

ВГО «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ»
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Національної академії педагогічних наук України
УКРАЇНСЬКА СПІЛКА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ
Секція креативних мистецьких психотерапій
АСОЦІАЦІЇ МУЗИКОТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЇ РУХУ ТА ТВОРЧОГО
САМОВИРАЖЕННЯ «MALUMA»

«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
мистецтво стосунків у танці життя»

XVIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Київ, 2021

ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

Київ – 2021

УДК 159.98

ББК 84.5

Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / [за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2021. – 108 с.

Редакторська група – Л.А. Найдьонова
О.Л. Вознесенська
О.М. Скнар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «**Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя**» (м. Київ, 18 – 19 червня 2021 р.), які відображають сучасний стан теорії та практики арттерапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

DOI: <https://doi.org/10.33120/ATSARDLProceeding-2021>

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2021

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
мистецтво стосунків у танці життя»**

**XVIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2021)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ЕМБОДИМЕНТ КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПСИХОЛОГА В СИТУАЦІЇ СЕНСОРНОЇ, ПРОСТОРОВОЇ ТА МОТОРНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ В УМОВАХ ПОВТОРЮВАНИХ ЛОКДАУНІВ

Белова Оксана Вікторівна,

*директорка інституту коучингу і психотерапії БіоСофт,
ембодімент-тренерка, навчаюча тренерка з ТРТ,
коучиня та менторка Академії глибинних трансформацій,
аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології
факультету психології НПУ імені М. П. Драгоманова,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Реальність сьогодення вимагає від сучасного психолога постійного розвитку професійних навичок та вмінь. Однією із найважливіших компетенцій у вік діджіталізації та електронного спілкування, зони постійного стресу у численних локдаунах, тривалих тактильних та просторових деприваціях, є вміння ідентифікувати не тільки вербальну компоненту комунікативного процесу, але й бути спроможним розуміти та прояснити різноманітні невербальні комунікативні посили, значення та смислові навантаження концептуалізацій клієнта, що саме і є значною частиною ембодімент компетентності фахівця. Яким чином фахівець, як танцювально-руховий терапевт або ембодімент коуч може поділитися самоусвідомленням невербально, створюючи собою простір для змін, за допомогою простих практик центрування та заземлення перед обличчям надзвичайного емоційного лиха і хаосу.

Вивчення досліджень Лабана / Бартенієфф дозволяють пам'ятати свою потребу у завершенні Циклу Руху (Yield\Push\Reach\Lean), інтегрувати цілісний цикл у свій руховий репертуар та використовувати можливість приймати і віддаляти відокремлені «частини» клієнтів, досягати необхідних аспектів процесу та приєднуватись до нього, на екологічній для психолога відстані, ефективно та екологічно працюючи з трансферними клієнта та своїми контр-трансферними проявами.

Ембодімент компетентний психолог в змозі визначити ті маленькі рухи та інші невербальні сигнали, що розповідають цілу історію. Наприклад: там, де людина відштовхує тильною частиною своєї руки і починає включати у цю дію все тіло в той час, коли обертання руки і підштовхування долонею могло б бути більш ефективними, навіть ствердними. Ці маленькі відкриття, які з'являються у процесі занурення, співпраці, з'єднання і інтеграції в свою систему знань робіт Рудольфа Лабана, яку розвивала також Імгард Бартенієфф та системи аналізу рухово-мисленневих процесів Стюарта Хеллера.

Роботи Лабана, як і Хеллера, допомагають уточнювати переживання власного Я і того, як людина сприймає світ. Дослідження світу руху, в розумінні Лабана, включає моменти хвилювання, трепету, з'єднаності і гумору, і в цілому приносить поглиблене усвідомлення Себе, що підкріплюється Body Patterning – тілесним патернінгом (Laban, 1980).

Оскільки рух висловлює те, хто ми, що вибудувало і сформувало нас, як саме ми навчилися справлятися з навколишнім середовищем, в якому ми діємо, наше розуміння даного життєвого досвіду, який буде підтримувати нас, просувати і міняти нас, веде до позитивного ефекту, залишаючись обґрунтованим і стабільним для самоусвідомлення.

Ефективність руху, як базису формування мисленнєвих структур, – структура тіла, патерни руху є фундаментальними для людського розвитку та можуть бути досліджуваними через тілесний патернінг. Також була виявлена кореляція зв'язків між стадіями розвитку тілесного патернінгу та етапами творчого процесу; як ми вчимося і як ми можемо зрозуміти процес змін, що відбуваються в процесі розвитку (Johnston, 1984).

Таким чином, оволодіння, принаймні, базовими положеннями ембодімент компетентності психолога (фахівців допомагаючи професій) є необхідною компонентою консультативного та корекційного процесу у ситуації, що на сьогодні склалася. Оскільки рух (дихання, міміка, постанова, жестикуляція та інші засоби невербальної та вербальної виразності) виражає саме – Хто ми?, Що сформувало нас?, Як саме ми навчились пристосовуватись та управлятися з навколишнім світом, у якому ми діємо?, Як ми розумітимемо життєвий досвід?, що буде підтримувати і просувати та міняти нас на шляху до позитивного вирішення задач залишаючись водночас обґрунтованим та стабільним базисом для усвідомлення. Це підтверджують дослідження у галузі нейропсихології, яка продовжує швидко розвиватися (Schore, 1994; Pert, 1997; Damasio, 1999; LeDoux, 1998; Vande Kolk, 1987) та Charles M. Johnston's Creative Systems Theory (Johnston, 1984).

Література:

1. Bartenieff, I. (1980). *Body Movement: Coping with the Environment*, New York: Gordon & Breach
2. Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*, London: Heinemann
3. Johnston, C.M. (1984). *The Creative Imperative: A Four-Dimensional Theory of Human Growth and Planetary Evolution*, Berkeley, US: Celestial Arts
4. Laban, R. (1980, reprinted 2011). *The Mastery of Movement*, UK: Macdonald & Evans
5. Laban, R & Lawrence, F.C. (1974). *Effort: Economy of Human Movement*, UK: Macdonald & Evans

6. LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain*, UK: Wiedenfeld & Nicolson
7. North, M. (1972). *Personality Assessment through Movement*, UK: Macdonald & Evans
8. Pert, C.B. (1997). *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, US: Scribner
9. Schore, A.S. (1994). *Affect Regulation and the Origin of Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum
10. Sherborne, V. (1990). *Developmental Movement for Children*, Cambridge: Cambridge University Press
11. Van de Kolk, B. (1987). *Psychological Trauma*, Washington DC: American Psychiatric Press

«БАБОЧКА МОИХ РЕСУРСОВ» В КОНТЕКСТЕ МОДЕЛИ АРТРАЗВИТИЯ В ОБРАЗОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ

Бондаревская Ирина,

*кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии управления Центрального
института последипломного образования ДЗВО «Университет
менеджмента образования», глава Правления ГО
«Центр личностных и социальных трансформаций» (Киев)*

В быстро меняющемся, неопределённом, сложном и многозначном мире, VUCA-мире, в котором мы сейчас живём, профессиональная самореализация предполагает постоянное обновление навыков. Знания и навыки устаревают настолько быстро, что если специалист не овладевает актуальными компетенциями так же быстро, то очень быстро перестаёт быть конкурентоспособным. Кризисы профессиональной идентичности могут значительно снизить психологическое благополучие специалиста не зависимо от возраста и статуса.

Методики арт-развития в образовании взрослых через осознание своих чувств, эмоций, состояний позволяют специалистам осознать ресурсность постоянного обучения, посмотреть на изменения с точки зрения открывающихся перспектив (Бондаревская, 2020). Особенно эффективно в этом контексте применение визуальных метафор. О. Угрин (2020) рассматривает метафору как инструмент активизации эмоциональной и интеллектуальной сфер. Она отмечает, что к метафоре наше мышление обращается, когда нет готовых решений, объяснений, смыслов. В процессе создания метафоры задействованы такие логические операции как сравнение и анализ с привлечением воображения, что способствует пониманию.

Модель арт-развития включает актуализацию, развитие и реализацию потенциала личности посредством творчества. Подсознание

взрослого человека зачастую содержит решение большинства жизненных проблем, но доступ к этим решениям заблокирован цензурой сознания, психологическими защитами. Визуальная метафора позволяет осознать свои ресурсы, скрытые в глубинах подсознания. На этапе создания визуальной метафоры через осознание личностных смыслов происходит смещение фокуса внимания с привычного на какой-то новый, приходит понимание множества возможных выборов, ощущение себя активным создателем своей жизни, поднимаются скрытые ресурсы, происходит актуализация потенциала личности. Развитие потенциала личности включает в себя как осознанные, так и бессознательные процессы. На этапе реализации происходит применение ресурсов, которые удалось поднять из бессознательного, осознать, проанализировать алгоритм их применения и возможные последствия.

Метафора бабочки помимо очевидного значения трансформации включает множество других, зачастую противоположных и несовместимых символических значений, которые отличаются в разных культурах мира. Символику бабочки связывают с одним из древнейших образов эпохи палеолита – Великой Богини, олицетворявшей одновременно жизнь и смерть, небо и землю. А. Тейлард акцентирует внимание на символике возрождения в образе бабочки. В.П. Самохвалов (1999) подчёркивает символику свободной любви в образе бабочки. Символика бабочки настолько противоречива и многогранна, что этот образ может послужить универсальным экраном для проекции женского начала как в женщинах, так и в мужчинах.

Цель методики: актуализировать скрытые ресурсы бессознательного для решения проблемной ситуации.

Материалы: лист бумаги А4, цветные маркеры, карандаши.

Этап 1. Для определения направления, совершенствование которого требует привлечения дополнительных психологических ресурсов, можно выполнить упражнение «Колесо баланса жизни» как это предлагает сделать О. Угрин (2020). «Колесо баланса жизни» позволяет наглядно увидеть ту сферу жизни, которая вызывает ощущение наибольшего неудовлетворения и может снижать общее психологическое благополучие.

Этап 2. Бабочка моих ресурсов. *Алгоритм рисования.*

Помним, что не только мы рисуем изображение, но и изображение «рисует нас», поэтому соблюдаем безопасность и актуализируем только те ресурсы, с которыми уверены, что сможем справиться.

1. Мысленно разделите лист на 4 равные части с центром пересечения посередине листа. Из центра по диагонали рисуем две

лемнискаты. Лепестки одной лемнискаты расположены в левой верхней части и правой нижней части. Лепестки другой лемнискаты расположены в правой верхней части и левой нижней части. Две лемнискаты пересекаются в центре листа.

2. Справа и слева можно объединить лемнискаты линиями, чтобы получилось изображение крыльев. Внутри крыльев рисуем круги и овалы, придавая каждому из них значение психологического ресурса, необходимого для повышения психологического благополучия в проблемной сфере, решения задачи, достижения цели на энергии счастья и лёгкости. Ресурсы можно подписать. Если не осознаём, что это за ресурс, оставляем без подписи. Каждый ресурс наполняем линиями и выводим линии из ресурсов в центр листа. Если ресурс предполагает взаимодействие с окружением, выводим тонкие линии во всё пространство листа.

3. Чтобы бабочка не улетела безвозвратно, придаём ей некоторую устойчивость, дорисовывая по бокам линии до схождения с юбкой / платьем.

4. Заполняем юбку / платье карандашами цветом так, чтобы изображение нравилось, вызывало ощущение праздничного платья.

5. Даже на празднике можно заскучать. Чтобы этого не случилось, рисуем из верхней части листа полукруг, похожий на качели. Теперь и легкомысленная бабочка не улетит, и королева не заскучает, катаясь на качелях.

6. Из центра раскручиваем спираль, объединяющую все наши ресурсы в целое и запускающую движение внутренних и внешних сил на решение задачи, ситуации. Часть спирали можно замкнуть.

Какое ощущение вызывает у вас рисунок? Какие эмоции, ощущения в теле? Увидели ли новые стороны ситуации / проблемы / задачи? Изменилось ли отношение к чему-либо в этой ситуации? Анализ рисунка можно дополнить метафорическими картами и картами с вопросами Натальи Павловой. Данную методику можно выполнить с применением метода нейрографики П. Пискарёва. Нейрографические линии и паттерны сопряжения усиливают эффекты.

Литература:

1. Бондаревська І.О. Навчальна програма «Психологія економічної поведінки фахівця» з методиками артрозвитку / І.О. Бондаревська, В.О. Михайленко // Вісник післядипломної освіти: Соціальні та поведінкові науки – Київ, 2020. – Вип. 13(42). – С. 10 – 38.

2. Самохвалов В.П. Психоаналитический словарь и работа с символами сновидений и фантазий / В.П. Самохвалов. – Симферополь: СОНАТ, 1999. – 184 с.

3. Угрин О. Метафора сходів у роботі з актуальними цілями / О. Угрин // Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності. Матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (Київ, 27 – 29 лютого, 2020). – С. 171 – 175.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ БЛОГЕРСТВА ЯК ВІЗУАЛЬНО-НАРАТИВНОЇ ФОРМИ МЕДІАТВОРЧОСТІ В АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Істотний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на соціум в цілому і на особистість зокрема став ще потужнішим після їх якісної зміни – коли будь-хто може брати активну участь в інформаційних потоках. Створений простими користувачами контент завойовував глобальний інформаційний простір і став частиною засобів масової інформації. Отже, основою розвитку інформаційного суспільства є процес створення медіаконтенту – медіаторчості.

Інформаційна епоха привела не лише до зростання інформаційних потоків, медіазалежностей, медіатравматизації, але й до нових засобів профілактики та подолання наслідків інформаційного перенавантаження і до виникнення нових форм допомоги особистості – медіа-арттерапії. Саме медіаторчості може стати тим джерелом відновлення і розвитку особистості та суспільства, який шукають фахівці психолого-педагогічного спрямування.

Пошуки новітніх медіаторчих засобів допомоги особистості та профілактики і подолання наслідків травматизації привели нас до феномену *блогерства*.

Сучасний інтернет характеризується активним розвитком системи блогів (блогосфери) і мережевих сервісів. Саме блоги є однією з найбільш популярних і перспективних форм інтерактивного зв'язку, вони засновані на обміні думками, можливості оцінювати і коментувати явища чи події.

Блог в змістовному плані часто є літописом життя автора, описом його абстрактних міркувань з питань та тем, які його цікавлять. Швидкість, охоплення, анонімність та взаємодія надає основу для ведення блогу. Блоги часто порівнюються з особистими щоденниками, але вони відрізняються публічністю і можливостями

коментування. Особливістю ведення блогів є **перетин приватного та суспільного**. Наратив блогу містить пережитий і безпосередній досвід і надає можливість великої аудиторії, навіть не знайомій автору, доторкнутися до того, чого вони не відчували самі. Так відбувається побудова групової ідентичності.

Якщо порівнювати блоги з іншими форматами мережевої комунікації, то, як свідчать дослідження російських вчених (Зайцева, 2007), можливості для самовираження під час створення блогів є максимально широкими через відсутність тематичних, текстуальних чи будь-яких інших обмежень у спілкуванні. Блогерство дозволяє використати будь-яку форму, не має обмежень в обсязі, кількості постів, блоготворчість необмежена у часі ані написання посту, ані його читання чи коментування. Сама форма блогу – форма есе – дозволяє висловлювати суб'єктивні позиції, свої почуття та оціночні судження.

Сучасний блогер має розвинути певні психологічні якості – толерантність, здатність до підтримки контакту з аудиторією, стійкість до стресів та навички адекватного реагування на відгуки. І часто, звернувшись до блогерства як до дозвілля чи розваги, людина починає сприймати це як важливу діяльність, частину свого життя, приділяти блогу багато часу. Деякі блоги можна інтерпретувати як створення портрету власного Я-ідеалу шляхом акумуляції в блозі тих культурних феноменів, з якими блогеру хотілося б мати зв'язок.

Провідною метою блогерства є **комунікація**, що реалізується за допомогою надання **інформації** та **встановлення контактів**. Завдяки блогам люди починають існувати не ізольовано один від одного – між ними встановлюються міцні соціальні зв'язки і виникають прихильності.

Блоги дають змогу **структурувати діяльність людини, переживання чи думки в часі**. І саме це дозволяє інтегрувати минулий і сучасний досвід, що є потребою, глибоко вкоріненою в людській психіці. Ведення блогу – це акт «переписування себе» через взаємодію з аудиторією.

Блог можна розглядати як механізм **відбудовування і зміцнення «Я»** у віртуальному середовищі, тобто ідентичності блогера. Сучасне блогерство – це, насамперед, **власна позиція** та **світогляд**. Це **особистісний стиль наративу**, за яким автор та його авторські блоги упізнаються серед інших.

Створення блогу – це можливість самовираження, самоідентифікації, підтримки контактів та створення спільнот, структурування минулого та сучасного досвіду, подолання наслідків психотравматичних

подій, а також набуття певного рівня медіакомпетентності. І блогерство є справжньою медіаторчістю. А як ми вже писали, через медіаторчість можливе відновлення власних ресурсів, розвиток упевненості, налагодження контактів із іншими (Вознесенська, 2020). Медіаторчість сприяє особистісному зростанню людини, розкриває перспективи та допомагає усвідомити власні переживання. Будь-яка творчість вивільняє велику кількість позитивної енергії, і будь-яка творчість цілюща. І медіаторчість є засобом подолання наслідків травмівних подій та профілактики медіатравматизації.

Розглянемо позитивні аспекти, пов'язані із веденням блогу.

I. Задоволення.

Психологами було визначено, що під час спілкування люди на приблизно 30–40% мови присвячує собі, а в Інтернеті – до 80 %. В доповіді Pew Internet and American Life Project (2006) такий висновок було зроблено ще в 2006 році: найпопулярнішою темою серед блогерів є «Я» (див. Gurak, Antonijevic, 2008). Дані свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook *підвищує самооцінку* (Seiter, 2016). Самопрезентація під час розмови віч-на-віч передбачає емоційну залученість, «зчитування» невербальних повідомлень (мови тіла) партнера по спілкуванню тощо, а в інтернеті можна перечитати написаний текст, вдосконалити його, позиціонувати себе так, як хочеться, щоб бачили.

Передача інформації – важлива складова життєдіяльності людей інформаційного суспільства. І навіть думка про можливість передати інформацію активує центри винагород нашого мозку ще до того, як ми щось зробили. Створення постів в соціальних мережах чи блог-платформах дозволяє *залишатися на зв'язку* з іншими, підтримувати стосунки, зміцнювати близькість, краще розуміти себе, отримувати зворотній зв'язок. Адже створення постів передбачає, що в них є читач/глядач, що наша творчість потрібна іншим. Експерименти доводять, що **найбільша творчість мотивується думками про інших людей**.

Існують і біологічні підтвердження покращання самопочуття у блогерів. За 10 хвилин часу в соціальних мережах рівень оксітоцину може піднятися на 13% – гормональний стрибок, еквівалентний у деяких людей почуттям в день весілля. Це приводить до зниження рівня стресу, почуття любові, довіри, емпатії, щедрості (Seiter, 2016).

II. Самовдосконалення. Блогер знаходиться в постійному процесі розвитку, адже для того, щоб написати пост він має не лише вивчити тему, а й скласти свою думку, знайти спосіб донести її до своєї аудиторії так, щоб це було корисно і цікаво. Він набуває важливих технічних навичок, пов'язаних з аудіовізуальним оформленням постів,

розвиває свою мову, лексикон тощо. Під час створення власного блогу відбувається розвиток креативності та формування індивідуальності. До цього можна додати, що блогер відчуває досягнення, успіх.

III. Самовираження. На тлі формування метамодернізму як культурної парадигми, найважливішим в житті людини стає питання самовираження і самоактуалізації. Саме блогерство як вид діяльності відповідає цій потребі людини. Воно є звичним дозвіллям для багатьох людей та доступним засобом самовираження. Саме прагнення самовираження як бажання поділитися з іншими своїми інтересами, думками, досягненнями є першочерговим мотивом початку ведення блогу.

IV. Емоційна підтримка. Не є таємницею, що будь-яка людина прагне схвалення своїх вчинків, любить компліменти та похвалу. Ведення блогу дозволяє поширити свої ідеї на велику аудиторію, а не лише серед близьких друзів, почути інші точки зору, розширити своє коло спілкування, знайти друзів. Коментарі, «вподобання» постів, їх поширення сприяють емоційній підтримці блогера, підвищенню його самооцінки, вірі у власні сили, розширенню можливостей контактування, надихають на нові пости.

Тепер розглянемо **блогерство** в контексті його **терапевтичного впливу**. Ми відносимо його до медіа-арттерапії, і, як медіа-арттерапія, блогерство має певні переваги:

- можливість **творчої експресії**, що заснована на величезному творчому потенціалі сучасних медіазасобів;
- **звичність та доступність сучасних медіазасобів**;
- полегшення **встановлення контакту**;
- безмежні можливості отримання величезної **емоційної підтримки**, прийняття, визнання цінності та значущості;
- формування відчуття «Ми», групова ідентифікація, **відчуття приналежності до групи**.

В спеціальній літературі вже описані дослідження, що підтверджують психотерапевтичні ефекти блогерства.

Переваги написання думок та емоцій, які виникають внаслідок травматичних або стресових переживань (бібліотерапії як виду арттерапії, див. *Енциклопедичний словник з арт-терапії*, 2017), визначалися задовго до появи і поширення блогосфери та соціальних мереж. Сьогодні існують окремі платформи для допомоги людям з психічними хворобами, їх рідним, для надання ресурсів та підтримки тим, хто може зіткнутися з подібними проблемами (*Novotney*, 2014).

Публічність такого роду самопомоги як блог додає психологічних переваг: дослідники з Хайфського університету виявили,

що ведення блогу було ефективнішим, ніж ведення приватного щоденника, для покращення самооцінки проблемних студентів та зменшення їх соціальної тривожності та емоційних переживань (там само). Відкриття блогу для публічних коментарів посилює ці ефекти. Анонімність ведення блогу також може бути корисною для деяких людей, адже дозволяє їм вільніше висловлюватися, не турбуючись про те, що рідні чи друзі визнають їх думки.

Дослідження також зафіксували такі психологічні переваги як зниження тривожності, зменшення симптомів нав'язливості та депресії. Психологи відзначають ефект підтримки психічного благополуччя тими, хто веде власний блог.

Ми вважаємо, що однією з форм психологічної допомоги клієнтам є підтримка у створенні ними власних інструментів для самовираження, якими вони можуть скористатися не лише поза терапією, але й замість терапії в певний момент. Блогерство як форма медіа-арттерапії може стати засобом саморегуляції та зниження стресу, засобом нарощування соціального капіталу та соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, інструментом розвитку та підвищення самооцінки, встановлення та підтримки контактів та розвитку комунікаційної сфери людини. І блогерство як такий засіб доступно майже в будь-якому віці.

Блогерство як медіа-арттерапевтичний засіб самовираження може бути кроком на шляху зцілення людства, подолання кризи непорозуміння, ідентичності. Творча діяльність і розуміння завдяки їй дії медіаконтенту на психічні процеси надасть можливість майбутнім поколінням подолати негативні наслідки інформаційного вибуху, стати режисерами життя, а не статистами і глядачами.

Література:

1. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник*. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9.

2. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с.

3. *Зайцева Ю.Е.* Роль ведення інтернет-дневника в становленні індивідуальності. В *Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet*. Под ред. Волохонского В.Л., Зайцевой Ю.Е., Соколова М.М. С.-Петербург: СПбГУ, 2007. С. 103 –116.

4. *Gurak, L.J., Antonijevic S.* The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*, 2008. Vol. 52/ P. 60. DOI:

10.1177/0002764208321341 <http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>. URL: https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between (дата звернення: 17.10.2020).

5. Novotney A. Blogging for mental health. *American Psychological Association*, 2014. URL: https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging?fbclid=IwAR2NU1Y80Xgv26Nw6_7VCLEP8AAVwnPZD5ROcdCzohC85TW1BLmv-Qz9Wus (дата звернення: 6.09.2020).

6. Seiter, C. *The Psychology of Social Media: Why We Like, Comment, and Share Online*. 2016 URL: https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/?fbclid=IwAR11C_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E (дата звернення: 6.09.2020).

ОБРАЗОТВОРЧЕ, ХОРЕОГРАФІЧНЕ, МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО: ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНІ ВИМОГИ

Волкова Людмила,

*старший викладач кафедри образотворчого мистецтва
Інституту Мистецтв Київського Університету ім. Б.Д. Грінченка,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Тема «трансдисциплінарності», як і сам термин, були запропоновані в 1970 році Жаном Піаже. «Після етапу міждисциплінарних досліджень, – писав Піаже, – слід очікувати більш високого етапу – трансдисциплінарного, який не обмежиться міждисциплінарними відносинами, а розміститиме ці відносини всередині глобальної системи, без суворих меж між дисциплінами» ([4], цитата по [1]). Існуючі в світі школи трансдисциплінарності стоять на різних позиціях. Американська, швейцарська, китайська школи дотримуються пошуку форм взаємозв'язку окремих дисциплін. Французька школа передбачає більш тісну внутрішню зв'язку з особистим досвідом дослідника і використанням генеральних метафор як фундаментальних пізнавальних значень.

Звернення до нового простору розширює межі дисциплінарного, міждисциплінарного підходів. Жан Піаже мислив «трансдисциплінарність» як нову область знань, відмінну від мультидисциплінарності і інтердисциплінарності. В своїх основних значеннях трансдисциплінарність керується вимогами всебічності – на фізичному, соціальному і психічному рівні і націлена на рішення складних питань розвитку людини, природи і суспільства [2]. Арт-терапія по своїй суті є «трансдисциплінарною областю», і саме з цих позицій важливо будувати вище освіту по арт-терапії в Україні.

Особливо слід відзначити реалізацію творчого підходу і відкритість дисциплін для їх подальшої зв'язку. Сьогодні в арт-терапев-

тической деятельности необходимо ориентироваться на новые способы рационального объяснения, на опыт «трансдисциплинарности». Использование в арт-терапии разных видов искусства – изобразительного, картографического, музыкального – способствует психической гармонизации и развитию человека, восстанавливается единство тела и души, внешнего и внутреннего. Арт-терапия, являясь междисциплинарным научным направлением до сегодня, несет интегративный потенциал.

Объединяя искусство, психологию, физиологию, медицину, социологию и культурологию, арт-терапевтическое образование в Академии «Мажента» (Люцерн, Швейцария) отвечает современным требованиям к образовательному процессу, к подготовке специалистов, бакалавров и магистров в области арт-терапии [3].

Для будущего построения арт-терапевтического образования в Украине необходим взгляд с позиции трансдисциплинарности.

Литература:

1. Мокій М.С., Мокій В.С. (2014). Трансдисциплинарність в вищому освітанні: експертні оцінки, проблеми і практичні рішення. В *Современные проблемы науки и образования*, № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=14526>.

2. Нестерова М.А. Трансдисциплинарність когнітивістики. *Нова парадигма*, випуск 123, с. 42-49.

3. Цурфлю Х. Р. (2020). Арт-терапевтичне освітанні в Швейцарії. В Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар (ред.) *Простір арт-терапії: творчість як задзеркалля реальності: XVII Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція*, м. Київ, 27–29 лютого 2020 р. Київ : ФОП Назаренко Т.В., с. 109-110.

4. Piaget Jean (1972). «L'épistémologie des relations interdisciplinaires», in Léo Apostel et al., P. 144.

АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАЛОГУ МІЖ ТІЛОМ, МОЗКОМ І ЕМОЦІЯМИ У ПСИХОСОМАТИЧНОМУ ПОЛІ КЛІЄНТА

Галіцина Людмила,

магістр психології, психологиня

КОВ БФ «СОС Дитяче містечко – Україна»,

ПНЗ «Будинок дитячої творчості» Подільського району міста Києва,

членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу

ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Київській області (Бровари)

Насправді цінність арттерапії у психоосамтичному полі клієнта і полягає в тому, що арттерапія є одночасно інструментом і системою

розуміння тілесних сигналів через творче самовираження. Арттерапія формує у людині образне мислення, і тим самим піднімає її з предметного рівня мислення до образного, активізуючи творчий потенціал особистості.

У процесі діалогу між тілом, мозком і емоціями тіло виступає як певний храм, у якому відбуваються всі процеси одночасно; мозок – як генератор усіх психофізіологічних феноменів тіла; і емоції – як індикатор нашого стану, рівня задоволення чи незадоволення наших потреб, мрій, бажань реалізації наших планів, цілей.

Людина – унікальна істота. До сих пір невідомі всі можливості людського організму. А ті, про які ми дізнаємося із наукових досліджень, – вражають і змушують нас замислитися. Наприклад, ось кілька вражаючих фактів про тіло людини:

- серце людини створює тиск, якого достатньо, щоб підняти кров на рівень четвертого поверху і перекачує 48 мільйонів галонів крові в своєму житті;

- загальна довжина кровоносних судин в організмі людини – приблизно 100 000 кілометрів

- кістки людини у 5 разів міцніші за сталь;

- у тілі людини працює не менше 700 ферментів і щосекунди у нашому тілі помирають і оновлюються 50000 клітин...

- А тепер кілька вражаючих фактів про мозок (як частину тіла) людини:

- у середньому мозок генерує від 25000 до 50000 думок на день. Крім того, у мозку кожную секунду проходить більше 100 000 хімічних реакцій;

- мозок розвивається з неймовірною швидкістю. Під час розвитку немовляти кожную хвилину з'являються 250 000 нейронів. До 2-річного віку мозок становить близько 80% від розміру дорослого мозку.

- мозок ніколи не перестає змінюватися. Коли ми дізнаємось щось нове, структура нашого мозку змінюється оскільки кожного разу, коли формується пам'ять з'являються нові нервові зв'язки.

Х'юго Левгейм, Деніел Амен сучасні американські вчені нейропсихолог та психіатр кожен окремо у своїй галузі продовжують вивчати мозок, у клінічних дослідженнях доходять висновку: змінюючи мозок (мислення, спосіб життя, діяльності тощо), змінюється тіло.

У контексті психосоматичного поля клієнтів, працюючи із психосоматичними запитами останні вісім років, мною вивчалися і досліджувалася роль і цінність арттерапії як інструменту, який, створює творчий діалог між тілом, мозком і емоціями. Результатом цього творчого діалогу є розуміння природи свого симптому (хвороби), робота

з симптомом як системним феноменом, який є частиною інших систем (фізіологічної, емоційно-психологічної, сімейної, родової, міжособистісних стосунків, соціальної тощо).

Симптом через тіло є сигналом, який перериває людині її усталене життя і змушує звернути на себе увагу, щоб донести інформацію про те, що у неї збій в одній із систем, що у неї порушений баланс внутрішніх душевних сил. Симптом сигналізує, що із людиною щось сталося. І поки людина цього не усвідомлює або не хоче бачити, усвідомлювати, змінювати, тіло починає через симптом, біль, власну трансформацію механічним способом.

Все те, чим ми не хочемо бути, чого не хочемо мати, з чим не хочемо жити і що не хочемо допустити в свою ідентифікацію, утворює нашу тінь. Відмова від половини можливостей не змушує їх зникнути, а просто виключає з поля зору.

Арттерапія допомагає прийняти власну тінь, арттерапія допомагає усвідомити і зробити процес інтроспекції м'яким через творче самовираження. Арттерапія є творчим екзистенційним шляхом людини до самої себе...

ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК КОМУНІКАТИВНИЙ АСПЕКТ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Гельбак Анжела,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки, психології
і корекційної освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)*

У тезах розглядається музична імпровізація як спосіб пізнання себе і налагодження стосунків з іншими. Аналізується специфіка психотерапевтичних груп з музикотерапії. Виокремлюються різні форми музичної імпровізації.

Ключові слова: імпровізація, міжособистісна взаємодія, музикотерапія, музикотерапевтична гра, музикотерапевтичні процеси.

Сьогодні музикотерапевтичну роботу вже не можна собі уявити без груп, які не лише сприяють соціалізації людей та надають можливості набуття соціальних навичок, але й залишаються надалі – насамперед у часи бюджетної економії – економічно рентабельним інструментом ефективного супроводу великої кількості пацієнтів.

Вебер (2009) формулює щодо психотерапевтичних груп з музикотерапії три основні тези. Перша теза про те, що терапевтична група – це не випадкове зібрання окремих індивідів, а певна цілісність. Хоч

пацієнти і приходять у групу як індивідуальні особи, щоб отримати персональний зиск від терапії у групі, однак вони зможуть це зробити лише у тій мірі, у якій переживання і дії індивіда заломляться у дзеркалі цілої групи, що спричинить у свою чергу вивільнення нових переживань та пізнавального досвіду.

Друга теза говорить: «Кожна група – сама собі лікар». Безпосередня вигода від групової терапії полягає у тому, що учасники групи, зіставляючи свої власні переживання різних ситуацій, а також свої відповідні реакції на них, вчаться один у одного, як із урахуванням власних характерних рис уживатися з іншими. Це, насамперед, означає здатність розпізнавати, витримувати та конструктивно вирішувати конфлікти на внутрішньопсихічному та міжпсихічному рівнях (Вебер 2009, с. 167).

Третя теза звучить так: «Музична діяльність групи – це маніфестація її динамічної структури». Способом найяскравішого вираження цієї тези є вільна імпровізація (Weymann, 2009).

Під час музичної імпровізації клієнтові пропонується «вільний простір для інструментального, вокального або тілесного вираження без будь-яких передумов музичного або іншого характеру». При цьому музикотерапевт супроводжує клієнта або музикотерапевтичну групу «у формі відкритої емпатичної готовності відповісти, у формі гри, що відповідає даній ситуації». (Timmermann).

Екхард Вейманн пише про музикотерапевтичну імпровізацію наступне: «Пацієнт чи група пацієнтів співають або грають з терапевтом чи без нього, із структуруючими умовами, або ж без них (правила гри, теми), як правило, не володіючи особливими навиками гри на музичних інструментах або інших засобах генерування звуку. На відміну від традиційних форм імпровізаційного мистецтва, імпровізація у музикотерапії зазвичай не дотримується відомої моделі чи схеми (пісня, композиція, гармонія) а народжується у конкретний момент, спонтанно та непередбачувано» (Weymann, 2009, с. 190).

Тут важливо додати, що протягом багатьох десятиліть відбувався методологічний поділ музичної терапії на «активну» і «рецептивну» форми, який і надалі зберігається у популярних підручниках. Утім, як показує практика музикотерапії, таке абсолютне розмежування є часто застарілим, і «цей поділ на активну та рецептивну форми втрачає значення, коли у практику музикотерапії вливаються обидва процеси» (Fitzthum).

Важко уявити, щоб активні музикотерапевтичні процеси відбувалися без фаз рецепції, сприймання, слухання – без пауз і тиші – як і неможливо виключити активні елементи з рецептивних музикотерапев-

тичних процесів, оскільки слухання також є діяльністю, активною позицією по відношенню до почутого, а сприймання також великою мірою вимагає активних процесів (*Stegemann; Музикотерапія в Україні, 2019*).

За кількістю учасників розрізняють індивідуальну, партнерську та групову імпровізації (*Гельбак, 2019*).

Індивідуальна гра: клієнт грає для себе, терапевт грає для клієнта.

Партнерська гра: клієнт і терапевт грають разом, клієнти грають разом.

Групові імпровізація: учасники групової терапії грають разом з або без терапевта.

Різні форми імпровізації можна застосовувати на трьох рівнях – з орієнтуванням на музику, відчуття або стосунки.

Імпровізація з орієнтуванням на комунікацію та стосунки на перший план висуває контактну поведінку та інтеракцію. Рефлексія стосується того, чи орієнтувався учасник на інших членів групової терапії, чи готовий був виконувати ведучу роль, чи вступав у спілку з іншими, чи хтось його відволікав або дратував, чи ця роль була для нього знайома, чи відчуття на емоційному на когнітивному рівнях були пов'язані із особистим досвідом тощо (*Музикотерапія в Україні, 2018*).

Розрізняють різні форми імпровізації:

- Структурована імпровізація
- Тематична імпровізація
- Комунікативна імпровізація
- Імпровізація-проба
- Вільна імпровізація

Структурними умовами структурованої імпровізації можуть виступати різні музичні правила, як от: грати лише на чорних клавішах піаніно чи домовленість свою гру починати лише після того, як попередній звук зовсім затихне, також це може бути задавання ритму для всієї групи.

Тематична імпровізація передбачає окреслення тем, які турбують пацієнта або стосуються його внутрішнього стану. Це може бути музичне відтворення почуттів (як звучить мій гнів, мій страх, моє горе?), тілесних відчуттів (як звучить мій біль, моє безсоння?), відображення природних явищ (виверження вулкану, гроза, туман), зображення пейзажів і таке інше.

Комунікативні імпровізації фокусуються на контакті, діалозі, взаємодії.

Імпровізації-проби покликані допомагати знаходити нові можливості отримання досвіду та нові варіанти поведінки.

Вільна імпровізація виникає з Тут і Тепер особи, яка імпровізує, на тлі її особистої історії та досвіду. У кінцевому рахунку вона обмежена лише потенціалом внутрішньої свободи клієнта і терапевта – тобто страхами, а також ступенем і якістю безпеки, підтримки, захисту та довіри.

Отже, музика у музикотерапії означає набагато більше, ніж сам по собі інструмент, який можна почути: музика тут розуміється як певний процес, як «чуттєво-акустичне переживання із фізіологічними, психічними, соціальними і культурними імплікаціями (Metzner, 2014, с. 65), що невід’ємно інтегровано у контекст комунікативних зв’язків.

Література:

1. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: [навчально-методичний посібник] / А. М. Гельбак. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. – 56 с.

2. Матеріали міжнародного навчального семінару: «Музикотерапевтична праксеологія». Музикотерапевтичні техніки у контексті музикотерапевтичного сетінга. Музикотерапія в Україні. Випуск 2. зб. статей / [пер. з нім. Костянтин Поліщук] ; [заг. ред. Львова Олександра]. – Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2019, – 80 с.

3. *Музикотерапія в Україні* : зб. статей / [пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук] ; [за заг. ред. Львова О., Вознесенської О.]. – Львів : БОНА, 2018. – 76 с.

4. *Музикотерапія в Україні*. Вип. 3 : зб. статей / [за заг. ред. Львова Олександра]. – Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2019. – 54 с.

THE CRADLE OF SELF AND SYMBOL: WHAT CAN BE LEARNED FROM ART PSYCHOTHERAPY WITH CONGENITALLY BLIND CHILDREN?

Prof. Dr. Uwe Herrmann,

PG Dip AT, MA (AT), PhD trained in art therapy at the University of Hertfordshire and Goldsmiths College, London University; developer of the art therapy service at the State Training Institute for the Blind (LBZB) in Hanover (Germany)

The ability to see is so central to the practice of art therapy that we normally take it for granted. When working with congenitally blind children, however, the crucial role of vision for our psychological development, for relating to the social world and for making art, comes to the fore. Congenitally blind children are at a severe disadvantage when trying to make, and to share, sensory and emotional experiences with sighted others. Blindness therefore impedes with their ability to master some important developmental tasks: to understand their environment, their relationship to others, and subsequently their own self. Such understanding is tied to achieving two fundamental

psychological traits: the ability to symbolise and to mentalize. While blind children's relationship to sighted people is often characterised by a sharp sensory gap that cannot be bridged by the abstractions of language, what they really need to mature and develop is a sensory and adaptive relationship. In art therapy, this relationship is carried by the art therapist's ability to adapt to the blind child, and perhaps even more importantly, by equally adaptive art materials. Such work does not only lead to changes in the blind clients but requires that the sighted art therapist undergoes a sensory 'recalibration' and becomes a much more 'tactile person.'

This presentation explores key issues in art psychotherapy with congenitally blind children. Looking at case material from a cohort of blind children, it describes the clients' developing emotional, cognitive and artistic capacities over several years, and shows how tactile joint attention, symbolization, mentalization and self-reflection can be gradually enhanced in art therapy. By looking at this experience, we understand and re-appreciate the importance and the depth of something that seems so simple and is yet so enormously powerful in art therapy: the act of 'looking together' that, as a primary experience, lies at the core of our ability to create art.

Prof. Dr. Uwe Herrmann, PG Dip AT, MA (AT), PhD trained in art therapy at the University of Hertfordshire and Goldsmiths College, London University. He developed the art therapy service at the State Training Institute for the Blind (LBZB) in Hanover, Germany, where he has practised for the past 30 years. Since 2000 he has lectured on the MA Programme in Art Therapy at Weissensee University of Art Berlin, where he was appointed visiting professor in art therapy and deputy course leader in 2014. He has published widely, most notably on the subjects of disability, vision and blindness in art therapy, and has lectured across Germany, the EU and in South Korea.

КОЛИСКА САМОСТІ ТА СИМВОЛУ: ЧОГО МОЖНА НАВЧИТИСЯ З АРТПСИХОТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ, СЛІПИМИ ВІД НАРОДЖЕННЯ?

д-р Геррман Уве / Dr. Uwe Herrmann,

професор PG Dip AT, MA (AT), PhD арттерапевт,

*лектор магістерської програми з арттерапії в Університеті мистецтв
Вайсензе у Берліні, розробник служби арттерапії в Державному навчально-
му інституті сліпих (LBZB) у Ганновері (Німеччина)*

Професор, д-р **Уве Геррман**, PG Dip AT, MA (AT), доктор філософії, здобув освіту з арттерапії в Університеті Хартфордширу та Голдсмітському коледжі Лондонського університету. Він розробив

арттерапевтичну програму в Державному навчальному інституті для сліпих (LBZB) у Ганновері, Німеччина, де практикував протягом останніх 30 років. З 2000 року він читав лекції на магістерській програмі з арттерапії в Університеті мистецтв Вайсензе у Берліні, де був призначений запрошеним професором з арттерапії та заступником керівника курсу в 2014 році. Він є автором значної кількості публікацій, особливо з питань інвалідності, зору та сліпоти в арттерапії, а також проводив лекції в Німеччині, ЄС та Південній Кореї.

Здатність бачити настільки важлива для практики арттерапії, що ми зазвичай сприймаємо її як належне. Однак при роботі з дітьми, які є сліпими з народження, на перший план виходить вирішальна роль здатності бачити для нашого психологічного розвитку, ставлення до соціального світу та мистецтва. Сліпі від народження діти стикаються з величезними труднощами, коли намагаються здобути та поділитися сенсорними та емоційними переживаннями із зрячими. Отже, сліпота перешкоджає їх здатності опанувати деякі важливі завдання розвитку: розуміти своє оточення, свої стосунки з іншими, а згодом і власне «я». Таке розуміння пов'язане з освоєнням двох основних психологічних здатностей: здатності символізувати та міркувати. Хоча стосунки сліпих дітей із зрячими людьми часто характеризуються різким сенсорним розривом, який неможливо подолати за допомогою мовних абстракцій, все, що їм дійсно потрібно для розвитку та дорослішання, – це сенсорні та адаптивні стосунки. У арттерапії ці взаємозв'язки зумовлені здатністю арттерапевта адаптуватися до сліпої дитини, і, можливо, що ще важливіше, цьому сприяють адаптивні художні матеріали. Така робота не лише призводить до змін у сліпих клієнтів, але вимагає, щоб зрячий арттерапевт пройшов сенсорне «перекалібрування» і став набагато більш «тактильною людиною».

Ця презентація досліджує ключові проблеми артпсихотерапії з вроджено сліпими дітьми. Презентація включає огляд кейсів, в яких описана робота зі сліпими дітьми, що дозволяє відслідкувати розвиток емоційних, пізнавальних та художніх здібностей клієнтів протягом декількох років, а також виявити можливості сприяння спільному розвитку тактильної уваги, символізації, менталізації та саморефлексії в арттерапії. Дивлячись на цей досвід, ми розуміємо і переоцінюємо важливість і глибину чогось, що здається настільки простим, але водночас є надзвичайно потужним у арттерапії: здатності «спільного погляду», яка лежить в основі нашої здатності творити мистецтво.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ

Дмитренко Наталія,

magistr pсихології Падуанського університету (Università degli studi di Padova), стажистка у Міжнародній фундації ERICH FROMM (Padova, Італія)

Відхід від традиційної дуалістичної моделі співвідношення тіла та розуму привніс у сучасну науку більш холістичне розуміння взаємозв'язку між фізіологічними та психологічними процесами. Концепція *embodiment* підкреслює єдність розумових процесів, тілесного досвіду та зовнішнього середовища. Ф. Варела, Е. Томпсон і Е. Рош підкреслюють, що пізнання залежить від того досвіду, який впливає із існування тіла з різними сенсомоторними можливостями. У свою чергу ці індивідуальні сенсомоторні здібності самі по собі впливають із більш загального біологічного, психологічного та культурного контекстів [1]. Так, наприклад, дослідження К. Адольфа продемонстрували неможливість дитини освоїти навички сидіння, повзання та ходьби виключно шляхом спостереження за діями когось іншого. Таким чином, створення ментальної репрезентації (схеми) самої дії не є достатнім і потребує активної ролі нашого тіла у навчанні та дослідженні навколишнього середовища [2, С. 53]. Інші дослідження також виявили кореляцію між дефіцитами моторного розвитку та когнітивними вадами, припускаючи, що розвиток даних навичок є взаємопов'язаним [3; 4].

У даному контексті методи та техніки арттерапії мають першочерговий потенціал для стимулювання психологічних процесів шляхом залучення та роботи з ресурсами тіла. Аналіз результатів досліджень щодо ефективності танцювально-рухової терапії, проведений групою вчених з Лондону, підкреслює позитивний вплив даної методики на: 1) зменшення симптомів *депресії*, 2) перебіг психозу та негативної симптоматики при *шизофренії*, 3) покращення усвідомлення власного тіла та емоцій, синхронізації імітованих дій з іншими особами при *аутизму*. Також, танцювально-рухова терапія довела свою ефективність у поглибленні усвідомлення власного Я, власного тіла, розвитку більш позитивного образу тіла, поліпшенні загального самопочуття, сфери стосунків та емоцій у осіб з психіатричними розладами [5, С. 9].

Застосування даного виду терапії в роботі з сімейними парами, де один з партнерів має діагноз аутизму, сприяє розвитку стосунків. Зокрема, досвід виразного руху, синхронізації та моторного співналаштування позитивно впливає на сприйняття стосунків, посилює

кінестетичну емпатію та покращує чутливість учасників до потреб партнерів. Також було виявлено, що імітація особистої хореографії, синхронізація руху та співпраця у вирішенні випадків несинхронізованих дій призводять до кращого задоволення подружнім життям, більш виразних почуттів прихильності та співчуття у стосунках [6].

Останні дослідження зарубіжних вчених демонструють також важливість музичної терапії. Зокрема, у рамках експериментального дослідження було проаналізовано відео індивідуальних сесій музичної терапії за участі дев'ятнадцяти дітей віком від 4-ьох до 6-ти років з розладами аутистичного спектру. Результати показали, що наприкінці музичної терапії (загальна тривалість музичної терапії становила близько 5 місяців) рівень синхронізації дій між терапевтом та дитиною є суттєво вищим, ніж на початку [7]. Група вчених Канади та США здійснили спробу співвіднести активацію ділянок мозку дітей із сильними моторними та мовленнєвими розладами та їх батьків під час музичної терапії. У даному випадку батьки виступали сторонніми спостерігачами і не брали безпосередньої участі в процесі терапії. Під час цих сесій було виявлено значну синхронність у фронтальних областях мозку в межах β та низьких γ частот. У зв'язку з цим вчені підкреслюють здатність батьків та дитини до фізіологічної синхронізації навіть у випадках серйозних фізичних вад та без необхідності здійснювати голосові або жестові взаємодії. Таким чином, музична терапія може виступати сприятливим середовищем для поглиблення ко-регуляції на фізичному рівні між дитиною та її батьками [8].

Дослідження синхронізованості поведінки в контексті психотерапії має важливе значення для розуміння інтерсуб'єктивних процесів. За визначенням В.Галлезе, механізми «симуляції» поведінки іншої людини означають інтеркорпоральність, тобто умисний взаємний резонанс сенсомоторних способів поведінки, і виступають первісним джерелом інтерсуб'єктивності. Теорії розумового моделювання щодо розуміння дій, засновані на механізмах дії дзеркальних нейронів мозку, передбачають, що спостережувані дії узгоджуються з руховою системою спостерігача (у дзеркальних нейронах в премоторній та тім'яній корі), тим самим дозволяючи зрозуміти наміри цих дій. Це означає, що схожі нервові структури, задіяні в суб'єктивному переживанні емоцій, активуються також коли такі емоції розпізнаються в інших. Крім цього, міжособистісна взаємодія охоплює також і когнітивні аспекти, що передбачає процеси «менталізації» та дозволяє генерувати гіпотези щодо можливих думок та намірів співрозмовника [9].

Терапевтичний процес потребує взаємодії між її учасниками та певної взаємної регуляції їх емоційного та внутрішнього станів. Завданням терапевта є залишатися уважним до стану клієнта та відслідковувати зміни у процесі терапії. А тому певний рівень узгодженості поведінки та емоційного стану її учасників вбачається позитивним фактором для зміцнення взаєморозуміння, довіри та відкритості у стосунках між терапевтом та клієнтом. Крім того, методи арттерапії дозволяють активно конструювати новий досвід, змінювати застарілі образи та звички, знаходити креативні шляхи до вирішення проблематичних ситуацій завдяки отриманню якісно іншого тілесного досвіду. Подальші дослідження щодо якості та особливостей взаємодії терапевта та клієнта у межах арттерапії дозволить встановити найбільш ефективні практики та розробити рекомендації у даній сфері.

Література:

1. Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press
2. Adolph, K. E. (1997). Learning in the development of infant locomotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 62(3), 1–140
3. Davis, E. E., Pitchford, N. J., & Limback, E. (2011). The interrelation between cognitive and motor development in typically developing children aged 4–11 years is underpinned by visual processing and fine manual control. *British Journal of Psychology*, 102, 569–584. doi:10.1111/j.2044-8295.2011.02018.x
4. Piek, J. P., Pitcher, T. M., & Hay, D. A. (1999). Motor coordination and kinaesthesia in boys with attention deficit–hyperactivity disorder. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 41, 159–165. doi:10.1111/j.1469-8749.1999.tb00575.x
5. Millman, L.S.M., Terhune, D.B., Hunter, E.C.M., Orgs, G. (2020). Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: A systematic review. *Clin Psychol Psychother*. 2020;1–15. <https://doi.org/10.1002/cpp.2490>
6. Shuper, Engelhard E. and Vulcan, M. (2021). The Potential Benefits of Dance Movement Therapy in Improving Couple Relations of Individuals Diagnosed With Autism Spectrum Disorder — A Review. *Front. Psychol*. 12:619936. doi: 10.3389/fpsyg.2021.619936
7. Dvir, T., Lotan, N., Viderman, R., & Elefant, C. (2020). *The body communicates: Movement synchrony during music therapy with children diagnosed with ASD*. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101658. doi:10.1016/j.aip.2020.101658
8. Samadani, A., Kim, S., Moon, J., Kang, K. and Chau, T. (2021) Neurophysiological Synchrony Between Children With Severe Physical Disabilities and Their Parents During Music Therapy. *Front. Neurosci*. 15:531915. doi: 10.3389/fnins.2021.531915
9. Gallese, V. (2007). Before and below*theory of mind: embodied simulation and the neural correlates of social cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1480), 659–669. doi: 10.1098/rstb.2006.2002

ПРОЕКТИВНІ ЗОБРАЖЕННЯ ДЛЯ ПРОЯВІВ НЕСВІДОМОГО У «АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ АКВАРЕЛЬНІЙ МОДЕЛІ»

Доцюк Анжела,
*психологиня, дизайнерка,
викладачка спеціальних архітектурних дисциплін
ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Чернівецькій області (Чернівці)*

Проективні, метафоричні, асоціативні зображення – це зображення, призначені для розвитку уяви людини, ідентифікації, усвідомлення, інтерпретації, проявів несвідомого, емоційної складової, а також уміння слухати один одного.

«Арттерапевтична акварельна модель» виступає як не керований фантазійний малюнок, у якому техніка акварельного живопису є «танцем» виконавця, де рухи непередбачені, як і фіксація сюжету на тлі, на живописному полі.

Акварель можна позиціонувати як прозору, «живу», життєдайну, вітальну, не керовану фарбу, кінцевий результат якої не можливо розрахувати і спланувати точно. Акварельна техніка – найважча і найпримхливіша з усіх технік образотворчого мистецтва. Кольорова пляма, створена у акварелі, залишає первинний слід, якого не можливо «позбавитись», повторити, створити точну копію. Його можна перекрити, домалювати, навантажити за допомогою інших технік і матеріалів, трансформувати. Кольорова первинна пляма буде проявлятися крізь перекривання наступними кольоровими акварельними шарами.

Аналізуючи техніку акварельної подачі, можна провести релятивну паралель з психотравматичними ситуаціями, що закарбувалися у підкорку, мисленні, тілі люди, що викликає монотипні паттерни і надає можливість у процесі терапії виявити механізми та умови виникнення, подальші дії для трансформації травматичного досвіду. Акварельну пляму: малюнок, абстракцію, образ, можна вивести у паралель з прожитим досвідом, що несвідомо закарбувався як подія, ситуація та лишився не змінним, але у плинному житті за допомогою набуття низки інших досвідів витіснився або за рахунок терапії усвідомився та набув інших можливостей.

Виходячи з попереднього, можна міркувати, що акварельні техніки підходять для роботи з психотравматичним досвідом: його виявлення та проживання у акварелі.

Акварель у «світлі» – стає «танцюючою та живою», наближує до усвідомлення та проживання не вербалізованим способом ситуацій і подій.

Йоханнес Ітген описував акварельну техніку як «мить прожиття».

Л.Степанова (канд.п.н., сертифікований спеціаліст по метафоричним карткам) вважає, що в основі функціонування МАК лежать певні психологічні підходи: психоаналітичний, клієнт-центрований, гештальт та інші. А психологічні механізми дії проєктивних зображень пов'язані з такими поняттями, як проєкція, психологічна метафора, ідентифікація, інсайт, асоціація та ін.

Метафоричні асоціативні, проєктивні картки в рамках психоаналітичної теорії допомагають ідентифікувати патерни поведінки і витіснені події. Те, що клієнт бачить, розуміє у змісті картки, і є однією з форм проєкції несвідомого.

Г.В. Попова, Н.Є. Мілорадова звертають увагу на ще один психологічний механізм, що лежить в основі функціональності МАК як консультативної методики, – це ідентифікація. Клієнт ототожнює себе з об'єктом, власні бажання чи актуальні переживання з суб'єктом, абстракцією (залежно від тематичного складу набору МАК).

На прикладі проєктивного набору «Світло» розглянемо ракурси можливостей для роботи, відреагувань на фактичні ситуації, події, емоційну складову, травматичний досвід.

Проєктивний набір «Світло» – це глибинні аналітичні зображення, що увібрали у себе значення простору, символи, кольорові акварельні плями. І саме акварельна техніка тут пріоритетна, оскільки її неочікувані мазки можуть призвести до не запланованих плям, форм, формотворень, символів, фрагментацій у арттерапевтичній парадигмі. І, звідси, з'являється нове поле для аналізування зображення «світла у акварельному явищі» як яскравої плями. Для проявлень несвідомого, розкриття творчого потенціалу індивіда, зображуючи світло в акварелі, можна фіксувати поетапно цілу низку переживань та відреагувань.

Світло – фізичне явище, за допомогою якого можна бачити кольори, форми, деталі, фрагменти, складати картину загального вигляду, щоб у подальшому фантазії мали підґрунтя для проявлення у малюнках, символах, словах.

Мета світла – надавати яскравості, тьмяності формам, підсилювати ефекти сприйняття.

За рахунок яскравого світла можна побачити чіткість форм, об'єктів. За рахунок тьмяного світла можна застосувати активну уяву і дофантазувати те, чого немає насправді, або побачити силуєти об'єктів.

Історично, племена кельтів, відзначаючи свято Бригіти, запалювали свічки навколо зерна. У греко-римській міфології Зевса (Юпітера) називали «богом ясного Неба». У елевсінських ритуалах, коли Деметра шукала Кора, застосовувалися вогні. У китайців світло – небесна сила, ян. Виразнішою стає зв'язок ідей світла-Сонця-бога і боротьби проти зла у нововавилонському гімні, присвяченому богові Сонця Шамашу (9 ст. До н. Е.). «Всі володарі раді бачити тебе, всі небесні боги з радістю вітають тебе. Приховані споглядають вони в твоєму блиску, тому їх крок впевнений в сяйві твого *світла*. Широко відкриті всі врата неба, жертвопринесення від всіх небесних богів приймаєш ти!». «Знаменитий гімн сонячному *світлу* «фараона-сретика» Ехнатона: «Прекрасним є Ти в світловій точці неба, Ти, живе Сонце, яке заново почало жити! Ти засяло в східній світловій точці і наповнило всі землі своєю красою».

У сфері юдаїзму і християнства *світло* також має власну цінність і не розглядається як еманція Сонця. В оповіданні про творіння в Книзі Буття поділ *світла* і *темряви* є першим божественним проявом, в той час як Сонце і Місяць тільки пізніше просто як «світла» водружаються на небосхил – очевидно, тут у наявності прагнення свідомо відрізнити релігійний світ ідей від шанування сонячних богів у навколишніх «язичницьких» народів.

Малюючи «акварельне світло», попередньо сенсорно фіксуючи проективне зображення, індивід зустрічається з некерованим процесом несвідомого у створенні «нового акварельного світла», передумовою якого було відреагування сітківки на існуючу колірну пляму. Це дає змогу проявитись несвідомому, уяві у конкретизованому зображенні, створеному власним зображувальним новим досвідом.

Література:

1. Назаревич В.В., Борейчук І.О. Метафора (психологія зображення) / Вікторія Вячеславівна Назаревич, Ірина Олегівна Борейчук. – К.:WISEBEE, 2017. – 224 с.

2. Попова Г.В. Алгоритми застосування метафоричних асоціативних карт у індивідуальному консультуванні / Г.В.Попова, Н.Е. Мілорадова // Актуальні напрямки сучасної практичної психології і психотерапії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Харків: ХНУВС, 2013. – С. 57-60.

3. Сердюк Л.З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації / Л.З. Сердюк, О.М. Шамич // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том VI : Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 164-173.

АРТТЕРАПІЯ В ПРОГРАМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ НАВЕСНІ 2020 РОКУ

Луценко Олена,

*практична психологиня-методистка,
методистка Київського міського будинку учителя,
дійсна членкиня ГО «Національна психологічна асоціація»
членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Карантин, впроваджений в зв'язку із виникненням та розповсюдженням коронавірусної інфекції COVID-19, став причиною різкої зміни картини світу значної частини людства. Особливо це вразило тих осіб, життєдіяльність яких раніше проходила у безпосередніх контактах з іншими людьми.

В Україні і світі до карантину переважна більшість закладів освіти організували класичний навчально-виховний процес, побудований на взаємодії учасників між собою в реальному часі і просторі. Вимушена ізоляція стала справжнім викликом для педагогічної спільноти. Гостра потреба відновлення освітнього процесу в нових умовах, з одного боку, сприяла швидкому оволодінню практичними навичками роботи онлайн, але з іншого – спричинила стрімкий розвиток надмірного когнітивного перевантаження та емоційного виснаження педагогів.

Одним із завдань працівників психологічної служби системи освіти є надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу. Таким чином, практичним психологам і соціальним педагогам довелося не тільки перебудувати свою власну діяльність, але й шукати варіанти здійснення професійної онлайн підтримки інших педагогічних працівників, здобувачів освіти та їх батьків.

З метою профілактики професійного та емоційного вигорання ми вирішили створити програму взаємопідтримки та взаємодопомоги в спільноті працівників психологічної служби закладів освіти Подільського району м. Києва.

Основні завдання програми:

- відновлення відчуття безпеки;
- стабілізація емоційного стану;
- підтримка адекватної самооцінки;
- пошук напрямів подальшого розвитку;
- відновлення ресурсів;
- підтримка соціальної взаємодії.

При здійсненні онлайн комунікації провідним є вербальне спілкування, що додатково збільшує навантаження на когнітивну сферу, а також певним чином консервує емоцій учасників взаємодії. У виборі засобів для побудови програми психологічної підтримки ми зупинили свою увагу на творчості, як специфічній діяльності, що зорієнтована саме на чуттєву сферу, та арттерапії, як системі психологічної допомоги, що заснована на творчості.

Арттерапевтичні вправи в програмі психологічної підтримки.

1. «Безпечне місце» – медитація-візуалізація з акцентом на відновленні дихання та спостереженні за тілесними відчуттями. Після завершення вправи учасникам пропонували виконати відповідний малюнок. Заняття проводились за розкладом двічі на тиждень в прямому ефірі у живому супроводі. Аудіозапис був у постійному вільному доступі.

2. «Вулкан» – модифікація проєктивної методики для діагностики актуального емоційного стану, вивільнення емоцій, зниження фізичного та психоемоційного напруження. Вправу було рекомендовано виконувати у повному обсязі (візуалізація, малюнок, створення казки, доповнення та/або перетворення малюнку).

3. «Мій портрет у променях сонця» – модифікація проєктивної методики для роботи з образом Я, формування й підтримки адекватної самооцінки та побудови стратегії подальшого розвитку.

4. «Намалюю собі сонце» – авторська вправа, медитація-візуалізація для пошуку джерела відновлення власних ресурсів та визначення стратегії підтримки життєвої енергії.

5. «Спільний малюнок» – методика, що сприяє встановленню контакту та налагодженню конструктивних стосунків між учасниками в процесі творчої взаємодії. В даному випадку нам вдалося опанувати спільну творчу діяльність на онлайн платформі.

Презентація ідеї, випробування та практичне виконання вправ відбувалися в прямому ефірі. Відеозапис та презентація з покроковою інструкцією для самостійної роботи були у постійному вільному доступі впродовж усього періоду карантину.

Результати впровадження програми:

- покращення емоційного стану працівників психологічної служби;

- підвищення самооцінки та впевненості у власних силах;
- відновлення працездатності;
- підвищення кваліфікації щодо можливостей застосування арттерапії в системі психологічного супроводу освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.

На нашу думку, суттєвими здобутками програми стали впровадження запропонованих арттерапевтичних вправ в роботу працівників психологічної служби з дітьми/учнями та педагогами, а також залучення до участі в онлайн зустрічах колег з різних регіонів України, що сприяло розвитку особистісної та професійної взаємодії.

Література:

1. *Вообрази себе. Поиграем – помечтаем.* М. : НВК «Центр «Эйдос», 1990. 112 с.
2. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. К. : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. *Журавлев А. Л.* Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования / Совместная деятельность: методология, теория, практика / отв. ред. А. Л. Журавлев, П. Н. Шихирев, Е. В. Шорохова. М. : Наука, 1988. С. 19-36.
4. *Практикум по арт-терапии* / под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 448 с.
5. *Луценко О. В.* Дослідження агресивності дітей та працівників освіти наприкінці навчального року / О. В. Луценко // Простір арт-терапії. Збірник наукових праць / [наук. ред. П. В. Лушина, А. П. Чуприкова, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К., 2016. С. 81-91.
6. *Уманский Л. И.* Психология организаторской деятельности школьников: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1980. 160 с.

СИМВОЛІКА КОЛА ЯК АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ЧИННИКА ЗЦІЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Молчанова Оксана,

*кандидатка психологічних наук,
старша викладачка кафедри педагогіки, психології і корекційної
освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична
асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)*

Постановка проблеми. Виникнення символів має тривалу еволюційну історію та є важливою складовою сучасної свідомості на особистісному та груповому рівнях. Символи – це універсальна мова як природи, так і людини, вона пов'язує видиме та приховане. Кожного разу, коли слів було не достатньо, людина зверталась до символів.

Коло активно використовувалось і в українській символіці, воно є однією з початкових та найбільш древніх форм. Походить від язичницької релігії як символ сонця та означає божественну, життєдайну енергію; безперервність буття і вічність. Коло з крапкою всередині є центром світобудови та символом сонця; коло як сонце із променями,

що виходять на зовні, дарує силу та енергію. Водночас промені, обернуті всередину – навпаки забирають енергію, таке коло може символізувати пустоту. Як самостійний символ зустрічається досить рідко, як правило, виступає елементом складнішого малюнку та поєднаний з іншими фігурами.

Символ кола, як звичайна геометрична форма гарно сприймається, викликає у людини певні емоції та певним чином впливає на швидкість та якість сприйняття інформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Значний внесок у вивчення символів зробив К.Г.Юнг (*П.Гуревич, 2017*), розвіявши нічим не обґрунтоване уявлення, за яким первісна людина відрізнялася від сучасної тим, що символи для неї були природною частиною повсякденного життя, тоді як для сучасника вони неначе безглузді і нікчемні. Вчений досліджував поняття символу, феноменологію сновидіння з погляду визначення символіки, роль символіки у свідомості сучасної людини, відмінність між знаком і символом та зв'язок символу з трансцендентним. На його думку, символ – це образ, який має як загальноживане так і особливе додаткове значення та несе щось невизначене, несвідоме. К.Юнг розводив поняття і символ та знак і символ, відзначаючи, що знак завжди менше поняття, тоді як символ завжди містить в собі більше, ніж його очевидне і відразу спадає на думку значення. Символ – це природний продукт, який виникає спонтанно. Людина не може надати раціональній думці, отриманій шляхом логічних умовиводів, символічної форми; вона залишиться знаком, що прикриває раціональну ідею, що стоїть за ним, а не символом, який таїть в собі щось невідоме. Також вчений вказував, що основним нашим джерелом того, що входить у поняття «символічність» є сни.

Е. Фромм (*О. Колтунова, 2012*) констатував, що свідомість сучасної людини є хибною свідомістю, яка складається з вимислів та ілюзій, а те, що людина не усвідомлює, є її справжнім змістом. Вчений дав символам власну класифікацію: умовні (конвенційні) – не мають ніякого зв'язку з об'єктом позначення та виникають в результаті домовленості між людьми використовувати їх для загального позначення; випадкові, які базуються на випадкових співпадіннях та не мають загальних закономірностей; універсальні, які засновані на внутрішньому зв'язку між символом та предметом, який він позначає.

Олександр Бреусенко-Кузнецов (2017) символом назвав невіддане точному визначенню універсальне поняття, універсальний образ, число визначень і смислів якого є нескінченним. Вчений спи-

рався на наукові доробки Е. Фромма, який зазначав, що внутрішні переживання, думки, почуття виражаються саме у символічній мові – снах, міфах і релігійному мисленні. Символічна мова є єдиною універсальною мовою людства.

В основі будь-якого символу лежить аналогізування як мисленнєва дія, в якій переважають порівняння, співставлення, встановлення загальних зв'язків між різними об'єктами та перенесення їх властивостей з одного об'єкту на інший. Символ, на думку Н. Череповської (2020), здатен бути одним із засобів психологічного захисту, символізація допомагає ефективно переробляти інформацію: опрацьовувати значний її обсяг, а значить – надає людині психологічного комфорту, захищає від емоційного напруження.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Людмила Лебедева (2006), аналізуючи коло як ознаку малюнка, визначає його символом, який позначає схвалення, чуттєвість, дружні стосунки, грайливість. Ця фігура обтічна, асоціюється із співчуттям, м'якістю, округлістю, жіночністю; свідчить про чуттєве ставлення до життя. Фігура нічим не заповненого кола символізує тенденцію приховування, замкненості свого внутрішнього світу, небажання давати оточуючим відомості про себе.

Юлія Гундertaйло (2017) відзначила, що символіка форм слугує підґрунтям формулювання терапевтичної гіпотези. Лінії та форми окреслюють сферу мислення людини, напрямок її думок. За їх допомогою можна відслідкувати завдання, яке вирішує клієнт у своєму внутрішньому світі, що вважає головним напрямком, а що знаходиться на периферії його уваги. Вчена відзначила, що коло, як символ, відноситься до жіночих праформ та позначає цілісність, вічність, самість, глибинний центр та вираження психічної цілісності людини.

В терапії малюванням форм ціллію є не досконала форма, а концентроване малювання. Терапевт та клієнт прикладають спільні зусилля для досягнення гармонійних округлих форм, при чім, терапевт впливає безпосередньо на клієнта через наслідування наступного, впливаючи на швидкість та атмосферу процесу. Круговий рух вправо, на думку Петера Бюхі (2017), відбувається з волі, а вліво – більше задіює мислення. За допомогою кругових, дугоподібних форм заспокоює, звертається до волі. Вчений визначив концентричне малювання взагалі базовою вправою для кожного терапевтичного заняття.

Малювання форм помітно впливає на дихання. Холодні руки чи бліді щоки у певних обставинах дають сигнал про неправильний вибір, вимагають зміни напрямку. Вдало вибрані форми, які діють

оздоровчим образом, повинні привести до теплих рук, рожевих щік та наснаги, які можна розглядати як внутрішнє тепло.

Коли ми малюємо форми, як відзначав Петер Бюхі, ми можемо та хочемо формувати їх. Результатом терапевтичного малювання форм є людина, яка малює та приведена в рух внутрішньо, при цьому й на папері виникає щось гарне. Активність, народжена в собі, спрямована як зсередини на зовні, так і навпаки, при сприйнятті діяльності, спонукає «Я» людини по новому дивитись на оточуючий світ.

Важливим елементом композиції виступають кола і в нейрографіці, який його послідовники називають графічним методом трансформації свідомості. Нейрографічний процес малювання здатний створювати нові зв'язки в мозку та, відповідно, змінювати процес мислення. Коло, на думку представника даного напряму, Люції Усманової (2020), являє собою особистий світ людини. Малюючи коло, людина зображує глибину та форму всього особистого, налагоджуючи гармонію сенсів, які вкладаються в малюнок. Коло символізує сонце, яке асоціюється з теплом, світлом, життєвим благополуччям та є певним посланням життя. Фігурі також приписують таке значення як безпека та гармонія, а її архетипічне сприйняття пов'язане з такими об'єктами як місяць та сонце.

Однією з технік образотворчої терапії є створення циркулярних композицій – мандал. Марина Кісельова (2006) відзначала, що слово «мандала» має санскритське значення та означає «магічне коло». Коло, на її думку, є символом планети Земля, а також символом захищеності материнського лона. Окреслений кордон мандали таким чином захищає фізичний та психічний простір, а спонтанна робота з кольором та формою всередині кола сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різнобарвні психосоматичні феномени та відкриває можливості для духовного зростання особистості.

Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, відображені на глибинних рівнях підсвідомості, включаючи механізми саморегуляції. Вчена називала мандалу психологічним перетворювачем, який допомагає людині встановити зв'язок з самою собою.

На думку О.Вознесенської (2015), процес створення мандали є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Людина, створюючи мандалу, створює персональний символ, що відображає те, чим є на даний момент. Такий малюнок сприяє проявленню конфліктних частин людської природи та безпечному вивільненню напруги. Мандала від-

криває доступ до глибинного несвідомого, допомагає швидко інтегрувати особистість, минаючи усвідомлення.

Висновки. Коло, як символ, відноситься до жіночих праформ та позначає цілісність, вічність, самість, глибинний центр та вираження психічної цілісності людини. Малювання кола, або концентроване малювання, сприяє появі активності, народженої в собі, спрямованої як зсередини на зовні, так і навпаки. Малювання кола, як звичайної геометричної форми, може виступати терапевтичним чинником зцілення особистості, стимулюючи основні внутрішні джерела, відображені на глибинних рівнях підсвідомості, включаючи механізми саморегуляції.

ТЕРАПЕВТИЧНА ФОТОКОЛЕКЦІЯ: УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ

Назаревич Вікторія,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Рівненській області (Рівне)

Борейчук Ірина,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету, практична психологиня, арттерапевтка, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)

Фотографія як форма збереження змісту дає можливість використовувати зображене як засіб міжособистісної та індивідуальної комунікації. Спеціаліст формує власний фотографічний інструментарій на основі базових метафор, актуальних у своїй роботі. Спільний перегляд зображень та запитання допомагають проявити усвідомлені та несвідомлені емоції, знання, переживання, бажання, думки, клієнта.

Дж.Вайзер визначає фотографії, як символічний код для розуміння ситуації клієнта. Адже, знімок виступає знайомим і безпечним екраном минулого, створеним і збереженим у своєму домашньому архіві. Це відображення важливого – того, що немає, символічний простір, де збережено те, що вже відсутнє в реальності. Розглядання фотографій – це повернення до того, чого немає, але можливе відтворення при необхідності [1].

Для ефективно організації психотерапевтичного процесу необхідно визначити системні характеристики створення фотоколекцій як проєктивного інструменту.

Отже, виокремимо перелік умов супроводу клієнта при роботі з фотографіями:

1. Забезпечити достатній вибір зображень:

- за темами та сюжетами,
- за формою представлення,
- за якістю виготовлення або створення,
- за стилем виконання зображення.

Так, чим більш різноманітним буде матеріал для вибору, тим швидше клієнт побудує власний міст між свідомістю та несвідомими мотивами вибору зображень.

Забезпечити різноманітність можна, створивши тематичну базу зображень:

- історія народів (костюми, традиції, обряди, епохи);
- природа (ландшафти, стихії, пейзажі, феномени пір року);
- флора (квіти, дерева, гриби);
- фауна (звірі, птахи, комахи);
- архітектура (міста, вулиці, подвір'я);
- людина (розвиток дитини, події в житті людини, стосунки).

2. Створення системи психічного зображення через певну кількість картинок чи зображень, котрі відповідають формулі вивчення проблеми. Розподіл зображень за рівнем важливості та актуальності:

- від важливих зображень до незначних;
- від тих, що подобаються, до неприємних;
- від зрозумілих до незрозумілих;
- від логічних до абстрактних;
- від сучасного до минулого чи майбутнього;
- від себе до сім'ї і роду;
- від проблеми до виходу.

Отримана з фотозображень психоізо система забезпечує комплексний підхід до проблеми і її проявів у зображенні.

3. Фіксація зображення в психологічній системі. Важливим аспектом виступає вибір домінуючої, головної, важливої картинки «тут і тепер»; можна визначити:

- просторову важливість зображення;
- змістову важливість зображення;
- однорідність зображення (домінантна тема);
- коловорот чи циклічність зображення у виборі;
- складену сукупність зображень;
- внутрішню конкуренцію зображення;
- зображення «включеності» в психоізо системі клієнта [2].

Визначені провідні умови для створення фотоколекції є важливим компонентом для забезпечення якісного психотерапевтичного процесу, однак можуть змінюватись згідно досвіду спеціаліста та актуальних потреб клієнта.

Література:

1. Вайзер Д. Техники фототерапії: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей / Джуди Вайзер. – Москва: Генезис, 2017. – 424 с.

2. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення) / Вікторія Назаревич, Ірина Борейчук. – К.: WISEBEE, 2017. – 224 с.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА КАЗКА ЯК ОСОБИСТИЙ МІФ

Назаревич Вікторія,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Рівненській області (Рівне)

Матухно Єлизавета,

магістр мистецтвознавства (Рівне)

Актуальність вивчення особливостей застосування казки як особистісного міфу в психологічній роботі обумовлена глибинною структурою формування казкових сюжетів, які є основним структурним елементом історії, що складається. К. Юнг стверджує, що психологія та відтворення історій, або використання міфологічних оповідань у психотерапії є невід'ємною складовою психотерапевтичного процесу, оскільки така форма роботи розширює можливості особистісного пізнання, через створення загальних та індивідуальних міфів – розповіді про нашу життєдіяльність, як механізм відповіді на екзистенційні тривоги, через індивідуальні потреби.

Використання міфологічних історій характеризується явним алегоричним зображенням богів і героїв, та скритим виходом на психологічні значення різних внутрішньоособистісних конфліктів, переходів чи усвідомлень, які переживають обрані персонажі (*Anastasopoulos*, 2010). Важливість роботи з казкою як з індивідуальним міфом, також визначається наявністю елемента страждань і обмежень в уособленні богів, що згадуються, як проєкції власних проблем. Таким чином, написання казки або її вибір, для роботи із зазначеною проблемою, дає можливість швидкої, ефективної діагностики проблеми.

Приклад універсальної казки-підказки, для створення міфу клієнта, який забезпечує проходження особистості по всім структурно-важливим етапам «Шляху героя»:

1. Жив-був...
2. І жив він/вона/вони...
3. І було у нього/неї...
4. І вирішили...
5. І зустріли...
6. І трапилось (відбулося)...
7. І ось...

У всіх міфів є єдина структура сюжету, шлях героя, в якому герой з міфу в міф проходить одну і ту ж стежку з одними і тими ж випробуваннями.

Психологи та дослідники Feinstein D., Krippner S. (1998), спираючись на роботи Юнга, визначають особисту міфологію як самопсихологію, яка керує поведінкою особистості та визначає спосіб мислення та індивідуального світосприйняття. Через особисту міфологію індивід інтерпретує досвід своїх почуттів, упорядковує нову інформацію та знаходить натхнення і шлях виходу з проблеми.

Основною задачею використання казки, як особистісного міфу чи індивідуальної історії, є визначення способів взаємодії з власними проблемами, усвідомлення їх закономірностей, та механізмів реагування (Anderson, 2011).

Розкриття історії клієнта здійснює вплив на його успіхи та невдачі, вміння змінювати обмежувальні схеми і будувати нові, менш обмежуючі міфи, за допомогою яких можна створювати нову індивідуальну реальність (Feinstein, 1998).

Трансформація особистості вимагає повороту всередину, до себе – не в самозакоханому самозаглибленні, а в усвідомленій самоконфронтації. Усвідомлення власного міфу, дає можливість зміни – свідомості, власних думок, почуттів, сприйняття, припущень, цінностей та мотивів, створення опори, мінімізації комплексів (Metzner, 2010).

Різноманітність міжгрупового досвіду призводить до самоперетворення, з'являється у багатьох традиційних міфах, в яких герої та героїні змінюються шляхом подолання труднощів або через трансцендентний перехід (Le Grice, 2013). У цьому контексті казка – це історія, разом із символічними образами, яка передається поколінням осіб у культурі для передачі важливих перспектив чи істин (Le Grice, 2013).

У історіях та сучасних особистих переказах існують загальні метафоричні теми того, як говорять і розуміють самоперетворення (Metzner, 2010). Наприклад, самоперетворення часто описується як перехід від полону до свободи, ілюзії до ясності або смерті до відроджен-

ня (Metzner, 2010). Таким чином, трансформаційні переживання справді об'єднують міфічний та метафоричний способи розуміння себе.

В даній роботі індивід проходить через формування та дослідження глибоких стосунків із ретельно підібраним персонажем міфу чи казки, як способу роботи зі складним особистим матеріалом, цей підхід має етапи творчого процесу при глибокому дослідженні історії, яку особисто обрав клієнт, під керівництвом терапевта (Ardelt, 2018).

Можна використовувати наступний алгоритм створення арт-терапевтичної казки:

- Створення образу персонажу (малюнок, картинка, метафора);
- Образ простору (робота з аркушем паперу як з образом поля казки);
- Позначення проблеми (метафоричний образ, візуалізація, картинка, фігурка, малюнок);
- Процес проходження шляху героя (описання динаміки);
- Створення образів помічників;
- Маршрут проходження;
- Резюме.

В «середині казки» індивід ототожнює і розвиває глибокі стосунки з одним персонажем (Ardelt, 2018). Арттерапевт відіграє важливу роль, створюючи структуру та проводячи клієнтів на кожному етапі процесу, забезпечуючи міцний контейнер, в якому особистість почувається в безпеці, щоб дозволити появи важких особистих структур.

Таким чином, створення арттерапевтичної казки забезпечує безпеку та відстань, що створює можливість занурення у творчий процес і мінімізацію особистісних страхів – безпосереднього зіткнення зі своєю особистою проблемою.

Література:

1. Anderson R., Braud W. (2011). Transforming self and others through research: Transpersonal research methods and skills for the human sciences and humanities. New York: State University of New York Press.

2. Anastasopoulos D., Soumaki E. (2010). Adolescence and mythology. *Journal of Child Psychotherapy*, 36, 119–132.

3. Ardel M., Grunwald S. (2018). The importance of self-reflection and awareness for human development in hard times. *Research in Human Development. Advance Online Publication*, 15, 187–199.

4. Campbell J. (1991). *The power of myth*. New York, NY: Bantam Doubleday Dell.

5. Feinstein D., Krippner S. (1998). *Personal mythology: Using ritual, dreams, and imagination to discover your inner story*. New York, NY: G.P. Putnam's Sons.

6. Le Grice K. (2013). *The rebirth of the hero: Mythology as a guide for spiritual transformation*. London: Muswell Hill Press.

ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В ИННОВАЦИОННОМ ПОДХОДЕ В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Пасхал Александра,

*преподаватель иностранных языков,
коуч, детский психолог (Киев)*

Целью исследования является выход из устаревших концепций преподавания иностранных языков, основанные на классическом «сидячем» логическом мышлении и имплементация ТДТ (чувствования своего тела, себя, самоидентичности и соединения «головы и тела»).

Тело – это не только физический показатель красоты, это уникальный передатчик эмоций. Это храм для всего. Творчество, искусство – это возможно лишь через соединений тела, эмоций, чувств и мышления. Инсайты и прогресс не возможны без чувствования, чувствование глубинное не возможно без связи с телом и осознании себя в теле. Это и есть тот самый признак самости, и это *hard/softskills*, и это про обучение и применение полученных знаний на практике. Именно через тело приходит осознание и понимания такого термина как «включенность», т.е. то, «что мне интересно включается в мою психику». Поток сознания, осознанности, самоидентичности и стойкости в условиях быстро меняющегося мира – это и есть про реальность и четкое формирование целей. Четкость и ясность намерения, видения, планирования и реализации.

В нашем теле есть что-то, что *чувствует ритмы* – отвечает, резонирует им. Ритм слышат даже абсолютно глухие. Каждый язык – это ритм, свой собственный уникальный ритм и было замечено, что в этом есть общее с языком танца. Танец, спонтанный танец имеет «алфавит» и каждый индивидуум привносит в движение свои смыслы, соединяя в фразы, предложения и истории. Так же и в языке – основа алфавит, а далее идет расширение в слова, фразы, предложения и истории. Это и есть глубинная взаимосвязь.

Было замечено, что техники заземления и центрирования – высвобождают освобождают от излишнего напряжения в теле, что помогает объединить голову и тело. А это в свою очередь выводит на новый уровень осознанности, и выстраиванию новых нейронных связей. Наблюдения показывают, что изучение иностранного языка, запоминание структур схоже с повторением за хореографом элементов танца. Углубляясь в эту тему, пришли к некоторым первичным выводам, что расширение паттерн движений увеличивает количество нейронных связей и соответственно к более легкому, менее стрессовому обучению иностранному языку. Что в свою очередь сказывается на эффективности, энерго и время затрат-

ности и что не менее важно, помогает обучаемому быть в со-настройке с преподавателем, не теряя себя и четко следуя своей намеченной цели (если мы говорим о взрослых обучающихся). В случае с детьми, такой вид преподавания развивает как целеустремленность без излишнего давления со стороны взрослых, так и ощущение легкости в принятии, запоминании, интеграции огромного количества информации без травм психики и соответственно без психосоматических заболеваний.

Танец – это про спонтанность в движениях, в само проявлении и самовыражении. Иностраный язык тоже один из способов само проявления, как и взаимодействия, и тоже про спонтанность, про легкость само выражения в любых условиях. Иностраный язык и танец имеют нечто общее – и это общее структура и опора. В движении, в танце – структурой является само тело человека, вернее его скелет. Так и в любом языке есть скелет, базовые принципы и правила. При осознанном движении через опору на скелет – появляется легкость и спонтанность. И было замечено в процессе обучения групп детей и взрослых, что такая же легкость и свобода появляются и при опоре на базовые структуры, т.е. на «скелет» языка, что ни в коем случае не исключает осознанного выбора в использовании тех, или иных структур, опираясь на свои собственные желания выражения мысли. Информация усваивается в разы быстрее, легче, и соответственно выходим на уровень экономии времени с повышением так сказать КПД.

Наблюдения так же еще показывают положительную динамику в «распаковке» блоков, стереотипов, проработке комплексов и мировоззренческих устоев у взрослых обучающихся при использовании ТДТ на занятиях изучения английского языка, хотя это цель стоит совершенно иная, происходят комплексные изменения в восприятии, реакция и соответственно усвоении информации и овладении иностранным языком. Тут уже можно идти глубже и продолжать исследовать такое понятие как «дизайн пространства» отдельного взятого человека через соединения изучения иностранного языка с элементами танцевальной или двигательной терапии. А если говорить о таком соединении в обучении детей, то это качественно новый подход в развитии личности и даже будущих поколений.

Так же исследуя и наблюдая, обнаружили, что именно применение ТДТ в изучении иностранного языка (в частности английского) приводит к объединению телесной чувствительности и сигнального восприятия зрения и слуха, что в свою очередь выводит на качественно новый уровень как обучающихся, так и самого преподавателя. И это уже тема исследования по эмоциональному интеллекту как отдельного человека

или ребенка, так и группового (в случае про изучение иностранного языка в группе). Это уже не только про получение знаний, но и про умение слышать и слушать как себя, так и группу людей. Соответственно более легкое взаимодействие в социуме, освоение навыков softskills без дополнительной включенности в данное направление.

Выходим на качественно новый уровень в ритме и гармонии мышления, ритме и гармонии речи – в ритме и гармонии жизни.

Литература:

1. *Мова Л.В.* Сучасний танець як можливість творчого розвитку та соціалізації особистості / Л.В. Мова // Міжнародні чеппанівські психолого-педагогічні читання. – 2019. – Т. 24. – С. 143-151.

2. *Кнастер М.* Мудрость тела / Кнастер Мирка. – М. : ЭКСМО, 2002. – 496 с.

3. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.

4. *Скнар О.* Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомоги при стресі / О.Скнар // Простір арт-терапії. – 2020. – № 1 (27).

5. *Хачатурян Х.В.* Обучение иностранным языкам через активизацию речевых возможностей человека на основе музыкального восприятия / Х. Хачатурян. – К., 1998. – 199 с.

ПИСАННЯ ЯК СПОСІБ САМОЗЦІЛЕННЯ І ДОПОМОГИ

Подкоритова Лариса,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології і педагогіки Хмельницького національного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Хмельницькій обл. (Хмельницький)

Пізнавати і цілити себе можна різними способами. Спосіб, який я перевірила на собі у найскрутніших життєвих ситуаціях і користуюсь вже близько 27 років, – це писання.

Застосування писання як способу терапії творчим самовираженням чудово описує М. Бурно, розглядаючи його у двох аспектах: написання листів і створення творчих здобутків (разом з іншими видами творчості) [1].

По суті, писання – це творча, або активна бібліотерапія (від лат. *biblio* – книга, грец. *thegaréia*, *theraléia* – зцілення, лікування) – вид арттерапії, що використовує літературу (різні літературні жанри) як засіб зцілення за допомогою слова [2, с. 58].

Писання, або творча бібліотерапія, включає творення таких текстів:

• **художніх і філософських:** казка, сага, міф, легенда, фентезі, поетична проза, оповідання, хайку, танку, есе, твір-роздум тощо;

• **особистих**: автобіографія, ведення щоденників, листи, «переліки себе».

Творення тексту дає можливість людині «метафорично і нетравматично розповісти практично будь-що і “не про себе”» [2, с. 60] і в такий спосіб здійснити: самовияв, самоаналіз, самодослідження, самокорекцію тощо.

Як приклад комплексного застосування творчої бібліотерапії, представляю короткий зміст свого авторського семінару «Писання як спосіб самозцілення і допомоги», мета якого – ознайомити учасників з цілющими можливостями створення особистих текстів.

Під час семінару ми виконуємо такі завдання:

1) знайомство з різними видами щоденників (структурованих, неструктурованих, тематичних) [4];

2) створення власного щоденника;

3) розробка «переліку про себе», наприклад: «Я – реальна/ий», «Я – ідеальна/ий», «Я знаю, умію, можу», «Мої соціальні ролі», «Приводи для любові до себе», «Мої можливості», «Мої бажання», «Я люблю», «Я не люблю», «Хто я», «Чинники, що спричиняють у мене стрес», «Чинники, що дають мені ресурс» тощо.

4) написання листа конкретній особі (собі, партнерові, дитині, батькові, матері, колишньому коханому/коханій – будь-кому на розсуд учасника тощо);

5) створення міні-творів поетичної прози: щодо цього завдання у деяких учасників часом виникає страх «я не вмію писати!», «у мене ніколи не виходили твори в школі!» тощо. Тим не менше, *усі* створені тексти є красивими, яскравими і зі своїм характером.

У цілому, вище описаний семінар дає можливість учасникам отримати і теоретичні відомості про активну бібліотерапію, і практичні вправи, які можна застосовувати для самопомоги та допомоги іншим

Висновки. Те, що ви пишете, може бути збережено – як Ваш особистий досвід, як пам'ять про себе, таку чи такого, якою чи яким Ви були колись. Мати можливість такого дотику до свого душевного минулого – неоціненно для свого розвитку майбутнього. Є можливість нагадати собі не лише помилки, яких можна уникнути, а й способи їх виправлення. Це також чудовий спосіб нагадати собі про скарби своєї душі, про які ми часто забуваємо за бігом часу.

P.S. Для того, щоб почати писати, спробуйте такі варіанти:

1) «ранкові сторінки», за Джулією Камерон: щоранку (чи шовечора) пишеть по 3 сторінки тексту – будь-як, будь що – як Бог на серце покладе. Тут головне – писати так, як хочеться без думок про «правильно – неправильно» [3, с. 33-47];

- 2) вести щоденник і/або блог;
- 3) брати участь у письменницьких марафонах і літконкурсах (вони стимулюють, дають теми, а часом і зворотній зв'язок);
- 4) пишiть листи (можна конкретній людині, а можна і вигаданій), де описуєте свої відчуття, емоції, враження, думки тощо;
- 5) оберіть фото, картину, мелодію, об'єкт природи, людину – будь що, що Вас надихає, – і описуйте: свої асоціації, відчуття і почуття, ідеї, які виникають у Вас як відгук на цей творчий стимул.

Література:

1. *Бурно М.Е.* Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – М. : Медицина, 1989. – 304 с.
2. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2017. – 312 с.
3. *Камерон Д.* Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості / Д. Камерон; пер. З англ. Т. Савчинської. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2017. – 352 с.
4. *Подкоритова Л.* Щоденник як спосіб самоаналізу фахівця соціономічної сфери // Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери в ситуаціях сьогодення *Матеріали VIII всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю / упор. Плетка О.Т.* – Київ-Мелітополь, 2018. – С. 19-21.

ДО ПИТАННЯ ПРО МОВУ ТАНЦЮ В ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРИ

Савінов Володимир,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», керівник секції геіштальт-терапії Київської філії УСП, відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

*Я б повірив тільки в такого Бога,
який умів би танцювати.*

Ф. Ніцше

Від плейбек-театру інколи очікують, що він буде виключно пластично-візуальним, тобто актори взагалі не використовуватимуть інших засобів виразності, окрім тіла та, можливо, реквізиту. Чому так, мені важко сказати. Можливо, забагато слів у взаємодії з аудиторією та окремими оповідачами, тож на сцені вже «не повинно бути» вербальної (ба навіть звукової) модальності. А можливо, що в інтернет-просторі театр

презентується переважно у вигляді фотографій, тож глядачам здається, що і в сценічній дії будуть виключно німі скульптури, жестикуляція, тілесна взаємодія й хореографія. Але в цих жартах є частина правди.

Дійсно, плейбек-театр складається з двох обов'язкових практик, умовно: години слухання і години перегляду. Без слухання розповідей нам не буде чого грати, а без їхньої гри це вже буде не театр (хоча поняття сучасного театру настільки багатозначне, що може бути і театр без інсценізації та без акторів, але це окрема тема для аналізу). Ці два процеси не повинні повторювати один одного, а радше бути комплементарними, взаємодоповнюваними. І одним з принципів такої «неповторності» буде відмінність саме у мові, якою розкриватиметься одна й та сама історія.

Сценічна мова (в широкому сенсі) або театральний код – давнє фундаментальне питання режисерів та постановників, адже переведення літературного твору на театральну сцену не є простим копіюванням вже готових текстів чи фраз. Це складний і творчий процес, свого роду переклад іншою мовою чи навіть переписування, нове відтворення всього наративу: вигадування специфічних і конкретних мізансцен, фраз від першої особи та/чи від автора, діалогів, рухів, образів, костюмів, музичного супроводу тощо.

Не заглиблюючись у взаємодію авторських та режисерських версій тексту і у специфіку сценічної мови загалом, спробую у першому наближенні поставити питання про такий засіб плейбек-театральної виразності як танець. Чи можливо зіграти хореографічний наратив за принципом балетного тексту, тобто взагалі без вербальної модальності? Чи може бути танець повноцінним втіленням певних ідей, як у творах Чарлі Чапліна? Чи є танець як такий частиною плейбек-театральної сценічної мови? Якщо ні, то чому? Якщо так, то який? Взагалі, яка роль танцювального мистецтва у плейбек-театрі?

Роздуми над цими питанням будуть корисними, на мій погляд, для самостійного міркування фахівцям плейбек-театру й усім, хто працює з втіленням реальних історій та імпровізацією, займаючись сучасним театром чи використовуючи його в арттерапії. А також, можливо, залишу їх для майбутніх пошуків та досліджень. Тут зазначу лише деякі тези на цю тему з точки зору плейбек-театральної практики.

Театр є мистецтвом фізичним, оскільки тіло обов'язково задіюється у плейбек-перформансі. Можна не звучати, можна не говорити, але не можна не бути присутнім, тобто приховати свої рухи, жести, міміку. Навіть якщо завмерти і взагалі не рухатись на сцені, все одно поза буде зчитуватись глядачем як певний текст, викликаючи

асоціації, думки, емоції. Тому кожен плейбек-актор має володіти своїм тілом як основним засобом виразності, тож танець є корисним, як мінімум, у фізично-естетичному розвитку актора, у т. ч. оволодінні ним режимами функціонування тіла.

Мистецтво танцю співпадає з мистецтвом театру своєю процесуальністю (на відміну, наприклад, від картини чи статичної скульптури), тож принаймні може бути сценічним текстом у процесуальних фрагментах плейбек-театральних форм. А у статистиці відчуття вдалого (і зручного) ракурсу, адже у танці також є паузи, як «лексична одиниця» танцювальної мови у плейбек-театрі також не завадить. Крім того, плейбек-актор повинен бути постійно включеним у процес відтворення історії, при чому ця внутрішня напруга має бути не напругою як такою, а готовністю тіла до наступного кроку, життям на сцені. Як наприклад, у відомому балеті, фавн відпочиває, його тіло начебто розслаблене, але при цьому він готовий до стрибка. Танцювальне мистецтво допомагає оволодінню та втіленню такої майстерності.

Якщо тіло є осередком психіки, її конкретним та цілісним виразом, тоді й історії, які виражаються мовою тіла, також будуть більш конкретними й цілісними. Якщо тіло є найпотужнішим джерелом спонтанності, а ритм – джерелом організації живого, то це робить ритмічний рух, танець досить глибоким засобом як винаходу сценічних спонтанних рішень (тіло ніби підказує), так і виразом живого, змінюваного світу (тіло дихає, рухається, вібрує). Тому у танці якнайповніше відчувається єдність тіла і свідомості, почуттів та ідей. Сам візуальний наратив, створюваний у танці, насичує наратив вербальний, тілесна мова стає сильнішою за слова, якщо, звісно, вдало її використовувати. При цьому, як казав Ніцше, «легкість у танці» сприятиме «легкості у думках» [див.: 2].

Існує, на мій погляд, пересторога цитування, коли використавши відомий танець чи його фрагмент («процитувавши») у плейбек-театральній мізансцені, актор викличе зовсім інші асоціації як у аудиторії, так і у оповідача, що відхилить від втілення історії індивідуальної, знижуючи унікальність та спотворюючи суть, нівелюючи специфіку розповіді. Танець має бути радше виразом унікальних почуттів, ніж відомих, нехай і вочевидь естетичних. Те ж саме і з пантомімою, імітуванням життя, яка повністю уводить від виразу почуттів в бік імітування дій.

І декілька гіпотез. За допомогою танцю (як ритмічного, так і аритмічного), на плейбек-театральній сцені можна виражати скоріше почуття, ніж ідеї [див.: 3], можна будувати скоріше глибокі мізансцени, ніж сюжетні лінії, створювати переважно живі рухомі скульптури, ніж синхронні

танцювальні номери (хоча, наприклад, у формі «хор» є синхронність, але вона не є явною, зовнішньою, а йде від глибини історії оповідача).

Отже, мабуть, не можна говорити про «жертвування текстом [вербальним] заради хореографії», як це іноді відбувається у видовищному мистецтві загалом [див.: 1]. У плейбек-театрі скоріше треба говорити про освоєння неаудіального «голосу» тіла та доцільне використання мови танцю як універсальної і базової для плейбек-театрального перекодування наративу, у якому відбудеться природне злиття танцювального і драматичного образів.

Література:

1. Горбов А. С. (2004). *Режисура видовищно-театралізованих заходів*. Фастів: Поліфаст, 264 с.
2. Ніцше Ф. (2019). *Так мовив Заратустра*. Книжка для всіх і ні для кого. – Харків: Фоліо, 256 с.
3. Роговик Л. С. (2008). *Психологія танцю*. Київ: Главник, 304 с.

ПОТЕНЦИАЛ ПСИХОДРАМЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Сергиенко Ирина,

*кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
глубинной коррекции и реабилитации Черкасского
национального университета им. Б. Хмельницкого,
руководитель отделения ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация»
в Черкасской области (Черкасы)*

Интересным с точки зрения реализации задач современной психолого-педагогической практики является вопрос теоретико-методического обеспечения подготовки психолога как субъекта саморазвития. Личность, работающая над своим личностным ростом, не всегда может четко сформулировать цели развития и указать причины затруднений, возникших на пути самосовершенствования. Специалист, владеющий навыками психодрамы, может помочь будущему психологу сформулировать запрос, пройти путь к нахождению ответа на эти вопросы.

Психодраматерапевты в своих работах собрали и описали немало психодраматических техник, способствующих личностному росту (Морено Я. Л., 2001; Лейтц Г., 2008; Шутценбергер А. А., 2007; Келлерман Ф., 1998; Киппер Д., 1993 и др.). Однако вопрос об их применении в процессе подготовки психологов требует изучения общих методических основ построения психодраматической работы. Задачи формирования будущих психологов как субъектов саморазвития

требуют обобщения и классификации психодраматических техник в соответствии с терапевтическими механизмами данного метода.

Представленная ниже систематизация психодраматических техник, способствующих развитию у будущих психологов мотивации, умений самоисследования и самотрансформации, отражает опыт автора в сфере обучения будущих психодрама-практиков по программе Европейской ассоциации психодрамы (PAfE), а также преподавания учебных дисциплин, разработанных И.М. Сергиенко для подготовки психологов в Черкасском национальном университете имени Богдана Хмельницкого: «Социально-психологический театр» (Сергиенко И. М., 2011), «Психоаналитическая и классическая парадигма в психодраме».

Учебная дисциплина «Психоаналитическая и классическая парадигма в психодраме» для будущих психологов преподается на основе интенсивной формы обучения в группах по 8 – 12 человек. Основная цель учебного курса – помочь будущим психологам овладеть знаниями, умениями и навыками профессионального управления процессом психодрамы для оказания психологической помощи субъекту саморазвития на основе понимания психологических причин личностных и межличностных трудностей, а также их диалогического решения в моделируемой ситуации. Учебные занятия проходят в виде мастер-классов по 3 часа (сдвоенных пар практических занятий), что позволяет осуществлять погружение личности каждого участника занятий в метод психодрамы посредством «прочувствования» им субъективной реальности самого себя, протагониста, вспомогательных «Я», зрителей, ведущего. Преподаватель проводит супервизию «ведения» студентом психодраматических упражнений на основе диалогического взаимодействия с ним, обращая внимание на личностные, деятельностные и коммуникативные особенности регулирования психокоррекционного процесса в психодраме Я. Л. Морено (Морено Я. Л., 2001). С психодраматическими техниками будущие психологи знакомятся также при прохождении авторского учебного курса «Социально-психологический театр» (Галузеві стандарти вищої освіти, 2005).

Психодрама – это оказание психологической помощи субъекту на основе использования различных методов драматизации для исследования личностью проблемной ситуации, отреагирования эмоциональной боли, принятия новых жизненных решений и их апробации в защищенных условиях. По Морено, «психодрама – это наука, которая исследует истину человеческих существ или реальность ситуаций драматическими методами» (Морено Я. Л., 2001, с. 30). Это эффективный метод, который позволяет каждому участнику включиться в процесс

самокоррекции. Участники испытывают на себе воздействие психодраматического метода, находясь в разных ролях: протагониста, вспомогательного «Я» или просто члена группы (зрителя).

Психодраматический подход имеет свою хорошо разработанную теорию (Морено Я. Л., 2001) и совместим с другими терапевтическими подходами – психоаналитическим, гештальт-терапевтическим, арттерапевтическим, транзактным. Психолог, применяющий психодраматический метод, ориентирован на работу с эмоциональным опытом личности в условиях диалогического взаимодействия протагониста со своими значимыми «фигурами». Зоны эмоциональной боли, связанные с нарушением диалога личности со значимыми для нее людьми, обычно защищены системой психологической защиты, что затрудняет их диагностику и психотерапию. Психодраматические техники позволяют нейтрализовать действие подсознательных защитных механизмов и оказать помощь субъекту саморазвития в самопознании и самоизменении.

Психодрама – это психокоррекционный метод, построенный на трансформируемом (и трансформирующем) взаимодействии протагониста с «фигурами», представляющими его внешнюю или внутреннюю реальность. Взаимодействие в психодраме является вербальным или невербальным диалогом протагониста с другими «фигурами» или самим собой. Диалог – это основная часть психодраматической постановки, остальные техники в психодраме являются инструментальными дополнениями, обогащающими базовое взаимодействие. Процесс воссоздания базовых диалогов личности и их трансформация в процессе психодрамы являются основными корректирующими и терапевтическими средствами оказания психологической помощи субъекту саморазвития в решении его жизненных проблем.

Мы предполагаем, что психодрама позволяет оказать психологическую помощь личности в саморазвитии посредством основных механизмов:

- переработки личного опыта посредством изменения восприятия и понимания травматического опыта;
- отреагирования капсулированных эмоций;
- развития спонтанности поведения и отреагирования в действии вытесненных ранее чувств и переживаний;
- принятия нового решения (перерешения) о выборе новых принципов реагирования на травматическую ситуацию.

Для обеспечения процесса понимания будущими психологами специфики постепенной когнитивно-эмотивной переработки личного проблемного опыта в учебном курсе, посвященном классической

психодраме Я. Л. Морено, могут быть предложены для ознакомления основные психодраматические техники в следующей последовательности: формулирование темы для социометрического выбора протагониста; вступительное интервью с протагонистом; конкретизация; введение в роль вспомогательных «Я»; обмен ролями; эмпатическое интервью; зеркало; двойник; скульптура; социальный атом. Студенты знакомятся с данными техниками непосредственно в ходе личного участия в психодраматической работе.

При исследовании коммуникативной сферы студента-психолога преподаватель-психодраматерапевт катализирует процесс принятия субъектом саморазвития нового решения о способах реагирования на проблемную ситуацию. Самоотчеты студентов, принявших участие в учебных курсах, основанных на личной практике работы над собой методами психодрамы, свидетельствуют о том, что будущим психологам на данных занятиях предоставляется возможность исследовать свой репертуар ролей и связанные с ним способы поведения в стрессовых ситуациях, а также сделать новый выбор, принять взвешенное решение, апробировать прогрессивные стратегии реагирования. Благодаря когнитивно-эмотивной трансформации отражения протагонистом проблемной ситуации в его психике создаются предпосылки для нового видения, свежего взгляда на проблемную зону взаимодействия, появляется готовность субъекта саморазвития к выходу за привычные ригидные формы поведения, освоению адаптивных и творческих способов коммуникативного поведения.

Выводы:

1. Обучение будущих психологов психодраматическим техникам охватывает когнитивно-смысловые, эмотивные, поведенческие структуры психики на сознательном и подсознательном уровнях отражения внешней и внутренней реальности субъекта саморазвития.

2. Учебные дисциплины «Психоаналитическая и классическая парадигма в психодраме», «Социально-психологический театр» помогают будущим психологам как субъектам саморазвития осуществить ряд изменений в собственной психике: расширить сознательное отражение проблемной ситуации; развить способность к эмпатии на основе формирования способности к выходу за пределы субъективной точки зрения; освободить психику от эмоционального напряжения, вызванного незавершёнными отношениями и неотреагированными эмоциями; принять новые решения об отмене некоторых форм ригидного обращения с окружающими и формировании творческих способов коммуникативного поведения.

ТАНЕЦЬ ЯК МЕТАФОРА СТОСУНКІВ У СІМ'Ї

Скнар Оксана,

*кандидат психологічних наук, с.н.с. Інституту
соціальної та політичної психології НАПН України,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Кожні стосунки можна порівняти з тим чи іншим танцем. У когось вони схожі на танго, у когось – на вальс, а у когось – й на гопак... Та й з різними партнерами стиль танцю може значно відрізнятись. Кожен танок взаємин має свій характер, неповторний настрій, свій колір, власну мелодію, ритм. Та й на загал – тема стосунків (між партнерами, подружжям, коханими, друзями, колегами, батьками й дітьми, чоловіком і жінкою і т.д.) – чи не найбільш універсальна тема, з якою протягом життя тією чи іншою мірою періодично стикається кожна людина. Це один із найбільш поширених «запитів», із яким звертаються люди до психологів (консультантів, терапевтів). Тема відвічна, «стара як світ», проте незмінно актуальна й така, що викликає незгасний інтерес.

«Танок» – це завжди взаємодія між тими, хто створює свій візерунок танцю – реальна чи метафорична. Він символізує початок, зав'язування відносин і те, як людина «вибудовує» свій танець, може багато чого розповісти про її звичні стратегії побудови стосунків. Тобто, іншими словами, можна пошукати і віднайти для себе відповіді на запитання: Що зазвичай робить жінка, коли з'являється чоловік? Як себе веде по відношенню до чоловіка? Наближається чи віддаляється? Іде за партнером чи ігнорує? Спостерігає чи активно діє? Намагається «вести» у танці чи йде за партнером? Чи дозволяє робити з собою все, що хочеться партнеру, забуваючи про свої бажання? Чи може діє виключно із власних інтересів? Чого очікує від партнера? Що хоче змінити? і т.д.

Танок може також відображати різні етапи розвитку стосунків чоловіка і жінки: зустрічі і розставання..., зльоти і падіння..., радощі й розчарування... Танок промовляє усіма мовами любові – танок як дотик..., танок як мистецтво стосунків..., танок як творчість ..., танок як ресурс... Чи задумувались Ви про те, **яким є танок Ваших стосунків?** І чи знаєте Ви «сильні», ресурсні сторони Ваших стосунків?

Часто люди й самі помічають, що у взаєминах з іншими у них знову й знову повторюються одні й ті самі проблеми. У таких випадках йдеться, зазвичай, про ригідні (застиглі) моделі стосунків. А за відносинами з конкретною людиною «криється» певний тип поведінки, що використовується для зав'язування, розвитку чи переривання

стосунків. Від ригідності цих моделей страждають й їх «носії». Для терапевта – як вважає У.Баєр – важливо не тільки розпізнати і зрозуміти історію виникнення подібних зразків відносин і пов'язаних з ними причин, а й «надати» клієнту *можливості для їх усвідомленого проживання та зміни* [1]. Такі можливості можна створити у просторі арттерапевтичної взаємодії, які, з огляду на властивості арттерапії, є не тільки наочними, а й ресурсними.

Як інструмент арттерапевтичного дослідження *звичних моделей поведінки* у взаєминах з іншою людиною, й зокрема, повсякденних практик *чоловіка і жінки*, пропонуємо використати *метафору танцю*. Ми послуговувались при цьому ідеєю Л.Лебедевої та Н.Пурніс про можливість розгляду танцю як образу тих чи інших стосунків [2]. В процесі пропрацювання теми у різних модальностях (через малюнок, колажування чи конструювання, ліплення, виразний рух, звук, музику), додаючи елементи спонтанного танцю та застосовуючи широкі можливості танцювально-рухової і тілесно-орієнтованої терапії, для людини відкриваються нові грані у стосунках, усвідомлюються звичні патерни, увиразнюються свої реакції щодо партнера по танцю, з'являються можливості «наживо» відчутти зони комфорту чи дискомфорту, спокою чи неспокою, жаги чи затишку, пристрасті чи тихої ніжності, шаленства чи уповільнення, тепла чи холоду і т.д. та дослідити потенційні зони розвитку у стосунках.

Кожен може створити і дослідити (прожити, відчутти, зрозуміти, усвідомити і т.д.) свій Танок стосунків (неповторний і унікальний, незабутній і наочний) та зможе змінити його за своїм бажанням, наповнюючи новими рухами, відчуттями, смислами, мелодією; *відкриваючи нові ресурси й можливості*. Кожен може побачити, *віднайти ресурс* у своїх стосунках (минулих, теперішніх чи майбутніх), адже вони завжди містять добрі спогади, теплі миті, затишні мрії, феєричні переживання, які усі разом створюють свій візерунок танцю стосунків та мають потенціал для розвитку відносин й *ресурсних змін* на краще.

Література:

1. *Баєр У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баєр [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.

2. Енциклопедичний словник з арт-терапії : [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар] / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундертайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркіна, О.Скар. – К. : Золоті ворота, 2017. – 235 с.

3. *Пурніс Н.Е.* От Уставшей Женщины к Лучезарной: преобразование себя в зеркале арт-терапии / Н.Е. Пурніс. – Спб. : Речь, 2008. – 302 с.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В АРТ-ТЕРАПИИ

Старовойтов Андрей,

*кандидат психологических наук, психолог, практикующий психотерапевт,
супервизор и преподаватель Восточно-Европейской Ассоциации
Арт-терапии (Симферополь)*

Современный человек живет в «измененном» мире, причем, эти изменения инициированы его собственными усилиями. Эдвард Уилсон (2017), обсуждая будущее Земли, говорит о том, что на планете практически не осталось мест, которые прямо или косвенно не были бы затронуты влиянием человека. Это создает значительные трудности для самой планеты уже сейчас. Речь не идет о будущем как таковом, скорее необходимо говорить о настоящем.

Основанием рефлексии своего места в биосфере служит экологическое сознание. Как отмечает в своей работе Тимоти Мортон (2019), данное понятие описывает расширение контекста собственного присутствия в условиях биосферы, когда в буквальном смысле слова, каждая наша мысль выступает значимым сигналом жизни и экологического процесса. Экологическое сознание – это возможность осознать свое значимое присутствие и способность охватить мыслью все видимое и подразумеваемое в мире.

Значимый контакт человека с элементами природной среды расширяет возможности рефлексии своей экзистенциальной природы. Осознание того, что мир представляет собой непрерывное открытое целое, что в нем постоянно происходят сложные процессы взаимодействия сигналами и знаками, расширяет представление человека о мире, в котором в ходе эволюции сформировалось его сознание и телесная конституция. Закономерно, что психотерапия, направленная на повышение внутреннего благополучия человека и гармонии в его контактах с другими людьми и со средой своего существования, привлекает для этого естественные факторы, доступные для большинства из нас всякий раз, как только мы оказываемся за городом – в лесу, степи, пустыне, горах, на берегу озера или моря.

Арт-терапия представляет собой во всех отношениях удобную практическую модальность, в которой могут быть интегрированы традиционные психотерапевтические представления и экологические (природно-ландшафтные) факторы. В качестве таких факторов выступают природные объекты, условия ландшафта и природные процессы. Среда и естественный ландшафт обладают неисчерпаемым потенциалом восстановления и реконструкции личности.

Опыт исследования возможностей применения методологии и практики арт-терапии в работе с группой накапливался на протяжении порядка

20 лет (с 2001 года). В этот период были реализованы следующие этнокультурные и экологически-ориентированные проекты: с. Многооречье (Бахчисарайский р-н, Крым, 2001, 2002); Чернореченский каньон (Севастопольский р-н, Крым, 2003 – 2005); с. Терновка (Севастопольский р-н, Крым, 2006 – 2012); Высокий Берег (с. Кудрино, Бахчисарайский р-н, Крым, 2015); гора Опук (Керченский р-н, Крым, 2006 – 2008); долина Куллу (Наггар, шт. Химачал-Прадеш, Индия, 2016, 2017); Бакуриани и Телави (Грузия, 2017, 2018); озеро Бегнас (Непал, 2019).

Арт-терапия в условиях естественного природного ландшафта предполагает творческое и осмысленное освоение ландшафта и использование природных объектов и условий в качестве значимых факторов терапевтического самораскрытия и символизации компонентов души, требующих трансформации, принятия и катарсиса.

Посредством традиционных художественных средств воспроизводятся внутренние процессы в виде природных аналогий и символов. С окружающей природой в рамках данного процесса сохраняется связь посредством символизма и тех тем, которые могут касаться экологических процессов и их влияния на человека. Впервые мы использовали понятие *land-art* в значении ландшафтной (экологически ориентированной) арт-терапии в 2006 году (Старовойтов, 2006). Основным содержанием данной модальности психологической практики выступают различного рода арт-инсталляции, проходящие в естественной природной среде и включающие в себя объекты, формирующие особенности ландшафта и естественные природные условия.

В качестве методологических принципов ландшафтной арт-терапии мы выделяем следующие:

- сенситивность по отношению к воспринимаемым объектам и процессам;
- созерцательность в субъективном переживании происходящих событий;
- осознанность к психосоматическим откликам на происходящие события;
- психологическое погружение в событие.

Ландшафтную арт-терапию можно обозначить, как терапию реальной жизнью. Основная форма ее реализации – непосредственно в природных условиях в виде выездных семинаров и терапевтических сессий. Здесь нет стандартизированных процедур и условий. Человек сталкивается непосредственно с реальностью мира, с реальностью ландшафта. Он утрачивает привычные шаблоны восприятия и фантомные

опоры, на которые привык опираться в городской среде, стремясь уйти от контакта со своими подлинными глубинными чувствами.

Природная среда актуализирует внимание к себе и обостряет внутренний опыт. Некоторые обстоятельства, с которыми человек сталкивается в условиях дикой природы, не предоставляют компромиссов в отношении собственных слабостей. Ночь, плохая погода, особые условия приготовления пищи, непривычный режим и условия сна, физические нагрузки – все это требует мобилизации внутренних ресурсов. На дезадаптирующую тревогу или депрессию у человека не остается ни сил, ни времени. В некоторых случаях вопрос касается обеспечения собственного выживания и адаптации, и тогда депрессия уходит на второй план, негативные чувства и воспоминания исчезают из области актуального восприятия, замещаясь более насущными проблемами.

Среди природных условий, влияющих на арт-терапевтические процессы, мы выделяем следующие: а) море, морское побережье, прибрежные скалы; б) реки и озера; в) степи; г) пустыня; д) равнинный и горный лес, лесные поляны; е) горы, скалы, горные плато, долины.

Роль терапевта (ведущего) рассматривается нами как опосредующая – он лишь обеспечивает возможность осознанного контакта с миром и последующую интеграцию полученного опыта, а также безопасность в ходе взаимодействия с объектами среды.

Природные объекты могут выступать средством, обостряющим восприятие и актуализирующим скрытый личностный (бессознательный) фон. Терапия предполагает непосредственное взаимодействие с такими объектами – вода (море, река, озеро), камни, деревья, земля, воздух, огонь. Значение приобретают также климатические условия, в которых реализуются практики.

Терапевтическим потенциалом обладают природные объекты и непосредственное взаимодействие с ними – создание композиций с привлечением художественных средств, разыгрывание мифологических сюжетов и мистерий, репрезентирующих содержание процессов и переживаний, возникающих в душе человека. Создание репрезентативных композиций с последующим их аналитическим исследованием осуществляется как в групповом, так и в индивидуальном формате. К таким объектам мы относим следующие: а) камни (морские, речные, горные); б) земля (свежая, сухая), песок (морской, речной, пустынный), глина (сухая, свежая), ил; в) сухие ветки деревьев, сухая кора, куски древесины; г) сухие листья, высохшая хвоя, сухая трава и цветы; д) вода (морская, речная, озерная, болотная); е) живые растения в воспроизведенной

и естественной среде (дендрарии, зимние сады, парки, лесопарки, леса); ж) дикие животные (которые нередко встречаются в естественной природе, либо известно о возможности встречи с ними).

Природа, естественный ландшафт дает нам неограниченный ресурс для внутреннего развития. Арт-терапия, реализуемая с привлечением экологических средств, способна значительно обогатить наш потенциал осознанности.

«ПРОГУЛКА В ТАНЦЕ ГОРОДА»: ПЕШЕХОДНАЯ ЭКСКУРСИЯ КАК ПСИХОТЕРАПИЯ

Филькина Татьяна,

руководитель службы психологической поддержки и помощи

ОО «Украинский Союз пограничников»,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Одесса)

В современном мире люди чаще обращаются к психологам и психотерапевтам или хотя бы задумываются об этом. Однако существует множество разных методов терапии, в которых несложно запутаться. Знакомые и друзья рекомендуют то, что помогло им. Специалисты тоже, как правило, будут предлагать подход, в рамках которого практикуют.

В то же время нет ни одного метода психотерапии, который был бы в целом лучше всех остальных: выбор зависит только от особенностей клиента, от типа проблемы и от готовности ее решать.

Арт-терапия (в классическом понимании этого термина) представляет собой комплекс методов лечения при помощи художественного творчества. Во время сеансов арт-терапии пациент получает возможность обратиться к своему подсознанию и скорректировать эмоциональное состояние. К классическим методам арт-терапии относятся визуальные виды творчества, такие как живопись, графика, фотография, лепка.

Однако арт-терапия в современном понимании включает в себя гораздо большее количество методик: библиотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию, цветотерапию и т. д. Появление различных методов художественного творчества расширяет понятие «арт-терапия»: теперь оно включает в себя не только живопись или фотографию, но и стихосложение, танец, театральное искусство. Синтез различных видов художественного творчества, возможность человека самому выбирать понравившееся направление – важная особенность современного метода арт-терапии.

Устойчивый стереотип, что психотерапия и работа с психологом подразумевают обязательное посещение офиса или кабинета, существенно пошатнулся благодаря современным технологиям, которые делают возможным прохождение терапии из любой точки мира

без посещения офиса терапевта, on-line терапия. Другой свежий тренд в направлении либерализации психотерапевтических практик – это так называемая терапия во время прогулки, когда пациент и терапевт проводят сессию, совершая пешую прогулку.

И как это часто бывает, всё новое оказывается хорошо забытым старым. Психоанализ – самый жёсткий, фиксированный и консервативный в отношении правил поведения на сеансах терапевтический метод. Ориентация на правила столетней давности у современных психоаналитиков связана преимущественно с желанием быть «настоящими», «правильными» психоаналитиками, как папа Фрейд. Который, однако, и это знают все интересующиеся историей психоанализа, частенько проводил анализ именно во время прогулок, потому что был весьма подвижным человеком и очень любил много ходить.

Дженифер Адлер, практикующая терапию во время прогулок, подчёркивает, что это не какой-то особый вид терапии или специализации, а способ осуществлять терапевтическую практику.

Экскурсия (лат. *excursiō* – «прогулка, поездка») – групповая поездка, прогулка с образовательной, научной, спортивной или увеселительной целью.

Пешая прогулка – это пространство выбора. В отличие от автомобилиста, вынужденного следовать дорожным указателям, которые зачастую заставляют его ехать по совершенно другим улицам, чем ему хотелось бы, пешеход может перемещаться как ему угодно. Решив на перекрестке двигаться вперед, налево или вправо, он получает один из возможных маршрутов с набором разнообразных мест и объектов – магазинов, скверов, фасадов домов, а также человеческих лиц и взаимодействий. Прогуливаясь пешком, можно выбирать, идти ли по солнечной стороне улицы или по теневой, с какой скоростью двигаться, останавливаться ли для отдыха на лавочке или созерцания интересного сюжета.

Пешая прогулка открывает возможности мыслить или даже читать мысли других, наблюдать за происходящим, анализировать.

Привлекательность прогулок имеет вполне научные объяснения. В процессе ходьбы сердце активнее качает кровь, которая, в свою очередь, доставляет больше кислорода во все мышцы и органы, включая мозг. Регулярная ходьба помогает снизить риск высокого давления, повышенного уровня холестерина, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, сахарного диабета 2 типа и некоторых видов рака.

Даже небольшая физическая нагрузка благоприятно сказывается на внимании и запоминании, а систематические прогулки способствуют

образованию новых нейронных связей в мозгу. Темп ходьбы влияет на темп мыслей, который, соответственно, можно менять, ускоряя или замедляя движение.

Поскольку особых сознательных усилий ходьба не требует, то прогуливаясь, мы высвобождаем внимание, позволяя возникать свободным образам и ассоциациям, приходиться новым идеям и озарениям. Прогулки по паркам, садам или вдоль водоемов способствуют восстановлению наших интеллектуальных ресурсов. Перемещение по городу, наоборот, стимулирует мозг, посылая ему множество разнообразных ощущений, наполняя его творческой энергией.

Городские прогулки могут выступать не только средством субъективного преобразования городского пространства, но и своего рода психотерапевтическим инструментом, сравнимым с другими техниками, направленными на изменение сознания.

Идеолог Медленного движения (Slow Movement), Карл Оноре говорит, что пешие прогулки могут быть медитативными: во время прогулки мы осознаем окружающие нас детали – птиц, деревья, небо, магазины и здания, других людей, мы устанавливаем связи – и эти связи с нашим окружением укрепляют наш дух.

Если взрослому прогулка позволяет лучше познать самого себя, то для детей она выступает прекрасным инструментом познания мира. Главное – придумывать маршруты, которые вызывают любопытство и позволяют делать открытия, и, конечно, помогать ребенку в этом процессе.

Преимущество пешеходных экскурсий состоит в том, что они создают необходимый темп движения, обеспечивая благоприятные условия для показа и рассказа. Во время экскурсий-прогулок осмотр достопримечательностей сочетается с отдыхом.

Исследователи утверждают, что прогулки позитивно отражаются на нашем психическом здоровье – снижают уровень стресса, улучшают настроение, повышают самооценку.

Экскурсия как вид арт-терапии основывается на интермодальном подходе, который в свою очередь предполагает использование различных видов искусства одновременно, при этом происходит переключение сенсорных модальностей. Применяемая техника действенна при межличностных конфликтах, в кризисных состояниях личности, при экзистенциальных и возрастных кризисах, травмах, потерях, послестрессовых, невротических и психосоматических расстройствах, а также используется для развития креативности, целостности личности.

Литература:

1. *Урбанистическая прогулка: диалог человека и города*. – Электронный ресурс. Режим доступа: <https://pravonagorod.ru/urbanisticheskaya-progulka-dialog-cheloveka-i-goroda/>

2. Walk-and-talk терапия или психотерапия во время прогулки для тех, кому не сидится. – Электронный ресурс. Режим доступа: <https://tolkoksana.com/2019/06/23/walk-and-talk-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D0%BE-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F-%D0%BF/>

3. Материал из Википедии — свободной энциклопедии. – Электронный ресурс. Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%8F_\(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%8F_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F))

4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К., 2015 : Логос. – 207 с.

ART THERAPY, GROUPS AND ADJUNCTIVE THERAPY IN MUSEUMS AND GALLERIES

Dr Margaret Hills de Zarate,

клінічний арттерапевт (образотворче мистецтво),

PhD артпсихотерапевт та почесний старший лектор

Університету королеви Маргарет, Единбург (Велика Британія)

This brief presentation presents some of the most recent developments in Art Therapy practice. One of the most interesting developments is that of the environment in which art therapeutic practices take place and the use of cultural spaces such as museums and art galleries.

Museums and galleries in the UK, Australia, Canada and the US have facilitated the use of their facilities to therapy groups and where appropriate a curator or guide has contributed to the group experience by presenting the work of a specific artist or collection which may address a particular theme or ignite a useful group discussion. Art therapists working in museums and galleries may take on the role of group facilitator, supervisor or reflective practice facilitator to others.

Many groups with varying needs have sought the help of art therapists in museums and galleries. These include but are not limited to:

- People with mental health issues and/or their partners, families or those who care for them.
- Employees suffering work related stress.
- Young adults undergoing medical or health professionals in training.

- Young people confronted with academic challenges and or learning difficulties.
- Individuals with visual impairment.
- People dealing with issues related to cancer, AIDS, depression, bereavement, social anxiety, autism, Alzheimer's disease, addiction, abuse.
- People suffering from traumatic experiences for example soldiers or refugees.

I will share two practice examples where the use of museums and galleries were incorporated into ongoing long term group therapy with two specific groups, young adults with learning disabilities and refugee women with a history of trauma, and invite questions regarding how these approaches might be incorporated into group art therapy adjunctive practices in Ukraine.

АРТТЕРАПІЯ, ГРУПОВА ТА ДОПОМІЖНА ТЕРАПІЯ В МУЗЕЯХ ТА ГАЛЕРЕЯХ

д-р Хіллз де Зарате Маргарет / Dr Margaret Hills de Zarate,
*клінічна арттерапевтка (образотворче мистецтво),
PhD артпсихотерапевтка та почесна
старша лекторка Університету королеви Маргарет,
Единбург (Велика Британія)*

Ця коротка презентація представляє деякі з останніх розробок у практиці арттерапії. Одна з найцікавіших розробок – це середовище, в якому відбуваються арттерапевтичні практики, та використання таких культурних просторів, як музеї та картинні галереї.

Музеї та галереї у Великобританії, Австралії, Канаді та США відкрили можливість використання своїх приміщень терапевтичним групам, а куратор чи гід сприяв роботі групи, представляючи твори певного художника чи колекції, які можуть стосуватися певної теми або викликати корисну для групи дискусію. Арттерапевти, що працюють у музеях та галереях, можуть взяти на себе роль фасилітатора групи, супервізора або фасилітатора рефлексивної практики інших.

Багато груп з різними потребами зверталися за допомогою до арттерапевтів у музеях та галереях. До них належать, але не обмежуються:

- Люди з проблемами психічного здоров'я та / або їх партнери, сім'ї або ті, хто про них піклується.
- Працівники, які переживають стрес, пов'язаний з роботою
- Молодь, яка здобуває медичну освіту, чи освіту з інших напрямків, пов'язану зі здоров'ям.
- Молодь, яка стикається з труднощами у навчанні.

- Особи з вадами зору.
- Люди, які займаються проблемами, пов'язаними з раком, СНІДом, депресією, горюванням, соціальною тривожністю, аутизмом, хворобою Альцгеймера, наркоманією та насильством.
- Люди, які страждають від травматичного досвіду, наприклад, солдати чи біженці.

Я поділюсь двома практичними прикладами, коли використання музеїв та галерей було включено до тривалої групової терапії з двома конкретними групами, молодими людьми з обмеженими можливостями у сфері навчання та жінками-біженцями з історією травми, та надам простір для запитань щодо того, як ці підходи можуть бути включені в практику групової арттерапії в Україні.

VOM WESEN DER FARBEN – IN EINSTIEG IN DIE WELT DER FARBEN

Zurfluh Hans Rudolf,
Graduate art therapist ED
(Reiden, Switzerland)

Ausgangspunkt

Alles begann zu einer Zeit vor über 65 Millionen von Jahre als die Welt noch grau war, dichter Urwald stand die Welt aber allmählich bunt wurde. Vor allem die Grüntöne der Pflanzen sich zuerst entwickelten, dann immer buntere Farbschattierungen dazukamen.

Im Dämmerlicht des Urwaldes waren die Farben nicht wichtig für die darin lebenden Säugtiere.

Erst die Tagaktivität der Säugetiere verlangte ein differenzierteres Sehen. Durch das Unterscheiden von Rot und Grün, konnten die reifen Früchte von unreifen unterschieden werden.

Dies war für die Evolution des Hirns des Menschen von grosser Bedeutung war.

Farben wirken auf drei Ebenen:

- Der physikalischen Ebene
- Der physiologischen Ebene
- Der psychologischen Ebene

Im «short talk» möchte ich nur kurz auf die physikalische Ebene eingehen. Diese kann in guten Büchern nachvollzogen werden. Hier möchte ich mich auf die physiologische – und psychologische Ebene beschränken. Aber ebenfalls kann ich nur einen kleinen Einblick in die Primärfarben geben, so wie wir sie an unserer Akademie den Studierenden aufzeigen und als Therapeuten anwenden.

Ein kurzer Abstecher in die Ur-Zeit zeigt uns auf, dass die Welt mehr oder weniger grau war, erst mit der Zeit wurde die Welt bunter. Vor. Ca. 65 Millionen Jahren wurde sie durch das Vorherreschen der Urwälder langsam Grün und dann immer bunter. Im Dämmerlicht des Urwaldes waren die Farben nicht wichtig.

Erst durch die Tagaktivität der Säugetiere wurde ein differenzierteres Sehen notwendig.

Durch unterscheiden von Rot und Grün, konnten die reifen Früchte von unreifen unterschieden werden.

Die war speziell für die Evolution des menschlichen Hirns sehr wichtig.

Hier ei nur erwähnt, dass nur ein kleiner Teil des «physikalischen» Lichtes für uns bewusst wahrnehmbar ist (siehe farbiges Schema in Anhang 1, Zeichnung 1).

Ohne näher darauf einzugehen möchte ich aufzeigen, dass zum Beispiel ein Stein wie der «Azurit» alle Anteile des weißen Lichts «schluckt» bis auf das «Blau». Nur der blaue Lichtanteil wird zum Auge reflektiert –und wir sehen einen blauen Stein.

Das heisst demnach, dass

- Ein Gegenstand der gar kein Licht schluckt, ist für uns weiß.
- Ein schwarzer Gegenstand saugt das ganze Licht in sich auf und reflektiert nicht zurück.
- Licht ist Energie, deshalb wird ein schwarzer Gegenstand im Sonnenlicht schneller heiß als ein weißer, denn er schluckt die ganze Energie des Lichts.

Wichtiger scheint mir die physiologische Wirkung zu kennen. Unser Körper und damit auch unser Hirn reagiert auf Licht. Der Hypothalamus koordiniert als zentrale Schaltstelle zwischen dem Nerven- und Hormonsystem. Der Hypothalamus ist ein Abschnitt des Zwischenhirns (*Diencephalon*) im Bereich der Sehnervenkreuzung. Was vermutlich damit zusammenhängt da er auf «Lichtreize» reagiert

Der Hypothalamus steuert im Zusammenwirken mit der Hypophyse andere endokrine Drüsen. Er bildet besondere Steuerhormone, und regelt hierüber maßgeblich die vegetative Funktion des Körpers. Daneben steuert der Hypothalamus auch das zentrale Nervensystem. Wie die nachfolgende Grafik zeigt (siehe farbiges Schema in Anhang 2, Zeichnung 1).

Wenn wir über die psychologische Wirkung der Farben, kommen wir nicht umhin, auch unsere Emotionen zu thematisieren. Farben sind Worte einer Sprache, mit der sich ganz unterschiedliche Gefühle wecken und Emotionen ausdrücken lassen, darunter Wohlbefinden und Freude, Vitalität, Unruhe und Trauer. Tatsächlich handelt es sich bei der Sprache

der Farben um eine persönliche Angelegenheit und die Emotionen, die wir mit bestimmten Farbtönen verbinden, sind häufig von unseren individuellen Erfahrungen «gefärbt». Neben der individuellen Erfahrung der Farbe spielt auch der kulturelle Hintergrund eine Rolle.

Claude Monet pflegte zu sagen, dass er von der Welt der Farben besessen gewesen wäre, dass sie seine tägliche Freude und seine tägliche Pein darstellte. Es ist nicht leicht für einen Künstler, die subtilen Botschaften, die in jedem Farbton und in jeder Farbkombination stecken, zu erfassen. Wie schwer muss es dann für einen Psychologen sein, vorherzusagen, wie eine bestimmte Farbe auf den einzelnen Menschen oder die Zielklientel wirken würde, wie sie das Verhalten von Personen beeinflussen könnte?

Die Frage, warum lässt uns ein blaues Zimmer frösteln und ein rotes nicht zur Ruhe kommen, lässt sich abschließend vielleicht nie beantworten.

Im short talk und auch im abstract muss ich mich auf die Primärfarben beschränken und versuche hier einige grundsätzliche Informationen zu geben, wie wir die Erkenntnisse an unserer Schule anwenden!

Die Primärfarben sind:

- Die Farbe ROT
- Die Farbe Blau
- Die Farbe GELB

Bevor wir die Primärfarben näher betrachten möchte ich darauf hinweisen, dass Farben Persönlichkeiten sind und lösen in allen Menschen Gefühle und Handlungen aus – unbewusst oder bewusst.

In unserer Arbeit wenden wir, das Farbwissen von Newton, Goethe, Itten, Kandinsky und vielen anderen Künstlern an.

Speziell am Bauhaus in Deutschland haben die Künstler untersucht wie sich Farben zeigen können. Sie erkannten, dass zumindest für den europäischen Kulturreis sich Farben, in Formen, Zahlen aber auch in Bewegungen und ebenso in Musik ausdrücken können. Durch Künstler wie Wassily Kandinsky, der Musiker Franz Liszt, der Physiker Nicola Tesla und viele andere, die durch das Phänomen der Synästhesie betroffen waren wissen wir, dass sie Musik, Töne, Gerüche und Buchstaben in Farben wahrnehmen konnten, oder umgekehrt.

Auf das Phänomen der Synästhesie möchte ich hier nicht näher eingehen, obwohl die Art der Wahrnehmung, wesentlich dazu geführt hat, dass den Farben auch Formen, Zahlen und Töne, ja sogar Bewegungen zugeordnet werden können.

In diesem Zusammenhang möchte ich darauf hinweisen, dass neben den oben beschriebenen Phänomenen, Synästhesisten Farben auch als Geruch (ohne den Eigengeruch der Farbe) wahrnehmen können!

Wichtig ist, wenn wir den Farben gewisse Eigenschaften zuweisen, machen wir dies mit dem Wissen, dass jeder Mensch, jede Kultur ihre

eigenen Erfahrungen verinnerlicht hat – deshalb ist jede Aussage mit der nötigen Vorsicht anzusehen.

Letztendlich ist es unser Klient, der uns Hinweise geben muss wie eine bestimmte Farbe auf ihn wirkt.

Es ist nicht so, dass ein Klient, der immer wieder bestimmte Farben malt, dies einer bestimmten Charaktereigenschaft zugeordnet werden darf, oder darin eine psychische Struktur erkannt werden kann. Aber Farben geben uns Hinweise, insbesondere dann, wenn wir in Bildern nicht nur Farben, sondern Zahlen oder wiederkehrende Formen erkennen können.

Treten immer wieder die gleiche Anzahl Bäume, Häuser, Menschen oder Gegenstände auf, kann dies ein Hinweis auf eine bestimmte Farbe sein.

Gemäss der Theorie der Bauhaus Künstler können die Farben eine Eigenschaft, eine Fläche, eine dreidimensionale Form und eine Zahl haben.

Für die Betrachtungsweise im «abstract» für den «short talk», lasse ich die Bewegung und die zugehörigen Töne weg.

Damit wir aber versteckte Informationen beachten können, müssen wir wissen, welche Form oder Zahl einer Farbe zugeordnet werden kann.

Hier sollen nur einige wenige Eigenschaften die wir den Farben zuordnen aufgezählt werden:

- Die Farbe ROT – Die Bodenständige

Sie regt deinen Blutkreislauf an und versorgt dich mit der nötigen Lebenskraft.

Die Zugehörigen Formen und Zahl sind:

Rot	Quadrat	Würfel	Vier
-----	---------	--------	------

- Die Farbe BLAU – Die Intuitive

Die Zugehörigen Formen und Zahl sind:

Blau	Kreis	Kugel	Fünf
------	-------	-------	------

- Die Farbe GELB – Die Helle

Die Zugehörigen Formen und Zahl sind:

Gelb	Dreieck	Tetraeder	Drei
------	---------	-----------	------

Als Schlussbetrachtung:

Farben sind nicht einfach nur bunt. Farben haben eine enorme Wirkung auf uns – positive wie negative.

Farben sind Emotionen pur. Sie können unterschiedliche Gefühle auslösen.

Das gilt für Marketing und Werbung genauso wie für unsere Kleidung oder die Farben in der Natur.

Farben haben die Macht, Entscheidungen zu beeinflussen oder sogar unser Gedächtnis zu verbessern.

ВІД СУТНОСТІ КОЛЬОРІВ – ДО ВВЕДЕННЯ У СВІТ КОЛЬОРІВ

Цюрфлю Ганс Рудольф,

*магістр арттерапії, доцент,
керівник школи «Маджента» Райден (Луцерн, Швейцарія)*

Відправна точка.

Короткий екскурс у прадавні часи показує нам, що світ був у більшому чи меншому ступеню сірим, лише з часом він ставав барвистим. Близько 65 мільйонів років тому внаслідок переважання в ньому первісних лісів світ повільно зеленів, а потім ставав дедалі барвистішим. У сутінках прадавніх джунглів кольори були не важливі.

Тільки завдяки денній активності ссавців стало необхідним більш диференційоване бачення. Розрізливши червоний і зелений, стиглі плоди можна було відрізнити від нестиглих.

Це було особливо важливо для еволюції мозку людини.

Кольори впливають на трьох рівнях:

- фізичний рівень;
- фізіологічний рівень;
- психологічний рівень.

У «short talk» я хотів би лише коротко торкнутися фізичного рівня. Про нього можна прочитати в хороших книгах. Тут я хотів би обмежитися фізіологічним та психологічним рівнем. Хочу вам дати також трохи інформації про основні кольори, так, як ми висвітлюємо її студентам нашої академії та застосовуємо як терапевти.

Тут згадується те, що лише незначна частина «фізичного» світла нами сприймається свідомо (див. вкладка 1, рис. 2).

Не вдаючись у подробиці, я хотів би показати, що, наприклад, камінь на кшталт «азурит» «ковтає» всі частини білого світла, крім «синього». Тільки синя частка світла відбивається в очах – і ми бачимо синій камінь.

Це означає, що

- об'єкт, який взагалі не поглинає світло, є для нас білим.
- чорний предмет поглинає все світло і не відбивається назад.
- світло – це енергія, тому чорний предмет нагрівається при сонячному світлі швидше, ніж білий, бо він поглинає всю енергію світла.

Мені здається, що важливіше знати фізіологічний ефект. Наше тіло, а отже і мозок, реагує на світло. Гіпоталамус координує центральну точку перемикання між нервовою та гормональною системами. Гіпоталамус – це ділянка проміжного мозку в районі з'єднання зорових нервів. Що, ймовірно, пов'язано з тим, що він реагує на «світлові подразники».

Гіпоталамус у співпраці з гіпофізом контролює інші залози внутрішньої секреції. Він утворює спеціальні контролюючі гормони і тим самим значно регулює вегетативну функцію організму. Гіпоталамус також контролює центральну нервову систему. Як показано на наступному графіку (див. вкладка 2, рис. 2).

Коли ми говоримо про психологічний вплив кольорів, ми не можемо уникнути тематичності своїх емоцій. Кольори – це слова мови, якою можна збуджувати дуже різні почуття та виражати емоції, включаючи благополуччя та радість, життєву силу, неспокій та смуток. Фактично, говорячи про мову кольорів, йдеться про особисті питання й емоції, які асоціюються з певними відтінками кольорів і часто «забарвлюються» нашими індивідуальними переживаннями. На додаток до індивідуального досвіду, культурний фон також відіграє свою роль.

Клод Моне говорив, що він одержимий світом кольорів, що він представляє його щоденну радість і муки. Художнику непросто зрозуміти тонкі повідомлення, які надходять із кожного відтінку та кожної комбінації кольорів. Наскільки важко тоді психологу передбачити, як певний колір вплине на конкретну людину чи цільового клієнта, як він може вплинути на поведінку людей?

На питання про те, чому синя кімната змушує нас тремтіти, а червона не дає відпочити, можливо, ніколи не буде дано остаточної відповіді.

У short talk, а також у рефераті, я повинен обмежитися основними кольорами і спробувати навести тут основну інформацію про те, як ми застосовуємо ці знання в нашій школі.

Основними кольорами є:

- червоний колір;
- синій колір;
- жовтий колір.

Перш ніж ми ближче розглянемо основні кольори, я хотів би зазначити, що кольори – це особистості, що викликають почуття та дії у всіх людей – несвідомо чи свідомо.

У своїй роботі ми застосовуємо теорії кольору Ньютона, Гете, Іттена, Кандінського та багатьох інших художників. Зокрема в німецькому Баугаузі художники досліджували, як можуть виглядати кольори. Вони визнали, що, принаймні в європейському культурному просторі кольори можуть виражатися через форми, цифри, а також рухи та музику. Завдяки таким художникам, як Василь Кандінський, музикант Франц Ліст, фізик Нікола Тесла та багато інших, яким було прита-

манне явище синестезії, ми знаємо, що вони могли сприймати музику, звуки, запахи та літери в кольорах, або навпаки.

Я не хочу тут вдаватися до явища синестезії, хоча тип сприйняття призвів до того, що кольори можуть бути віднесені до форм, чисел і звуків, навіть рухів.

У цьому контексті я хотів би зазначити, що крім описаних вище явищ, синестети також можуть сприймати кольори як запах (не власне запах фарби)!

Важливо, що коли ми присвоюємо певні властивості кольорам, ми робимо це з усвідомленням того, що кожна людина, кожна культура узагальнила свій власний досвід – тому кожне твердження слід розглядати з необхідною обережністю.

Зрештою, саме наш клієнт повинен дати нам підказки про те, як певний колір впливає на нього.

Це не той випадок, що клієнту, який неодноразово малює певними кольорами, може бути присвоєна певна характеристика, або що в ній може бути розпізнана психологічна структура. Але кольори дають нам підказки, особливо коли ми можемо бачити числа чи повторювані фігури на малюнках, а також кольори.

Якщо одна і та ж кількість дерев, будинків, людей чи предметів з'являється знову і знову, це може свідчити про певний колір.

Згідно з теорією художників Баугауза, кольори можуть мати властивість, поверхню, тривимірну форму та число.

Я видалив із реферата інформацію про рух і пов'язані з ним звуки для short talk.

Але щоб ми могли звернути увагу на приховану інформацію, нам потрібно знати, яку форму або число можна присвоїти кольору.

Тут слід перерахувати лише кілька властивостей, які ми призначаємо кольорам:

- Червоний колір – приземлений.

Він стимулює кровообіг та забезпечує життєво необхідну силу. Відповідні форми та цифри: квадрат, куб, чотири.

- Синій колір – інтуїтивний.

Відповідні форми та цифри: коло, куля, п'ять.

- Жовтий колір – світлий.

Відповідні форми та цифри: трикутник, тетраедр, три.

В якості підсумка:

Кольори не просто кольорові. Кольори мають на нас величезний вплив – позитивний і негативний.

Кольори – це чисті емоції. Вони можуть викликати різні почуття.

Це стосується як маркетингу та реклами, так і одягу або кольорів у природі.

Кольори здатні впливати на наші рішення або навіть покращувати пам'ять.

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ДЕТЕЙ

Черная Татьяна,

*доктор философии в области психологии,
медицинский психолог (Киев)*

С приходом COVID-19 в нашу жизнь все человечество столкнулось с серьезными изменениями в повседневной жизни. Сопровождающие пандемию угрозы здоровью, карантинный режим, экономические проблемы и самоизоляция оказывают серьезное воздействие на психическое здоровье населения. Дети испытывают страх, беспокойство, не понимают, что происходит.

До сих пор, когда мы говорили о социализации детей, речь шла в основном о детях, имеющих проблемы в нарушении развития. Но сегодняшние реалии жизни поставили нас перед тем фактом, что и нормотипичные дети также нуждаются не только в реабилитации, но и в социализации.

Согласно википедии, социализация – это процесс интеграции индивида в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение её социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, позволяющими ему успешно функционировать в обществе.

Каким же образом дети, находящиеся в условиях карантина, практически полностью изолированные от живого общения, могут интегрироваться в социальную среду? Каким образом им можно объяснить нормы, правила и ценности общества? И здесь прекрасным инструментом в решении такой непростой задачи является игра.

Еще в 1982 г. Франкл писал, что игра для детей – это способ научиться тому, чему их не может научить никто, способ ориентироваться в реальном мире, пространстве и времени, способ изучения предметов и людей. Включаясь в процесс игры, дети учатся жить в современном мире. Для того, чтобы понять ребенка, мы должны посмотреть на ребенка с эмоциональной точки зрения. О своем непростом мире дети рассказывают в игре. Игровая терапия – это особенная деятельность, в которой ребенок может свободно выражать себя, освобождать себя от напряжения и давления обыденной жизни. Посредством игры ребенка можно обучать не только правилам поведения, культурным ценностям,

но также можно объяснять достаточно сложные точные предметы такие как математика, физика, химия и т.д.

И здесь нужно отметить, что, как правило, игра хорошо сочетается с физической активностью.

Согласно статистических данных, количество детей, имеющих патологии развития, с каждым годом увеличивается во всем мире. По мнению специалистов из разных стран, у трети детей есть двигательные нарушения. Двигательные проблемы встречаются так же часто, как и когнитивные нарушения. Отмечается, что физические нагрузки необходимы в сочетании с интеллектуальными. Физкультура может стать поддержкой и проводником в социум для многих детей, катализатором в правильном построении коррекционно-развивающем процессе.

Многие дети страдают дефицитом внимания. Доктор Гимпель, израильский специалист по СДВГ, детский психиатр и невролог, часто рекомендует детям перед напряженной умственной деятельностью позаниматься спортом. Он советует такие виды спорта как бег или прыжки. По мнению доктора Гимпеля, концентрация внимания сильно улучшается после такого вида деятельности.

В последнее время широкое распространение получил метод комплексной игровой кинезитерапии, разработанный под руководством профессора А.П. Чуприкова, целью которой является коррекция психологических особенностей и сенсорики детей с отклонениями в развитии психики и поведения. Особенностью метода кинезитерапии является игровая форма. Игра способствует созданию близких отношений между участниками, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения. Комплексность метода состоит в привлечении самых разных приемов воздействия на органы чувств и костно-мышечную систему (пальцевой массаж, элементы кранио-сакральной терапии, элементы йоги, динамическая гимнастика на мяче для фитнеса, сенсорные игры).

Важным компонентом игровой кинезитерапии являются занятия на мяче. Используется гладкий мяч диаметром 75-85 см. Мяч является прекрасным тренажером для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов, развития координации движений и умственных способностей.

На мяче выполняются покачивания в разные стороны, кружения, прогибания, переворачивания ребенка со спинки на животик и наоборот. Среди множества положительных аспектов этих упражнений выделяют целенаправленное повышение работоспособности головного

мозга. Одновременная работа и правого, и левого полушарий достигается при помощи упражнений, которые содержат движения, связанные с перекрещиванием рук и ног. Выполнение этих упражнений приводит к расслаблению внимания, которое, в свою очередь, поможет достичь пика работоспособности.

Мяч можно использовать в качестве батута. Мяч сам по себе – очень подвижный инструмент, поэтому необходимо соблюдать осторожность во избежание травм. При помощи мяча легко можно менять положение тела относительно горизонта, подбрасывать малыша вверх, съезжать с мяча вниз на пол, играть с ним в футбол, выполнять броски через голову, ударять руками о мяч.

Если привлечь к работе и правое, и левое полушария, мыслительные процессы принесут больший эффект. Этому помогает комплекс упражнений на координацию и целенаправленное расслабление. Энергичные движения являются стимулом для активного кровообращения, обеспечат приток кислорода в мозг.

Игры на мяче проходят очень динамично, весело. При помощи мяча можно вызвать у ребенка новые эмоции, которые он никогда раньше не испытывал в повседневной жизни. Не всегда это радость и восторг. Иногда это может быть возмущение и даже негодование. Мяч является неким провокатором, который подталкивает ребенка по-новому проявлять свои эмоции, которые, в свою очередь, также являются для него новыми.

В целом, систематическое использование физических упражнений с сочетанием игры является важным фактором помощи детям. Активные движения помогают избежать стрессовых ситуаций и предупреждают застойные явления в мыслях. Таким образом, метод комплексной игровой кинезитерапии становится основой для развития психики и социализации детей.

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
мистецтво стосунків у танці життя»**

**XVIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2021)**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

СИМ МИСТЕЦТВ В ПРОСТОРИ АРТТЕРАПІЇ

Волкова Людмила,

*старший викладач кафедри образотворчого мистецтва
Інституту Мистецтв Київського Університету ім. Б.Д. Грінченка,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

На мастер-классе будут рассмотрены основные виды искусств по классификации, обоснованной немецким философом и художником Рудольфом Штайнером в начале прошлого века. В европейских клиниках и арт-терапевтических школах, предложенная им связь искусств с существом человека остается актуальной. Семь основных искусств делятся на две области: формообразующие, работающие с материалами и область нематериального, а в центре – музыка.

Участникам будет предоставлена возможность ознакомиться с особенностями арт-терапевтической работы с разными видами искусств в названном подходе.

Мы попытаемся ответить на вопросы: как выражены собственное душевное состояние и душевные качества в архитектурных формах? Сюжетная скульптура и несюжетная пластика, фигуративные и не фигуративные изображения – как они воздействуют на состояние участника процесса арт-терапии? Живопись, рисунок, графика, динамический рисунок – как влияет искусство выражения формы посредством линий или цвета? Какие терапевтические возможности они несут?

Музыкальная терапия, Вербек-пение и другие методы, использующие музыку как инструмент, и сама музыка занимают центральное место в этой иерархии искусств. Искусство образной речи – первая область нематериального. Другая – искусство владения образным движением. И между ними есть пограничная зона двух образных искусств: пантомима, театр. Эвритмия, контактные танцы, современная пластика, сакральная архитектура тела и другие – принадлежат этой области искусств. Участники так же ознакомятся арт-терапевтической эвритмией.

Седьмое искусство – как искусство социального общения или создания социального пространства – органично вытекает из искусства движения, и более всего из Эвритмии. В терапевтических целях возможно использовать все области искусства. Мастер-класс познакомит с особенностями применения работы в тех или иных областях искусства. Цель мастер-класса – побудить увидеть взаимосвязи искусства и существа человека для эффективности проводимой терапии.

МУЗИЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ: СПІВЗВУЧЧЯ З ІНШИМИ ЧИ РЕЗОНАНС ДУШІ?

Гельбак Анжела,

*кандидатка психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології
і корекційної освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)*

Музикотерапевтична імпровізація дозволить виразити спонтанні почуття. Головним тут є природність і зіткнення з власним «Я» через музичне вираження звуків. Випробуємо різні форми імпровізації, а саме: гру з партнером, адже гра у парі – це звукове пізнання стосунків; структуровану імпровізацію, тематичну імпровізацію, комунікативну імпровізацію, вільну імпровізацію. У процесі групової терапії відчуємо себе активними творцями внутрішнього і зовнішнього простору.

Запропоновані техніки музикотерапії одразу застосовуються на практиці та створені так, щоб бути повністю доступними учасникам без формальної музичної підготовки. Учасники матимуть змогу додавати нові аспекти у практику роботи, навчаючись інтегрувати музику в індивідуальний та груповий психотерапевтичний процес.

ПРОЕКТИВНІ ЗОБРАЖЕННЯ «СВІТЛО» У ФОРМУВАННІ ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ У АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ АКВАРЕЛЬНІЙ МОДЕЛІ

Доцюк Анжела,

*психологиня, дизайнерка,
викладачка спеціальних архітектурних дисциплін
ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Чернівецькій області(Чернівці)*

Напрям: *метафоричні асоціативні, проєктивні картки*, арт-терапія, мистецтво.

Види роботи: образотворча терапія, проєктивна техніка.

Мета: За рахунок візуального сприйняття форм і кольору виділити основні фрагменти, деталі існуючих зображень. Розрізнити та зафіксувати у новому акварельному досвіді внутрішню чи зовнішню мотивацію.

Матеріали: папір різної щільності (акварельний), акварельні фарби, пензлі, вода.

На майстер-класі у вас буде можливість:

• відслідковувати первинні реакції на запропонований проєктивний інструментарій «Світло» за рахунок сенсорного сприйняття;

- визначати характер властивостей станів (модальність, стійкість, інтенсивність, якість);
- реагувати на форми та колір у акварельній техніці;
- навчитись у подальшому генералізувати мотивацію для важливості власної діяльності;
- визначати, складати власну мотивацію, згідно із намірами;
- розрізняти і розділяти внутрішню та зовнішню мотивацію залежно від ситуації, що складається.

Розрізнення внутрішньої і зовнішньої мотивації, як відомо, відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. При внутрішній мотивації винагородою є активність людини сама по собі. Е. Десі вважає, що внутрішньо мотивована поведінка базується на потребах людини бути компетентною і самодетермінованою при взаємодії з іншими людьми та середовищем. Л. Абрамсон, Г. Мюррей, С. Петерсон та інші вважають, що мотивація досягнення є генералізованим, стабільним утворенням, яке більш рівномірно розподілено по різним видам діяльності, як-от діяльності, спрямованої на досягнення (навчання, робота, спорт) чи діяльності, що стосується взаємодії з людьми, міжособистісних стосунків тощо.

Як зазначає у своїй аналітичній праці Н. Пророк, фундаментальним напрямком з багатим емпіричним базисом в сучасній психології стала мотивація досягнень, в якій останні роки все більшу увагу звертають на комплексні когнітивно-афективні процеси і механізми, які лежать в основі людської мотивації і впливають на успішність в продуктивній діяльності. Зокрема, під час досліджень мотиву досягнення такими ученими, як Д. Мак-Клелланд і Х. Хекхаузен, були виявлені дві незалежні мотиваційні тенденції: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Дані досліджень, присвячених вивченню мотивації людської діяльності, а також дані досліджень особистості показують, що успішність людської діяльності визначається трьома чинниками: силою мотивації (прагненням до успіху), наявністю в ціннісній системі людини цінностей досягнення, а також засвоєнням необхідних навичок і вмінь.

ДОРОГА ДО СЕБЕ

Канівець Інна Миколаївна,

магістр психології, завідувачка реабілітаційного відділення онкодиспансеру КНП «ОКОЦ КОР» (Кропивницький)

Для кого: для тих, хто прагне відновити або ж і відкрити своє «внутрішнє», знайти себе.

Чому запрошую: бо вірю, що кожен з нас потребує зустрічі з собою, присвятити собі час і відкрити, чого так насправді хоче; а також бажаю поділитись власним досвідом, як це «працює» у власному житті.

Що отримають: спілкування в безпечній атмосфері, взаємодію між учасниками, дозвіл бути собою, «звільнення» для себе і світу.

Програма:

1. Знайомство з собою – «Яка(ий) Я?», «Я очима інших людей» (техніка з використанням МАК).

2. Жіночі архетипи. Визначення архетипів, які притаманні кожному учаснику, і які ресурси в них закладені (техніка з використанням малюнку).

Результат: доступ до внутрішніх джерел сили, відчуття ще більшої впевненості, відкриття «рецепту» своєї особистості.

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА «КЛАПТИКОВА МОЗАЙКА»

Кравченко Галина,

кандидатка філологічних наук, доцентка, доцент кафедри педагогіки, психології та фармацевтичного права НУОЗ ім. Шупика, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Життєвий досвід людини структурується у її свідомості та впливає на формування особистісної життєвої перспективи. Розвиток може відбуватися кількома шляхами:

1. **застрягання у минулому досвіді** (перспектива не будується взагалі, ситуація минулого не закінчується). Якщо у досвіді переважає емоційно-переживальний компонент, то людини концентрується на своїх позитивних, чи негативних переживаннях, які пов'язані з її минулим досвідом взагалі, або ж якоюсь подією, чи ситуацією, що мала місце у минулому. Проте переживаючи ситуацію знову і знову, людина «застрягає в минулому». Її досвід стає для неї зверх-цінністю. При цьому вона практично закриває для себе можливість побудови узгодженої перспективи.

2. **перенесення минулого в майбутнє.** Це відбувається у випадку, коли основним компонентом життєвого досвіду особистості стає змістовий компонент, тобто події та ситуації, що відбулися у минулому, людина переносить, не рефлексуючи, у своє майбутнє. Така організація життєвого досвіду є найбільш поширеною, що пов'язано із культурними та соціальними чинниками. Проте у цьому випадку людина, формуючи свою перспективу, виходить із подій минулого без врахування змін, що відбуваються у сьогоденні (її власному, чи в соціумі). Це призводить до численних невідповідностей нинішній ситуації.

3. трансформація минулого досвіду (досвід враховується при побудові перспективи особистості, через аналіз теперішньої та майбутньої ситуацій). Відбувається з урахуванням можливих змін. Розуміння власного досвіду (що відбувається завдяки інтеграції ситуації, дії, переживання та сенсу) та уміння його інтерпретувати, формує навички адаптації до будь-яких умов, навички відповідати на виклики та можливість творчо вирішувати будь-які проблеми.

Якщо людина живе за першим, чи другим типом, то в ситуації вибору вона мимоволі обирає той хід думок, до якого вона звикла, тобто за напрацьованою програмою. Тим самим вона потрапляє в «застрягання» – на якомусь переживанні, ситуації, чи способах виходу із цих ситуацій, що створює життєві проблеми, в яких людина начебто бігає по колу і не може вибратись.

Осмислення власних переживань та відчуттів з допомогою дослідження власного абстрактного малюнка за визначеною проблемою дає змогу відійти від стереотипного бачення і краще усвідомити свої актуальні потреби, переглянути зміст і наповнення життєвих подій, ситуацій. Це в подальшому приводить до напрацювання нових моделей сприйняття та конструювання. Клієнти зцілюються самі чи, точніше, зцілює їхній мозок, в якому замість роботи за напрацьованими нейронними схемами народжується новий цикл.

Мета методики – формування нових уявлень та установок в ситуаціях застрягання, чи невизначеності із побудовою перспективи життя.

Завдання:

- пропрацювати різні емоційні стани;
- усвідомити власні потреби;
- розпізнати неконструктивні програми поведінки;
- сформувати нові навички інтерпретування ситуацій, подій, явищ;
- модифікувати набуті неконструктивні стратегії мислення та поведінки з метою підвищення психологічної гнучкості;
- відшукати нові позитивні установки на зовнішній світ,
- поглибити навички формування творчих стратегій та тактик.

Методику можна модифікувати під різні цілі, якщо запит буде на прояснення ситуації і напрацювання відмінних стратегій у вирішенні проблеми. Як от, сімейні проблеми, планування майбутнього в короткій і далекій перспективі, екзистенційні питання пошуку смислів (наприклад, коли в кожному відмінному баченні ситуації віднаходити смисли, що відповідають ситуації тут і зараз) тощо.

Час роботи 40-50 хвилин. Вікові межі – від 14 років.

Матеріали для роботи: воскова пастель (різної довжини), аркуші формат А4, клей. *Вибір матеріалу* – воскові олівці (із заданим способом використання) – обумовлений тим, що вони дають можливість знизити контроль, при цьому малюнок виходить досить фіксованим, що забезпечить від потрапляння в тригерні зони.

Етапи роботи:

1. Підготовка до роботи.

1. На підготовчому етапі обговорюється життєва ситуація «застрягання». При цьому треба звертати увагу клієнта на його емоційний стан та тілесні відчуття.

2. Обговорюємо, яка наша власна роль в нашому житті – як ми впливаємо на ситуацію, на те, як складаються причинно-наслідкові зв'язки, як від наших поглядів, установок, напрацьованих життєвих стратегій залежить наше життя. Клієнт висловлює своє бачення, щодо піднятих питань.

2. Малюємо «Килим життя»

Інструкція.

Клієнту пропонується взяти аркуш і олівці. Залежно від запити, даємо завдання – малювати своє життя, чи проблему. (Багато не звужувати до конкретної ситуації, щоб була можливість охопити життєвий контекст. Він може стати ресурсом). Малюнок виконується абстрактний. Це дає можливість не занурюватися в негативний травмуючий досвід через зациклювання (промальовування) на деталях. Тому вимога до способу малювання – олівець має лежати на аркуші навзаки (лежачи, продовжною стороною). Тобто лінії малюватимуться усією повздожньою стороною.

3. Етап роботи з малюнком.

3.1. Попросіть клієнта розказати, що він зобразив. Модифікації роботи з аркушем (розглядання з різних боків, близько-далеко, зверху-знизу, із зворотною перспективою, згорнутим в трубочку (міцно-злегка, навскоси, у форму кулька, згинання, складання тощо) супроводжуються аналізом того, як тепер бачиться малюнок, що в ньому змінилось, чи виникли нові образи, нові емоції, чи переживання. У кінці роботи обов'язково проговорити, що відбулося, коли малюнок змінився, які нові смисли він набув? Які відчуття та емоційні переживання клієнта з'явилися на завершальному етапі роботи.

Як підсумок роботи, клієнтові пропонується написати невеликий текст – вірш, або хокку на три п'ять строчок про смисл того, що він виніс.

Дуже важливо, щоб дійшовши до кінця роботи, клієнт перебував в позитивному, чи ресурсному стані. У такому випадку нові напрацьовані

стратегії набувають оптимістичного забарвлення і є бажаними. Тобто, щоб клієнт захотів ними скористатися в реальній життєвій ситуації. Слід розуміти (і донести це до розуміння клієнта), що одноразова робота із зміною стратегій мислення не дасть стійкого результату. Для того, щоб нові стратегії закріпилися і стали результативними, потрібно постійно практикувати нові навички у своєму житті.

Апробація методики. Методика була апробована у 20 індивідуальних зустрічах, в роботі із сімейною парою та груповій роботі із чотирьох людей. Дана методика може виконуватися як в індивідуальній роботі, так і групах, а також в сімейному консультуванні.

Література:

1. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи.* Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
2. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи.* Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
3. *Павленко О.В.* Інтерпретація досвіду у формуванні перспективи особистості //Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 7. – Вип. 47. – С. 220-231. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/21.pdf>

ДО ПИТАННЯ ПРО МОЖЛИВОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

Мова Людмила,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри сучасної хореографії
Київського національного університету культури і мистецтв,
керівник Центру психології руху «Малюма і Такете»,
членкиня правління та керівниця відділення танцювально-рухової терапії
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Час, простір, вага, дихання, форма і ритми нашого тіла – це ті виміри, що характеризують наше життя кожної миті, і саме його якісний прояв.

Дихання (зв'язне, із затримкою, поверхове, глибоке тощо), діафрагма, ребра, що підіймаються і опускаються (кожної секунди маємо різну форму тіла на вдиху та під час видиху) – все це наші індивідуальні характеристики, коли взаємодіємо з кимось іншим. Чим більше глибоке дихання, тим більше інтенсивними по силі вираження можуть бути емоції. І важливо, щоб людина мала відчуття впевненості у власному стані і розуміла, що дозволяє їй у цей момент буди цілісною: який рух, яка форма тіла, відчуття власної ваги (активна чи пасивна), зв'язний потік руху тощо є її ресурсом.

Дуже важливим є момент розуміння, що немає правильних і неправильних дій і рухів у нашому житті. Фокус нашої уваги, як тера-

певти, ми спрямовуємо на розширення рухового потенціалу людини, враховуючи ресурсність і темп клієнта. І під час терапевтичної сесії ми не навчаємо рухам, як технічному матеріалу, що є дуже важливим моментом, а досліджуємо: що є звичним в рухах, а що може дозволити танцювати по іншому, навіть якщо це «дивно» виглядає або відчувається. Ми використовуємо функціональні техніки, як допоміжні і обов'язкові, але це робота з опанування матеріалу, де основна увага приділяється відчуттям, що відбуваються в тілі та набуттю навички слухати і розуміти власне тіло, що в подальшому сприяє опануванню якісно нового різноманітного рухового матеріалу, розумінню особливостей та манери рухів і віднаходженню власного стилю, спираючись на власні змісти. Для танцювально-рухового терапевта необхідною є підготовка відповідно вимогам до цієї професії, серед яких ґрунтовні знання з психологічних дисциплін, розуміння групової динаміки та проходження процесу терапії в якості клієнта, а також постійна власна рухова (танцювальна) активність. Але вільне трактування та використання терміну танцювально-рухова терапія на заняттях з тієї чи іншої суто технічної танцювальної дисципліни також не є коректним. Варто говорити про розвиваючий і коригуючий потенціал занять з опанування різних технік сучасного танцю.

О. Лоуен вважав за необхідне підвищувати життєвість організму і якість життя і стверджував, що умови життя фруструють людину, закривають її серце до життя і любові. У результаті людина не може проявляти свою любов – канали її експресії заблоковані. Любов, що прагне назовні і фрустрована, викликає комплекс негативних емоцій, таких як лють, переляк, розпач, сум і страждання. Ці емоції є соціально неприйнятними і підлягають, як і любов, витісненню. Один із ефективних способів затиснення емоції на рівні тіла – це м'язові напруження, як напружене горло, де стримуються крик і плач, які утворюють м'язовий панцир. Частіше за все хронічне м'язове напруження стає звичними і не усвідомлюється, а блокуватися можуть різні групи м'язів: м'язи рота, горла, шиї, грудей, талії, і т.д. Важливо, що хронічно напружені м'язи утримують у собі енергетику подавленого імпульсу [1].

Стійкі захисти особистості сприяють утворенню характеру і відповідно до теорії біоенергетичного аналізу існує п'ять головних характерологічних структур: шизоїдна, оральна, нарцистична, мазохистська і ригідна. Для кожного типу характеру притаманний особливий внутрішній конфлікт: для шизоїдного типу – це боротьба між існуванням і потребою; для орального – між потребою і незалежністю, для психопатичного – між незалежністю і близькістю,

для мазохистського – між близькістю і свободою, для ригідного – між свободою і взаємністю у любові [1].

Аналіз тілесної організації дозволяє отримати додаткову інформацію про характерологічні особливості і стійкі стильові захисні утворення особистості.

М'язові блоки змінюють природне дихання – воно стає більш поверхневим. Блокування грудей перебиває грудне дихання, з'являється вдих і видих «драбинкою». Блокування живота перебиває черевне дихання. Коли блокується діафрагма – тоді дихання «не спускається» у живіт. Блоковане дихання знижує рівень споживання кисню, що впливає на швидкість метаболічних перетворень і загальний рівень енергетики. Треба пам'ятати, що природне дихання починається на рівні носа (рота) і закінчується внизу живота, поєднуючи голову, груди і таз через живіт. Вільний таз робить легкі, ледь помітні рухи при диханні: при вдиху іде назад, немов заряджається, як лук, а на видиху – розряджається, іде вперед. Живий таз – це таз, який рухається у фронтальній площині вперед – назад, а не у сагітальній, як хода, коли ставляться стопи на одній лінії. Організм у цьому випадку є цілісним: усі основні частини тіла пов'язані між собою. Окрім того, психологічні проблеми (стреси, конфлікти, фрустрації і т.д.) можуть впливати на тіло таким чином, що воно може стати дисоційованим, розщепленим на три не пов'язаних між собою області: голову, грудну клітину і таз. Існує багато людей, у яких голова «не з'єднана» із серцем, а серце з геніталіями. У всіх цих випадках можна виявити напругу м'язів шиї й талії, що обмежує рух енергії між головними частинами тіла [1].

Важливо пам'ятати, що тілесність є певним способом існування людини, а пов'язані з нею питання стосуються більше особливостей функціонування свідомості ніж фізичних аспектів життя. Тому важливо пам'ятати, що здатність до задоволення є також здатністю до творчого самовираження [2].

За доцільне у подальших наукових розвідках вбачаємо дослідити можливість впровадження в підготовку хореографів знань з таких тем як: «тілесний психоаналіз» (термін Н. Веремєєнко, Л. Мова), тілесної психокорекції (Дж. Міллер, Е. Галантер, К. Прибрам).

Література:

1. Лоуэн А. Терапия которая работает с телом / Лоуэн А. – СПб. : Речь, 2000. – 272 с.

2. Лоуэн А. Удовольствие: Творческий подход к жизни / Лоуэн А. – М. : Психотерапия, 2008. – 304 с.

МАНДАЛА ВНУТРІШНЬОГО ТАНЦЮ ЕМОЦІЙ

Молчанова Оксана,

кандидатка психологічних наук, старша викладачка кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», практичний психолог вищої категорії, арттерапевтка, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Мета майстер-класу: пошук джерела внутрішнього спокою та душевної рівноваги через спонтанне малювання, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Завдання:

- самопізнання особистості (аналіз власного внутрішнього світу, усвідомлення та прийняття власних емоцій),
- задоволення власних потреб в безпеці та комфорті, зниження рівня тривожності,
- усвідомлення внутрішніх ресурсів для встановлення душевної рівноваги.

Матеріали: аркуші А4 (3 шт, з яких один – акварельний або досить цупкий папір чи картон), акварельні фарби, кольорові олівці (фло-мастери, пастельна крейда).

Емоційна саморегуляція є важливим компонентом емоційної компетентності особистості, яка виступає необхідним утворенням для професійної діяльності педагога. Арттерапія найбільш м'яко допомагає усвідомити витіснені переживання та бажання, сприяє зціленню особистості, а малювання мандали та взаємодія з кольорами позитивно впливають на розвиток механізмів саморегуляції людини.

На майстер-класі учасники за допомогою образотворчої терапії і занурення в кольори виразять зміст свого внутрішнього світу та емоційних налаштувань, спрямують свою увагу на вирішення внутрішніх конфліктів й покращать власний емоційний стан. Створивши власну мандалу, учасники отримають можливість стимулювати основні внутрішні джерела, які зафіксовані на глибинних рівнях підсвідомого, включаючи механізми саморегуляції.

ЗАСОБИ АРТТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗИВНОЇ АДАПТАЦІЇ

Назаревич Вікторія,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Рівненській області (Рівне)

Інклюзія є важливим етапом розвитку освітнього середовища (Д. Пауелл, А. Лайл, 1997).

Будь-які зміни в поведінкових та емоційних проявах можуть свідчити про труднощі процесу адаптації дитини з особливими освітніми потребами до навчального середовища.

Для успішної адаптації дитини з особливими освітніми потребами у освітньому середовищі; для формування механізмів подолання деструктивних проявів адаптації у дітей, доцільно застосовувати методи та засоби арттерапевтичного впливу, що дасть можливість створити комфортні умови розвитку дитини [2].

У рамках роботи учасники майстер-класу ознайомляться з унікальними арттерапевтичними засобами та техніками, що оптимізують процес інклюзивної адаптації дитини в освітньому середовищі.

Успішним інклюзивний адаптаційний процес дитини можна вважати при досягненні душевної рівноваги дитиною та демонструванні адекватних результатів навчання та виховання в міру своїх потенційних можливостей [1].

Література:

1. *Наккен К., Хаутен Е.* (2007). Дорослі з легкими інтелектуальними вадами: Чи можна покращити здатність до розуміння читання. *Журнал досліджень інтелектуальної вади*, 51, 830–845.

2. *Назаревич В.* Психологічні засоби профілактики остракізації в інклюзивному освітньому просторі: методичний посібник / Вікторія Назаревич – Київ: «Принтхауз», 2021 – 64 с.

АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО УМОВ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

Панасюк Анастасія,

старша викладачка кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, методист ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)

Термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* – пристосування) широко застосовується як теоретичне поняття в різних наукових областях.

Вживання поняття «адаптація» в якості «звикання», «приспособлення» індивіда до умов життя і діяльності почало впроваджуватися в педагогічний лексикон вслід за розробкою поняття «соціальна адаптація» [1].

Загальні аспекти проблеми адаптації розглядалися вітчизняними та зарубіжними психологами: Л. Виготським, С. Рубінштейном, О. Леонт'євим, В. Петровським, Г. Сел'є, Ж. Піаже, Г. Хомич, І. Булах, О. Морозовим, А. Фурманом, Л. Божович, Е. Каганом, К. Бардіним, Н. Максимовою, О. Скрипченком та ін.

Дитинство є найважливішим етапом в житті кожної людини, його розвитку та особистісному становленні. Вступ до школи – переломний момент у житті дитини. Він пов'язаний з новим типом відносин з однолітками, вчителем, новими формами діяльності. З'являються нові умови життя і діяльності дитини, нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Даний період дуже напружений, перш за все тому, що школа з перших же днів ставить перед учнями цілий ряд завдань; змінюється режим дня, потрібна мобілізація всіх сил дитини. Тому адаптація до школи відбувається не відразу, це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму.

Індикаторами труднощів процесу адаптації дитини з особливими освітніми потребами до школи є зміни в поведінкових та емоційних проявах школяра, такі як: пригнічений настрій, відчуття страху, тривога, агресивні прояви до однолітків та дорослих, небажання йти до школи, соматичні прояви (головний біль, біль у животі, порушення сну, апетиту, підвищена стомлюваність). Всі зміни в поведінці та організмі дитини відображають особливості психологічної адаптації до школи.

У першокласника має сформуватися розуміння свого нового статусу – школяра, учня. Готовність дитини до систематичного навчання є основою, від якої залежать подальші успіхи дитини в навчальній діяльності, здатності до довільної діяльності, самодостатності і саморегуляції емоційного стану в умовах інклюзивного закладу освіти.

На сьогоднішній день особливо гостро стоїть проблема адаптації дітей з особливими освітніми потребами, дітей з інвалідністю, тому що зважаючи на особливості розвитку, у таких дітей виникають бар'єри у взаємодії з соціальним середовищем, знижується здатність адекватного реагування на зміни, що відбуваються, діти відчують труднощі в досягненні своїх цілей в рамках існуючих норм. Всі ці особливості зумовлюють труднощі, з якими може зіткнутися дитина з особливими потребами при спілкуванні з однолітками. Молодші школярі часто акцентують увагу на особливостях зовнішнього вигляду і поведінки однокласника, можуть цуратися його або навіть вступати у відкритий конфлікт.

Адаптаційний процес включення дитини в інклюзивне середовище можна вважати успішно завершеним, якщо учень досягає душевної рівноваги, зібраний і в міру своїх потенційних можливостей демонструє адекватні результати на основі своїх здібностей і може успішно застосовувати здобуті знання, вміння та навички на практиці. Показником успішної психологічної адаптації є те, що дитина із задоволенням відвідує школу, знаходиться в гарному настрої, любить виконувати домашні завдання, із задоволенням розмовляє про шкільну діяльність, вступає в комунікацію з однолітками, має відчуття успіху [2].

З метою адаптації дитини з особливими освітніми потребами у колективі; формування механізмів подолання та мінімалізації страхів у дітей; застосування методів арттерапевтичного впливу у середовищі інклюзивної освіти для створення комфортних умов розвитку дитини – варто застосовувати проєктивну методика «Допомагайко» (автор Вікторія Назаревич) – інструмент в роботі зі страхами, тривогами, нав'язливими станами. Застосовується в опрацюванні процесів самоідентифікації та соціалізації особистості, і є діагностичним, профілактичним та корекційним методом у роботі з дітьми та дорослими.

Арттерапевтична методика «Як Допомагайко подолав страх»

Мета: зниження рівня тривоги, подолання страху у дітей в інклюзивному середовищі.

Емоційний стан дитини має важливе значення для розвитку. Якщо надмірно інтенсивною є внутрішня напруга, тривоги, страх, то це може призвести до зниження рівня соціалізації дитини та регресу вже сформованих навичок.

Пропонуючи дитині метафору «Допомагайко», ми спираємось на сильні сторони дитини, працюємо над розвитком нових ролей та ресурсів, які є як у дитини, так і в середовищі, що її оточує.

Хід роботи: пропонуємо дитині обрати найбільш страшну картину – Що турбує Допомагайко?, – і намалювати цей страх.

Запитання:

1. Що це за страх?
2. Якого він розміру/кольору?
3. Що відчуває Допомагайко?
4. Як йому перебороти цей страх?
5. Хто йому у цьому допоможе?
6. Яким буде світ без страху?

Форми роботи:

- зліпіть із дитиною її страх із пластичного матеріалу;
- намалюйте зміни, як вони відбуваються;

• зробіть захист від страху: який він буде? Із якого матеріалу? Як захищатиме?

- напишіть казку;
- намалюйте картину «Мое життя без страху»

Таким чином, дитина на символічному рівні говорить про свої відчуття, емоції, настрої; розвиває, мову, увагу, пам'ять, мислення, фантазію. Знижуємо рівень тривоги у взаємодії з однолітками. Формуємо сильні риси особистості у дитини, її самостійність, вміння вирішувати проблеми та віру у власні сили.

Висновок. Застосування арттерапевтичних методів у період адаптації дитини до нових умов середовища, дають можливість учневі з особливими освітніми потребами уникнути переживань, емоційного відторгнення з боку однолітків, почуття самотності, страхів і тривожності. При створенні необхідних умов для адаптації дитини з особливими освітніми потребами усіма фахівцями закладу освіти, а також при правильній організації процесу включення даної дитини в інклюзивний клас, спільне навчання всіх дітей сприяє розвитку таких необхідних навичок і особистісних якостей всіх учнів, як: соціальна компетентність, толерантність, навички вирішення міжособистісних проблем, упевненість в своїх силах, самоповага – діти усвідомлюють, що «ми різні, але не чужі».

Література:

1. *Поніманська Т.* Дошкільна педагогіка: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2013. – 456 с.
2. *Назаревич В.* Психологічні засоби профілактики остракізації в інклюзивному освітньому просторі: методичний посібник / Вікторія Назаревич – Київ: «Принтхауз», 2021 – 64 с.

АКТИВІЗАЦІЯ РЕСУРСНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ: ТЕХНІКИ МЕТАФОРИЧНОГО АРТКОУЧИНГУ

Панасюк Віктор,

*викладач кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету,*

психолог, арттерапевт,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)

Сучасна ситуація розвитку суспільства характеризується соціально-психологічною напруженістю, що зумовлено економіко-політичною та культурно-духовною кризами. В умовах постійної невизначеності, нестабільності, зміни усталених агентів соціалізації та механізмів міжособистісної взаємодії, трансформації суспільних цінностей і пріоритетів –

особистість постійно перебуває у пошуку ефективних шляхів вирішення або, хоча б, зниження рівня «деструктивних» впливів реальності.

Реальність диктує жорсткі умови існування, що, у свою чергу, ставить індивіда перед вибором (зміна вектора життєвого шляху): змиритися («опустити руки») і чекати «кращої долі», яка можливо ніколи не настане або ж «боротися за своє місце під сонцем». Вибір – суттєва, невід’ємна властивість життєдіяльності людини, що характеризується свідомим прийняттям рішення, яке визначає головну стратегію життєздійснення. Вибір людини має як рушійні та спрямовуючі сили, так і регулятивні можливості.

При реалізації вибору пасивної (відсутність мотивації до змін) або активної (вмотивованість до змін) позиції, особистість використовує наявний баланс або здійснює пошук ресурсів: зовнішніх або внутрішніх. На думку, В. Назаревич та І. Борейчук (2017, с. 173-174), **ресурс – це те, що є значущим та надважливим для особистості і допомагає їй прилаштуватися в проблемних життєвих ситуаціях.** Дослідниці наводять наступну класифікацію ресурсів.

В. Толочек (2017, с. 1267) розглядає ресурси як феномен, що забезпечує підвищення рівня функціонування людини як особистості і як суб’єкта діяльності, повноту її реалізації в різних сферах життєдіяльності.

В. Назаревич та І. Борейчук (2017, с. 174), зазначають, що «у створенні важливого психологічного поля роботи з системою ресурсів розвитку особистості основною умовою виступає процес усвідомлення всіх видів ресурсів і їх внутрішній баланс у кожному клієнті».

У процесі пошуку, відновлення та ефективного використання ресурсів, в контексті психологічного супроводу клієнта, **доцільно та ефективно застосовувати технології арттерапії**, оскільки основна мета арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здібностей самовираження і самопізнання в мистецтві.

З метою актуалізації внутрішнього потенціалу, пошуку, відновлення та ефективного використання ресурсів на шляху до створення себе як цілісної особистості можливе застосування ряду технік та вправ, що передбачають взаємодію особистості з природою або її предметними асоціаціями.

Т. Ендрюс (2014, с. 11) зазначає: «Був час, коли людство сприймало себе як частину природи, а природу як частину себе. Сон і бадьорість були невіддільні одна від одної; природне і надприродне зливалися воедино і гармонійно поєднувалися один з одним. Для вираження цієї єдності люди використовували образи і символи, запозичені зі світу природи». Одними з таких образів у міфології, і в принципі сучасній

семіотиці, є природні стихії – землі, повітря, вогню і води, що часто асоціюються з чотирма сторонами світу або з чотирма порами року.

В. Назаревич (n.d.) зазначає, що «стихії – це те, з чого складаються і на що розпадаються складні тіла. Іншими словами, стихії прості, початкові субстанції, які, згідно з езотеричними традиціями усіх стародавніх цивілізацій, лежать в основі і Космосу, і людини».

Основна *мета* майстер-класу – визначення алгоритмів, механізмів та конструктів продуктивного та ефективного пошуку ресурсів у процесі особистісної саморегуляції в умовах реальності через традиційні структури світобудови – природних стихій.

Інструментарій майстер-класу: набір спектральних МАК «Elements (Стихії)» (автор – В. Назаревич).

Завдання майстер-класу:

- ознайомити учасників з особливостями роботи з МАК «Elements (Стихії)»;

- визначити реальні й потенційні перешкоди (загрози) на шляху до відновлення ресурсів (зовнішніх та внутрішніх) особистості через метафоричний аналіз образів;

- формування навичок продуктивного та ефективного пошуку ресурсів у процесі особистісної саморегуляції в умовах реальності.

Форма роботи: асоціативний аналіз метафоричних образів.

Опис методики:

1. Вибір «стихій» з образів методики відповідно до актуального стану.
2. Визначення власних психо-емоційних станів через розбір, що відображає зображення («стихія»).

3. Формування візуально образу метафори.

4. Формування базового сенсу метафори.

5. Формування трансформацій в системі процесуальних складових актуальної реальності клієнта.

Аналіз методики і супроводу за індивідуальними образами клієнта:

1. Описи отриманих образів.

2. Формування особистісно-орієнтованої посилів.

3. Аналіз емоційних конструктів.

Про застосування ресурсів ідеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання / трансформації ситуації. Створення цілісної, конструктивної особистості можливо лише у поєднанні особистого бажання (мотивації) і ефективного використання засобів (ресурсів). Пам'ятайте, що навколо нас безліч ресурсів оточуючої дійсності, наше завдання – вчасно поповнювати їхні запаси.

Література:

1. *Назаревич, В.* (n.d.). Методика «Стихии» (ELEMENTS). Nazarevich-Art. Retrieved December 3, 2020, from <http://nazarevich-art.com/product/metodika-stihii-elements/>

2. *Назаревич, В., & Борейчук, І.* (2017). Метафора (психологія зображення). WISEBEE.

3. *Толочёк, В. А.* (2017). «Задатки–способности–ресурси» в детерминації соціальної успішності людини. In А. Л. Журавлєв & В. А. Кольцова (Eds.), *Фундаментальні та прикладні дослідження сучасної психології: результати та перспективи розвитку* (стр. 1265–1272). Інститут психології РАН.

4. *Ендрюс, Т.* (2014). *Визначи свій тотем. Повне описання магічних властивостей тварин, птахів та рептилій.*

Я МАЛЮЮ СЛОВАМИ... МЕДИТАТИВНИЙ ТЕКСТ

(з авторського онлайн марафону «Я малюю словами»)

Подкоритова Лариса,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології і педагогіки Хмельницького національного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Хмельницькій області (Хмельницький)

Цілі: розвиток навичок спонтанного творення медитативного тексту.

Час – 1,5-2 години.

Обладнання: папір, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття. Учасникам майстер-класу пропонується створити «медитативний текст» (можливо, це буде «релаксаційний текст» або «текст-задоволення» тощо).

У даній вправі під медитативним текстом розуміється спонтанно створений текст, у якому немає кульмінації, конфліктів і негативу.

Обсяг тексту не обмежується, а визначається потребами і бажаннями творця. Найголовніше – отримати задоволення від процесу творчості, оскільки ця вправа дійсно про малюнок словами – спокійний і з задоволенням.

Для виконання цієї вправи цього можна використати фото, музику (у навушниках).

Час написання тексту не обмежуються.

Запитання для обговорення проведеної роботи:

Які почуття і відчуття виникали у вас під час написання тексту?

Чи легко було цей текст писати?

Які почуття і відчуття у вас зараз, після завершення роботи?

Чи є текст завершеним? Чи є бажання щось додати до нього?

Для чого ви могли б використати цей текст? Кому могли би його подарувати?

Очікувані результати: новий досвід самопізнання, відреагування емоцій, зняття бар'єрів у прояві вербальної креативності.

«ФАНТОМИ ДУШІ» АБО «ЛЮДИ І ТІНІ»

(робота із застосуванням авторських метафоричних карт)

Сергієнко Ірина,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Черкаській області (Черкаси)

Техніки роботи з картами «Фантоми душі», що застосовуються на майстер-класі (автор технік – І.М. Сергієнко).

Методика 1: «Що мене / тебе турбує, засмучує»

Рекомендується для індивідуальної роботи з клієнтом, який страждає на депресивні стани. Може також виконуватися в групах самопізнання з метою профілактики депресій.

Мета: діагностика психологічних фантомних джерел, що породжують пригнічені стани в клієнта, індивідуальні передумови накопичення станів печалі, суму в учасників групи самопізнання.

Матеріали: основний набір метафоричних карт «Фантоми душі», додаткові набори МАК, наприклад, «Persona», «Personita», «ОН», «Соре», «Що в серці...», «Morena» та ін.

Процедура: Роздумуючи вголос на тему того, що може викликати стан пригніченості, клієнт «усліпу» або відкритим способом обирає карту з набору «Фантоми душі». Потім, відповідно до процедури, описаної в попередній техніці, клієнт працює з емоціями й конкретизацією змісту цієї карти. Після усвідомлення фантому, що виник у психіці клієнта після емоційно травматичної втрати впродовж його життя, рекомендується виконання психотерапевтичної роботи щодо прощання з виявленим фантомним явищем. Як ресурс виходу з депресивних станів клієнтом можуть бути відкрито вибрані карти з колоди «Morena», що їх він може покласти зверху карти «Фантоми душі», обґрунтувавши своє рішення.

Варіант роботи в групі самопізнання. Учасники групи можуть надати один одному зворотний зв'язок щодо можливих причин станів виявленої зовні або прихованої печалі, вибираючи відкрито карту з набору «Фантоми душі» (дивися процедуру виконання технік «Емоційний портрет іншої людини»). Вони також можуть виконати

вправу для саморозкриття (дивися процедуру виконання технік «Емоційний портрет самого себе»).

Методика: «Ілюзії, які я хочу відпустити»

Рекомендується для індивідуальної роботи з клієнтом. Може також виконуватися в групах самопізнання.

Мета: діагностика психологічних фантомних джерел, що породжують пригнічені стани в клієнта, індивідуальні передумови накопичення станів печалі, суму в учасників групи самопізнання.

Матеріали: основний набір метафоричних карт «Фантоми душі», додаткові набори МАК, наприклад, «Persona», «Personita», «ОН», «Core», «Що в серці?», «Mogena», «Habitat» та ін.

Процедура. На першому етапі аналогічна до техніки 2. Однак питання формулюється інакше: «Які ілюзії є в моїй душі?». Потім можна слідувати процедурі до техніки 1. Після усвідомлення фантому, який породжує ілюзію, учасник може ухвалити рішення щодо прощання з ілюзією, відпускання фантому, повернення до реального світу. Своє рішення клієнт/учасник може виразити за допомогою вибраної карти з набору МАК «Habitat», а ресурс, який допоможе йому в переході від ілюзії до дійсної реальності, закріпити, обравши карту з набору «Морена» та ін.

Інформація про автора метафоричних асоціативних карт «Фантоми душі»

Психолог, психодраматерапевт Сергієнко Ірина Маратовна, доцент, канд. психол. наук у галузі діагностики й корекції ставлення людини до інших людей, керівник відділення ВГО «Арт-терапевтична асоціація», персональний член РАfЕ, представник України в міжнародному комітеті РАfЕ, автор блогу «Психологічні нотатки І.М. Сергієнко», котренер, приватний психолог, автор теорії фантомної реальності й понад 150 публікацій.

Інформація про художницю й співавтора метафоричних асоціативних карт «Фантоми душі»

Психолог, арттерапевт Бондар Катерина Миколаївна, PhD в галузі прогнозування майбутнього, експерт у побудові успішної поведінки в родинних взаєминах, кар'єрному зростанні. Тренер міжнародних проєктів ВКПБ ООН, GIZ, NED, доцент кафедри практичної психології. Має досвід роботи з 2008 року в напрямку арттерапії складних підлітків.

Інформація про МАК «Фантоми душі»

Метафоричні асоціативні карти «Фантоми душі» створені в липні 2017 року завдяки творчій співдружності психолога, психодраматерапевта І.М. Сергієнко, автора теорії фантомної реальності, викладеної в книгах «Фантоми душі: нотатки психодраматерапевта» (2014 р.) і «Фантомна ре-

альність і психодраматична практика» (2017 р.), і психолога, арттерапевта, художниці К.М. Бондар, яка талановито втілила у вигляді метафоричних образів на картках низку феноменів фантомної теорії І.М. Сергієнко.

Набір містить 15 карток, що в метафоричній формі виражають різні види фантомних явищ, описаних у книгах І.М. Сергієнко. Кожна карта синтезує в зображеннях кілька видів фантомних явищ. Опис й інтерпретація карт подані в «Методичному керівництві до карт «Фантоми душі» (Сергієнко І.М., 2018). МАК «Фантоми душі» були представлені громадськості на науково-практичних конференціях 2017 – 2018 рр.

В РИТМЕ ЖИЗНИ

Скибицкая Юлия,

*телесно-ориентированный психотерапевт,
супервизор в Бодинамическом подходе,
член ВГО «Арт-терапевтическая Ассоциация» (Киев)*

Жизнь задаёт свои ритмы.

Все наше существование на этой земле подчинено ритмам.

«Ритм» (лат. *rhythmus*, греч. *ῥυθμός*, от др.-греч. *ῥέω* – течь, стремиться, устремляться) – последовательность длительностей, образуемая чередованием акцентов и пауз.

Ритм (от др.-греч. размеренность, такт, стройность, соразмерность) – чередование каких-либо явлений (например, звуковых или речевых), происходящее с определённой последовательностью, частотой; скоростр. протекания, совершения чего-либо.

В философском смысле: «Универсальный закон развития мироздания... Развёрнутая во времени бинарная оппозиция» [1].

Природа, работа живого организма, социальная среда и личные взаимосвязи в ней, исторические циклы, промышленное производство, технологический процесс, творчество – всюду прослеживается ритмичность.

Собственные ритмы человека определяют его жизнь: ее качество, длительность, даже само переживание – успеваем ли мы ее распознать, прочувствовать, насладиться?

Стремительные перемены в современной жизни оказывают ошутимое воздействие на людей, сказываясь на их самочувствии и затрагивая процессы жизнедеятельности. Это побуждает осмыслить как происходящие процессы переживаются человеком и каким образом он справляется с такими изменениями.

С самого начала своего развития ребёнок неосознанно устанавливает индивидуальные ритмы на очень тонком уровне. Их частота,

регулярность и последовательность влияет на продолжительность сна и бодрствования, на насыщение и голод, баланс активности и ее спада.

Созвучная связь со своими ритмами позволяет сохранять глубинную соединенность с собой, испытывая чувство удовлетворения. Из такого состояния можно благополучно взаимодействовать с окружающим миром, регулируя этот процесс изнутри и соотнося с тем, что происходит снаружи. Это как звучание уникальной гармоничной мелодии внутри каждого из нас: если есть ритм и мелодичная линия, она благотворно влияет на здоровье и развитие человека, наполняя энергией, воздействуя на физиологические процессы и определяя психическое состояние.

Но насколько гладко это сформировано у всех?

Может ли что-то этому помешать?

Что определяет способность человека слышать, распознавать и жить в согласии со своими ритмами?

И как работать с темой личной ритмичности?

Ещё в 1916 г. В.М. Бехтерев установил, что даже простое отбивание ритма (без мелодии) влияет на частоту пульсации крови. Он подчеркивал, что каждый человек имеет свой неповторимый индивидуальный ритм, который меняется в зависимости от психического состояния. И наоборот: психическое состояние сильно зависит от ритма, навязываемого извне [2].

Но если воздействие музыки на переживания человека в общем вполне понятно, то сила влияния способов взаимодействия со значимым окружением, и в первую очередь с матерью, на формирование у детей их ритмов в определенные периоды развития не всегда очевидна. Особенно если это достаточно ранние, довербальные периоды развития.

С момента рождения в процессе формирования привязанности через прикосновения, жесты, выражения лиц и отзывчивость мы ощущаем физическую синхронность в отношениях. Как отмечает Б. Ван дер Колк, естественный процесс развития ребёнка предполагает взаимную настройку родителей и детей и обретение внутреннего чувства взаимности. Травмы развития, психологические травмы, которые могут сопровождать этот процесс, разрушительно сказываются на взаимосвязи ребёнок-родитель. Это нарушает сенсорно-моторную регуляцию возбуждения, проявляется на уровне тела и психики.

Искажения во взаимосвязи могут усиливаться на более поздних этапах развития, укрепляя защиты на телесном и когнитивной уровне и создавая жесткие стратегии выживания. Они могут стать не эффективными в дальнейшей жизни, и тогда возникает необходимость пересмотра и коррекции.

Следование бодинамическим структурам характеров позволяет распознать как могут возникать нарушения, дефициты, разрушающие собственные ритмы. Как это проявляется у человека в телесных ощущениях и психоэмоциональных состояниях? Какие особенности формирования структур характеров больше всего влияют на то, как человек обращается со своими ритмами? И как образовавшиеся структуры характеров влияют в результате на согласованность собственных ритмов и тех ритмов, которые задаются моментом жизни?

Практика показывает, что исследование своих внутренних реакций, осознание имеющихся телесных паттернов, личных поведенческих стереотипов, связанных с собственной ритмичностью и ее нарушениями, интеграция этого опыта оптимизирует расход жизненных ресурсов и способствует психологическому взрослению.

Распознавание и восстановление индивидуальных ритмов способствует формированию новых, более благоприятных способов переживания жизненных процессов. Это улучшает ощущение своего взрослого Я и повышает адаптивность в различных обстоятельствах.

Литература:

1. *Понятие «Ритм»*. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC>
2. *Бехтерев В.М.* Феномены мозга. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://fibusta.site/b/425478>
3. *Ван дер Колк Б.* Тело помнит все. – Киев: Бомбора, 2020. – 238 с.
4. *Телесная психотерапия. Бодинамика:* [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б.Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.

THE EFFECT OF COLORS AND THEIR APPLICATION IN ART THERAPY

Zurfluh Hans Rudolf,
Graduate art therapist ED
(Reiden, Switzerland)

The interplay and the mode of action of the colors, shapes and numbers, their interpretation and meaning – a cross-cultural approach.

A model for determining *cognitive criteria* and *guiding art therapeutic processes* of individuals or groups.

Starting point of the work

Colors are not just colors, colors have an effect and sometimes the colors don't show up as colors but in numbers or shapes!

As art therapists, it was imperative for us not only to work with colors without a deeper background, but to understand their effect. We realized that

only if we understand the whole knowledge about colors can we include this in the *art therapeutic process work*.

The question was: How and why do colors work and how can they show themselves in art therapeutic processes. What are the principles behind it and how do they show up in therapeutic processes.

We also asked ourselves to what extent color knowledge could also be used as an *art therapeutic diagnostic tool*.

In the *methodology* and *approaches* to the models used, we refer to the color theory of Goethe, Newton and the artists of the Bauhaus.

The Bauhaus artists besides Itten were Kandinsky, Paul Klee, Lyonel Feininger, Josef Albers, who later emigrated to the USA, and many others. They developed and tested a model that, in addition to being used in art, is still valid today in the field of printing technology.

The basis of the research was the color wheel model that Itten and the other artists at the Bauhaus developed. The aim was to offer art therapists a simple instrument for cognitive criteria as well as for *art therapeutic processes as explanatory models*.

Learning from colors – method and approach:

First of all, it was important to know the differences between the «*colors of light*» and the «*colors of paints*», i.e. generally the differences between light and a materialized color.

The light and the colors of the spectrum.

I do not want to go into more detail about light here, although a deeper knowledge of the colors of light and their effect on our brain and thus on our state of mind seems important to me.

It is important to know that the *additive color* mixing of the light creates *white*.

On the other hand, the subtractive mixture, i.e. the «*colors of paint*», creates a *black*.

The classical theory of colors conveys the effect of colors on all levels. Colors are understood as energies that have a positive or negative, conscious or unconscious effect on us. If we decipher the language of colors, a shimmering sea of waves opens up, which affects people, animals and plants, among other things.

It is important to note that not only colored light, but also the «*paint-ed*» colors have an effect on the person painting as well as the viewer.

But in order to be able to work deeply with the colors, we first have to know more about the colors. In a further step we devoted ourselves to the existing knowledge about colors. As mentioned, the basis was Goethe's considerations and Itten's color wheel, i.e. the classic theory of

colors. In addition to these models, we also included many other models in our research.

In the model of the PTM method presented here, all knowledge about colors, *shapes, symbols, metaphors, design elements* and *numbers* come together. This is a multidimensional instrument that breaks down the complexity of life and allows for real depth.

This knowledge of colors also flows into «The nine areas of life», which I was able to present in February 2020.

The levels of effect of colors

For the sake of simplicity, we limit ourselves to three levels on which colors work:

1. the *physical* level,
2. the *physiological* level and
3. the *psychological* level.

In addition to these three primary levels of activity, there are other levels such as *personality, culture* and *religion*.

In short, colors have (energetic) effects and it makes sense to know the meaning of individual color tones.

Color circles, color models, color theories

In the 17th to 19th centuries, color circles, color models and color theories were developed around the world. We orientate ourselves primarily on color knowledge from the European culture area. It is based on the classical theory of color by Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe and Johannes Itten (Bauhaus).

Only the three *primary colors* exist as a basis: *blue, yellow* and *red*.

Mixing the respective basic colors creates: *green, purple* and *orange*. In his model he referred to them as *secondary colors*.

The so-called *tertiary colors: turquoise, indigo, lemon, golden yellow, magenta* and *coral* result, according to Itten's model, when a primary and a secondary color are combined with one another.

Itten's twelve-part color wheel is still considered a harmonious and applicable order and color system in the world of art and design. In our model, Itten's theories also form an important basis for interpreting colors. Especially the complementary colors, we call these color pairs. They have a special meaning.

The primary, secondary and envelope or camouflage colors

The colors that are opposite each other in Itten's color wheel and which he called complementary colors are referred to as color pairs. That means they complement and condition each other. There are also envelope or camouflage colors. They are created by mixing primary and secondary colors.

(Colored attachment 3, picture 1)

Overall, a distinction is made between three pairs of colors in the PTM:

Body color pair (main pair: red / green; sub-pair: magenta / lemon)

Soul color pair (main pair: blue / orange; sub-pair: turquoise / coral)

Spiritual pair of colors (main pair: yellow / violet; sub-pair: golden yellow / indigo)

As you can see in the previous illustration, all major and sub-pairs of two primary colors or one primary and one secondary color are mixed. That is why the sub-pairs can be assigned to the main pairs and their properties. Since each color has its own personality, all color pairs can be used and understood as an additional process level. What does that mean?

(Colored attachment 3, picture 2)

«The expressive color theory tries to research the expressive possibilities of colors to represent. Like the colors, the forms also have their sensual, moral, expressive ones values. In an image work, these expressive qualities should be of form and synchronized of colors, ie shape and color expression should support each other».

This quote from Johannes Itten summarizes what he, Wassily Kandinsky and other Bauhaus artists and teachers covered in the 1920s. They studied how colors change and combine shapes into color schemes and systems in such a way that they become meaningful means of design and orientation. To do this, they first described the personalities of the colors and then assigned each a geometric shape.

Primary colors:

The Bauhaus artists described *red* as fixed and difficult. They associated the static shape of the square with it.

They found *yellow* to be combative, aggressive and weightless. For them these qualities reflected the mind and thinking that they found in the triangle.

Blue made them feel relaxed and flexible. Something started rolling, so they assigned the circle to Blue.

In addition to the primary colors red, yellow and blue, Itten, Kandinsky also analyzed the color personalities of:

Secondary colors: orange, green and purple.

According to the combinations of colors and shapes they found, they concluded that the red square and the yellow triangle create an orange trap-ezoid, the blue circle and the red square unite in a purple ellipse, and the yellow triangle and the blue circle form a spherical green Be triangle with rounded corners. Itten (in Oswald, 2003) said about it: «*The assignment of certain colors to corresponding shapes means a parallelism. Where colors and shapes match in their expression, their effects add up*».

Tertiary colors: magenta, turquoise, golden yellow, lemon, coral and indigo

We also know other colors that we call camouflage colors.

Camouflage or Envelope colors: *brown, slate gray and olive.*

Numbers in the PTM

Interestingly, numbers in art therapy mostly appear hidden in pictures – in the form of six objects or people, branches with five leaves and houses with three windows. They can become important symbols, which is why we see them as valuable signposts.

The *conclusion* of our research gave the following result:

So that we can work with the colors in depth, we have to acquire a comprehensive knowledge, deal with them, feel their effect on our body, only in this way can we use the colors for the benefit of the patient.

In the master class I will explain the colors, the symbolism but also the numbers and surfaces and body shapes hidden in them and provide possible interpretation aids.

ВПЛИВ КОЛЬОРІВ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В АРТТЕРАПІЇ

Цюрфлю Ганс Рудольф,
сертифікований арттерапевт
(Рейден, Швейцарія)

Взаємодія та спосіб впливу кольорів, форм та чисел, їх інтерпретація та значення – крос культурний підхід.

Модель для визначення *когнітивного критерію* та *супроводу арттерапевтичних процесів* окремих людей чи груп.

Відправна точка роботи.

Кольори – це не лише кольори, вони мають вплив, та іноді відображаються не як кольори, а як числа чи форми!

Як для арттерапевтів, для нас було надзвичайно важливим не лише працювати з кольорами без більш глибокого підґрунтя, але й зрозуміти як вони впливають. Ми усвідомили, що лише коли маємо повне розуміння кольорів, ми можемо включити це у роботу *арттерапевтичного процесу*.

Питання що виникло: як і чому кольори працюють та як вони можуть проявляти себе в арттерапевтичних процесах? Які принципи лежать в основі цього і як вони розкриваються в терапевтичному процесі?

Ми також задалися питанням, якою мірою знання про кольори можуть бути використані в якості *терапевтичного діагностичного інструменту*.

У *методології* та *підходах* до моделей, що використовуються, ми посилаємось на теорію кольорів Гете, Ньютона та художників Академії Баугауз.

Серед художників Баугауза, окрім Іттена, були Кандінський, Пол Клі, Ліонель Фейнінгер, Йозеф Альберс, який пізніше емігрував до США, та багато інших. Вони розробили та випробували модель, яка, крім того, що використовується в мистецтві, є чинною і сьогодні в галузі поліграфічних технологій.

Основою дослідження стала модель кольорового колеса, яку розробили Іттен та інші художники в Баугаузі. Метою було запропонувати арттерапевтам простий інструмент для *когнітивного критерія*, а також як пояснювальну модель для *арттерапевтичних процесів*.

Вивчення кольорів – метод і підхід:

Перш за все, важливо було знати різницю між «*кольорами світла*» та «*кольорами фарб*», тобто загальною різницею між світлом та матеріалізованим кольором.

Світло та кольори спектра.

Я не хочу вдаватися в більш детальні відомості про світло зараз, хоча глибше знання кольорів світла та їх впливу на наш мозок, а отже, на наш стан душі, здається мені важливим.

Важливо знати, що *адитивне змішування кольорів* світла створює *білий* колір.

Тоді як *субтрактивне змішування*, тобто «*кольори фарби*», створює *чорний* колір.

Класична теорія кольорів розповідає про вплив кольорів на всіх рівнях. Кольори пояснюються як енергії, які мають позитивний чи негативний, свідомий чи несвідомий ефект на нас. Якщо розшифрувати мову кольорів, відкривається мерехтливе море хвиль, яке, серед іншого, впливає на людей, тварин і рослини.

Важливо зазначити, що не тільки кольорове світло, але й «намацьовані» кольори впливають як на того, хто малює, так і на глядача.

Але для того, щоб мати змогу глибоко попрацювати з кольорами, спочатку ми повинні знати більше про них. На наступному кроці ми присвятили себе існуючим знанням про кольори. Як вже згадувалося, основою були міркування Гете та кольорове коло Іттена, тобто класична теорія кольорів. На додаток до цих моделей, ми також включили багато інших у наше дослідження.

У представленій моделі методу РТМ (The process-oriented therapeutic Method) усі знання про кольори, *форми, символи, метафори, елементи дизайну* та *числа* поєднуються. Це багатови-

мірний інструмент, який позбавляє складнощів життя і відкриває доступ до справжньої глибини.

Ці знання про кольори доповнюють «Дев'ять сфер життя», які я представляв у лютому 2020 року.

Рівні впливу кольорів.

Для простоти ми обмежимося трьома рівнями, на яких працюють кольори:

- 1) *фізичний* рівень,
- 2) *фізіологічний* рівень і
- 3) *психологічний* рівень.

На додаток до цих трьох основних рівнів активності, існують і інші рівні, такі як *особистість, культура та релігія*.

Тобто кольори мають (енергетичний) ефект, і важливо знати значення окремих відтінків.

Кольорові кола, кольорові моделі, теорії кольорів.

У 17-19 століттях кольорові кола, кольорові моделі та теорії кольорів були розроблені по всьому світу. Ми орієнтуємось насамперед на знання кольорів з європейського культурного простору. Він базується на класичній теорії кольору Ісаака Ньютона, Йоганна Вольфганга фон Гете та Йоганнеса Іттена (Баухауз).

Тільки три *основні кольори* існують як основа: *синій, жовтий та червоний*.

Змішуючи відповідні основні кольори, створюються: *зелений, фіолетовий та оранжевий*. У своїй моделі він називав їх *вторинними кольорами*.

Так звані третинні кольори: бірюза, індиго, лимонний, золотисто-жовтий, маджента і кораловий – це результат, згідно з моделлю Іттена, коли основний і вторинний кольори поєднуються між собою.

Дванадцятисегментне кольорове колесо Іттена досі визнається у світі мистецтва та дизайну як гармонійно впорядкована та загальноживана система застосування кольорів. У нашій моделі теорії Іттена формують важливу основу для інтерпретації кольорів. Особливо комплементарні кольори, які ми називаємо кольоровими парами. Вони мають особливе значення.

Основні, вторинні та маскувальні кольори.

Кольори, протилежні один одному в кольоровому колі Іттена, які він назвав комплементарними кольорами, називаються парними кольорами. Це означає, що вони доповнюють і обумовлюють один одного. Також є маскувальні кольори. Вони створюються змішуванням основного та вторинного кольорів.

(Див. схему вкладка 3, рис. 1)

Загалом у методі РТМ (The process-oriented therapeutic Method) розрізняють **три пари кольорів**:

Пара кольорів тіла (основна пара: червоний / зелений; підпара: маджента / лимонний)

Пара кольорів душі (основна пара: синій / помаранчевий; підпара: бірюзовий / кораловий)

Духовна пара кольорів (основна пара: жовтий / фіолетовий; підпара: золотисто-жовтий / індиго)

Як ви можете бачити на попередній ілюстрації, усі основні пари та підпари двох основних кольорів або одного основного та одного вторинного – змішуються. Ось чому підпари можна віднести до основних пар та їх властивостей. Оскільки кожен колір має свою індивідуальність, усі кольорові пари можна використовувати і розуміти як додатковий рівень аналізу. Що це означає?

(Див. схему вкладка 3, рис. 2)

«Теорія експресивного кольору намагається дослідити як відображати експресивні можливості кольорів. Як і кольори, форми також мають свої чуттєві, моральні, і експресивні властивості. У образотворчій роботі ці експресивні якості мають набувати певної форми та резонувати з кольорами, тобто форма та вплив кольору повинні бути узгодженими».

Це цитування Йоганнеса Іттена узагальнює те, що він, Василь Кандінський та інші художники та викладачі академії Баугауз опрацьовували у 1920-х роках. Вони вивчали, як кольори змінюють та поєднують форми у кольорових схемах та системах таким чином, що стають осмисленими засобами. Для цього вони спочатку описали особливості кольорів, а потім призначили кожному геометричну фігуру.

Основні кольори:

Художники Баухауза описували **червоний** як фіксований і складний. Вони асоціювали з ним статичну форму квадрата.

Вони визначили, що **жовтий** – бойовий, агресивний і невагомий. Для них ці якості відображали розум і мислення, які вони знайшли у трикутнику.

Синій змусив їх почуватися розслабленими та гнучкими. Наче щось почало котитися, тому вони порівняли коло з блакитним кольором.

На додаток до основних кольорів червоного, жовтого та синього, Кандінський також проаналізував наступні кольорові особистості:

Вторинні кольори: оранжевий, зелений і фіолетовий.

Відповідно до знайдених ними поєднань кольорів і форм, вони дійшли висновку, що червоний квадрат і жовтий трикутник створюють оран-

жеву трапецію, синє коло та червоний квадрат об'єднуються у фіолетовий еліпс, а жовтий трикутник і синє коло утворюють зелений трикутник із закругленими кутами. Іттен (Oswald, 2003) сказав про це: *«Призначення певних кольорів відповідним формам означає паралелізм. Там, де кольори та форми збігаються у своєму вираженні, їхні ефекти посилюються».*

Третинні кольори: маджента, бірюзовий, золотисто-жовтий, лимонний, кораловий та індиго.

Ми також знаємо інші кольори, які ми називаємо **маскувальними кольорами**.

Кольори маскувальні/камуфляжні або огортаючі: **коричневий, грифельно-сірий та оливковий**.

Числа в РТМ.

Цікаво, що числа в арттерапії здебільшого виглядають прихованими у малюнках – у вигляді шести предметів або людей, гілок з п'ятьма листками та будинків з трьома вікнами. Вони можуть стати важливими символами, саме тому ми розглядаємо їх як цінні знаки.

У підсумку наше дослідження дало наступні результати:

Через те, що ми можемо працювати з усією гамою кольорів, ми маємо отримати всебічні знання, щоб використовувати їх, відчувати їх вплив на наш організм, лише таким чином ми можемо використовувати кольори на користь клієнта. На майстер-класі я розповім про кольори, їх символізм, а також числа, поверхні та форми, приховані в них, та надам необхідні пояснення та інтерпретації.

ПРАВОПІВКУЛЬНЕ МАЛЮВАННЯ – ДЗЕРКАЛО ВІДНОСИН

Артвправа: «Пташки, що сидять на одній гілці»

Черкашина Діана,

*практична психологиня I кваліфікаційної категорії
дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 74
«Золотий півнік» комбінованого типу м. Кропивницького,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Кіровоградській області (Кропивницький)*

Ключові слова: правопівкульне, інтуїтивне малювання, наочно-образне мислення, «Л – режим», «П – режим», вправи правопівкульного малювання, етапи малювання, просторово-образне сприймання, функціональна спеціалізація, малюнок по-сухому, розвиток творчих здібностей, впевненість у власних силах, налагодження взаємостосунків.

Арттерапія як метод лікування мистецтвом привертає до себе останнім часом все більшу увагу в усьому світі.

Арттерапія є незамінним інструментом для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слів мало.

У нинішній час, коли багато хто женеться за успіхом, вибудовує кар'єру, живе в постійній напрузі, пошук ефективних способів розслаблення й відпочинку арттерапія набуває особливо важливого значення. Адже, рівень розуміння людьми понять, які стосуються здоров'я, значно зріс, через що прийшло усвідомлення того, що релакс повинен бути ще й корисним. А ще якщо він сприяє й особистісному зростанню, підвищенню самооцінки, налагодження взаємостосунків, то вагомість його в системі цінностей стає ще більшою [1].

Сьогодні ми хотіли би розповісти про правопівкульне малювання.

Метод правопівкульного малювання, розроблений художником Бетті Едвардс на підставі досліджень лауреата Нобелівської премії Роджера Сперрі про відмінність функцій правої і лівої півкуль мозку і назвала «Л – режимом», а правої «П – режимом» [2].

Техніка правопівкульного малювання – це тимчасове відключення лівої півкулі головного мозку і підключення правої. Ця методика спрямована на те, щоб відключити раціональність і з головою поринути у свій внутрішній світ, свої почуття та емоції [3]. Передусім варто зазначити: метод правопівкульного малювання – це не тільки і не стільки навчання образотворчого мистецтва. Це, скоріше, психологічний тренінг, який дозволяє розслабитися, зняти бар'єри, що сковують індивідуальність і творчі можливості особистості, іншими словами, – активізувати роботу правої півкулі [2, с. 221].

Ми помітили, коли людина зображує інтуїтивно, вона створює те, що просить її душа і те, що просить її тіло. Таке малювання може стати відпочинком, бажаною віддушиною, яскравим моментом прояву свободи, робити так, як велить душа. Це є могутнім ресурсом і підтримкою.

Техніка правопівкульного малювання – дзеркало відносин. Сюжет один, але кожен бачить своє: почуття, що її переповнюють, відносини, що для неї значимі і те як вона будує стосунки.

Ми пропонуємо майстер-клас з правопівкульного малювання. Він спрямований на аналіз себе, своїх відносин, які для вас значимі, те як ви будете стосунки. Він допоможе поглянути на проблему з позиції мудрого спостерігача, який знає оптимальні для вас рішення. Правопівкульне малювання необхідно для всіх, тому що дозволяє швидко розслабитись і відключити логіку. Розслабити тіло і прибрати напруження, мікроспазми та затиски, які ведуть до хвороб чи погіршення стосунків з близькими, знайти оптимальні шляхи вирішення проблем та закріпити їх на папері.

На майстер-класі ви зможете пробудити приховані здібності, підвищити самооцінку, звільнитись від стереотипів мислення які заважають жити, будувати здорові відносини та насолоджуватись життям.

Що ви отримаєте:

- Вміння впорядковувати своє життя;
- Жити більш свідомо;
- Гармонізувати свою енергію;
- Гармонізувати свої відносини та своє життя;
- Впевненість у собі;
- Вміння знаходити вихід з будь-якої ситуації.

Метою майстер-класу є:

- Побачити, що тривожить в стосунках;
- Знайти оптимальне рішення проблеми;
- Підвищити самооцінку;
- Вчитись контролювати свої почуття та емоції;
- Розвивати творчий потенціал;
- Зняття емоційної напруги [7].

Майстер-клас: «Правопівкульне малювання – дзеркало відносин».

Артвправа: «Пташки, що сидять на одній гілці».

Мета: пошук гармонізації у відносинах, гармонізація внутрішнього світу та свого життя.

Обладнання: гуаш, пензлі різного розміру (бажано щоб була щетина №12-10, №8-6 та тоненький м'який круглий пензлик), аркуш А4 та А5, основа для аркуша, малярний скотч, біндер для закріплення аркуша, серветка, вода в стаканчику, палітра для змішування фарби.

Процес малювання.

Після того, як підготовлені матеріали, потрібно спокійно сісти, закрити очі і помріяти про те, що хотілося б відтворити. Я, наприклад, хочу намалювати пару пташок, що сидять на гілці, яка цвіте.

1. Грунтуємо білою фарбою.

Кожна людина як чистий аркуш паперу. Давайте зафарбуємо його. Беремо великий щетинистий пензлик, вмочуємо в білу фарбу і зафарбуємо аркуш, виходячи за межі. Відкладаємо пензлик.

2. Ставимо кольорові плями.

У кожної людини відбувались певні події, які можна зобразити у вигляді кольорових плям. Візьміть щетинистий пензлик середнього розміру, виберіть колір, який вам подобається (це може бути 3-4 кольори) і хаотично поставте крапки. Пензлик не миємо, а витираємо серветкою. Малюємо по-сухому.

3. Розтягуємо крапочки.

Великий щетинистий пензлик вмочуємо в білу фарбу і розтягуємо її, виходячи за межі. В залежності від сюжету, психологічної складової для арттерапії фарбу можна розтягнути різними способами.

Способи створення фону:

- Вертикальний;
- Горизонтальний;
- По діагоналі;
- По колу;
- Півколом.

Можна експериментувати з фоном і створювати свої варіанти. Багато разів на одному місці не проводимо, щоб вийшли гарні розводи.

4. Малюємо гілку.

Середній м'який пензлик вмочуємо в коричневу фарбу і справа наліво, ніби прокручуючи малюємо гілку. Від неї може розходитись декілька тоненьких гілочок.

5. Малюємо пташку.

Тоненький м'який пензлик вмочуємо в світлу фарбу, наприклад, в білу і малюємо овал, а зверху менший. Так малюємо і другу пташку.

6. Малюємо темні плями на голівці, хвостик, крила.

7. Малюємо очі, клюв, лапи.

8. Малюємо квіти і листочки.

9. Ставимо крапки – це мрії, бажання, емоції.

Вийшов ось такий собі малюнок, такі чудові пташки. Для кожного вони свої. Для одних – це пара закоханих, для інших – подружки, які розповідають про свої захоплення, для третіх – це мати, яка навчас своє дитя життєвої мудрості. А що для вас ці пташки?

Обговорення.

Орієнтовані запитання:

- Про що картина?
- Які кольори ви використали і що вони означають для вас?
- Яка доба часу на малюнку?
- Що для вас ці птахи?
- Які стосунки ви бачите?
- Куди дивляться ці птахи?
- Про що думають?
- Про що говорять пташки?
- Який у них настрій?
- Про що мріють пташки?

Таку вправу потрібно повторювати кожного дня 7 днів підряд, поступово вимальовуючи свою проблему. А додатковим бонусом, на нашу

думку, від цього заняття є те, що в результаті такого відпочинку розвивається абсолютний баланс у роботі обох наших півкуль. Від цього суттєво збільшується продуктивність головного мозку, а побічним ефектом можуть стати навіть нові способи вирішення проблем у повсякденному житті.

Висновки.

Вважаємо, що правопівкульне малювання є ефективним методом в арттерапії. Він спрямований на аналіз себе, своїх відносин, які для неї значимі, те як буде стосунки. Він допоможе поглянути на проблему з позиції мудрого спостерігача, який знає оптимальні для вас рішення. Правопівкульне малювання необхідно для всіх, тому що дозволяє швидко розслабитись і відключити логіку. Розслабити тіло і прибрати напруження, мікроспазми та затиски, які ведуть до хвороб чи погіршення стосунків з близькими. Допоможе знайти оптимальні шляхи вирішення проблем, створить нові установки та закріпити їх на папері.

Отже, підсумовуючи розгляд методу правопівкульного малювання, ми приходимо до висновку, що дана техніка є досить ефективною, екологічною та допоможе пробудити приховані здібності, підвищити самооцінку, звільнитись від стереотипів мислення, які заважають жити, будувати здорові відносини та насолоджуватись життям. Саме тому це арттерапія, де фарби зображують емоції, а пензлі стають чарівною паличкою, яка лікує душу.

Рекомендації: використовувати правопівкульне малювання доцільно в будь-якому віці: для жінок і чоловіків; дітей дошкільного та і шкільного віку; для дорослих будь-якого віку. Що допоможе гармонізувати свій емоційний стан та оптимізувати міжособистісні взаємодії.

Література:

1. *Жаррет Л.* Рисунок / Л. Жаррет, Л. Ленард; Пер. с англ. Е. Погосян. – М. : ООО Издательство АСТ, 2004. – 367 с.

2. *Едвардс Б.* Откройте в себе художника / Бетти Эдвардс // Пер. с англ. П. Самсонов. – 3-е изд. – Мн. : Попурри, 2004. – 240 с. Интернет ресурс. Режим доступа: <http://school-dw.ucoz.ru/publ/4-1-0-8/Sylko>

3. Интернет ресурс. Режим доступа: <https://naurok.com.ua/pravopivkulne-malyuvannya-voloshkove-pole-112513.html>

4. *Едвардс Б.* Цвет / Бетти Эдвардс // Пер. с англ. Андреева Ю. Е. – Мн. : Попурри, 2017.

5. *Сперри Р.* Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие! Новые интеллектуальные задачи + эксклюзивные лабиринты / Роджер Сперри. – М. : АСТ, 2017. – 68 с.

6. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецова, О.О. Деркач, Л.В.Мова та ін. [за ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с.

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Белова О. Ембодімент компетентність психолога у ситуації сенсорної, просторової та моторної депривації в умовах повторюваних локдаунів..	4
Бондаревська І. «Метелик моїх ресурсів» у контексті моделі артроз витку в освіті дорослих	6
Вознесенська О. Психотерапевтичні можливості блогерства як візуально-нарративної форми медіаторчості в арттерапії	9
Волкова Л. Образотворче, хореографічне, музичне мистецтво: трансдисциплінарні вимоги.....	14
Галіцина Л. Арттерапія як інструмент діалогу між тілом, мозком і емоціями у психосоматичному полі клієнта	15
Гельбак А. Імпровізація як комунікативний аспект музикотерапії ..	17
Herrmann U. The cradle of self and symbol: what can be learned from art psychotherapy with congenitally blind children?	20
Геррман У. Колиска самості та символу: чого можна навчитися з артпсихотерапії з дітьми, сліпими від народження?	21
Дмитренко Н. Сучасні тенденції досліджень щодо ефективності арттерапії.....	23
Доцюк А. Проективні зображення для проявів несвідомого у «Арттерапевтичній акварельній моделі».....	26
Луценко О. Арттерапія в програмі психологічної підтримки педагогічних працівників під час карантину навесні 2020 року	29
Молчанова О. Символіка кола як арттерапевтичного чинника зцілення особистості	31
Назаревич В., Борейчук І. Терапевтична фотоколекція: умови організації	35
Назаревич В., Матухно Є. Арттерапевтична казка як особистий міф.....	37
Пасхал О. Тілесно-рухова терапія як додатковий інструмент в інноваційному підході викладання іноземних мов для дітей і дорослих	40
Подкоритова Л. Писання як спосіб самозцілення і допомоги	42
Савінов В. До питання про мову танцю в плейбек-театрі	44
Сергієнко І. Потенціал психодрами у забезпеченні особистісного саморозвитку майбутніх психологів	47
Скнар О. Танець як метафора стосунків у сім'ї.....	51
Старовойтов А. Екологічні фактори в арттерапії.....	53

Фількіна Т. «Прогулянка в танці міста»: піша екскурсія як психотерапія.....	56
Hills de Zarate M. Art therapy, groups and adjunctive therapy in museums and galleries.....	59
Хілз де Зарате М. Арттерапія, групова та допоміжна терапія в музеях та галереях.....	60
Zurfluh H. R. Vom wesen der farben – in einstieg in die welt der farben	61
Цюрфлю Г.Р. Від сутності кольорів – до введення у світ кольорів.....	65
Чорна Т. Вплив ігрової діяльності і фізичної активності на соціалізацію дітей.....	68

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

Волкова Л. Сім мистецтв в просторі арттерапії.....	72
Гельбак А. Музична імпровізація: співзвуччя з іншими чи резонанс душі?	73
Доцюк А. Проективні зображення «Світло» у формуванні внутрішньої та зовнішньої мотивації у арттерапевтичній акварельній моделі	74
Канівець І. Дорога до себе.....	75
Кравченко Г. Авторська методика «Клаптикова мозаїка»	78
Мова Л. До питання про можливості танцювально-рухової терапії....	78
Молчанова О. Мандала внутрішнього танцю емоцій.....	81
Назаревич В. Засоби арттерапії в системі інклюзивної адаптації.....	82
Панасюк А. Адаптація дитини до умов інклюзивного середовища методами арттерапії	82
Панасюк В. Активізація ресурсних станів особистості: техніки метафоричного арткоучингу	85
Подкоритова Л. Я малюю словами...медитативний текст.....	88
Сергієнко І. «Фантоми душі» або «Люди і тіні» (робота із застосуванням авторських метафоричних карт).....	89
Скібицька Ю. У ритмі життя.....	91
Zurfluh H. R. The effect of colors and their application in art therapy	93
Цюрфлю Г.Р. Вплив кольорів та їх застосування в арттерапії.....	97
Черкашина Д. Правопівкульне малювання – дзеркало відносин. Артвправа: «Пташки, що сидять на одній гілці».....	101

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
мистецтво стосунків у танці життя»
XVIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Київ, 18-19 червня 2021 р.)

Верстка – Миколенко А.А.

Літературна редакція, коректура – О.М. Скнар

Дизайн обкладинки Миколенко А.А.

В оформленні обкладинки використано фотографію *О. Вознесенської*
з навчальних занять з арттерапії курсу підвищення кваліфікації
«Теорія та практика арттерапії: розмаїття підходів»

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 9.06.2021 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 5,9. Наклад 300 пр.