

ВГО „Арт-терапевтична асоціація”
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Національна медична академія
післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика
ГО „Центр психології руху та творчого самовираження”
Управління освіти Подільської районної в місті Києві
державної адміністрації
Будинок дитячої творчості Подільського району м. Києва

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
можливості інтеграції»**

**XIV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2017)**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

Київ – 2017

УДК 159.98
ББК 84.5

Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2017. – 174 с.

Редакторська група – А.П. Чуприков
Л.А. Найдьонова
О.Л. Вознесенська
О.М. Скар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «**Простір арт-терапії: можливості інтеграції**» (м. Київ, 23 – 25 лютого 2017 р.), які відображають сучасний стан теорії та практики арт-терапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

Для арт-терапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арт-терапії.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2017

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
можливості інтеграції»**

**XIV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2017)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ШКАЛИ ФОРМАЛЬНИХ ЕЛЕМЕНТІВ»

Андрейчин Світлана,

*завідувач центру практичної психології і соціальної роботи ВППО,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Луцьк)*

У даній статті описано практичні аспекти застосування методики «Арт-терапевтичні шкали формальних елементів» в контексті експериментальної роботи в умовах загальноосвітньої школи. Подається аналіз особливостей та результатів застосування у роботі з підлітками даної техніки. Під час проведення експериментальної роботи ми застосували цікаву методику, розроблену зарубіжними фахівцями. Графічна проєктивна методика «Арт-терапевтичні шкали формальних елементів» створена арт-терапевтами Л. Гантт і К. Табон. Російська модифікація техніки представлена у дослідженнях О.І. Копитіна та Є.Є. Свістовської [5]. Ця методика відома також під назвою «Людина, що зриває яблука з дерева». Інструкція дуже проста та дозволяє моделювати ситуацію за власним бажанням: «Намалюй людину, яка зриває яблука з дерева». Матеріали, необхідні для виконання роботи: папір формату А4, фарби чи олівці 12 кольорів, включаючи сірий і чорний. Аналізуємо роботу на основі 14 шкал, які дозволяють визначити рівень розвитку дитини, її стан на даним момент та багато інших параметрів. Кожен з параметрів оцінюється в балах від 1 до 5. Далі проводиться змістовна інтерпретація результатів. Кожний малюнок оцінюється за 14 шкалами.

1. **«Значимість кольору»**. Дозволяє визначити, наскільки значимий колір.
2. **«Адекватність кольору»**. Дозволяє визначити, наскільки колір відповідає предмету зображення.
3. **«Енергія»**. Дозволяє визначити загальну кількість енергії, затрачену при створенні малюнка.
4. **«Простір»**. Дозволяє визначити просторові особливості зображення.
5. **«Інтеграція»**. Дозволяє оцінити, наскільки взаємопов'язані елементи зображення.
6. **«Логіка»**. Дозволяє визначити наявність випадкових, не пов'язаних зі змістом, елементів зображення.
7. **«Реалізм»**. Дозволяє визначити, наскільки реальне зображення.
8. **«Вирішення проблем»**. Дозволяє визначити, яким чином зображена людина дістає яблука з дерева і чи дістає взагалі.

9. **«Рівень розвитку»**. Дозволяє визначити ступінь зрілості зображувальної діяльності.

10. **«Деталі»**. Дозволяє визначити ступінь деталізації зображення.

11. **«Якість ліній»**. Дозволяє визначити міру контролю в процесі малювання.

12. **«Людина»**. Дозволяє визначити правдоподібність зображення фігури людини (ця ознака пов'язана із самоідентичністю та відчуттям власного тіла).

13. **«Ротація»**. Дозволяє оцінити ступінь нахилу дерева і людини по відношенню до вертикальної осі

14. **«Персеверація»**. Дозволяє оцінити наявність неадекватно багаторазової реакції на стимул

Розглядаючи та аналізуючи дитячі малюнки, ми підійшли ширше до інтерпретації та орієнтувались також на роботу Грегга М.Ферса «Тайний мир рисунка. Исцеление через искусство».

Виконували роботи 80 учнів 6-х класів. Аналізуючи роботи, ми розглядали, крім запропонованих шкал, ще проєктивні можливості даної методики з метою якісної інтерпретації зображень. Більшість учнів зображували не просто людину, що зриває яблука з дерева, а людину, яка вирішує досить складну проблему. На думку Р. Ассаджиолі, техніка свідомого використання символів шляхом їх візуалізації сприяє інтеграції усвідомлюваних елементів особистості з неусвідомлюваними, а також до певної міри – логічного мислення з неусвідомлюваними нелогічними особистісними проявами. Візуалізувати, викликати в уяві символічне яблуко, яке зриває людина, значить уявити дію, що відбувається в часі. Ці процеси також супроводжуються феноменом ідентифікації автора з динамічними символічними сценами, що є об'єктивною основою для якісної інтерпретації малюнків. У кожному з виконаних малюнків автор сам проєктує реальність і сам її інтерпретує. Разом із тим, ми можемо об'єднати роботи у групи на основі наступних ознак:

- за змістом (сюжетом) та наявністю заданих інструкцією об'єктів (людина, дерево, яблуко);
- за способом дії (підготовка, власне дія, кінцевий результат);
- за результатом (які зусилля прикладені людиною для досягнення мети, чи досягнута мета).

Дана методика дозволяє також визначити стратегію, якої притримується людина у ситуації вибору і прийняття рішення. Всі стратегії можна розділити на три групи: задовільні, оптимальні та максимальні. При задовільній стратегії будь-який спосіб дії розглядається як

прийнятний, якщо він хоч якимось чином вирішує проблему. Оптимальна стратегія орієнтована на вибір найбільш ефективного варіанту дії при даних обставинах і обмеженнях. Максимальна – орієнтована на найкращий результат. Таким чином, аналізуючи малюнок «Людина, що зриває яблука з дерева», ймовірно можна робити висновки про домінуючі способи досягнення мети у реальному житті.

Розглядаючи малюнки, ми побачили, що 79 робіт містять задані інструкцією об'єкти (людина, дерево, яблуко). На одному малюнку зображена лише рука. У 57 роботах людина лише протягує руку до яблуні, щоб зірвати яблучко. Лише 2 дитини намалювали драбину, приставлену до яблуні, і на ній себе. У трьох роботах зображені яблука, які самі падають в руки. На всіх інших роботах людина стоїть окремо від яблуні на досить великій відстані. Таким чином, ми бачимо, що приблизно четверта частина дітей не докладає ніяких зусиль для досягнення мети.

Аналізуючи малюнки, ми побачили, що дія зображена на переважній більшості робіт. На одній роботі людина стоїть з повним кошиком яблук, тобто зображений лише кінцевий результат.

Ми розглянули 80 робіт, з яких 37 було виконано хлопчиками і 43 дівчатками. Кожний малюнок глибоко індивідуальний, оскільки сам автор проектує реальність та інтерпретує її. Аналізуючи роботи, ми виявили такі особливості:

1. Дана методика є досить ефективною для визначення рівня розвитку дітей, індивідуальних особливостей, типових шляхів та засобів для досягнення мети.

2. Із 80 дітей 70% використовують задовільну стратегію, 2,5 % – максимальну, 27,5 % – оптимальну. Таким чином, аналізуючи малюнок «Людина, що зриває яблука з дерева», ймовірно, можна робити висновки про домінуючі способи досягнення мети в реальному житті.

3. Проаналізувавши всі малюнки за 14 шкалами формальних елементів, ми виявили такі особливості. Колір використаний у 75 роботах. У 32 роботах малюнок займає 100% простору листка, у 40 – 75%, у всіх інших роботах листок заповнений на 50%. Цей показник свідчить також про загальний рівень психічної енергії автора на даному етапі.

4. Приблизно половина робіт мають цілісну композицію, у якій всі елементи узгоджені між собою. Аналіз по 9 шкалі (рівень розвитку) свідчить про те, що одну третину робіт виконали учні з недостатнім рівнем навичок зображувальної діяльності, який не відповідає віку

дитини. У цих роботах людина зображена досить схематично з невеликою кількістю деталей.

5. У 20 роботах ми помітили невідповідність зображених розмірів і пропорцій людей і об'єктів. Був збільшений розмір людини по відношенню до дерева. Це може свідчити про особливості сприйняття, намагання спростити завдання або про бажання видати бажане за дійсне. Непропорційні об'єкти примушують шукати відповіді на запитання, що збільшені об'єкти покликані підсилити, а зменшені – послабити.

6. На всіх малюнках є задані інструкцією об'єкти (людина, дерево, яблуко), дія зображена на 79 роботах, результат — на одній роботі.

7. Ми встановили відповідність між результатами стандартної діагностики та даними, виявленими під час аналізу малюнків. Гармонійні малюнки з цілісною композицією, адекватним кольором, реалістичними зображеннями виконали в основному діти з високим рівнем розвитку інтелекту, достатнім рівнем соціалізації та низьким рівнем агресії і тривожності.

Досвід практичної роботи з арт-методами свідчить про високу ефективність цих методів з метою діагностики, корекції, розвитку, гармонізації та самопізнання.

Література:

1. *Грегг М. Ферс.* Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство / Грегг М. Ферс – СПб. : Деметра, 2003.–165с.
2. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт–терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская – М. : Когито–Центр, 2007– 196с.
3. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники аналитической арт–терапии. Исцеляющие путешествия / А.И Копытин, Б. Корт. – СПб. : Речь, 2007. – 140с.
4. *Лебедева Л.Д.* Практика арт–терапии: подходы, диагностика, система занятий/ Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256с.
5. *Свистовская Е.* Арт–терапевтические шкалы формальных элементов: пилотажное интеркультуральное исследование // Исцеляющее искусство. Журнал арт–терапии. – 2000. – № 2. – С. 54–78.

ФОТОТЕРАПИЯ: ЗБЕРЕЖЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ШЛЯХОМ ВІДОБРАЖЕННЯ ВІДСУТНОСТІ ОБ'ЄКТА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

Борейчук Ірина,

*викладач кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)*

Ідентичність – це базовий психологічний конструкт, що складається з цінностей, знань, емоцій, стереотипів, мотивів, поведінкових

схем та несвідомих утворень. У процесі формування ідентичності завжди задіяно протиставлення та конфронтація «Я» та «Інші», «Ми» і «Вони». Однак для реалізації такої взаємодії необхідно перш за все укріплення Я.

Будь-яке зображення, що сприймає індивід, активізує відповідні реакції, проєкції власної внутрішньої карти реальності, зумовлюючи те значення, яке особистість надає тому, що бачить [1].

Сучасність зробила фотографію масовою формою мистецтва, в той же час для психолога особисті знімки клієнта є засобом комунікації в психологічній взаємодії. Для клієнта ж фотографія виступає своєрідним зв'язком зі складовими «Я». Особисті фотографії, є соціальним ритуалом підтвердження присутності індивіда, захистом від тривоги та інструментом активного самоствердження.

Водночас фотографія виступає активним засобом конструювання психологічної ідентичності індивіда. Фотозображення дає можливість «перегравати» реальність, з її візуальними образами, обираючи найбільш значущі та цікаві для особистості об'єкти, творчо поєднуючи все різноманіття елементів буття, а іноді і створюючи нову реальність. На фотографії відображаються різні вирази обличчя, пози, передаються стани та реакції людини, в тому числі викликані іншими, а також предметами, що знаходяться поруч, або ж перебувають в певному середовищі. Завдяки цьому можна застосовувати фотографію як інструмент для дослідження образу «Я», вираження почуттів і потреб, особистісного становлення [3].

С. Зонтаг вважає, що фотографії створюють ілюзію володіння минулим, якого вже немає, тобто конкретна ситуація вже відбулася і ніколи більше не відбудеться в такому вигляді. І лише знімок виступає неспростовним доказом того, що це відбулось і фотограф був присутній в момент фотографування. І саме це виступає символічним збереженням ідентичності.

Фотографія виступає метафоричним дзеркалом, що відображає думки, бажання, емоції, уподобання індивіда. І в той же час є транзитним об'єктом переходу між зовнішнім та внутрішнім світом особистості.

Робота з фотографією дає можливість поглянути на світ очима самого індивіда, а психологу отримати більш комплексне уявлення про індивідуальні особливості клієнта. Фотографія – це невербальний спосіб відображення реальності індивіда, всього того, що є актуально важливим для нього і водночас того, чого вже нема. Тобто відбувається набуття індивідуального досвіду через об'єкт (знімок) і в якості суб'єкта пізнання.

Для інтерпретації фотографій дослідники використовують модифіковані методи мистецтвознавства: візуально-аналітичний метод використовують в своїх роботах К.Вюнше і У.Пиларчик, метод іконографічно-іконологічної інтерпретації пропонує Е. Панофскі. Однак ці методи не потребують коментарів власника фотографії. Дж. Вайзер же наполягає на використанні конкретизуючих запитань до клієнта при роботі з фотозображеннями. Вербалізація фотографії – це основа фототерапії як методу допомоги [2].

Фотографія стала не лише засобом документування, а й засобом комунікації, який пов'язує індивіда як з важливими «іншими», так і з особистими структурними елементами внутрішнього світу, утворюючи єдність взаємопов'язаних компонентів.

Ідентичність – необхідна умова розвитку особистості, а фотографія виступає метафоричною формою фіксації цінностей, знань, мотивів, емоцій, несвідомих утворень та поведінкових схем, що дає почуття психосоціальної рівноваги.

Література:

1. *Вайзер Дж.* Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // *Визуальная антропология: настройка оптики* / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009. С. 64-108
2. *Жданова С. Ю.* Метод фотографії в пізнанні індивідуальності людини / С. Ю. Жданова, О. Ю. Власова. // *Вектор науки ТГУ.* – 2012. – С. 76–79.
3. *Копытин А.И.* Тренинг по фототерапии / Александр Иванович Копытин. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 96 с.

СИМВОЛИКА СМЫСЛА И ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ПО УЧЕНИЮ КН. Е.Н. ТРУБЕЦКОГО

Бреусенко-Кузнецов Александр,

кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии и педагогики НТУУ «КПИ»,

член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

В своих оригинальных философских построениях кн. Трубецкой уделил особое внимание *жизненному пути* личности, рассматривая его в *смысловом* аспекте. Смысл для него выступает сверхпсихическим основанием и человеческого сознания, и жизни самой.

По учению кн. Трубецкого, *сознание* человека не сводится к *состоянию его психики*, само слово «со-знание» указывает на сложный акт духа, в котором психические переживания индивида относятся к *надындивидуальному, сверхпсихическому* – к *смыслу*. Этот «сверхп-

сихический элемент сознания» обладает качествами *безусловности* и *всеобщности*, он *неизменен и неподвижен, сверхвременен (облечён в форму вечности)*. «Всякое вообще движение, всякое событие во времени имеет свой неподвижный смысл – истину, которая его выражает: иначе всякое высказывание об этом движении или событии было бы неправдою» [1, с. 10]. *Истина же есть «такое содержание сознания, которое обладает безусловною действительностью независимо от чего-либо психологического»* [1, с. 12]. Истина трансцендентна ограниченному сознанию человека, но – как общезначимая мысль, она имманентна сознанию вообще – т.е. сознанию *всеединого субъекта*. Человек может трансцендировать за рамки своего сознания, но выйти за пределы *сознания и мысли вообще* он не может ни психологически, ни логически. Особенности *всеединой мысли и всеединого сознания*, в понимании кн. Е.Н. Трубецкого, состоят в *полноте* и *тождестве с истиной*, они *интуитивны*, а не рефлексивны (ибо в своём *всеведении* непосредственно обладают истиной); акты всеединого ума не есть психологические процессы во времени, он обладает свойствами *абсолютной независимости* и *абсолютного самоопределения*.

«С-мысл» для кн. Е.Н. Трубецкого – *логически необходимое предположение всякой мысли и всякого сознания*. О смысле как *предположении мысли* он говорит так: «Спрашивать о смысле – значит задаваться вопросом о *безусловном значении* чего-либо, т.е. о таком мысленном значении, которое не зависит от чьего-либо субъективного усмотрения, от произвола какой-либо индивидуальной мысли ... речь идёт не о том, что значит данное слово или переживание для меня или для кого-либо другого, а о том, что оно *должно* значить для всех» [1, с. 5]. Роль же смысла *в сознании* такова: «Со-знать именно и значит осмыслить, т.е. отнести сознаваемое к какому-нибудь объективному, общезначимому смыслу. Пока я только *переживаю* те или другие ощущения, впечатления, эмоции, – я ещё не сознаю; *со-знаю* я только с того момента, когда мысль моя, возвышаясь над воспринимаемым, относит его к какому-либо общезначимому мысленному содержанию, утверждаемому как «смысл» [1, с. 5]. Такое *общее* понимание смысла исходно, но ещё не достаточно, чтобы говорить о *смысле жизни*. Философ находит «ещё другое, специфическое значение *положительной и общезначимой ценности*... Тут речь идёт, очевидно, не о том, может ли жизнь (какова бы ни была её ценность) быть выражена в терминах общезначимой мысли, а о том – *стоит ли жить*, обладает ли жизнь положительной ценностью, притом ценностью всеобщей и безуслов-

ной, ценностью, обязательной для каждого» [1, с. 6-7]. *Смысл жизни, т.о. – общезначимая мысль о ценности.*

Личность для кн. Трубецкого – *субъект сознания и субъект жизненного пути*. В обоих этих отношениях он рассматривает смысл как всеединый фундамент психической активности человека.

Динамика личности определяется противоборством между *смыслом* и *бессмысленностью*. Бессмысленность жизни представлена архетипом замкнутого в себе *«порочного круга»*, выраженным греками в символических образах работы Сизифа, мук Тантала, колеса Иксиона, бочки Данаид, христианством – в образах Ада (червь не умирающий, огонь не угасающий). Та же идея вечного возвращения становится стержнем всякой пессимистической философии – от Гераклита до Ф. Ницше. Бессмыслица имеет *мировой характер*, но по отношению к разным уровням бытия она приобретает разное качество в восприятии человека. По отношению к *неживой природе* бессмысленное круговращение (чередование приливов и отливов, возникновение и разрушение звёздных систем) вызывает впечатление *скуки*. По отношению к *живому*, ведущему себя целесообразно, зрелище всеобщей суеты (однообразной смены умирающих поколений, поддержание порочного круга жизни за счёт соседних, когда все пожирают друг друга и никогда не насыщаются) доставляет нам болезненное впечатление *неудачи*, недостигнутого смысла. Восхождение по лестнице существ приносит нам всё более мучительные переживания, и когда от прозябания растений и суеты животных мы восходим к человеку, то чувствуем *оскорбление, возмущение рабством духа*: «Нас ужасает отвратительное издевательство над смыслом, грубая на него пародия в жизни человека и человечества» [1, с. 26]. По кн. Е.Н. Трубецкому, «жизнь всех людей вообще оскорбительно похожа на нескончаемое вращение белки в колесе. Ибо всякая жизнь так или иначе воспроизводит в себе движение какого-либо без конца повторяющегося круга, которому она подчинена. Жизнь земледельца, который сеет, жнёт, жнёт и опять сеет без конца, подчинена кругу солярному, жизнь рабочего – кругу фабричного колеса, жизнь чиновника – круговращению огромного административного механизма. И в этом круговращении сам человек становится колесом неизвестно для чего вертящейся машины. Отличие от белки – в том, что он обладает умом, способным сознавать своё унижение, и сердцем, которое о нём страдает и мучится» [1, с. 26-27]. Всё существо человека восстаёт против обезличивающего пребывания «при машине», но он принуждён к этим скучным и лишаящим индивидуального имени и достоинства занятиям, чтобы поддержать свою

призрачную жизнь, которая всё время умирает. Озабоченный добычей средств к жизни настолько, что некогда подумать о цели, человек и себя превращает в средство.

Всю эту бессмысленность мы осознаём, поскольку *прикосновенны к смыслу*: «Мы не могли бы болеть об этой суете, мы не могли бы проникаться живым состраданием ко всякой страждущей твари, если бы у нас не было точки опоры *над суетой*, вне круга страждущей жизни. Мы не могли бы возвыситься над разделением и раздором существ, борющихся за жизнь, если бы нам не было присуще чувство глубокой солидарности всего живого, если бы у нас не было глубокой интуиции единства всех существ в их общем стремлении к какой-то цели всякой жизни» [1, с. 34]. Порочный круг *бесконечной смерти* с его *пустотой существования* нас возмущает именно как пародия на круг *бесконечной жизни* с его *полнотой существования* (т.е. на мандалу – заметим мы). *Разделение* борющихся за бессмысленное существование существ мучительно по контрасту с живой интуицией *всеединства*. Страдание о *развенчанном царе-человеке* было бы непонятно, если бы не был он царём *по призванию*. «*Со-весть* о должном, встающая против суеты и возмущающаяся унижением человеческого достоинства, – вот новое, яркое проявление того присущего нам сознания жизненного смысла, которое не уносится потоком бессмысленной жизни. Это – сознание о какой-то безусловной правде, которая должна осуществиться в жизни вопреки царствующей в ней неправде» [1, с. 36]. Правда о *безусловно должном, о цели, к которой должна направляться жизнь*, лежит в основе *нравственного сознания* человека. Голос совести – отклик сознания человека на запрос, «истекающий из самой глубины жизненного стремления». Жизнь человека можно представить в виде иерархии целей, некоторые из которых имеют инструментальный смысл (они желательны *для чего-то другого*), но есть и цель, желательная *сама по себе*, то бесконечно дорогое, ради чего человек живёт. Сознательно или бессознательно, но человек предполагает, что ради этой цели (ценности) *безусловно стоит жить*. Эта цель задаёт энергетический тонус психической активности человека: «Надеждой на смысл сознательно или бессознательно приводится в движение всё человеческое – и воля, и чувство, и мысль» [1, с. 37].

В реальности поиска смысла жизни человеком велика роль *сомнения*; оно информативно, поэтому простое «заглушение» сомнений ради утверждения некоторой концепции смысла есть грех перед *интуицией смысла*: «Всякое искание смысла жизни предполагает некоторое предварительное о нём знание, наличие в сознании ищущего не-

которых признаков искомого, по которым оно может быть найдено. Именно это предварительное, интуитивное знание искомого смысла, делающее возможным наше искание, служит вместе с тем источником наших сомнений. Сопоставляя каждое данное решение с этой первоначальной интуицией, мы видим, что в том или ином отношении оно ей не соответствует» [1, с. 65].

Развитие личности есть её прохождение по *жизненному пути* (само понимание жизненного пути неотделимо от развития, он предполагает поиск и осуществление жизненного смысла).

В поиске смысла человек нуждается в ориентирах. Два мировоззрения – *натуралистическое* и *супранатуралистическое*, – опираясь каждое на свою *очевидность*, спорят о том, где именно искать безусловный смысл: в здешнем, *посюстороннем* бытии, либо в ином, верхнем, *потустороннем*. Кн. Е.Н. Трубецкой приходит к заключению об их одинаковой *односторонности*, а потому *несостоятельности*. Первое ведёт человека к радостям, открывающимся *в природе* (с её цикличностью), и вместо осмысленного космоса находит хаос; второе – к прямолинейному аскетическому воспарению *вопреки природе*, и вместо осмысливания мира его обесценивает. Обе эти линии – *плоскостная* и *восходящая* – скрещиваются в *христианстве*.

В самой символике *креста* кн. Е.Н. Трубецкой усматривает связь горизонтального пути с вертикальным: «И так как эти две линии представляют собою исчерпывающее изображение всех возможных жизненных направлений, то их скрещение – крест – есть наиболее универсальное, точное схематическое изображение жизненного пути. Во всякой жизни есть неизбежное скрещение этих двух дорог и направлений, этого стремления *вверх* и стремления прямо перед собой в *горизонтальной плоскости*» [1, с. 45]. Столкновение символики креста кн. Е.Н. Трубецким оказывается родственно её трактовкам К.Г. Юнга; например, он, как позднее К.Г. Юнг, приводит в качестве смысловой параллели креста образ дерева – философское же древо, по К.Г. Юнгу, как раз и представляет символ развития, индивидуации¹. Крест оказы-

¹ Вообще, опыт в истолковании символов Юнга и кн. Е.Н. Трубецкого (см., напр., работы «Умозрение в красках» и «Искатели иного мира в русской сказке», в которых князь обратился к символике иконы и волшебной сказки соответственно) во многом подобен (при том, что прямое взаимовлияние между мыслителями маловероятно), ибо представляет разные воплощения общего *метафизического* подхода к символам, предполагающего в символе сущностную связь означаемого с означающим (к сторонникам которого следует отнести также П.А. Флоренского, Н.А. Бердяева, А.Ф. Лосева) – в срав-

вается символом всякой жизни даже и вне непрерывной связи с христианством; надо признать, «что крестообразно само начертание жизни и что есть *космический крест*, который выражает собою как бы архитектурный остов всего мирового пути» [1, с. 45].

Крест как модель жизненного пути предполагает ложность обретения смысла, замыкающегося в рамках мирской сутолоки, но изобличает и ложность попыток понимания смысла как чего-то чуждого земле. Охватывая *все направления*, он указывает, что «или *всё* в мире в конечном счёте осмысленно, или всё бессмысленно. Или есть *всеобщий смысл*, проникающий в какой-то неведомой глубине всё, что есть, и земное и небесное, и мёртвое и живое, или тщетно всякое наше искание смысла» [1, с. 47]. В кресте, как и во всякой мандале, всё самое главное – в центре; «мы должны искать смысла жизни не в горизонтальном и вертикальном направлениях, отдельно взятых, а в объединении этих двух жизненных линий, там, где они скрещиваются. Если есть смысл жизни, то должна быть побеждена и превращена в высшую радость и та и другая крестная мука – и физическое мучение земной твари, и тяжкое духовное страдание, страдание неудавшегося подъёма к небесам. Этот смысл *крестом испытывается*» [1, с. 47]. Смысл жизни, обретаемый в кресте жизненного пути, оправдывает и горизонталь, и вертикаль жизни; *реабилитируя материю*, он её не упраздняет, но *одухотворяет*, чем делает осмысленными все порочные круги; *духовную же вертикаль он воплощает*, делает *действительной, живой*.

Оправдание смыслом жизненного страдания иллюстрирует образ крестного пути Христа. «Тот положительный конец жизни, который составляет её смысл, есть полнота радости. Но путь, который ведёт к этой радости, есть путь величайшей скорби, – крестный путь» [1, с. 60]. Применение кн. Е.Н. Трубецким не линейной, а крестовидной модели жизненного пути отсылает не только к радостной языческой свастике, но и к христианскому пониманию креста, содержащему аспект мучительной смерти: «само строение жизненного пути крестообразно. Голгофа – постоянный, *длящийся* факт нашей действительности, ибо нет той минуты, когда не совершалась бы борьба смысла с бессмыслицей, когда бы мир не распинал Бога, и когда бы Бог не распинался за мир» [1, с. 63]. *Страдание как обязательный момент жизненного пути* может быть оправдано не тем, что оно забудется в момент интенсивной радости, «а лишь постольку, поскольку между ним

нении с *позитивистским* подходом З.Фрейда и Ж.Лакана, отождествляющего символы со знаками.

и благим смыслом жизни есть не внешняя только, а внутренняя связь, т.е. поскольку величайшее страдание жизни просветляется и озаряется до дна полностью мирового смысла» [1, с. 61]. Связь же здесь та, что если *блаженство есть обладание полнотой жизни, то страдание – её отсутствие*. «Нет светлого Христова Воскресенья без Страстной седмицы. И изо всех заблуждений религиозного искания одно из самых опасных и вместе – одно из самых распространённых – то, которое верит в возможность достигнуть блаженства мимо креста» [1, с. 62]. Житейское благополучие, комфорт и сытость образуют препятствие духовному росту, т.к. дают человеку лишь иллюзию обретения смысла; эта иллюзия и разрушается страданием, которое потому есть необходимое условие духовного подъёма.

Литература:

1. *Трубецкой Е.Н.* Смысл жизни. – М.: Республика, 1994. – 432 с.

МЕДІА-АРТ-ТЕРАПІЯ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДОБИ

Вознесенська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

В епоху інформаційного суспільства змінюються форми та засоби мистецтва, розвиваються нові підходи до віддзеркалення реальності у творчості, митець виходить на новий рівень спілкування зі своїм глядачем. Сучасні медіа-пристрої, що дозволяють створювати фото та відео та одночасно поділитися цим з великою кількістю глядачів, стали повсякденням. Кожна людина сучасності постійно здійснює комунікацію з новітніми технологіями: інтернет, гаджети та девайси – саме через призму них більшість з нас пізнає і бачить світ. Так і митці почали створювати свої продукти в цьому вже звичному для всіх нас середовищі і за допомогою сучасних технологій. Можна констатувати конвергенцію об'єктивної та віртуальної реальностей. Світ реальний і світ віртуальний, з одного боку, відділені один від одного, а з іншого – все більш можна відмітити їхнє взаємопроникнення. Тому сьогодні арт-терапія, як метод зцілення особистості засобами мистецтва, потребує осмислення нових можливостей інформаційного світу, виходу на новий рівень розуміння механізмів зцілення через використання медіа в творчому процесі.

І сучасні художники, як й у всі часи, шукають різні стимули для творчості в різних областях знань. Художники наслідують природу, і

сьогодні цивілізація стає природою, де знаходять своє натхнення митці. Сучасне мистецтво в тому вигляді, як воно існує зараз, сформувалося в 1960-70-х роках. Художні пошуки того часу можна розглядати як пошук альтернатив модернізму, що виражалося в пошуку нових образів, нових засобів та матеріалів вираження. Можна описати це як зрушення від об'єкта до процесу. І на цей процес великого впливу надав розвиток технологій, який розширив палітру засобів, що використовуються художниками. Розвиток науки та техніки в кінці ХХ – початку ХХІ ст. сприяв появі нових феноменів в мистецтві – фотографії, відео-арту, мережевого мистецтва тощо – того, що отримало назву медіа-арт або мистецтва нових медіа [8]. Отже, саме в межах постмодернізму сформувалися мистецтва нових медіа чи електронні мистецтва як сукупність витворів мистецтва, що пов'язані з новими медійними та цифровими технологіями, комп'ютерною графікою, анімацією, інтерактивними інтернет-технологіями [6].

Потрібно відмітити, що традиційно слово «медіа» перекладається як «посередник», тобто засіб, проміжна ланка. «Медіа» – це пристрій технологічного характеру для запису, збереження та передачі інформації [5]. І в нашому інформаційному світі саме обмін інформацією є необхідною складовою життя суспільства, отже, медіа-технології є посередником людської діяльності взагалі, є засобом комунікації, умовою людської активності. Уточнимо, що медіа-мистецтво, чи media art, використовує як художнє поле сучасні комунікаційні технології такі, як інтернет, телефон або будь-який інший вид і формат передачі сигналу. Цей термін показує відмінності культурних об'єктів від витворів традиційного мистецтва (живопису, скульптури тощо).

Різновидами медіа-арту є:

- відео-арт (мистецтво роботи з відео- і телевізійними образами, включаючи мистецтво відеоінсталляцій – оприлюднення художніх «конструкцій» з телевізійних і відео-пристроїв, що підпорядковані єдиній художній задачі); зокрема – відеомепінг (video mapping) – проєкція з одного чи кількох проєкторів на різні об'єкти: будівлі, басейни (архітектурний мепінг) [6]:

- мистецтво цифрової фотографії;
- телеком'юнікейшн арт (як художній простір використовуються різні види відомих кіберпросторів, починаючи з телефонного);
- нет-арт, або мережеве мистецтво (витвори цього виду мистецтва не можуть існувати ні в якому іншому середовищі крім мережевого);
- медіа-ландшафтний арт;

• медіа-перформанс (завдяки розвитку технологій мистецтво перформансу, акціонізму вийшло на новий рівень розвитку, отримало інноваційні художні зображувально-виразні засоби, зокрема, в просторових формах мистецтва);

• медіа-інсталяція;

• інтерактивне електронне мистецтво, що залучає аудиторію;

• саунд-арт (використання звуку для створення творчих продуктів – звукові скульптури, звукові інсталяції, музичні фонтани);

• VJ-ing тощо [5].

Виділимо деякі особливості медіа-арту як найсучаснішого виду мистецтва. Мистецтво нових медіа не є набором однотипних практик, а є складною галуззю, що містить три основних елементи: 1) система мистецтв, 2) наукові та промислові дослідження, і 3) політико-культурний медіа активізм. Більшість проєктів в медіа-арті працюють з такими темами як політика і соціальна свідомість, даючи можливість проявитися соціальному активізму за допомогою інтерактивної природи медіа [7].

Для медіа-арту характерно взаємопроникнення, доповнення, зближення незалежних один від одного явищ. З одного боку, це конвергенція засобів комунікації (звуку, відео, тексту тощо), а з іншого – нові способи реалізації витворів, що дозволяють мультимедійні технології, які суттєво розширюють інструментарій митця, дозволяють моделювати нове перцептивне середовище, занурювати глядача в авторську віртуальну реальність [6].

Медіа-арт народився в епоху глобалізації, тому його особливостями є **мобільність, відсутність меж і обмежень** та відсутність визначеного національно-культурного коду. Художники можуть взаємодіяти з глядачами не виходячи з будинку, поширювати власні твори і отримувати зворотній зв'язок. Віртуальний світ зливається зі світом реальним. Мистецька освіта та використання тих самих технологій ведуть до асиміляції естетики та стратегій. Образотворче мистецтво має регіональні та національні ознаки тисячорічної давнини, література, театр, кіно має різні наративи та культурні коди. В медіа-арті **відсутні культурні дивергенції**. Спроби зміщення меж, змішування науки, технології та мистецтва є атрибутами медіа-арту в будь-якому культурному та національному середовищі [8].

Інша особливість пов'язана з **розмитістю меж між автором та глядачем**: художники створюють сайти-майданчики з певними інструментами для креативу, користувачі яких, не маючи мистецької

освіти, створюють неймовірні цифрові інсталяції, звукові композиції в вікнах інтернет-браузерів за допомогою найпростіших маніпуляцій.

Витвори сучасного актуального мистецтва часто створюються художниками не з комерційними цілями, а з метою транслявання і тиражування в мережі інтернет. Ці витвори не можна купити, або володіти ними, важко продати. Медіа-арт – *мистецтво заради творчості*, заради самовираження.

Епатаж, карнавал, провокація були притаманні мистецтву у всі часи. Завжди мистецтво йшло попереду людства, художники показували іншим шляхи розвитку і безвихідь, спонукали до нових рівнів усвідомлення, розвитку світогляду, переосмислення сьогодення. Сучасний медіа-арт, отримуючи безмежні можливості стихійного розповсюдження в мережі інтернет, часто приводить до вибуху суспільної свідомості [6].

До речі, художня естетика, художник, публіка, посередники, ЗМІ включаються в мультимедійні процеси і отримують функції один одного. Мистецтво як ніколи знаходиться *під впливом соціальних контекстів*.

Розглянемо ще таку особливість медіа-арту як *спрямованість на комунікацію*. Віртуальний простір, який є надзвичайним і привабливим, і доступ до якого надає комп'ютер, є самостійним квазіреальним простором, покращеною «копією» світу (більш швидкою, більш інформативною, більш безпечною). Це трьохмірний простір, з новим розумінням і способом освоєння часу та простору, іншим принципом руху, швидкості, дії, іншим способом побудови міжлюдських стосунків. Завдяки цим якостям віртуального простору з'явився Net art – мережеве мистецтво (англ. net.art, англ. Internet art), твори, створені в інтернеті, для інтернету: такі, що виставляються, існують, функціонують в мережі. І саме цей вид медіа-арту спрямований в першу чергу на комунікацію замість репрезентації. Метою художника є не авторитарне вираження, демонстрація, нав'язування власного бачення, особистої позиції, а комунікація – *спілкування з глядачем, залучення його в творчий діалог*. В нет-арті є *свобода* – від державних установ, ангажованості, заказів. Інтернет є засобом вираження нет-арту і є обов'язковою умовою для сприймання витвору мистецтва [5].

Повернемося до арт-терапії. Чи може арт-терапія використовувати нові форми мистецтва – медіа-арт в своєму просторі? Які можливості розкриває інформаційний світ для арт-терапії?

По-перше, зазначимо, що нові медійні пристрої дозволяють створювати неймовірні продукти: будь-хто може створити фото, відео,

колаж чи навіть анімаційний фільм за допомогою лише смартфона. Іноді дорослій людині важко взяти в руки пензлика чи крейди, сісти за стіл і почати малювати. Чи вона соромиться, чи просто не знає, як це робити. Але багато хто готовий сісти за комп'ютер і створити, наприклад, демотиватор чи віртуальну картинку, що буде виражати його стан, його думку, його переконання.

Поширення власноруч створеного контенту через інтернет, через соціальні мережі надає людині безмежні можливості для отримання підтримки друзів і навіть незнайомих людей через «вподобання» («лайки»). На думку Олексія Шульгіна, в класифікацію творів мережевого мистецтва за формою і характером замислу входить і story telling / розповідання історій, і звіт про подорож, і, навіть, self-promotion [5].

Отже, завдяки інтернет-технологіям медіа-арт-терапія сприяє розширенню комунікативних стратегій та дій клієнта. Дозволяє працювати з тими, хто не може за певних причин брати участь в арт-терапевтичній групі, ділитися переживаннями та висловлювати власні думки іншим. Це сприяє адаптації та реадaptaції людини у спільноті, створює умови для соціальної активності, що є ознакою медіа-арту взагалі, і, таким чином, формує активну життєву позицію клієнта.

Мультимодальність віртуального простору дозволяє оживити свою історію, свою казку, створюючи анімацію (хоча б Gif), чи просто його озвучити за допомогою електронної музики. Адже, не всі навчалися грі на музичних інструментах і не завжди можуть їх використати у власній творчості.

Але треба пам'ятати, що серед загальних ознак арт-терапевтичних технологій не тільки використання образотворчих матеріалів для вираження змістів свого внутрішнього світу, але й наявність особливих умов, середовища для зцілення і присутність арт-терапевта поруч із людиною в процесі її образотворчої діяльності та використання ним тих чи інших інтервенцій, які допомагають людині виражати свої почуття та думки в художній формі та усвідомлювати зв'язок творчої продукції зі змістами свого внутрішнього світу

Наведемо кілька прикладів використання медіа-арт-терапії.

Останнім часом дуже активно розвивається кінотерапія як застосування медіатворчості – процесу створення медіапродуктів (кінофільмів, анімаційних фільмів) з метою зцілення особистості та групи. Кіно – окремий вид мистецтва, але, як, звісно, й театр, – це складний вид мистецтва, якій містить й рух, і візуальні образи, і звукові. Раніше для створення «кіно» потрібно було мати складну, коштовну техніку, мати спеціальні знання щодо її застосування, а сьогодні – відеокамера

є в будь-якому смартфоні, що й привело до стрімкого розвитку та поширення цього методу медіа-арт-терапії. Раніше він використовувався лише в варіанті сприйняття готових витворів кіномистецтва.

Еліна Алієва, аспірантка кафедри психології Інституту філософської освіти та науки Національного Педагогічного Університету імені М.П. Драгоманова у дисертації у формувальному експерименті використовує такий вид роботи як створення відео-роліку – засобу впровадження у повсякденному житті мотиваційного особистого матеріалу. Учасники тренінгу після проведення програми мають засвоєний досвід самопрезентації у відео-роліках на тему-питання: «Що для мене означає бути дорослим і самостійним?» [1].

Олена Голубєва, колишній молодший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіа-освіти, керівник студії мультиплікації «Червоний собака» ЦДЮТ Солом'янського району використовує створення анімації як окремий вид занять, і неодноразово презентувала свої доробки на наших конференціях [3, 4]. Вона досліджувала психологічні закономірності сприйняття, мислення через екранні образи, які впливають на психічну реальність людини, маніпулювання в кіно простором і часом, пікселяцію як особливу техніку анімації, за допомогою якої на екрані без спецефектів та комп'ютерної графіки можна створити неможливе – літати, рухати поглядом предмети та багато іншого. На її думку, досягнення кіномистецтва формують закономірності соціально-психологічного та культурно-історичного плану. Складноорганізовані форми в сучасній екранній культурі потребують створення навігації як пошуку засобу переходу від одиничних форм до їхніх динамічних конструкцій.

Не можна обминути увагою і значний доробок *Ірини Борейчук* в галузі фототерапії [2].

Отже, медіа-арт суттєво розширює можливості використання арт-терапії, допомагає знизити страх перед власною творчістю, поділитися продуктами з іншими і отримати підтримку. Використання медіа-арту в терапевтичному процесі – це сучасність, адже медіа увійшли в наше життя і не можна їх звідти викинути.

Література:

1. *Алієва Е.* Мотиваційний серіал. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=-JqihotqqZc>
2. *Борейчук І.* Фототерапія як спосіб прийняття чужого досвіду/ Ірина Борейчук/ Простір арт-терапії: палітра емоцій: матеріали XIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 25 – 27 лю-

- того 2016 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2016. – С. 11-13
3. *Голубева О.Є.* Екранна мова: один плюс один дорівнює три / Олена Голубева/ Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого-1 березня 2008 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської. – К.: Міленіум, 2008. – С. 84-87.
 4. *Голубева О.* Цей загадковий тривожний сас пенс / Олена Голубева/ Простір арт-терапії: витоки натхнення: Матеріали VIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2011. – С. 109-111.
 5. Медиа-арт. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://visart.info/POST/media.htm>
 6. Нью-медиа арт. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: http://artandyou.ru/category/history/post/new_media_art
 7. *Тетерин С.* Что такое медиа арт? - давайте разбираться вместе / Сергей Тетерин http://www.teterin.ru/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1
 8. *Цорн П.* Современные кочевники – медиа-арт и глобализация/ Петер Цорн. Перевод: С.Мюллер. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://www.goethe.de/ins/kz/ru/alm/kul/mag/12154899.html>

ИССЛЕДУЯ СИЛУ ЦВЕТА. ЦВЕТОТЕРАПИЯ. ВОЗМОЖНОСТИ ЦВЕТА В АРТ-ТЕРАПИИ

Волкова Людмила

*старший преподаватель кафедры изобразительного искусства
Института искусств Киевского Университета им. Б.Д. Гринченка,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Цвета действуют на душу, они могут
вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысль
И.В. Гете

Что такое цвет и его значение для человечества? «Цвет – это олицетворение жизни, так как мир без красок представляется нам мертвым» (И. Иттен). К цвету обращаются все... Современный человек не представляет себя вне цвета. Цвет является инструментом проникновения в пространство и выражением разных идей, он никого не оставляет равнодушным. Как воздействует цвет на человека? Психология цвета, изучающая процесс восприятия людьми цвета и зависимость

психики от цвета, имеет дело с осознаваемыми и неосознаваемыми психическими процессами.

Цвета воздействуют на нас, нередко минуя зрение. Древние именовали глаза «окнами» организма, «вратами восприятия». Мы привыкли к тому, что наш организм воспринимает цветовые потоки посредством зрительного анализатора, однако, это не единственный канал, по которому цветовая энергия может достигать организма. Многочисленные исследования феномена кожного зрения доказали принципиальную возможность восприятия цвета не только посредством рецепторов сетчатки глаза, но и практически любыми клетками организма.

Рекламная индустрия, политики, бизнесмены вызывают желательный отклик с помощью языка цвета, умело используют цвет как воздействие на уровне подсознания, манипулируют цветом.

Цветолечение, самолечение цветом иногда происходит без нашего осознания, без нашей воли. Они, цвета, просто повсюду вокруг нас и внутри. «Исследуя проблемы цвета, жизнь цвета, язык цвета, мы сопереживаем ему как живому потоку цвета..., опираясь на собственный образ и сопереживая вместе с тем жизнь Космоса. Цвет – это душа Природы и Космоса, и мы оказываемся причастными к этой душе, когда сопереживаем цвет» (Г. Вагнер). Что происходит, когда вы рассматриваете какой-то цвет? Как выразить цвета? Лучшее всего подходит слово настроение.

Художники видели за цветом краску и считали её материальными состояниями души. Ученые же по-разному называют цвет, выделяя физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета. А это две составляющие имеют близость к эмоциям – к телесным проявлениям нашей души, нашего интеллекта.

В августе 1991 г. в «Таймс» было напечатано сообщение об освобожденных в Ливане заложниках, которым дали вазу, полную ярко-красных вишен. Они не видели этого цвета три года, потому смотрели на вишни целый день, вместо того, чтобы поддаться искушению съесть ягоды. В сообщении говорилось, что освобожденные заложники не могли отвести глаз от красного цвета.

Восприятие цвета относится к таким же насущным потребностям человека, как пища для желудка, как воздух для легких. «Цветовой голод» знаком всем. Цвет как атрибут внешнего мира и связан с эмоциями. Во всех условиях изменение цвета выражает состояние человека. Еще в XIX веке знали, что эмоции вызывают изменения пульса, дыхания, скорости реакции, силы и др. Эти же изменения вызывает у нас действие цветов.

«Цвет – это идеальное (психическое), связанное с материальным (физическим и/или физиологическим) через эмоции как их характеристическое отношение» (Н. Б. Серов).

Цвета влияют на каждого из нас гораздо больше, чем мы это осознаем. Цвет тесно переплетен со всеми аспектами нашей жизни. Никто не остается равнодушным, когда речь заходит о цветовых предпочтениях. Можно ли использовать цвета для изменения нашего физического, эмоционального, духовного состояния?

Цвет может быть стимулирующим или подавляющим, конструктивным или деструктивным. Он может отталкивать или притягивать. Каждый цвет имеет свои уникальные эффекты и может использоваться для терапии и восстановления баланса, а также для стимулирования более глубоких уровней сознания.

Одна из функций цвета состоит в том, чтобы давать нам ощущение силы света. «Как в мире наших ощущений цвет проявляется, как интервал, между незримым Светом и незримой Тьмой, так и в мире нашего чувства мы имеем «внутреннюю радугу» – то, что рождается между внутренним Светом и внутренней Тьмой (а именно – меж нашими переменчивыми состояниями настроений души)» (Лиана Колло Д'Эрбуа).

Цветотерапия стимулирует внутренние творческие силы в особой манере, она пробуждает внутреннюю силу и устремление; стимулирует основные внутренние источники на глубинных уровнях сознания. Приобретенный опыт общения с цветом облегчает клиенту «отреагирование» переживаний, эмоций, фантазий.

Если однообразие цветовых восприятий неблагоприятно сказывается на работе интеллекта, то периодическое восприятие дополнительных цветов увеличивает физическую и умственную работоспособность по сравнению с наблюдаемой при каком-либо одном цвете. При чередовании цветовых стимулов происходит взаимное повышение чувствительных рецепторов за счет активности соответствующих нейронов и нервных центров, т.е. активизация интеллекта как на бессознательном, так и на подсознательном уровнях.

С развитием чувства цвета становятся гибкими представления, ощущения и воля. Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления.

Литература:

1. *Базыма Б.А.* Психология цвета. Теория и практика/Б.А. Базыма. – СПб : Речь, 2005. – 205с.

2. *Бэббит Э.Д.* Принципы света и цвета. Исцеляющая сила цвета/Э.Д. Бэббит. – Киев : София, 1997. – 314с.
3. *Гете И.В.* Трактат о цвете. Избранные сочинения по естествознанию / И.В. Гете. – М. : Изд-во АН СССР, 1957. – 261 с.
4. *Серов И.В.* Светоцветовая терапия / И.В. Серов. – СПб : Речь, 2001. – 256с.
5. *Шереметова Г.Б.* Семь цветов здоровья : Воздействие цветом/Г.Б. Шереметова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368с.
6. *Штайнер Р.* Сущность цвета и тайна радуги / Р.Штайнер. – Ереван : Лонгин, 2008. – 159с.
7. *Яньшин П.В.* Психосемантика цвета / П.В.Яньшин. – СПб : Речь, 2006. – 368с.
8. *Heller E.* Wie Farben wirken/E. Heller. – Hamburg: Rowohlt Verlag, 2008. – 296 s.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА СЖО (СІМЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ)

Галіцина Людмила,

*арт-терапевт, психолог БДТ Подільського району міста Києва,
випускник програми Американської Ради Open World,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
керівник осередку Київської області (Київ)*

Арт-терапія – це **засіб невербального спілкування**, що робить її особливо цінною для тих, кому складно словесно описати свої переживання. Часто ми перебуваємо у різних почуттях, які важко пережити, переносити, поговорювати і дорослим, і дітям. До таких почуттів належать тривоги, страхи різного рівня інтенсифікації, фобії... Тому саме невербальні засоби часто є чи не єдиними можливими для вираження і усвідомлення сильних переживань людини.

Саме арт-терапія є ефективним засобом для надання як кризової допомоги, так і подолання наслідків психологічних травм, у даному випадку, вимушених переселенців, сімей, які стали свідками та учасниками перших обстрілів, повітряних атак, бомбардувань, і врешті, вимушених покинути свої будинки і почати своє життя з нуля. Арт-терапія створює можливість для актуалізації та безпечного проживання травматичного досвіду, актуалізації ресурсних станів, трансформації та інтеграції досвіду.

Творчість, як завжди приносить радість і дає людині величезний емоційний потенціал, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах. Важливим поняттям арт-терапії є сублимація – вираження

несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх під час творчості...

Для учасників проекту «Міцна родина» (СОС Дитячі Містечка Україна вимушені переселенці, СОЖ) після проведення первинної діагностики та співбесід було створено та запропоновано кілька програм, одна із яких **«Сімейна арт-терапевтична студія «7 Я» та програма для терапевтичної групи для дорослих «РАЙДУГА ЖИТТЯ»**, учасниками якої стали жінки. Ці програми діють вже рік, цикл роботи цих програм – 4 місяці. Окрім цього, учасникам груп надається індивідуальна терапія. Таким чином, система роботи з ними протягом тривалого часу дає можливість вирішити низку завдань:

- вираження і проживання емоцій і почуттів, пов'язаних із переживаннями своїх проблем, самого себе;
- самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів), інтеграція із зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною).
- самовираження, розширення особистого досвіду,
- активний пошук нових форм взаємодії зі світом;
- усвідомлення власної індивідуальності, неповторності і значущості;
- підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

І в цілому сприяє адаптації вимушених переселенців до нових життєвих умов, соціалізації та розширенню їхніх соціальних контактів і дає чудову можливість віднайти себе та реалізовуватися в нових життєвих обставинах.

За програмою **сімейної арт-терапевтичної студії «7 «Я»**, учасниками якої є батьки-діти-бабусі-дідуся, під час занять завдяки арт-терапевтичній роботі створюються довірливі стосунки між членами сім'ї, з'являється можливість самовираження всіх членів родини, відраховуються накопичені негативні емоції, розвиваються сімейні рольові моделі, вибудовується порушена ієрархія. Активізація творчого потенціалу кожного члена родини сприяє виробленню нових патернів поведінки й шляхів вирішення конфліктів. Можливості арт-терапії роблять її адекватним методом як вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, так і психотерапевтичної роботи із сімейними проблемами.

Арт-терапія сім'ї допомагає взаємному пізнанню членів родини й звільненню від переживань, що травмують. Образотворча діяльність членів родини перебуває в центрі їхньої взаємодії. Відмова ведучого від інтерпретацій образотворчої продукції і стимулювання членів ро-

дини до розповіді про пов'язані із чужою й власною продукцією почуття й асоціації призводить до знаходження спільних тем та розкриття внутрішнього потенціалу родини

Завдання курсу:

- Підвищити компетентність батьків у спілкуванні з дитиною.
- Навчити дітей і батьків виражати свої емоції, почуття і потреби.
- Налогодити емоційний зв'язок між батьками і дитиною.
- Дати можливість дорослим подивитися на світ очима власної дитини.
- Розвинути почуття довіри, емпатії.
- Розвинути навички спільної взаємодії та співпраці.
- Розвивати нестандартні бачення та підходи до життєвих питань і ситуацій.
- Сприяти адаптації до нових життєвих умов.
- Сприяти підвищенню самооцінки і впевненості у собі учасників курсу.
- Формувати почуття безпеки.

Жінкам, учасникам терапевтичної групи запропоновано цикли міні-тренінгів за складеною програмою, проте у ході роботи групи проводилася систематична корекція відповідно їхнім актуальним станам і запитам.

Досвід роботи сімейної арт-терапевтичної студії та терапевтичної групи дозволив виділити особливості застосування методу «Мандала», різних технік і вправ «Витинанка. Дерево Роду», «Автопортрет», «Моя сім'я в образах дерев», «Жила-була лялька, схожа на мене», «Будуємо будинок», «Сімейна монотипія», «Минуле-теперішнє-майбутнє», «Мій шлях», робота з генограмою роду, робота з біографією та б.ін.; різні форми групової арт-терапії, можливості роботи з образотворчими матеріалами (глина, вовна, папір, фольга, природні матеріали, крейда, вугіль).

Література:

1. *Вознесенська О, Сидоркіна М.* Арт-терпія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. – К. : 2015 – 148 с.
2. *Галіцина Л. В.* Робота і стрес. Методика «Моя робота. Дерево ресурсу» у роботі з профілактикою професійного самовигорання / Галіцина Людмила. – Простір арт-терапії: [Зб. наук. праць] / УМО, 2014, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2014; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2014. – Вип. 1 (15); Вип. 2 (16). – С. 52-65.
3. Діти і війна: навчання технік зцілення. Посібник. Видано в рамках проекту Карітасза фінансової підтримки Канадсько-української фундації у пар-

тнерстві з українським Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, 2014. – 96 с.

4. Галицина Л. В. Дім як символ особистості/ / Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2013, ВГО»Арт-терапевтична асоціація», 2013; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2013. – Вип. 2 (14). – С. 102-109.

OUTCOMES FOR INDIVIDUALS IN AN INTENSIVE TRAUMA PROGRAM USING THE GRAPHIC NARRATIVE

Gantt Linda,

PhD, ATR-BC (West Virginia, USA)

Dr. Gantt has been an art therapist for over 40 years. She has a Master's in art therapy from the George Washington University and a PhD in Interdisciplinary Studies from the University of Pittsburgh. She lives in West Virginia, USA, where she owns and operates two clinics (Intensive Trauma Therapy and Courage in Healing) that use the Instinctual Trauma Response model, in addition to the ITR Training Institute.

She and Carmello Tabone developed the Formal Elements Art Therapy Scale, a widely used rating scale. Her most recent publications are 3 book chapters: "Narrative art therapy in trauma treatment" (with L. Greenstone) [in *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed.), Routledge, 2016]; "The image comes first: Treating preverbal therapy with art therapy" (with T. Tripp) [in *Art therapy, trauma, and neuroscience: Theoretical and practical perspectives*, Routledge, 2016]; and "Using the Instinctual Trauma Response Model in a military setting" (with M. Vesprini) [in *Art therapy in the military*, Jessica Kingsley, in press.]

This presentation is a summary of an outcome study conducted at Intensive Trauma Therapy, Morgantown, West Virginia, USA. We treated all patients using the same model based on the Instinctual Trauma Response developed by Louis Tinnin, MD, and Linda Gantt, PhD, ATR-BC. This is an outpatient program in which there are 6 to 7 hours of individual trauma therapy, primarily art therapy using the graphic narrative. Patients come for a course of treatment lasting 5 or 10 days, depending on the number of traumas to be processed.

We reviewed the records of 297 people who were in 3 diagnostic groups – post-traumatic stress disorder (PTSD), dissociative disorder not otherwise specified (DDNOS), and dissociative identity disorder (DID). During the intake process all the patients completed a group of self-report assessments [the Dissociative Experiences Scale (DES), the Impact of Events Scale (IES), the Toronto Alexithymia Scale (TAS), the Symptom

Check List-45 (SCL-45), and the Dissociative Regression Scale (DRS)]. A total of 121 patients (41%) filled out post-treatment assessments at 1 week and also at 3 months and/or 6 months.

The means of the responses of the three diagnostic groups on the DES, the IES, the SCL-45, the DRS, and the TAS were compared at baseline and post-treatment. All the trend lines showed the same pattern with all groups showing an improvement. Clinical information about ten individuals along with their pre- and post-treatment PPATs (“a person picking an apple from a tree”) will be presented.

A major limitation of this study is that the sample is one of convenience. Those individuals treated at ITT are illustrative of so called “thick-chart” patients with a history of several hospital stays, suicidal ideation or actual attempts, several different diagnoses in the past, and multiple medications. Because of their complex trauma histories, many in our sample would have been omitted from other clinical studies. However, they have a profile more like those who are found in a typical mental health practice.

РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ ЗА ПРОГРАМОЮ ІНТЕНСИВНОЇ ТРАВМАТЕРАПІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ГРАФІЧНОГО НАРАТИВУ

Гантт Лунда,

*доктор філософії, сертифікований арт-терапевт,
руководитель клиник Інтенсивної терапії травми и
«Храбрость в исцелении» (Западна Вирджинія, США)*

Доктор Гантт являється арт-терапевтом в течение более 40 лет. Она имеет степень магистра арт-терапии от Университета Джорджа Вашингтона и доктора философии по междисциплинарным исследованиям от Питсбургского университета. Она живет в Западной Вирджинии, США, где владеет и руководит двумя клиниками (Интенсивной терапии травмы и «Храбрость в исцелении»), которые используют Модель инстинктивной реакции на травму, а также преподаёт в институте Модель инстинктивной реакции на травму.

Вместе с Кармелло Табоне она разработала арт-терапевтическую шкалу формальных элементов, которую широко используют для оценивания рисунков. Ее последние публикации – главы в 3-х книгах: «Нарративная арт-терапия в лечении травмы» с Л. Гринстоун [в «Подходах к арт-терапии: теория и техника (3-е издание), Рутлидж, 2016]; «Образ приходит первым: понимание превербальной терапии посредством арт-терапии» (с Т. Трипп) [в «Арт-терапии, травме, и нейронауке:

теоретические и практические перспективы», Рутлидж, 2016]; и «Применение Модели инстинктивной реакции на травму в военной обстановке» (с М. Весприни) [в «Арт-терапии в вооруженных силах», Джессика Кингсли, в печати].

Эта презентация – результат исследования, проводимого в Клинике интенсивной терапии травмы, в Моргантауне, Западная Вирджиния, США. Мы лечили всех пациентов, используя одну и ту же модель, основанную на инстинктивном ответе на травму, разработанную Луи Тиннином, доктором медицины, и Линдой Гантт, доктором философии, сертифицированным арт-терапевтом. Это – программа амбулаторного лечения, в которой есть 6-7 часов индивидуальной терапии травмы, прежде всего арт-терапии, использующей графический нарратив. Пациенты приезжают для курса лечения, длящегося 5 или 10 дней, в зависимости от числа травм, с которыми будут работать.

Мы рассмотрели отчеты 297 человек, которые были в 3-х диагностических группах – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), неспецифическое диссоциативное расстройство (НДС), и диссоциативное расстройство идентичности (ДРИ). В течение процесса прохождения лечения все пациенты заполняли комплекс методик самооценивания [Шкала диссоциативного опыта (ШДО), Шкала влияния событий (ШВС), Шкала алекситимии Торонто (ШАТ), Список проверки симптомов 45 (СПС-45), и Шкала диссоциативного регресса (DRS)]. В общей сложности 121 пациент (41 %) заполнили листы самооценивания состояния после лечения через 1 неделю, и также через 3 месяца и/или 6 месяцев.

Содержание ответов трех диагностических групп на ШДО, ШВС, СПС-45, ДРИ, и ШАТ сравнили в начале и после работы. Во всех группах, где пациенты показали улучшение, графики тенденций были идентичными. Будет представлена клиническая информация о десяти людях до и после лечения по методике ЧСЯД («Человек, срывающий яблоко с дерева»).

Главное ограничение этого исследования – то, что примеры приведены из удобства. Те люди, которых лечили в Клинике интенсивной терапии травмы, иллюстрируют так называемых пациентов «толстой диаграммы» с историей нескольких пребываний в больнице, суицидальных идей или фактических попыток, с несколькими различными диагнозами в прошлом и многократным лечением. Из-за их сложных историй травмы, многое из других клинических исследований в нашем примере пришлось опустить. Однако, они имеют профиль, более похожий на те, которые типичны для психического здоровья.

TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ JAKO ELEMENT ODDZIAŁYWAŃ RESOCJALIZACYJNYCH WOBEC OSÓB SKAZANYCH NA KARĘ POZBAWIENIA WOLNOŚCI W POLSKICH ZAKŁADACH KARNYCH

Dr Anna Glińska – Lachowicz,

*Institut Nauk Pedagogicznych, Zakład Pedagogiki Resocjalizacyjnej,
Uniwersytet Opolski*

W latach 2013 i 2014 odbyły się pierwsze w Polsce szkolenia dla pracowników służby więziennej, propagujące walory resocjalizacyjne arteterapii i możliwości jej zastosowania w oddziaływaniach proponowanych w zakładach karnych. Cykl szkoleń był elementem projektu dofinansowanym z Norweskiego Mechanizmu Finansowego „Norway Grants”².

Ogółem w szkoleniach tych wzięło udział do tej pory blisko 240 funkcjonariuszy służby więziennej (dalej – SW, przyp. aut.). Ich opinie na temat samej dziedziny jaką jest terapia przez sztukę, a także ich ocena możliwości zastosowania arteterapii w pracy ze skazanymi są ważnym elementem, od którego w głównej mierze zależy, czy w polskich placówkach penitencjarnych coraz częściej stosowana będzie szeroko pojęta arteterapia i czy spełniać będzie odpowiednie standardy, aby można było w pełni wykorzystywać jej walory resocjalizacyjne i terapeutyczne we wspomaganie procesu resocjalizacji.

Od 1999 roku – podpisania Deklaracji Bolońskiej zapoczątkowującej zmiany systemu nauczania na polskich uczelniach wyższych – na wielu z nich pojawiły się nowe przedmioty proponowane w kanonie studiów na kierunkach pedagogika resocjalizacyjna.

Arteterapia jako narzędzie resocjalizacji osób pozbawionych wolności

Włączanie działań arteterapeutycznych w proces resocjalizacji jest niezbędnym czynnikiem wspomagającym działania w kierunku przysposobienia jednostki do życia w społeczeństwie, ale również – wyzwolenie jej wewnętrznych, twórczych potencjałów, (czyli twórczego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, nowych, przekraczania wewnętrznych barier, tym

² Szkolenie dofinansowane z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 w ramach Projektu nr 144/2013 „Realizacja szkoleń kadry Służby Więziennej podnoszących kwalifikacje zawodowe w celu zapewnienia właściwego poziomu stosowania kary pozbawienia wolności zgodnie z międzynarodowymi zasadami praw człowieka”.

samym nabywania nowych umiejętności, sprawności, może nawet zainteresowań czy odkrywania w sobie uzdolnień...). Kulminacyjnym momentem każdej sesji terapeutycznej (spotkania z klientem – podopiecznym) jest wyładowanie negatywnych, skumulowanych emocji, rzucenie „wewnętrznych blokad”, podobnie jak w starożytnym „katharsis” – doświadczenie oczyszczenia (dziś mówimy o psychokatharsis). Stosowanie w oddziaływaniach resocjalizacyjnych technik arteterapeutycznych, a w szczególności choreoterapii i muzykoterapii daje możliwości osiągnięcia istotnych celów – czyli twórczego i efektywnego przebiegu powtórnej socjalizacji.

Włączanie terapii przez sztukę w działania o charakterze terapeutycznym czy edukacyjnym nie jest niczym nowym, jednak w zakresie resocjalizacji – arteterapia nie jest jeszcze wystarczająco rozposzechniona. W oddziaływaniach terapeutycznych związanych ze sztuką, w tym także resocjalizacyjnych – zarówno muzyka, obrazy, rzeźby czy taniec – powinny być postrzegane jako nośniki treści emocjonalnych.

Sama od 2010 roku prowadzę na terenie Aresztu Śledczego w Opolu i Oddziału Zewnętrznego w Turawie autorski program „WYSPA”, który proponuje głównie działania poprzez ruch, taniec i twórczość plastyczną. Moja propozycja terapii tańcem skierowana została do kobiet przebywających w zakładzie karnym typu zamkniętego i półotwartego (jeden oddział kobiecy). Cykl zajęć przewidziano na cały rok akademicki – od października 2010 do czerwca 2011 – jednak zajęcia są kontynuowane aż do chwili obecnej. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, trwają 2 godziny lekcyjne. Od czerwca 2011 roku dodatkowo powstała grupa choreoterapeutyczna dla mężczyzn przebywających na terenie zakładu karnego. Zajęcia odbywają się również raz w tygodniu. Uczestnicy to mężczyźni między 21 a 45 rokiem życia, odbywający kary pozbawienia wolności od 1 roku do 15 lat. Co ciekawe – grupa ta powstała z inicjatywy samych osadzonych – którzy zainteresowani zajęciami dla kobiet – poprosili o poprowadzenie takich zajęć również dla nich. W sumie, od początku realizacji projektu w projekcie wzięło udział 70 kobiet i 20 mężczyzn.

Arteterapia w oddziaływaniach resocjalizacyjnych wobec skazanych - opinie skazanych

Moje obserwacje procesu, jaki podczas zajęć choreoterapeutycznych miał miejsce w obydwu grupach uczestników, pozwolił na wyodrębnienie kilku głównych grup czynników podlegających zmianom. Do najważniejszych z nich można zaliczyć:

- **zmiany dotyczące sfery / aparatu ruchu**: – zwiększenie ruchomości tych części ciała, które do tej pory były zablokowane, spięte, mało zaktywizowane,

- **zmiany dotyczące indywidualnych schematów ruchu** – uczestnicy włączają w swój zwykły zakres ruchu nowe elementy (najczęściej są to wcześniej poznane kroki, figury taneczne), chętniej eksperymentują z ruchem, dodając do własnego ruchu nowe elementy,

- **zmiany dotyczące sfery emocjonalnej – przeżywanych emocji i radzenia sobie z nimi** – uczestnicy z czasem coraz częściej mówią o emocjach jakie odczuwają w danym momencie, czy jakie towarzyszą im w ostatnim czasie, ich wypowiedzi nie są szczegółowe ze względu na brak pełnego zaufania do nowych członków grupy, ale z coraz większą łatwością proponują taką aktywność, taką muzykę czy takie zadanie, które pozwoli im pracować właśnie z tymi emocjami – przeżyć katharsis, uzyskać stan rozluźnienia mięśniowego i lepszego dotlenienia organizmu a w efekcie – odstresowania na poziomie fizycznym i psychicznym,

- **zmiany dotyczące w preferencji muzycznych** – uczestnicy mieli możliwość zapoznawania się z wieloma różnymi gatunkami muzycznymi, słuchali muzyki klasycznej, etno, folku, muzyki filmowej, elektronicznej, eksperymentalnej, co znacznie poszerzyło ich spektrum zainteresowań i preferencji muzycznych, a także mieli możliwość obserwowania wpływu muzyki na ich zachowania, aktywność, funkcje organizmu i procesy myślowe, oraz wyobraźnię, co w efekcie przyczyniło się do bardziej świadomego doboru muzyki przez uczestników zajęć do ich potrzeb w danej chwili,

- **zmiany dotyczące relacji w grupie** – charakter zajęć choreote - apeutycznych pozwolił na stworzenie szczególnej atmosfery podczas spotkań, a to z kolei pozwoliło na wypracowanie zaufania w grupie, poszanowania własnej odrębności i inności wśród uczestników, akceptowanie odmiennych poglądów, wypracowywanie wspólnych decyzji i umiejętności współdziałania w grupie.

ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ РЕИНТЕГРАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ, ОСУЖДЕННЫХ К ЛИШЕНИЮ СВОБОДЫ В ПОЛЬСКИХ ТЮРЬМАХ

*Глинска-Лахович Анна,
сертифицированный арт-терапевт «Kajros», доктор, доцент,
сотрудник Института педагогических наук Опольского университета
в Департаменте реабилитационного образования (Польша)*

В период с 2013 по 2014 год, мы провели первые в Польше семинары для тюремного персонала для популяризации идей ценности арт-терапии и возможностей ее использования в тюрьмах. Цикл тренингов был частью проекта, совместно финансируемого из норвежского финансового механизма «Norway Grants»³.

В общей сложности до этих пор в тренингах участвовало почти 240 сотрудников тюрьмы. Их отзывы о терапии искусством, а также их оценка возможности использования этой терапии с осужденными, являются важными элементами, от которых во многом зависит, будет ли арт-терапия использована в польских исправительных учреждениях и будет ли она иметь соответствующие стандарты, чтобы была возможность в полной мере использовать все ее преимущества в поддержке процесса реабилитации.

С 1999 года, когда подписание Болонской декларации инициировало изменения в системе образования в польских университетах, для многих из них появились новые пункты, предложенные в канон исследований в области реабилитационной педагогики.

Арт-терапия в качестве инструмента для реабилитации лиц, лишенных свободы

Включение арт-терапевтических методик в процессе реабилитации является существенным фактором в поддержке мероприятий по адаптации к жизни в обществе, и, также, освобождения своего внутреннего творческого потенциала (т.е. творческого метода справляться с трудными ситуациями, новых возможностей преодоления внутренних барьеров, в том числе приобретение новых навыков, интересов или открытия в себе новых талантов).

³Тренинг финансируется из норвежского финансового механизма 2009-2014 проект № 144/2013 «Осуществление обучения персонала тюремной службы для повышения их профессиональной квалификации в целях обеспечения надлежащего использования лишения свободы в соответствии с международными принципами в области прав человека».

Кульминационным моментом в каждой терапевтической сессии (встреча с клиентом – подопечным) есть отреагирование негативных, отрицательных накопленных эмоций, сброс «внутренних замков (блокад)», что похоже на «катарсис» – опыт очищения (сегодня мы говорим о психокатарсисе).

Использование взаимодействия различных реабилитационных техник арт-терапии, а в частности, танцтерапии и музыкальной терапии, дает возможность достичь важных целей – то есть творческого и эффективного курса ресоциализации.

В применении арт-терапии в работе терапевтического или образовательного характера нет ничего нового, но в области реабилитации арт-терапия еще недостаточно широко распространена. В терапевтическом и реабилитационном взаимодействии, связанным с искусством – музыкой, живописью, скульптурой и танцем – сами искусства следует рассматривать в качестве носителей эмоционального содержания.

С 2010 года я провожу авторскую программу «ОСТРОВ» в центре заключения в Ополе и во внешнем отделе г. Турава, в которой использую в основном движение, танец и творчество. Моим предложением была танцевальная терапия, которая адресована женщинам в тюрьмах закрытого типа или полуоткрытого (женский отдел). Был проведен ряд мероприятий, запланированных на весь учебный год – с октября 2010 года по июнь 2011 года – но занятия продолжают и сейчас. Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 академических часа. С июня 2011 года была создана дополнительная танцтерапевтическая для мужчин, находящихся в тюрьме. Занятия также проводятся один раз в неделю. Участники – мужчины в возрасте от 21 до 45 лет, которые отбывают наказание в виде лишения свободы сроком от одного года до 15 лет. Что интересно – группа была инициирована самими заключенными, которые заинтересовались занятиями для женщин и попросили ввести такие занятия для них. В общей сложности в проекте приняли участие 70 женщин и 20 мужчин.

Арт-терапия в реабилитации для заключенных – отзывы осужденных

Мои наблюдения процесса во время танцтерапевтических мероприятий для обеих групп позволили мне выделить нескольких основных групп факторов, которые могут быть использованы в работе. Наиболее важными из них являются:

- изменения в аппарате движения – повышение подвижности тех частей тела, которые до сих пор были заблокированы, напряжены;

- изменения в отдельных моделях движения – участники находятся в своем нормальном диапазоне движения и добавляют новые элементы (как правило, ранее известные движения, танцевальные фигуры), они в большей степени готовы экспериментировать с движениями, добавив к ним новые элементы;

- изменения в эмоциональной сфере – вызывать эмоции и уметь с ними справляться – участники все чаще говорят о своих эмоциях в любой момент, независимо от того, какие они, их заявления не детализированы из-за отсутствия полной уверенности в новых членах группы, но со временем, они с легкостью соглашаются на такую работу под влиянием музыки или типа работы. Эта работа позволяет им работать только с теми эмоциями (катарсис), которые помогают расслабить мышцы и улучшить оксигенацию организма и, как следствие – расслабиться как физически, так и психически;

- Изменения в музыкальных предпочтениях – участники имели возможность ознакомиться с разнообразием музыкальных жанров, слушать классическую музыку, этно, фолк, киномузыку, электронные, экспериментальные жанры, которые значительно расширили круг интересов и предпочтений музыки, а также у них была возможность пронаблюдать эффект музыки на их поведение, деятельность, функции организма и процессы мышления и воображения, что в свою очередь способствовало более осознанному выбору музыки для участников, чтобы удовлетворить их потребности в данный момент;

- изменения в отношениях в группе – характер танцтерапевтической деятельности позволил создать особую атмосферу во время встреч, и это в свою очередь привело к развитию доверия в группе, уважения к их собственной идентичности и инаковости среди участников, принятия разных мнений, и выработки совместных решений и навыков взаимодействия в группе.

ВІД АРТ-ПЕДАГОГІКИ ДО АРТ-ТЕРАПІЇ: ВИКОРИСТАННЯ АРТ-МЕТОДІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Гніда Тетяна,

кандидат педагогічних наук,

викладач КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

член правління Харківського осередку

ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)

Сучасний педагог навчального закладу намагається урізноманітнити навчально-виховну діяльність новими методами та формами

роботи, серед яких і арт-методи. Незважаючи на значну популярність, м'якість у застосуванні та ефективність результатів використання арт-методів у навчальній, виховній та корекційно-розвивальній діяльності, проблемою залишається використання понятійного апарату педагогічними працівниками. Існують випадки, коли педагог пропонує дітям намалювати малюнок та називає такий підхід арт-терапією у діяльності учителя.

Отже, виникла необхідність вести роз'яснення щодо використання понятійного апарату, можливостей застосування арт-методів у діяльності працівника психологічної служби та педагогічних працівників навчальних закладів.

Арт-педагогіка передбачає спільну творчість педагога та учня, що є складовою частиною різних видів навчальної та позакласної діяльності. Важливо також відрізнити арт-педагогіку від предметів галузі «Мистецтво».

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОГРАМІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО «НОВІ КИЯНИ»

Гундертало Юлія,

*арт-терапевт, молодший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
волонтер Психологічної Кризової Служби та «Армії спасіння»,
керівник проекту соціально-психологічної адаптації для ВПО «Нові кияни»,
співзасновник та член Правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Ситуація військового конфлікту, в якій ми всі опинилися, ставить перед нами такі завдання, з якими ми раніше не стикалися. Зокрема, важливим напрямком психологічної підтримки стала допомога внутрішньо переміщеним особам, кількість яких в Україні зараз складає за останніми даними понад 1,6 мільйона людей.

Згідно Керівних принципів Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), що стосується питання про переміщення осіб усередині країни, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) визнаються «люди або групи людей, які були змушені рятуватися втечею або покинути свої будинки або місця проживання, через або для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини або стихійних лих/техногенних катастроф, і які не перетнули міжнародно-визнаний державний кордон країни» [3].

Проблематика переселенців нашого часу, за спостереженнями, досить схожа з тими, що продовжує тривожити тих жителів, які переїхали з зони відчуження Чорнобильської АЕС, адже суттєвих реформ не було ні у пострадянській системі державного управління, ані в суспільній свідомості, ані в освіті. Тому одним з варіантів практичної роботи з внутрішньо переміщеними особами може бути профілактика синдромів, що були описані нашими науковцями [1].

В основі цих синдромів – соціальна пасивність і невпевненість в собі через інвалідизацію (тенденцію опиратися не на свої власні ресурси, а на зовнішні), яка була викликана неефективним менеджментом соціальної допомоги, що відбувається й тепер. Таким чином, ми вважаємо першочерговим завданням психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у інтеграції набутого ними досвіду, та підвищенням їх відчуття власної цінності. На відміну від інших груп населення, ці люди уже не можуть прожити на мінімальні зарплати, а змушені шукати альтернативні джерела доходу, підвищувати кваліфікацію, в першу чергу в галузі фінансів, змінювати проживання за місцем роботи, освоювати іноземні мови. Це «свіжа кров» для регіонів, адже виїхали люди, які все ж були готові до змін і не готові «ще трохи потерпіти». На нашу думку, ми можемо сприяти перетворенню цієї спільноти на справжніх *агентів змін*, які уже мають якості, що необхідні для генерування та підтримання істотних реформ у суспільстві. Адже для них ці питання є питаннями життя чи смерті в прямому значенні слова – від успішності перетворень залежить наявність хліба й даху над головою. Отож особистісна інтеграція й соціальна інтеграція є тими процесами, на яких мають бути сфокусовані спеціалісти, що допомагають ВПО.

Психологічна допомога ВПО вимагає застосування нових для нашої країни концепцій та стратегій, розвитку практики та адаптації ефективних реабілітаційних програм. Вивчення багатого світового досвіду психологічних програм для ВПО підштовхнуло нас до використання ізраїльської моделі BASIC Ph [4] як такої, що сприяє подоланню характерної для пострадянського простору проблеми – пасивності людей у вирішенні власних проблем через патерналістське мислення та відсутність навичок проактивної діяльності навіть в межах самозабезпечення. Тому ми сфокусувалися на тому, аби активізувати внутрішні ресурси особистості через спілкування з іншими переселенцями та спеціалізовану допомогу професіоналів.

Травматичні події – це розрив у тканини життя людини, і арт-терапія має високий потенціал ресурсів «штопання», поєднання фраг-

ментів за рахунок своїх особливостей (тріадичність, метафоричність, ресурсність). Малювання, ліплення, створення колажів – бездоганні засоби інтеграції розрізаних частин переживань і почуттів, думок, запахів і звуків, включають активізацію усвідомлення всіх сенсорних каналів.

Саме тому основу програми соціально-психологічної адаптації ВПО «Нові кияни» склали арт-терапевтичні технології. Основними відвідувачами групи є жінки старшого віку, тому базовими стали техніки зображувальної терапії, які не потребують багато часу та сил.

Література:

1. Амджадин Л., Саенко Ю, Ходоровская Н. Постчернобыльський соціум: риси і шанси виживання . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://i-soc.com.ua/journal/09_Amjadin_Saenko_Khodorivskaja.pdf
2. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події / Ю. Д. Гундертайло // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 57–67.
3. Лица, перемещенные внутри страны. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=4b1fc2cd2>
4. Lahad M., Ayalon O., Shacham M. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://books.google.com.ua/books/about/The_BASIC_Ph_Model_of_Coping_and_Resilie.html?id=bo8jLOiNL3sC&redir_esc=y

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В КОНТЕКСТЕ ТЕАТРАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дзюба Инна,

детский психолог, гештальт-консультант, преподаватель Детской театральной студии «Черный квадратик» (Київ)

Жуган Александр,

практический психолог, гештальт-консультант, преподаватель Детской театральной студии «Черный квадратик» (Київ)

Наблюдение и помощь в развитии детской личности является ключевой задачей работы преподавателя детской театральной студии. Театр для ребенка создает **новую социальную ситуацию развития.**

Эта ситуация на новом возрастном уровне воссоздает противоречие (кризис) возраста и способствует углубленному их разрешению. Театральная студия решает эти противоречия на любом возрастном уровне: дошкольном, младшем школьном и старшем школьном, подростковом. Вместо ролевой игры ведущей деятельностью становится сценическая игра, вместо создания новых миров в рисовании возникает деятельность сотворения общего сценического мира, а вместо переживания несовершенства этого мира происходит активная адаптация к этому миру в театральной коммуникации. И наконец, вместо поиска смысла жизни слушателем сказки, возникает активная действенная позиция человека, ищущего свой жизненный смысл. Когда ребенку предоставляют возможность такого развития, то его душа с радостью откликается на это предложение и удивляет нас блеском своих достижений.

Важная составляющая в работе с детьми на базе театральной студии – **психологическое сопровождение**. Данная система профессиональной деятельности психолога направлена на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития детей. Психологическое сопровождение у нас получают как закономерности возрастного развития ребенка (возрастные кризисы и возникновение психологических новообразований), взаимодействие в группах (динамика групповых процессов), отношения между детьми, педагогами и родителями, так и ситуационные кризисы.

Одной из основных задач в театральном образовательном процессе является **развитие у ребенка всех подструктур самосознания**: когнитивной (уточнение, конкретизация и расширение системы знаний о себе, своего Я-образа, как личности), аффективной (выработка позитивного самоотношения, адекватное оценивание своих возможностей и потенциалов) и поведенческой (закрепление собственной Я-концепции в конкретных ситуациях взаимодействия и общения, отработка навыков эффективной саморегуляции).

Особое внимание уделяется формированию и развитию **эмоционального интеллекта и «социальной компетентности»**. Эмоциональный интеллект, как личностная характеристика, позволяет ребенку адекватно и эффективно себя вести по отношению к другим людям, задачам и ситуациям. В свою очередь, «социальная компетентность» включает в себя такие компоненты, как: социальная чувствительность (точность межличностного восприятия); основные навыки взаимодействия; умение давать положительную обратную связь партнерам по общению; равновесие, спокойствие (как антитеза социальной тревожности).

Применительно к подростковому возрасту, к этому перечню добавляется еще ряд компонентов, которые могут развиваться на театральных занятиях:

- развитие речи (способность говорить точно, кратко, по существу, при этом используя богатство словарного запаса);
- чувствительность к вербальной и невербальной экспрессии собеседников (способность адекватно фиксировать нюансы переживаний, выражающиеся в речи, мимике, позах и т. д.);
- гибкость ролевых позиций в общении (способность динамично менять их в соответствии с поведением собеседников и с контекстом ситуации общения);
- социальная наблюдательность;
- социальная рефлексия (самоосознание себя как субъекта общения);
- умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь собеседникам;
- ассертивность (умение уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению);
- самоконтроль.

Одной из форм социальной адаптации ребенка в новых условиях являются *театральные интенсивы*. В данном случае, дети живут отдельно от родителей, учатся самоорганизации, самостоятельно решают сложности, которые могут возникнуть в процессе общения с окружающими (как детьми, так и взрослыми). Здесь они привыкают брать ответственность за свои решения и поступки, учатся осознавать себя, свои потребности и чувства в контакте с другими, понимать и уважать индивидуальные различия между людьми (а также принимать свои отличия от других), получают честную и «экологическую» обратную связь от окружающих, проходят процесс самоидентификации и закалки характера.

Дети живут и учатся в группе, где они либо отыгрывают старые усвоенные способы поведения в социуме и проверяют их действенность или же неэффективность, изобретают новые методы и новых себя. Выясняют, как можно проявлять свои чувства и потребности, как просить поддержки и принимать ее. Педагоги отслеживают и фасилитируют групповые процессы (так называемую, динамику группы), способствуя эффективному проживанию всех этапов развития группы.

В группе ребенок усваивает понятия *личных и межличностных границ*. Это происходит, прежде всего, когда ребенок сталкивается с правилами, главное из которых – взаимоуважение. Мы взаимодействуем друг с другом, не прибегая к насилию, даже в случае острого конфликта подбираем способы ненасильственного разрешения ситуации. Дети учатся тому, что не надо избегать конфликтов. Ведь конфликт, в случае его конструктивного решения, – это способ для двух людей стать действительно близкими. Взаимодействуя с другими, дети также лучше осознают и собственные границы, четко понимают, что им подходит или не подходит, а также учатся эти границы отстаивать.

Частями интенсива являются *тренинги* актерского мастерства (обычно в игровой форме), сценического движения, сценической речи, актерской импровизации и работы над актерско-режиссерским этюдами. Путем самостоятельного проведения тренинга, ребенок доказывает себе и окружающим, что нет ничего невозможного. При необходимости, они могут повторить дома все части тренинга, если захотят усовершенствовать свои навыки (в особенности внимание и ответственность).

Важный и популярный среди детей ингредиент театральных практик – *актерская импровизация*. Ведь импровизация – это всегда риск. Здесь проверяются на надежность партнеры, игроки борются с неуверенностью. Выходя на площадку, все реакции ребенка обостряются. Для детей – это время и место по горячим следам проявить, чему научился каждый из учащихся. Импровизация непредсказуема, никогда не знаешь наверняка, куда тебя заведет игра. Кто-то получает первый опыт публичного выступления, кто-то – свою долю признания. Благодаря актерской импровизации, у ребенка вырабатываются следующие качества: уверенность, раскованность, живость воображения, выразительность телесных и вербальных проявлений, неординарность и скорость реакций, память, длительная концентрация внимания, способность к самоорганизации, уверенное владение телом и голосом, инициативность, понимание сути и навык партнерства. Впоследствии, все эти универсальные качества помогают детям не только на сцене, но и в повседневной жизни, а также предлагают возможности для создания детьми своих миров.

ТРАДИЦІЙНА НАРОДНА ПІСНЯ ЯК ЗАСІБ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ (НА ПРИКЛАДІ З СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПРАКТИКИ)

Добровольська Наталія,

*вчитель-методист, музикознавець, диригент, етномузиколог,
Стрітівська вища педагогічна школа кобзарського мистецтва (Одеса)*

Motto (епіграф) «Хто співає, той щасливий»

П. Демуцький (1860 – 1927)

1. *З історії української народної пісні.* Традиційна народна пісня завжди була на Україні невід’ємною складовою побуту кожної родини, всього українського народу – від початку нашої історії аж до 1917 року, коли через встановлення «радянської влади» було підірвано основи традиційної культури. Впродовж її тривалого розвитку сформувалися різноманітні жанри народної пісні – від календарно-обрядових до побутових: ліричних, жартівливих, які супроводжували українців від колиски до могили. Окремо виділяється старовинна музично-епічна традиція: українські мандрівні співаки – кобзарі, бандуристи, лірники, що виникла приблизно у 16 ст. Вони ходили по селам і містам, співаючи старовинні козацькі пісні та думи, оспівуючи подвиги народних героїв. Такі кобзарі-бандуристи стали носіями співаної історичної пам’яті українського народу, їхнє мистецтво дожило до ХХст., зразки його були записані на фонограф.

2. *Традиційні уявлення української людини (до ХХст.) про зв’язок Людини, Природи та Музики,* що зафіксовані в народній творчості (народна картина, народні пісні) та в творах найкращих письменників, філософів, показує, що українець – хлібороб, поклоняючись силам Природи, зберігав в своїй душі відчуття єдності людини з природою, а музикуванню та співам надавав божественного значення. Так, популярна народна картина (16 – 19 ст.) «Козак – Мамай» зображує воїна, медитуючого під власну гру на кобзі. Це дозволяє провести паралелі із традицією індійських воїнів – музикантів (ріші), із східними впливами в українській культурі. З іншого боку, у поетичній збірці «Сад Божественних Пісень» (1785) видатного українського філософа 18 ст. Г. Сковороди ми бачимо алегоричне втілення уявлень традиційної української людини про Світовий Лад і Гармонію, де поєднуються Природа (сад) і Пісня. Людина в цьому саду музикує і заглиблюється у філософські роздуми, вдосконалює себе. Аналогічні алегорії втілюють і сучасні українські поети, музиканти, що відчувають спорідненість душі у людини і дерев («моя душа, немов черешня, понад сніга-

ми зацвіла» Д. Павличко), а музику так само вважають потужною космічною силою.

3. **В новому часі – нові школи.** Після набуття Україною політичної незалежності (1991), набула актуальності праця етнологів та педагогів по відновленню музично-філософських цінностей народу, що були заборонені владою СРСР. Один з таких осередків, «кобзарську школу», створили ентузіасти в маленькому селі Стрітівка біля Києва. Вона працює вже 28-й рік і випустила понад 300 співаків – бандуристів (сучасна назва – ВНЗ І р. ак. Стрітівський коледж кобзарського мистецтва). Її педагоги вважають своєю метою повернення в повсякденне життя сучасних студентів народну пісню та гру на народних старовинних інструментах (сопілка, кобза, бандура, колісна ліра, торбан). Авторка працювала в ній понад 22 роки, створивши більш як 20 авторських програм із історії кобзарства, музичного фольклору, сольфеджіо, історії пісні, музичної педагогіки тощо. Аналіз роботи із дітьми (підлітками 14 – 19 років) показує, що цей унікальний музично-педагогічний експеримент дав результати двох рівнів. До першої групи (початковий рівень) відносяться діти, що не мали попередньої музичної підготовки, та яскраво виражені фізичні вади (заїкання, недорікуватість («косноязычие»), наслідки ДЦП, вади зору та опорно – рухового апарату). Авторка вважає, що навчання таких дітей-інвалідів основам народного співу та гри на сопілці, бандурі, можна розглядати як музикотерапію. Адже всі завдання для них були індивідуальними, спрямованими на одужання дитини та її соціальну адаптацію. Результати стали вражаючими: такі діти, лише за 4 роки навчання, «подружившись» із народною піснею, стали «іншими людьми»: отримали вищу освіту, не покидають занять музикою, їхні медичні показники значно покращали.

Друга група дітей, без фізичних вад та із попередньою музичною підготовкою, в даній школі готується як співак-інструменталіст, майбутній абітурієнт музичних ВНЗів. Тут, крім виконання навчального плану, я також виділяю музично-терапевтичну складову, що стосується подолання певних психологічних та психічних комплексів, які у кожного студента походять з родини. Наслідки жакливіх подій «радянського минулого» нашого народу – Голодоморів, репресій, депортацій – і досі є присутніми у психології старшого покоління. Важливо, щоб молодь повністю випрацювала ті психокомплекси, при цьому не втративши національної пам'яті. Ми, музиканти-педагоги, в індивідуальній роботі, намагаємося розвивати творчі сили дітей засобами свідомого виконання народних пісень (від перших самостійних виступів

на сцені – до власних музичних творів, до свідомого творення своєї долі). Таким чином, заідеологізовану «радянську» традицію спотвореного відношення до фольклору ми, у цих молодих людей, заміщаємо глибинним відношенням до рідної пісні, яку наші вихованці, як концертуючі співаки-бандуристи, несуть далі у світ. Про позитивні результати свідчать захоплені відгуки численних слухачів концертів наших студентів, їхні успішні долі в мистецькому та суспільному житті України та діаспори.

Висновки. Отже, формуючи нове ставлення до всього традиційного пісенного матеріалу у сучасної молоді, ми допомагаємо їм засвоїти ази знань наших предків, а саме: шляхи гармонізації особистості та суспільства через виконання народної пісні. Зараз ми, українці, переживаємо складний період розвитку нашої держави. Але я певна, що тільки гармонійна музика здатна врятувати цей світ від трагедій!

«Хто співає, той щасливий» – ця настанова геніального українського фольклориста, організатора народних хорів початку ХХ ст. Порфирія Демущького сьогодні, як ніколи, є правдивою, надихає музикантів – практиків для лікування душ засобами народної пісні.

АБСТРАКЦІОНІЗМ: ДОВІЛЬНА ТА КЕРОВАНА ЛІНІЇ ЯК ЗАСІБ АРТ-ТЕРАПІЇ

*Доцюк Анжела,
художник, викладач спеціальних архітектурних дисциплін ДВНЗ
«Чернівецький політехнічний коледж», керівник Чернівецького
осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Чернівці)*

Лінії та форми оточують простір, підкреслюють його, наділяють плямами, об'ємами, кольором, завдяки чому людина за схемою створення їх у природі, навчилась розрізняти, класифікувати, обмежувати, позначати, виділяти, використовувати різні предмети для покращення життєвої функції. Домінуючими є елементи, на які необхідно звернути увагу. Вони – відображення внутрішніх переживань психічних процесів та станів виконавця. Роботи схожі на автопортрети або зображення певних етапів проживання.

Основними засобами композиційного формотворення є: квадрат, коло, трикутник. Вірогідністю створення на площині форм, що мають у подальшому моделюватись у фігури, є їх практичне та функціональне призначення.

Цитуючи Іоханнеса Іттена про форми, можна виділити наступне: «Коло – це геометрична форма, яка виникає при русі на постійній відстані від певної точки, розташованої на якій-небудь поверхні. На про-

тивагу важкого, напруженого почуття руху, яке викликає квадрат, рух для кола природній, постійний, створює відчуття відпочинку і ослаблення напруги. Коло – символ постійно рухомої духовності. До кола зараховуються всі вигнуті форми колоподібного характеру, такі як еліпс, овал, хвилеподібні форми параболи і їх похідні. В цілому можна сказати, що квадрат – це символ нерухомої матерії, трикутник, який випромінює себе в усі сторони, є знаком думки, а коло – вічний рух. У Японській культурі існує каліграфічний символ у вигляді кола, який називається Енсо: «Енсо (яп. 円相, Енсо – образ кола)».

Сприймання простору суттєво відрізняється від сприймання форми предмета. Ця відмінність полягає в тому, що воно спирається на інші системи спільно працюючих аналізаторів і може протікати на різних рівнях. Характер, емоційні стани, актуальні потреби, несвідомі бажання і внутрішні конфлікти людини знаходять вираз в лініях, химерних формах і поєднаннях кольорів. У процесі кристалізації образу несвідомий зміст нашого внутрішнього життя стає видимим і доступним для більш глибокого розуміння. Зв'язок кольору і душевних станів, а також вплив кольору на людську психіку відзначав великий німецький поет і мислитель І.В. Гьоте, який створив власне вчення про колір (хроматика). У ХХ ст. основи колірної діагностики і психосемантики кольору заклав видатний швейцарський психолог Макс Люшер, творець популярного і визнаного в усьому світі колірного тесту.

До просторових властивостей предметів належать: величина, форма, положення у просторі. У сприйманні величини предмета істотне значення має його зображення на сітківці. Чим більшим є зображення на сітківці, тим більшим здається предмет. Можна припустити, що величина зображення предмета сприймання на сітківці ока залежить від величини зорового кута: чим більша його величина, тим більше зображення на сітківці ока. Вважається, що закон зорового кута як закон сприймання розміру відкрив Евклід. Згідно з цим законом розмір предметного сприймання змінюється прямо пропорційно розміру його зображення на сітківці. Щодо сприйняття площинних форм, елементи, що створюються поступово і є продовженням або замиканням руху, виявляють довільні за розмірами форми, не опираючись на базові встановлені пропорції.

Площина тримає композиційні поєднання залежно від їх розташування. Пропорційно центрує, або асиметрично розкладає, створюючи візуальний хаос або рівновагу в цілому.

Піт Мондріан, створюючи свої геометричні композиції, покладався на модульні сітки, щоб в його роботах була «експресивна» чіткість.

Зазначав, що «Відчуття краси завжди блокується точним зображенням «об'єкта», тому об'єкт повинен абстрагуватися від будь-якої конкретики» [3]. Рисунки не були конкретними, натомість, лінія в більшості була чітка і завершена. Між лініями створювались комірки для заповнення кольором, такою художник бачив свою абстракцію. Створюючи роботи, Мондріан довів, що абстракція може бути керованою лініями, створювати рівновагу, статику. Коли в лініях застосовуються допоміжні засоби: лінійка, рейшина – малюнок перестає бути спонтанним, але, оскільки від початку створення роботи до її завершення не відбувались послідовні шляхи виконання, замисли кінцевої стадії, попереднє ескізування, таку композицію можна назвати довільно-гармонізуючою рівновагою в контексті композиційних засобів.

Мета: упорядкувати хаос форм для виділення основних акцентів у просторі. Часто у емоційному просторі особистості відбуваються критичні крайності від безмежного хаоса до зосередженої рівноваги. Коли настає момент для прийняття серйозних рішень, людина створює лаконічні чіткі форми, використовуючи здебільшого рівні лінії; знаходячись у пошуку – сферичні, локальні, динамічні. Лінія – відображення почуттів та станів людини.

У 1921 році Рудольф Штайнер в численних доповідях розширив загальноприйняте вчення про почуття, розрізвивши дванадцять почуттів. Вихідною точкою розгляду почуттів є області сприйняття і переживання. Тим самим Штайнер хотів підкреслити, що лише переплетення декількох почуттів веде до конкретного чуттєвого враження.

На фоні вчення про почуття, малювання форм набуває несподівано важливого значення. У вихованні, викладанні і терапії воно представляється дієвим інструментом для розвитку і зміцнення почуттів.

«Малювання форм пов'язано з можливістю отримати інтенсивний – гармонійний – дотиковий досвід. У малюванні форм дуже інтенсивно задіяно почуття власного руху. Рух націлений на трансформацію. Вільям Стюарт зазначив, що «Трансформація відбувається завдяки сполученим діям двох різних взаємодоповнюючих способів. Перший – сублімація енергій в прийнятних каналах; другий – інтеграція енергій всередині несвідомого в індивідуальність» [1].

Для того, щоб створити форму, необхідно здійснити рухи тіла. Отже, без діяльності і динаміки не складеться композиція, малюнок, засобами точки, лінії, відкритості, замкнення форм.

Паралельний розвиток абстрактно-інтуїтивної та конкретно-логічної ліній мислення дає можливість багатогранного сприйняття реальності і активної взаємодії зі світом образотворчого мистецтва.

В. Кандинський описував перше неминуче про художні елементи, які є будівельним матеріалом твору і які, таким чином, в кожному з мистецтв повинні бути іншими. Для арт-терапевтичної техніки по роботі із потенціалом, основний будівельний матеріал – це запит, готовність до самопізнанням, самодослідження та бажання до створення себе в якості художника та власної ресурсної картини.

В першу чергу необхідно розрізнити серед інших основні елементи, тобто елементи, без яких твір окремо взятого виду мистецтва взагалі не може відбутися. Всі інші елементи необхідно позначити як вторинні. В обох випадках необхідне введення органічної системи градації.

У цьому творі йтиметься про два основних елемента, які стоять біля витоків будь-якого твору живопису, без яких його не може бути розпочато і які одночасно представляють достатній матеріал для самостійного виду живопису – графіки. Отже, необхідно почати з першого елемента композиції, малюнка, живопису – з точки.

Для В. Кандинського [2] ідеалом будь-якого дослідження є:

1. Педантичне вивчення кожного окремого явища – ізольовано.
2. Взаємний вплив явищ одне на одне – зіставлення.
3. Загальні висновки, які можна отримати з обох попередніх.

Форми є засобами мистецтва композиції. Мають початок з лінії, лінія з точки. Точка виступає початковою вихідною композиційного розвитку форми і простору та кожної дії на аркуші. Для отримання заповнень формами, необхідно визначитись із площиною.

Насправді основні форми оточують людину скрізь і є базовими для формування всього живого та створеного людством. За рахунок декількох ліній, створюється форма, яка може залишатись плоскою або перетворитись у об'єм. В об'ємі можна спостерігати наповненість, заповнення сенсами, змістовністю. Отже, наповнюючи поле малюнка, не лише є можливість знайти нові відчуття, але і заповнити себе, перебуваючи у різних емоційних станах.

Абстрактний малюнок – вільний, не керований, не образний. Часто з набору плям, ліній та форм, вимальовуються композиційні продукти та мистецькі шедеври (В. Кандинський, П. Мандріан, К. Малевич та ін.). У таких роботах не проявляється боротьба форм. Скоріше взаємодія та визначення основних за їх величиною та розміщенням. Важлива роль надається композиційному розташуванню: центр, верх, низ, права, ліва сторони робочої поверхні (аркуша, тканини; дерев'яних, скляних, металевих поверхонь). Також в абстракції виділяють композиційні закономірності – ритм, метр, симетрія, асиметрія, статика, динаміка, рівновага, маса, модуль, золоте січення, пропорції. Малюнок мо-

же викликати відчуття динамічної легкості або статичної важкості не лише за рахунок форм, але і кольору.

Поетапність виконання техніки відображення станів людини полягає у наступному:

- клієнту пропонується створити «автопортрет» за типом особистості;
- у репродукціях абстрактних композицій відомих художників знайти декілька зображень, пов'язаних із психічним станом, керуючись виключно емоційно-почуттєвим рівнем сприйняття дійсності;
- прослідкувати відчуття;
- провести самодослідження у порівнянні своєї роботи із репродукціями;
- виявити акценти, самостійні об'єкти для подальшого аналізу.

Література:

1. Искусство украинских шестидесятников / сост. О.Балашова, Л.Герман. – К.: Основы, 2015. – 384 с.
2. *Кандинский В.* Точка и линия на плоскости. – СПб. : Азбука-классика, 2005. – С. 63–232.
3. *Дайхер С.* Пит Мондриан (1872-1944). Конструкции в пространстве. – М. : Арт-родник, 2007. – 96 с.
4. *Стюарт В.* Работа с символами и образами в психологическом консультировании / Вильям Стюарт. – М. : НЕФ «Класс», 1998. – 207 с.

МОЖЛИВІСТЬ ДІАГНОСТУВАННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЙ МІЖ ОСОБАМИ В ГРУПІ ЕВРИТМІЧНИМИ ЗАСОБАМИ

(на прикладі роботи з дітьми в місцях,
які знаходяться в безпосередній близькості зони АТО)

*Дягілева Надія,
евритміст, проєктів БО МБФ «Творча Криївка» (Київ)*

Евритмія є мистецтво руху, де рухи виконуються за законами формотворення звуків, тобто за об'єктивними законами, котрі існують для всіх. Отже, це та сфера, де люди мають можливість зустрітись один з одним і головне – з собою. На сьогодні це один із визнаних методів арт-терапії.

Трагічні події на Сході України принесли й продовжують приносити свої сумні наслідки: сім'ї без домівок, діти без батьків, чоловіки та жінки без надії на майбутнє...

Навесні 2016 року я бачила це на власні очі. Разом з групою волонтерів я двічі відвідувала Донецчину та Луганщину, де проводила

45-60 хвилинні заняття евритмією в різноманітних навчальних закладах цих регіонів. У світовій практиці досвід роботи евритмістів з дітьми, які зазнали вплив бойових дій, невелика. Як правило, подібна діяльність проводилась із тими, хто вже залишив зону конфлікту. Мій досвід був саме з мешканцями населених пунктів, які знаходяться в безпосередній близькості зони АТО, а саме:

- в Донецькій області: Дитячий будинок творчості м. Костянтинівка, ЗОШ № 3. м. Костянтинівка, ЗОШ № 7. м. Бахмут, Дружківський житлово-комунальний коледж. м. Дружківка та Будинок культури;

- в Луганській області: ЗОШ №5, м. Лисичанськ; Лисичанський ліцей, м. Лисичанськ; Аграрний технікум с. Хомівка, Сватівський район.

Оскільки основна вікова категорія дітей, з якою я працювала, були предпубертатного (11-12) та пубертатного (13-14) віку, були доцільними наступні вправи: протиритми, трьохчастковий крок та вправи з кульками. Заняття з дітьми дошкільного віку у Дитячому будинку творчості м. Костянтинівка Донецької області, відповідно до вікових особливостей, проводились в образній формі, з використанням дитячої поезії, у формі казки, через наслідування.

Наведу приклади використання вправ для роботи з підлітками.

Вправи на протиритми, де руки та ноги виконують окремі завдання, змушують дитину координувати рухи відповідно середини тіла. Тобто, умовно поділяючи тіло на верхню та нижню частини, ми намагаємось гармонізувати розумову діяльність та вольову.

Вправа «Трьохчастковий крок» надає можливість отримати свідоме сприйняття самого себе у просторі, через розвиток відчуття рівноваги. Це в свою чергу формує якості в людині, які вона згодом використовує в соціальних відносинах.

Вправи з кульками спрямовані на розвиток взаємодії з іншими та на усвідомлення своїх власних можливостей та обмежень.

Усі вправи потребують певної концентрації. Якщо у дитини рівень агресії достатньо високий, то вона, як правило, не в змозі виконувати подібні вправи. Іноді було дуже помітно, як діти з високим рівнем агресії намагались у цих вправах скоріш налякати один одного, ніж довірливо та відповідально взаємодіяти. Подекуди учасник міг вийти з кола, сісти, пояснюючи тим, що краще буде дивитись, ніж робити. Таке виключення себе із загального процесу свідчить про відсутність у дитини бажання співпрацювати та дуже схоже на самозахист від усього нового. Тобто можна спостерігати сформоване уявлення: «Майбутнє – шкідливе та загрозливе. Я маю бути обережним. Я маю захищатись». Але оскільки вправи були побудовані на виконанні їх у

групі, то дитина мала можливість через впевненість та концентрацію інших здолати особисті внутрішні конфлікти і знайти радість, душевний спокій через спільні евримічні рухи.

Звісно, що справжній ефект від евримічних вправ можна отримати, коли вони виконуються ритмічно протягом тривалого часу. Та навіть разове знайомство з евримією надає можливість покращити загальний настрій в колективі, вчителям та вихователям отримувати більш опосередкований погляд на поведінку та стан дітей, знаходити для себе нові імпульси для роботи з ними, і головне, допомагає дитині хоча б частково відновити свої душевні сили.

АРТ-ТЕХНІКА «...І Я ТАКИЙ» ЯК ДЖЕРЕЛО РЕСУРСУ

Інжисєвська Леся,

*старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

На тернах нашого сьогодення, коли в країні іде війна, необхідно мабуть визнати, що труднощі, через які ми проходимо, не однаково впливають на плинність нашого життя. Позаяк нам вистачає життєвих навичок справлятися з різними кризовими ситуаціями, але в екстремальних умовах, під час війни в нашій країні, виникає необхідність пошуку нових способів подолання кризи. Зазначимо, що кризові ситуації несуть в собі не тільки загрозу порушення внутрішнього балансу, але і латентні можливості відновлення та розвитку. Німецький психіатр А. Кронфельд ще у 1927 році в статті «Психагогика или психотерапевтическое учение воспитания», закликав до розробки такого методу, який націлював би людину на духовне оздоровлення й особистісний ріст. Таким «інструментом», на наш погляд, і є арт-терапевтичні техніки із використанням комплектів карт, які допомагають впоратися з наслідками перенесеної травми і, таким чином, сприяють полегшенню страждань. Карти символічно і метафорично уособлюють травматичні події та емоційні реакції на них, пропонуючи поряд з ними образи полегшення, заспокоєння, впевненості і зцілення. Комплекти карт не ставлять своїм завданням замінити інші методи «заліковування» негативних наслідків травми, а їх метою є лише стати ще одним важливим творчим засобом зцілення, яким можна користуватися в поєднанні з різними іншими існуючими підходами.

Кризові ситуації змушують нас зупинитися і задуматися. Ми підкреслюємо вроджену чи набуту здатність людей керувати напруженою кризою, і перетворення дистресу у можливість для зростання. Ми за-

стосовували мультимодальну модель копінг ресурсів, звану «BASIC Ph» (Ayalon and Lahad, 1991; 2000; Lahad & Ayalon, 1994). Коли вислуховуєш інших і співчуваєш їх болю, тоді є більше шансів повному усвідомити пережите. Ми пропонуємо учасникам групи перевірити на собі старовинну мудрість: «Біда, розділена з одним, це півбіди, а розділена радість – це радість удвічі».

Мета – засобами арт-терапії (асоціативні метафоричні карти та малюнок, створення арт-продукту «...і Я такий») сприяти усвідомленню факторів, пов'язаних із діяльністю учасників, допомогти їм відчувати ступінь свого впливу на ситуацію і віднайти власні ресурси та джерела для творчості у повсякденному житті.

У даній техніці «...і Я такий» використовуються наступні комплекти терапевтичного інструменту – метафоричні карти «COPE» (Подолання); «Persona» «каталізатор» проекцій на «Я» і «Не-Я»; «Tandoo» в перекладі з арамейської – «навпіл, надвоє», «удвох, разом»; «Habitat» (місце існування), що відображають різноманітний і живописний природний світ Землі, для подолання кризових ситуацій і зцілення душевних травм. Одним із розробників даних карт є психолог, доктор Офра Аялон (Dr. Ofra Ayalon), Ізраїль. Художниця: Марина Лук'янова. Видавець: Моріц Егетмайер – дозволяє учасникам ознайомитися з різними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають впоратися як із звичайними побутовими проблемами, так і з екстремальними ситуаціями.

Особистість, що пережила важку кризу, може відчувати себе ізольованою від свого звичайного оточення, часто скаржитися, що «ніхто не розуміє, ніхто не шкодує». Ця вправа рекомендується головним чином у рамках вузького кола сім'ї. Учасники зможуть краще відчувати, до яких внутрішніх ресурсів варто звертатися за допомогою на даному моменті.

Вправа «...і Я такий».

Необхідний час: 50 хв.

Допоміжні матеріали: комплекти карт «COPE», «Persona», «Tandoo», «Habitat», кольорові олівці, папір, фарби.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам взяти папір (найкраще брати папір в рулоні) і вирізати коло діаметром приблизно 40 см. Тренер роздає арт-матеріали та пояснює інструкцію: «Спробуйте вибрати із картинок у закритому або у відкритому вигляді себе та найбільш важливих членів своєї сім'ї або знайомих, з якими у вас пов'язані справи або яким ви не встигли щось розказати. За допомогою карт – знаків та кольорових олівців чи фарб додайте те, що ви хотіли б зобразити чи розповісти. Не важливо, чи це конкретні об'єкти, чи абстракт-

ні символи, важливо розуміння вами того, що це наразі актуально і значуще для вас. Суттєво зауважити, що важливо вибрати картинку свого «Я» і розмістити будь-де в колі». Після створення арт-продукту учасники повертаються в коло та обговорюють свої роботи (що зображено, чому важливо, які емоції та думки викликають, тощо). Однак деякі рекомендації:

- Будьте спонтанні і індивідуальні. Уникайте узагальнень і нудних монологів. Кожна інтерпретація персональна і суб'єктивна, поняття «правильно» і «неправильно» неприйнятні.
- Карти не обов'язково інтерпретуються дослівно.
- Кожне зображення може бути розглянуто метафорично і може привести до зовсім різних асоціацій, ніж здалося з першого погляду.
- Забороняється перебивати, виправляти або оскаржувати інтерпретації інших. Кожен має право не пояснювати, пропустити хід, відмовитися від обраних карт або замінити їх на інші.
- Можна вільно відсортувати будь-які карти з комплекту, які з якихось причин не підходять для обраних цілей.

Основними **завданнями** при роботі з картами є наступні:

Захищати: Створювати для учасників гри безпечну атмосферу, зміцнювати їх почуття особистої захищеності, віру у власні сили і відчуття власної гідності.

Налагоджувати зв'язки: Допомогати учасникам гри організувати довірливе спілкування (будь-то один з одним, з керівником групи, тренером, з сім'єю або з друзями) з метою надання взаємної допомоги та підтримки.

Підтверджувати: Скористатися можливістю роботи з картами для того, щоб підтвердити кожному учаснику, що його реакції, хвилювання, страхи, способи подолання кризи і плани на майбутнє є нормальними і заслуговують поваги.

Аналітична рефлексія за створеним арт-продуктом «...і Я такий».

Зпитання для аналітичної рефлексії:

Які сторони в собі ви відкрили за допомогою техніки?

Що несподіваного ви в собі віднайшли?

Що побачили в інших?

Чи вдалось вам виявити у своїй особистості, що потребує змін та корекції?

Чи є якась робота, яку хотілося б переробити?

З чим ви йдете додому?

Наведемо один із коментарів дружини ветерана АТО: «Завдяки такій роботі із картами відбулося усвідомлення стосунків із своїми близькими людьми і тим, яку роль вони виконують у моєму житті. Особливо важливим відкриттям було виявлення свого внутрішнього стану. Вибрані карти дали змогу усвідомити, що насправді коїлося в моїй душі, а також що можна було вільно про це говорити, і, з огляду на виявлену проблему, прийшло розуміння, що потрібно робити для того, щоб досягти врівноваженого стану».



Рис 1.1. Робота клієнта М-ої Н.В. «...і Я така»

Групове коло рефлексії.

Висновок. Застосування методики у груповому контексті сприяє побудові внутрішньоособистісної інтенції, дає змогу концентровано усвідомити особисте «Я» та стосунки і взаємостосунки в оточенні близьких людей. Важливим аспектом є розташування карт зверху до низу і зліва на право, виявляються особливості стосунків і взаємодії і кристалізує ставлення клієнта до оточуючих і пошуку власного ресурсу та розвитку навичок самозбереження.

Література:

1. *Карпович Е.* Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике / Екатерина Карпович. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/16382/>
2. *Инжиевська Л.А.* Мультимодальний метод терапії у подоланні криз за допомогою роботи з асоціативними картами / Л.А. Инжиевська : матеріали ІХ Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф. «Простір арт-терапії: вершини усвідомлення» / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М.Скнар. – К. : Золоті ворота, 2012. – 157с.
3. *Lazarus R.* Stress, Appraisal and Coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 445 p.

ВПЛИВ ОБРАЗУ КАЗКОВОГО ГЕРОЯ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ЖІНОК

Клименко Наталія,

*психолог, пошукач Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України, керівник проекту професійної
психологічної допомоги «Психолод» (Київ)*

З давних давен людство замислювалось над сенсом свого існування та прагнуло з'ясувати, що таке доля і як вийти з-під її влади. Поступово це питання стало розглядатися у площині психологічної науки.

Ідея програмування, визначеності людської долі тісно пов'язана з проблемою «природи людини». На даний час, «носіїв програм» життя людини, шукають як у самій особистості, у її біологічній та психологічній природі, так і в соціокультурному її середовищі.

Сучасна постнекласична психологія, відкидаючи лінійність життєвого шляху людини, розглядає людину як автора свого життя. Історія життя людини ґрунтується на соціокультурних фреймах та автономізується за допомогою психологічних практик конструювання власного життя [3].

У психології проблема життєвого сценарію і його структурних компонентів була висвітлена в працях Е. Берна, Т. Кейлера, Й. Стюарта, К. Штайнера, Ф. Ернста, С. Вуллэмса, М. Гулдінг, Р. Гулдінг, А. Шутценбергер, А. Адлера, К. Роджерса, А. Маслоу, Ш. Бюлер, П. Жане, Е. Фромма, К. Хорні, Т. Кассера, Р. Райана, Р. Пехунена, С. Мадді, Р. Олпорта, Л. Шеррода, Л. Кац, О. Брима, Б. Ананьєва, Р. Ануфрієвої, С. Рубінштейна, Ю. Резніка, Н. Рибникова, К. Абульханової-Славської, Л. Когана, А. Кроніка, Т. Березіної, Є. Головахи, Н. Гришиної, В. Дружиніна, А. Сохань та інших.

Підхід, заснований Е. Берном та його колегами у середині 60-х років ХХ століття, побудований на впевненості у переважно несвідомому виборі життєвого плану і сценарію, який здійснюється на ранніх стадіях розвитку дитини. Згідно з цією концепцією, життєвий план розглядається як прогнозування власного життя, а сценарій життя – як поступове розгортання життєвого плану, що обмежує і структурує життєвий простір особистості [1].

Людина, яка діє в рамках сценарію, буде, відчуваючи негативні емоції, особистісні втрати різного характеру, запекло чинити опір всьому тому, що її налякує: новому, незнайомому. Зближуючись з думкою С. Рубінштейна, транзактні аналітики вказують, що для людини, яка діє за сценарієм, інша реальність, поза сценарієм, відсутня. Особистість її заперечує, ігнорує, спотворює, забуває про неї, просто не бачить ін-

шого способу життя, а, отже, і не здатна усвідомити свій спосіб життя, щоб у подальшому його змінити.

Отже, у життєвому сценарії людини завжди присутні елементи несамодетермінації. Людина у певному розумінні є полонянкою свого сценарію, поки їй не вдасться подолати цю залежність. У протилежному випадку, прийняте в дитинстві рішення, як стверджують транзактні аналітики, буде визначати все подальше життя людини.

Сучасні погляди на життєвий шлях особистості у написання життєвого сценарію передбачають включення самооцінки і оцінки значущих інших у власному житті, можливості та способи подолання життєвих труднощів стосовно тих життєвих завдань, які ставить перед собою людина, а також включення людини в простір взаємин з надбаннями як етнічної культури, так і доступної їй світової культури. Вплив цього культурального простору відбувається не тільки через безпосередню дію на індивіда правил і звичаїв, а і через збережений тисячолітній досвід життя людини у навколишньому світі. Таким чином, будуючи свій життєвий шлях, людина спирається не лише на власний життєвий досвід, але й на досвід усього людства.

Отже, життєвий сценарій, за думкою фахівців, закладається у дитинстві. Як правило, все дитинство людини супроводжує казка в тій чи іншій формі. Казки вібрали в себе культуральний досвід суспільства, цінності та традиції своєї землі. Вони мають заборони та моделі успішної поведінки. Казки вказують шлях до перемоги, до отримання «високих посад» та до успішного заміжжя. Таким чином, казки мають значний вплив на формування життєвих сценаріїв людини. Життєвий сценарій людини формується на трьох рівнях: соціокультурного досвіду; досвіду сім'ї, родини; власного досвіду. Казка як один із видів досвіду пронизується всіма трьома його рівнями.

Транзакційні аналітики успішно працюють з казкою, вбачаючи в улюбленому казковому сценарії, несвідомо обраному особистістю в дитинстві, набір керівних приписів, що регулюють поведінку і визначають долю: «Подібно стародавнім міфам, безліч життєвих драм популяризується через дитячі казки, розповідається в книзі, по радіо, ТБ або в сімейному колі. Сценарій особистості часто відбивається в казках, які містять як основні маніпуляторні ролі, так і сюжет, за яким ці ролі виконуються» [2].

В нашому дослідженні життєвих сценаріїв жінок ми запропонували піддослідним жінкам обрати три персонажі, які їм найбільш подобаються, тобто, кожна жінка могла здійснити три вибори. Для дос-

ліждення було використовуно опитувальник «Казкові персонажі», в якому був наведений список із 43 казкових персонажів.

Систематизація трьох виборів усіх опитаних жінок дозволила встановити, що найбільш популярними казковими персонажами для жінок, які прийняли участь у дослідженні (експериментом охоплено 72 жінки віком від 22 до 55 років), є: Попелюшка; Аліса в Країні Чудес; Олена-Премудра (Табл. 1).

Методикою пропонувалось 43 казкових образа, тому для полегшення сприймання рангу казкового персонажу, якому надавалась перевага, відсоткові дані за їх виборами у Таблиці 1 узагальнено в інтервали з кроком у 5 %. Із загального рангового списку казкових персонажів за відсотками виборів значно вирізняється персонаж «Попелюшка», якому надали вибори 33 із 72 опитаних жінок.

Взагалі не були вибрані наступні казкові герої: Падчериця, Коза-Дерева, Щука, Курочка Ряба, Золота Антилопа та деякі чоловічі казкові образи.

Таблиця 1.

Уподобання казкових персонажів опитаними жінками

Ранг	Інтервальний ряд (%)	Казковий образ
1	45,2	Попелюшка
2	30 – 35	Аліса в Країні Чудес; Олена-Премудра
3	25 – 29	Баба-Яга; Герда; Господина Мідної Гори; Фея
4	20 – 24	Русалочка; Асоль; Золота Рибка
5	15 – 19	Шамаханська Цариця, Василіса-прекрасна
6	10 – 14	Білосніжка; Царівна-Лебідь; Дюймовочка; Золотоволоска
7	5 – 9	Стара; Пані Метелиця; Царівна-Жаба; Чаклунка; Лисичка-сестричка
8	< 5	Снігова Королева; Спляча Красуня; Мачуха; Червона Шапочка; Настенька; Снігуронька; Крихітка Хаврошечка; Бель; Сірий Вовк; Принцеса на горошині; Сестричка Альонушка; Царівна, яка не сміється; Котигорошко; Івасик-Телесик; Колобок; Зоряний Хлопчик

Можна допустити, що жінки вибирали ті персонажі, життєво-казковий сюжет яких слугує їм зразком для наслідування хоча б у деяких сферах їхнього життя. Отже, не виключено, що сюжети життя казкових персонажів взяті досліджуваними жінками за основу для написання ними власних життєвих сценаріїв.

Література:

1. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Э. Берн; пер. с англ. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 480 с.
2. *Джеймс М., Джонсгард Д.* Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. М. : Изд. группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1995. – 336 с.
3. *Титаренко Т.М.* Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціалізації: монографія / Т.М. Титаренко, О.М. Кочубейник, К.О. Черемних; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ РОДИННИХ СТОСУНКІВ МЕТОДАМИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ТА УРАЖЕННЯМ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Крикун Вікторія,

*вихователь Центру реабілітації дітей-інвалідів «Промінь» МСПУ,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)*

Однією з найпопулярніших в арсеналі арт-терапевта є проєктивна методика «Малюнок сім'ї». Її популярність пояснюється не тільки зручністю проведення, а й швидкістю. Легкий інструктаж – і за допомогою малюнка досвідчений спеціаліст визначить емоційно-психологічний стан дитини, її сприйняття сімейних взаємин, місце дитини в родині. Перевагою такого виду психодіагностики є варіативність завдань, можливість гнучко «підлаштувати» інструкцію під індивідуальну специфіку дитини. Важливим є і те, що використання таких проєктивних методик суттєво полегшує процес встановлення контакту між дорослим і дитиною [1].

Дитина з нормальним психофізичним розвитком вже з трьох років зможе зрозуміти інструкцію та із задоволенням, на прохання спеціаліста, на аркуші намалює чудових «головоногів». В 4,5-5 роки методика може бути проведена повною мірою. Проте для більшості дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з захворюваннями опорно-

рухового апарату та ураженням центральної нервової системи, графічні проєктивні методики недоступні через особливості розвитку навіть при потенційно хороших інтелектуальних можливостях. Вчені визначають наступні фактори, які утруднюють проведення графічних проєктивних методик із дітьми з захворюваннями опорно-рухового апарату:

1. Зорове зосередження, що характеризується рядом патологічних особливостей: фрагментарністю, обмеженням поля зору, утруднене впізнавання предметних малюнків через зниження гостроти зору, косоокість та інші порушення зору, через які дитина може не сприймати межі листа паперу, контурні зображення, не говорячи вже про самотійне предметне зображення. Часто діти з порушенням зорового зосередження можуть самотійно на листі паперу зобразити тільки каракулі, вони застрягають на початковому етапі на дуже тривалий час.

2. Різноманітні рухові порушення, особливо спастичні прояви у верхніх кінцівках, які з'являються через підвищення тонічної напруги і візуально нагадують судоми, при яких дитина часто не може користуватися олівцями, фломастерами, пензлями без сторонньої допомоги. І чим більше в дитини є бажання виконати завдання, тим більше напруга сводить у судомі м'язи рук, долонь, пальців.

Для вчасної діагностики характеру стосунків у родині, їх корекції та впливу на формування емоційно-вольової сфери дитини з захворюваннями опорно-рухового апарату, у своїй роботі ми використовуємо альтернативну авторську методику «Родина хмаринок». Первинно ми користувалися казкою Валентини Гуріної «Хмаринка» та з часом, залежно від дитячого віку, нозології дефекту розвитку, рівня утримування уваги чи складу родини, казка почала видозмінюватися для кожного маленького клієнта індивідуально, зберігши основних персонажів та їх вид діяльності (Мама Хмарина, яка сипле з гарної сумочки на землю коштовні перли-град; Тато Хмарина, який з великої лійки лле на землю осінні дощі; Бабуся, в чийй торбі повно пухнастого снігу та Маленька Хмаринка, яка наприкінці казки навчилася поливати землю з маленької червоної ліечки теплим літнім дощиком, від якого на небі з'являється веселка). За потреби персонажі додаються (наприклад, в Маленької Хмаринки можуть з'явитися братики та сестрички або тітонька Хмара). Звісно, дитина ідентифікує себе з Хмаринкою, а її родину зі своєю родиною, завдяки чому є можливість вивчити структуру родини та емоційні зв'язки між членами родини.

Заняття традиційно проводиться у мультимодальному форматі. Його *метою* є:

- розвиток емоційної сфери, налаштування доброзичливих довірливих стосунків з арт-терапевтом;

- діагностика структури родини та характеру стосунків;
- гармонізація стосунків у родині через формування ціннісного, усвідомленого ставлення до батьків та активізацію досвіду соціально-побутової самореалізації (казка ненав'язливо підштовхує дитину до активного залучення до повсякденного життя родини, посиленої трудової діяльності, адже дуже часто в родинях, де є дитина з ДЦП, батьки намагаються відгородити її від всілякої діяльності, навіть не дають змоги навчитися себе самообслуговувати).

До основних етапів мультимодального заняття з арт-терапії для дітей з захворюваннями опорно-рухового апарату та ураженням центральної нервової системи на тему «Родина хмаринок» можна віднести:

1. Етап налаштування на роботу, знайомства та збору інформації про дитину та її родину.

2. Етап розповіді казки з паралельною інсценізацією (використовуються площинні зображення хмаринок – див. фото).

3. Етап діалогічного спілкування з дитиною на тему сім'ї (Чи щасливі ви разом? Чим займаються твої батьки? Як ти їм допомагаєш? Що ви робите разом? і т.д.)

4. Етап ілюстрування казки – передбачає малювання родини Хмаринок (пам'ятаємо, що дитина переносить образ Хмаринки на себе і часто бажає дати їй своє ім'я). При сильній спастиці арт-терапевт може легенько притримувати зап'ясток дитини, але не спрямовувати і не керувати діяльністю (наприклад – допомогти дитині, якщо вже виїшла зовсім «каляка-маляка», обвести пальчиком контури хмаринки, позначити очки, носик, ротик і т.д.). Після закінчення роботи ставляться запитання «Хто тут намальований? Їм весело чи сумно? Хто самий щасливий? Хто самий нещасний? Чому?» і т.п. (див. Рис. 1).

5. Етап інтерпретації малюнка, аналіз процесу малювання та побудова плану подальшої корекційної роботи з дитиною та батьками.

Зі зрозумілих причин ми не можемо проаналізувати дрібні деталі малюнка, графічні особливості, але розташування на аркуші паперу, розміри та характер образів, підсилення спастичних проявів, яке свідчить про раптове хвилювання, недбале малювання або й не бажання зображувати якогось члена родини, повернення до вже готового зображення з метою домальовування, послідовність зображування членів родини для досвідченого арт-терапевта буде гарним діагностичним матеріалом. Також багато уваги потрібно приділяти дитячим коментарям під час роботи та відповідям на запитання, емоційним реакціям, аби не пропустити деструктивні моменти, які мають лягти в основу подальшої корекційної роботи.



Рис. 1. Приклад використання заняття «Родина хмаринок»

Цінність використання таких проєктивних методик у роботі з дітьми з захворюваннями опорно-рухового апарату та ураженням центральної нервової системи – в тому, що малюнкові матеріали й предмети ігрової діяльності (в нашому випадку – площинні зображення хмаринок) є для дитини більш важливими і цікавішими партнерами комунікації, ніж арт-терапевт. Дитина проявляє щодо них характерні для себе і пов'язані з особистим досвідом способи побудови стосунків, ті чи інші емоційні реакції, у яких очевидні прояви переносу. Мислення дитини більш образне й конкретне, ніж мислення більшості дорослих, тому вона використовує образотворчу діяльність як спосіб осмислення дійсності і своїх взаємовідносин з нею [2]. За допомогою даної методики у арт-терапевта з'являється можливість дізнатися суб'єктивну думку дитини про її місце у родині, емоційне ставлення до родичів, визначити спектр роботи та запланувати корекційні заходи. Проте важливим залишається врахування особливостей психофізичного розвитку дітей та їх образотворчих можливостей. Лише такий цілісний підхід забезпечить цілісний та гармонійний психолого-педагогічний супровід дітей з особливими потребами.

Література:

1. *Деркач О.О.* Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу учителю, вихователю, шкільному психологу: навч-метод. посібн. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – 99 с.
2. *Олексюк В.* Психомалюнок як засіб дослідження світоглядних уявлень дітей молодшого шкільного віку [Текст] / В. Олексюк / Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №8. – С. 69.

ІНТЕГРАЦІЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ, ПСИХОДРАМИ ТА ІНШИХ АРТ-ТЕХНІК ЯК СПОСІБ САМОРОЗКРИТТЯ

Львов Олександр,

*голова секції арт-психотерапії УСП,
психолог-психотерапевт, музикотерапевт, арт-терапевт,
Лікувально-реабілітаційне відділення кризових станів № 31,
КЗ Львівської обласної клінічної психіатричної лікарні (Львів)*

Метою музичної психодрами є розвиток здатності до спонтанного і творчого вираження, яка часто ослаблена у тих, хто страждає від серйозних емоційних проблем і прагне замкнутися в собі. У цьому є певне протиріччя: в той час, коли людина бореться з серйозною проблемою, коли їй найбільш важливі цілющі внутрішні ресурси спонтанності і творчості, саме тоді цей потенціал задіяний мінімально. У таких випадках музична психодрама може зіграти особливу роль, щоб допомогти відкрити доступ до цих ресурсів і найкращим чином їх використовувати. Більш того, лише деякі можуть постійно функціонувати на своєму оптимальному рівні спонтанності та креативності. Участь у музично-психодраматичній групі можлива в будь-якій якості: активна участь, або в ролі допоміжного «я», просто як залученого спостерігача, який може винести урок з досвіду інших учасників – все буде корисно в будь-який момент життя.

Музична психодрама може бути визначена як інтеграція музичної імпровізації, образного уявлення і інших технік музичної психотерапії з традиційною психодрамою для того, щоб реалізувати розширений метод, який перевершує межі можливостей кожного з методів, що застосовується окремо.

І музична терапія, і психодрама заохочують розвиток спонтанності і відсутність пригнічення у вираженні почуттів. Музична імпровізація при використанні її в музично-психодраматичній роботі є надзвичайно особистісним виразом і саморозкриття, як і розігрування ролей в психодрамі, є тією ж мірою особистісним процесом. Цей загальний елемент імпровізації, яка розкриває особистість і в музичній терапії, і в психодрамі, дозволяє зробити чудову інтеграцію, оскільки учасники можуть дійсно включити свою внутрішню музику.

Основне в музичній психодрамеї – це психодраматичний музичний імпровізаційний ансамбль. Роль ансамблю полягає в тому, щоб у будь-який потрібний момент створювати імпровізаційну музику для підтримки широкої різноманітності емоцій. Ці емоційні стани, виражені музично, повинні ефективно передаватися усім учасникам.

На відміну від вже створеної та записаної, жива і імпровізаційна музика дуже важлива для досягнення гнучкості. Імпровізована музика може відповідати руху клієнта від одного моменту до іншого і впливати на його почуття, які постійно змінюються. Якщо створена музика вже відома клієнтові, то вона швидше викличе повторення раніше випробуваного емоційного відгуку, ніж той, який узгоджується з його поточним емоційним станом. Оскільки імпровізаційна музика не викликає специфічних асоціацій з минулим, то у неї є можливість досягти найбільш глибокого і найбільш спонтанного емоційного рівня.

Музика і драма культурно і історично об'єднані світовими традиціями зцілення, а також тісними зв'язками музики з різними театральними формами, такими, як драматичний театр, опера, кіно. Ця близька спорідненість музики і драми у всьому світі створює найсприятливіші умови для поєднання цих двох дисциплін в контексті сучасної практики психотерапії.

КУКЛОТЕРАПИЯ

Львова Светлана,

*арт-терапевт, автор программ по куклотерапии,
официальный представитель Восточно-Европейской
ассоциации арт-терапии в Краснодарском крае, исполнительный директор
ежегодного психологического конгресса ART-LIFE,
арт-директор психологического журнала «ART-LIFE» (Краснодар)*

От тех, кто ещё ни разу не делал терапевтическую куклу, часто слышу вопрос: «Как кукла может помочь в решении проблемы, как с её помощью можно исправить сложную ситуацию?».

В силу своей колоссальной ресурсности игровая деятельность не пропадает с возрастом, она никогда не отмирает за ненадобностью.

Игровая ситуация позволяет выпустить на волю дремлющие в повседневной жизни творческие возможности. В игре по самой её природе нет строго заданной цели, которой во что бы то ни стало нужно достичь, а значит – нет и груза ответственности за результат. И вот именно тогда человек и может позволить себе сделать то, что не позволяет в обычных обстоятельствах. Для этого ему и необходима некоторая необычная жизненная ситуация, выбивающая его из привычной колеи, отменяющая стереотипы мышления и поведения. Человек всего-навсего играет.

Игра появилась давным-давно. А кукла появилась ещё раньше, в неолите. Исследователи сомневаются, что первая кукла появилась как игрушка, так как игровая деятельность у человечества начала форми-

роваться намного позже. Для чего же тогда первобытному человеку нужна была кукла? Т.Ю. Колошина в своей книге «Марионетки в психотерапии» высказывает предположение, что люди этого периода действовали как дети, которым было интересно посмотреть на себя со стороны. Нельзя разобрать другого человека, чтобы выяснить, как он устроен и что им управляет? Зато куклу – пожалуйста! Она – и продукт, и собственность, и часть человека, который её создал. И какая бы это часть не была – «не такая», страшная, несуразная, она своя, родная. Материнский инстинкт оказывается более значимым, чем непосредственные, реальные впечатления.

Человек, делая куклу, моделировал реальность, чтобы, познав её, попытаться ответить на вопросы, которые раньше или позже задаёт себе каждый: Кто я? Что движет мной? Почему я делаю что-то так, а не иначе? Кто или что ведёт меня по жизни?

В чём же заключается терапевтичность народной куклы-мотанки, в чём её целительные свойства?

Народная кукла любого народа – это клад! Клад информации, знаний о правильном мироустройстве в понимании наших предков на протяжении многих веков. Это о связи поколений, о преемственности.

Образец народного творчества, в данном случае кукла-мотанка, выступает как основа, на которую можно опереться, от которой можно оттолкнуться, создавая свою куклу. В результате, не смотря на то, что есть конкретный образ и технология создания, у каждого получается совершенно индивидуальная, его кукла, обозначающая проблему, отражающая суть проблемы, и дающая ответ одновременно.

Создавая куклу как образ «Я», человек работает с непостижимой для сознания глубиной. А работа с глубиной – это работа с сущностью, которая в силу своей непостижимости, не может быть ни плохой, ни хорошей. А поскольку сущность неделима, то доступ человек получает к ней целиком. Работа с куклой построена на понимании и принятии: во мне нет ничего лишнего и уж тем более, подлежащего уничтожению, нет ничего, что было бы очень страшным – ведь страшно лишь то, чего я пока не знаю, – а на самом деле я красивый, умный, сильный, благородный, честный и т.д.

Работая с куклой, человек оказывается на том уровне, где принятие себя, своей самооценки и самодостаточности оказывается неизбежным, что в принципе и может считаться одним из главных психологических механизмов эффективности подобной работы.

Я создаю пространство, среду, предлагаю народную одежду и куклу, как ресурс, который подпитывает. Потому что в народной кук-

ле, в льняной рубашке нашими предками закодированы и передаются из поколения в поколение знания о бытии и небытии, о жизни и смерти, о том, как справляться с трудностями и радоваться жизни. «Кукла – способ познания жизни и для тех, кто её создаёт, и для тех, кто с нею общается» (Г. Дайн из серии книг «Игрушка в культуре России»). Благодаря этому можно замедлиться, остановиться, повернуться лицом к себе, исследовать, задать вопросы, услышать ответы.

Литература:

1. Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетка в психотерапии. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 192с.
2. Дайн Г.Л. Тряпичная кукла. Лоскутные мячики. – Хотьково, 2012. – 248 с.

ЛАНДШАФТЫ ТЕЛА КАК СОМАТИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ И СТИХИИ ПРИРОДЫ В ТЕЛЕ КАК РЕСУРС

Мова Людмила,

*доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ,
руководитель Центра психологии движения «MalumaFlyingCat»,
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Каждый человек в своей жизни стремится достичь гармонии. Работая в группах и индивидуально с телом, движением, танцем, звуком, визуализацией и рисунком, в какой-то момент родился вариант работы, который позволил достаточно быстро достичь изменений в психологическом состоянии человека в лучшую сторону, а также получить позитивные результаты при соматических проявлениях.

Как показывает опыт телесно-ориентированной психологии, работа с телесными границами позволяет совершенствовать связанные с ними аспекты личности. Границы телесных контактов проявляются как границы эмоциональных контактов, общительности, подверженности чужому влиянию, автономности, внутренних ограничений. Это с одной стороны. Но есть еще пространство, которое расположено внутри физического тела. Это пространство имеет объем и наполнено множеством компонентов, которые мы характеризуем как внутренние органы и системы.

Но также можно получить очень интересную обратную связь, если представить данное внутренне пространство тела в виде ландшафтной карты. И можно многое увидеть и понять про психологические состояния человека, опираясь на информацию, которая вроде бы внутри. Но состояние внутреннего пространства очень влияет на состояние, внешний вид и проявления человека снаружи.

Поэтому на протяжении последних шести лет в процессе консультаций была использована эта идея. А именно, что существует возможность позитивных изменений в физическом и психологическом состоянии человека при использовании визуализации внутреннего пространства тела как ландшафта, и определенных трансформаций при работе с этим образом. Работая изначально с ощущениями тела и уровнем символов, также были использованы звук и движение тела. Иногда подключались поющие чаши.

Также в работе использовалась идея о том, что в теле человека присутствуют все стихии (земля, вода, огонь и воздух), которые окружают нас в жизни, и что человеческий организм и возможности его безграничны. Последнее было подтверждено и на личном опыте при выходе из физической травмы.

Мир можно воспринимать на разных уровнях. И, если общаться со стихиями осознанно, воспринимая их живительную энергию, то это может значительно улучшить здоровье и качество жизни.

Земля, Вода, Огонь, Воздух – четыре стихии, которые составляют не только внешний мир, но и формируют физическое тело человека, его характер, особенности. Эмпедокл, Платон, Парацельс, К. Юнг и многие другие ученые предавали большое значение четырем стихиям в жизни человека.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «РІЧКА МОГО ЖИТТЯ» ДЛЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

Молчанова Оксана,

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, педагогіки і корекційної освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»;
доцент кафедри психології і педагогіки Кіровоградського інституту ПВНЗ «Університет сучасних знань», керівник Кіровоградської осередку
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)*

Арт-терапія звертається до глибинних шарів несвідомого, задіює процеси пошуку шляхів до вирішення внутрішніх конфліктів особистості, формує активну життєву позицію, віру у свої сили, автономність і особисті межі; використовується як підтримувальне середовище для особистості та інструмент соціальної інтеграції. Вона дає можливість через творчість обійти «цензуру свідомості», роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані со-

ціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» (О. Вознесенська, 2015).

Арт-терапія спрямована на роботу з образами уяви, фантазії, звідси, занурення в арт-терапевтичну роботу – це часто занурення в символічний світ. Мова зображувального мистецтва глибоко символічна, а колір, форми, лінії, об'єми та інші зображувальні елементи мають глибокий сенс, який не завжди усвідомлюється (О.І. Копитін, 2001).

Досить часто при арт-терапевтичному використанні символів застосовують стихії як основу світостворення, буття простору та матерії. І одним з глибоких і багатих символів є вода.

Вода майже в усіх культурах символізується з емоціями, почуттями, інтуїцією, з несвідомими силами душі, з неусвідомленими бажаннями та потягами. Вона ототожнює собою жіночу енергію, материнство, сексуальність та творчий потенціал (Н.М. Погосова, 2008).

Вода відбиває динаміку внутрішніх психічних процесів і психічний розвиток у цілому, показує, наскільки безупинно, гармонійно і послідовно протікає внутрішнє психічне життя. Основне глибинно-психологічне значення цього багатогранного символу – постійно плинного потоку – символічне вираження протікаючого психічного розвитку, безперешкодне використання психічної енергії. В той же час вода втілює життєву енергію, освіжає й живить, належить до сфери уявлення про родючість (Я.Л. Обухов, 2007).

Зважаючи на значення символу води для психічної сфери особистості, ми пропонуємо це використовувати в арт-терапевтичній техніці «Річка мого життя». **Мета** застосування даної **методики**: виявлення усвідомлених та неусвідомлених стереотипів поведінки, соціальних ролей.

Методика проводиться в два етапи як в індивідуальній, так і груповій формі. При груповому використанні методики більшого значення набувають соціальні фактори, в той же час особливе значення відіграють такі «зцілюючі» фактори, як групова згуртованість, підтримка, отримання інформації, міжособистісне навчання (І. Ялом, 2000). Міжособистісна комунікація під час терапії творчим самовираженням посилює досягнення психотерапевтичних результатів, а усвідомлення клієнтом (пацієнтом) свого душевного складу, закономірностей індивідуальних переживань та ставлення до світу часто досягається через спільне обговорення учасників групи (М.Є. Бурно, 2001).

Групове застосування арт-терапії дозволяє розвивати соціально-цінні навички, спостерігати результати своїх дій та їх вплив на оточуючих, засвоювати нові ролі, підвищує самооцінку та веде до укріплен-

ня особистісної ідентичності, розвиває навички прийняття групових рішень (М. Лібман, 1987).

На першому етапі учасникам (клієнту) пропонується намалювати річку (*Інструкція*: «Уявіть себе в образі річки і намалюйте її. Якби ви були річкою, то яка б вона була?»). Далі кожному автору необхідно розповісти про свою річку, описати її.

Успішне виконання техніки відбувається за рахунок звичного структурування загального часу її виконання на окремі етапи (О.І. Копитін, 2001): вступ та розігрів (займає приблизно 10-20% часу), зображувальна робота (виконання теми від 30 до 40% загального часу), обговорення та завершення (від 35 до 40% часу). Якщо техніка проводиться в рамках тренінгу, то перший етап можна опустити (за рахунок попереднього налаштування та розігріву на роботу в тренінгу).

При виконанні техніки необхідно враховувати всі принципи виконання арт-терапевтичних методик, в тому числі й мовчазне виконання другого етапу. Передчасні оцінки робіт небажані, оскільки можуть вивести автора з творчого процесу та завадити щирому вираженню почуттів.

Дуже важливим для досягнення поставлених цілей є другий етап – обговорення та інтерпретація малюнків. Кожен учасник про свій малюнок. Група в цей час утримується від коментарів та оцінок, але може задавати учаснику питання. Інколи, при загальній згоді групи, учасники переходять до більш детального обговорення робіт один одного з висловлюванням власних почуттів та думок, які викликає малюнок.

Цей етап виконання методики може бути доповнений коментарями та оцінками арт-терапевта, які стосуються ходу роботи, її результатів, поведінки окремих учасників тощо. Як правило, він повинен уникати робити якісь аналітичні висновки, які можуть притиснути самостійність учасників при діалозі зі своїми роботами. Для посилення такого діалогу автору потрібно задавати питання, спрямовані на уточнення змісту роботи, його переживань та почуттів.

При інтерпретації малюнків звертається увага на наявність або відсутність символів стихій (Н.М. Погосова, 2008). Наприклад, чи протікає річка на землі чи вона ніби «висить» в повітрі. Земні енергії дають стан спокійної впевненості в собі, стабільності та надійності. В нашому психічному світі земля символізує предметну свідомість, в якій все розраховано та вирішено з врахуванням вірних результатів.

Біля річки люди часто малюють квіти, рослини, пташок та звірів. Квіти символізують розквіт життєвих сил, символ внутрішніх енергій; окреслюють почуття любові, самовіддачі, прив'язаності. Пта-

хи символізують зв'язок з повітрям та є символом свободи, бажання відмежуватись від земних бажань та відчутти стан легкості та польоту.

Арт-терапевту при проведенні методики з клієнтами також потрібно звертати увагу на свої почуття для контролю й аналізу власного контр перенесення (Я. Обухов, 2007). Для ефективного аналізу бажано враховувати й інші об'єктивні діагностичні критерії (розмір і формат аркуша паперу, горизонтальне чи вертикальне розташування аркуша, наявність спеціальних рамок та вибір кольорів).

Очікуваними результатами виконання техніки «Річка мого життя» повинно бути переживання особистістю інтелектуального набуття, так званий «сухий залишок» (О.В. Сидоркіна, 2001), тобто той психологічний зміст, який передавав учасник та в результаті виконання техніки зрозумів (неусвідомлені стереотипи своєї поведінки, приховані соціальні ролі тощо).

Отже, можна підкреслити ефективність застосування арт-терапії для саморозвитку та творчого самовираження особистості, а техніки «Річка мого життя» – для роботи з неусвідомленою частиною психіки.

ПСИХОЛОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПОЕЗІЇ З ТЕРАПЕВТИЧНОЮ МЕТОЮ

Мрака Наталія,

*кандидат психологічних наук, Львівський
державний університет внутрішніх справ (Львів)*

Зазвичай, терапія поезією та бібліотерапія вживаються як синоніми. Та варто зауважити, що термін «бібліотерапія» – більш уживаний та ширший. Ми ж зупинимось на терапевтичному впливові поетичних творів, що наповнені сучасними актуальними темами, здатні узагальнити та абстрагувати фокус проблем людини та мати вираження у затребуваних поетичних формах.

За М. Мамардашвілі, «врешті-решт і філософія, й будь-який літературний текст, текст мистецтва, зводяться до життєвих питань, тобто до любові, до смерті, до сенсу й гідності існування, до того, чого ми реально зазнаємо в житті і чекаємо від нього» [4, с. 98].

Постає питання – чому саме терапія поезією? І чому саме зараз? Аналізуючи український літературний простір (зокрема, поетичний), в око впадає «свіжий» і ще дуже крихкий прошарок творів про війну. З етичних міркувань ми не будемо заглиблюватися на особистостях та їхніх спонукань до такої творчості. Варто лишень зазначити, що поезія про війну, чи точніше – поезія війни посідає перші ряди «у слухацькій залі» поціновувачів сучасного українського поетичного мистецтва.

Тому про терапію поезією варто говорити і говорити вголос задля вирішення психологічних проблем, які кидають виклик сучасності. Звичайно, ми не виключаємо ні скептичного ставлення, ні недооцінювання сили терапевтичного слова на людину, що переживає психотравму. Та все ж! Гостро стоїть питання про сугестію літературного слова в інформаційному полі та значення поезії, зокрема, для розширення свідомості і рефлексії українців. Питання про те, чи є в Україні сучасні Ремарк і Хемінгуей теж залишимо літераторам, на зразок С. Жадана. Наше завдання полягає в акумулюванні знань про терапію поезією, впливи і новітні форми застосування даного методу.

Мета та задум терапії поезією співпадає з бібліотерапією як одним із напрямів арт-терапії, а саме – у впливі поезії на читача під час її сприйняття і безпосередньому впливі самого творчого процесу. «Психотерапевтична енциклопедія» під редакцією Б.Д. Карвасарського визначає арт-терапію як «використання мистецтва як терапевтичного фактору». Сюди включається і терапевтичний ефект сприйняття виготовленого мистецтва. Коли ми вживаємо термін «терапія поезією», акцентуємося на творчому самовираженні як основній терапевтичній особливості арт-терапії.

У терапії поезією виділяємо три терапевтичних чинника:

- творча експресія,
- психотерапевтичні стосунки та інтерпретації;
- вербальний зворотній зв'язку.

Поетична творчість неминуче веде до терапевтичного ефекту, несе позитивний емоційний потенціал завдяки творчому самовираженню самого пацієнта. Варто зазначити, що основними вимогами до арт-терапевта, який використовує поезію не є володіння всіма «азами» поетичного мистецтва (хоча загальні знання, що стосуються художніх засобів, композиції твору, зрозуміло, важливі), а загальний рівень творчого розвитку, володіння і своїми почуттями, і словом.

Щодо функцій терапевта поезією, то це – превентивна, діагностична, навчальна, розвиваюча, корекційна, терапевтична, ресоціалізуюча, оздоровча, творча. Доречним буде розгляд питання про багаторівневність взаємодії пацієнта і арт-терапевта: вербальний, кінестетичний, несвідомий і опосередкований творчим продуктом.

Якщо характеризувати поетів, твори яких найчастіше вибирають у якості терапевтичних, то це, насамперед класики – Тарас Шевченко, Леся Українка, Іван Франко, Василь Стус, Василь Симоненко, Ліна Костенко та ін.. Серед сучасних – Іздрик, Жадан, Малкович та ін. Під час терапевтичного сеансу можливий синкретизм – поєднання поети-

чних читань та інтерпретацій з музикою та малюванням на заявлену вільну тему. Загалом, практикуємо недирективний підхід у поетико-терапевтичному процесі.

Серед поетичних форм, які слугують рефреймінгом під час поетичної терапії, а також рефлексією ми надаємо перевагу – *хайку та сенкану*.

Хайку (яп.) (х'оку) — неримований тривірш, який походить від танка (tanka), що складається з 17 складів (5-7-5) і відрізняється простотою поетичної мови та свободою викладу. **Три умови доброго хайку** (Мацуо Басьо): 1) зосередженість, спокійна радість самотності; 2) усвідомлення гармонії прекрасного; 3) глибина проникнення.

Сенкан (синквейн) класичний – передбачає суворе дотримання не тільки кількості рядків, але і складів у них. Склади класичного синквейну розподіляються за рядками за схемою: 2-4-6-8-2. *Дидактичний синквейн* придумали американські педагоги. На відміну від традиційного поетичного твору, в дидактичному синквейні форма менш важлива, ніж зміст. Тому дотримання кількості складів і слів у рядках є не обов'язковим. Головне, щоб в п'яти рядках вміщувався образний опис предмета або явища, теми вірша. Схема синквейну: *Рядок №1*: Одне слово, яке одночасно є темою і заголовком твору. Наприклад: *Поезія*. *Рядок №2*: Два слова-характеристики. Наприклад: *вічна і глибока*. *Рядок №3*: Три дієслова – характеристики дії. Наприклад: *Окрилює, зцілює, проникає*. *Рядок №4*: *Емоції і почуття, що викликає об'єкти чи явище*. Наприклад: *Українська поезія – генетичний код нації*. Іноді в якості четвертого рядка буває зручно використовувати сталий вираз, фразеологізм. *Рядок №5*: одне слово, яке відповідає темі і ставленню до неї. Як би ви охарактеризували явище? Наприклад: *Ліки*.

Отже, вийшов такий синквейн:

Поезія.

Вічна і глибока.

Окрилює, зцілює, проникає.

Українська поезія – генетичний код нації.

Ліки...

Загалом, питання, що стосуються поетичної терапії і в той же час розширюють спектр інтеграції даного методу можна окреслити таким чином:

1. Як існують способи сприйняття поетичного тексту?
2. Як пишуться поетичні твори? (задум, кульмінації роздумів, пошуки поетичної форми, вербальне оформлення поетичного задуму)
3. Про що пишуть?
4. Чому пишуть?

5. Як написане впливає на стан автора та на інших читачів?
6. Які образи мають ідентичність з автором, а які ні?
7. Що несе собою ліричний герой?

У своїй монографії «Онтологічний образ людини в творчості Григорія Сковороди» доктор Глива переконливо доводить, що у психологічному спадку Г.Сковороди представлено не тільки увесь обшир окремих психологічних процесів і властивостей, але й філософські, загальнотеоретичні, методологічні підвалини психологічної науки – її гносеологія, основні філософські й психологічні наукові категорії й концепції. Психічне, ідеальне постає у його розмислах як одвічний, питомий атрибут матерії, як вищий виквіт її еволюції. Психіка, духовне для нього не механічне віддзеркалення довкілля, а творчий і діалектично суперечливий процес відображення. «Плоть ніщо, а дух животворить» – ось його чільний світобудовчий принцип. Духовне, психічне є могутнім чинником чи оздоровлення людини, чи погублення цього здоров'я. Недарма створена ціла окрема наука – «психотерапія», «сугестотерапія», «гіпнотерапія». Спираючись на власний досвід та психотерапевтичні концепції К.Г. Юнга й інших цілителів, доктор Є. Глива висловлює своє тверде переконання, що духовні методики є найбільш результативні в сучасній психотерапії» [3, с. 13-14].

Висновки: Терапія поезією – це один із найдоступніших методів роботи із психотравмою. Водночас він потребує як науково-інформаційного поширення, так і методологічного розширення. Вважаємо, що доцільно у повному обсязі запроваджувати такий метод у груповій та індивідуальній роботі з різновіковими категоріями людей.

Література:

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, Семантика-С, 2002. – 224 с.
2. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120 с.
3. Глива Є. Л. Онтологічний образ людини в творчості Григорія Сковороди. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 256 с.
4. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация: Тексты и беседы / Мамардашвили М.К. – М.: Логос, 2004. – 272 с.
3. Оганесян Н.Т. Практикум по психологи творчества / Н.Т. Оганесян. – 2-е издательство. – М.: Флинта, 2013. – 528 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ІНСТРУМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ. МОДЕЛЬ «ІНСТИНКТИВНОЇ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ»: ГРУНТОВНІ ЗАСАДИ ТА ЗАСОБИ АРТ-ТЕРАПІЇ У РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАКТИК

Наталушко Ірина,

*МА, СТТ, арт-терапевт зі спеціалізацією у травматерапії,
сертифікований травматерапевт (модель Інстинктивної
Реакції на Травму), стипендіат програми Фулбрайт
та магістр арт-терапії (the George Washington University 2008-2011),
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Ця оглядова доповідь пропонує розглянути фундаментальні засади терапії пост-травматичних наслідків через інтеграцію травматичного досвіду. Матеріали ґрунтуються на матеріалі розробок американських психіатра Louis Tinnin, MD та арт-терапевта Linda Gantt, PhD: робота з травмою та дисоціацією за моделлю Інстинктивної Реакції на Травму (ІРТ модель); та відповідних практиках, побудованих на розумінні нейронаукових основ реагування людини під час психотравмуючого досвіду; розширеному розумінні можливих посттравматичних проявів; а також потенціалу етапної послідовної роботи з використанням інструментів арт-терапії для екологічного доступу та повноцінної інтеграції пам'яті травматичного досвіду.

Ми оглянемо нейронаукові засади практик ІРТ моделі у зв'язку із розширеним розумінням можливих пост-травматичних наслідків. Ми поговоримо про нейронаукову доцільність та екологічність використання інструментів арт-терапії для доступу, екстерналізації та інтеграції імпліцитної та експліцитної пам'яті травматичного досвіду. Ми розглянемо фази, цілі та задачі етапної роботи практик ІРТ моделі, звертаючи увагу на відмінні особливості ІРТ моделі у роботі з травмою та пост-травматичними наслідками.

Література:

1. *Gantt L.* Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy / L. Gantt, L. Tinnin // *The Arts in Psychotherapy*. – 2009. – Vol. 36. – P. 148–153.
2. *Gantt L.* Intensive trauma therapy for PTSD and dissociation: An outcome study / L. Gantt, L. Tinnin // *The Arts in Psychotherapy*. – 2007. – Vol. 34. – P. 69–80.
3. *Tinnin, L.W. & Gantt, L.M.* The ITT clinic team / L. Gantt, L. Tinnin // *Accelerated Traumatology Course*, the Trauma Therapy Institute, Morgantown, WV, US. – 2013 & 2015.
4. *Tinnin, L.W. & Gantt, L.M.* The Instinctual Trauma Response. Dual-Brain Dynamics / L. Gantt, L. Tinnin // *A Guide for Trauma Therapy*– 2013.

5. Наталушко І. О психотравме и интеграции опыта// Ігуна Natalushko. – [Електронне джерело]. – Режим доступу : <http://natalushko.blogspot.com/2014/06/blog-post.html>

ETHICAL, DECISION-MAKING PROCESS OF ART THERAPISTS

Audrey Di Maria,

MA, LCPAT, ATR-BC, is an Adjunct Associate Professor in the Graduate Art Therapy Program at the George Washington University (Washington, DC)

Audrey Di Maria, MA, LCPAT, ATR-BC, is an Adjunct Associate Professor in the Graduate Art Therapy Program at the George Washington University in Washington, DC, where she has lectured since 1978. She consults for Save the Children’s HEART (Healing and Education Through the Arts) program, which trains teachers in countries affected by war or natural disasters to provide children with arts-based curricula. She served as Secretary of the Art Therapy Credentials Board during the development of the initial version of its Code of Ethics. She is editor of a book entitled, “Exploring Ethical Dilemmas in Art Therapy: 50 Clinicians From 20 Countries Share Their Stories” (to be published by Routledge/Taylor & Francis, New York and London, 2017).

This presentation will explore the variety of factors that impact the ethical decision-making process of art therapists and other mental health professionals – not only laws and ethics codes, but also the setting in which therapy takes place, the wishes, needs, and capacities of the clients with whom one works, and the values, biases, and personal characteristics of the therapist. Since it is unlikely that one’s decision making can ever be truly objective, the presentation will focus upon how we, as practitioners, can strive for ever greater awareness of the complex forces – external and internal – that play a role in our ethical decision making process.

ЕТИКА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ АРТ-ТЕРАПЕВТАМИ

Одри Ди Мария,

МА, LCPAT, ATR-BC, ад’юнкт-професор в программе по арт-терапії в Університете Джорджа Вашингтона (Вашингтон)

Одри Ди Мария, МА, LCPAT, ATR-BC, ад’юнкт-професор в программе по арт-терапії в Університете Джорджа Вашингтона в Вашингтоні, округ Колумбія, в котрому препоадає с 1978 года, дає консультації в рамках програми «*Сохрані серце дітям*» (ісцеленіє і образоваіє посредством арт-терапії).

В рамках этой программы готовит преподавателей в странах, пострадавших от войны или стихийных бедствий, с целью обеспечения детей учебными программами по искусству.

Одри Ди Мария служила секретарем комиссии по арт-терапии по разработке первоначальной версии Кодекса этики.

Также Одри Ди Мария редактор книги «Исследование этических дилемм в арт-терапии: 50 практикующих врачей из 20 стран мира делятся своими историями» (будет опубликована издательством Routledge / Taylor & Francis, Нью-Йорк и Лондон в 2017 году).

Эта презентация исследует различные факторы, оказывающие влияние на этический процесс принятия решений арт-терапевтами и другими специалистами по психическому здоровью, а именно не только законы и кодексы этики, но и условия, в которых происходит терапия, пожелания, потребности и возможности клиентов, а также принципы, пристрастия и личностные характеристики терапевта. Поскольку маловероятно, что решение, принятое одним человеком, может быть по-настоящему объективным, цель презентации – обратить внимание, как мы, практикующие специалисты, может стремиться к большему осознанию сложности воздействия – внешнего и внутреннего, – которое играет определенную роль в процессе принятия решений.

РАБОТА С ЦЕННОСТНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ТЕРАПИИ. МЕТОДИКА «СЕМЕЙНЫЙ ШКАФ»

Олейник Алена,

*психолог, арт-терапевт, семейный коуч «Мастерской Счастливой Семьи»,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Мы можем слышать в разговорах двух людей такую фразу: «Ты такое говоришь или делаешь – мне на голову не налазит!»! Другими словами: твоя позиция, твои действия и поступки расходятся полностью с моими, и принять их я не могу!

В отношениях между людьми всегда встречаются их субъективные картины мира. Чем ближе они и похожи друг на друга, тем проще установить контакт и поддерживать отношения.

Если каждый субъект этих отношений, имея свое представление или фантазии об отношениях: поведении, способе проявления эмоций, распределении ролей и т.д., не согласовал их со своим партнером – велика вероятность и расхождения интересов, и мотивов, и совместных целей, и эмоционального напряжения вплоть до их прекращения.

Целью использования методики является формирование позитивной Я –концепции каждого участника в паре, создание безопасного пространства для выражения своей позиции, распределения ролей и функций в паре, расстановки межличностных границ, определение общих ценностных ориентаций. Все это, в свою очередь, в клиентской работе способствует гармонизации отношений.

С помощью метафорических карт «Шляпы/ The Hat», и используя арт-техники возможно изучение картины мира, углубление в свои собственные ценности, цели и выбираемые способы достижения их, очерчивание границ допустимых и недопустимых стратегий в поведении и проявлении эмоций, а также нахождение общей направленности, способной объединять двух разных людей.

Первый этап работы. Группа разбивается на пары. Из колоды МАК «Шляпы / The Hat» каждый выбирает себе понравившейся головной убор. Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует своего человека под этой шляпой. В паре участники рассказывают друг другу об этих людях.

Основные вопросы для проработки в паре:

• Кто этот человек? Что он любит? Кто ему дорог? Круг его интересов?

• Как они познакомились?

• Основные жизненные ценности? (не менее 5)

• Цели и уровень моих достижений?

• О чем мечтает? Что радует? Удивляет? Восхищает?

• Сильные личностные качества, на которые опирается в жизни?

• Качества, от которых хочет избавиться или они отсутствуют?

• Что может препятствовать нормальным взаимоотношениям?

Что чувствую при этом? Что могу позволить в отношении себя, а чего нет?

• Есть ли у этого человека что-то, о чем он не хочет вспоминать, говорить и что может помешать отношениям? (вопрос для клиентской работы).

• Что ценю в партнере? Что чувствую при этом?

• Чему бы хотел поучиться у партнера?

• Как он относится к ошибкам? А к ошибкам других?

• Чего бы никогда не простил в отношениях? С какими эмоциями это связано?

• Как часто испытывает стрессовые ситуации? Как реагирует в таких ситуациях?

• Что мне дают отношения с этим партнером?

Второй этап работы. На листе формата А-3 каждая пара рисует шкаф на весь лист и располагает в нем свои «шляпы».

Вся наиболее значимая информация о каждом участнике (ценности, качества, цели) переносятся на отдельные листочки и раскладываются в «шкафу» возле шляпы каждого участника. После идет обсуждение: «Чем мы отличаемся, и что нас объединяет»? Могут ли эти «шляпы» находиться в одном шкафу? Насколько им комфортно?

Третий этап работы. Далее, участникам пары предлагаются кусочки разноцветных тканей. Участники подбирают под каждое свое качество или ценность отдельный кусочек и раскладывает в своей части шкафа. На отдельном листе пара рисует уже общую шляпу и с помощью своих лоскутков и клея ПВА разукрашивает ее вместе.

Завершающий этап работы. Пара рассказывает историю этой шляпы и презентует, по желанию, большой группе.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ З РОЗМАЛЬОВКОЮ-КВЕСТОМ «НЕВІДОМА ПОДОРОЖ ПО ТОЙ БІК РАЙДУГИ»

Ортинська Владислава,

*викладач вищої категорії Одеського художнього училища ім. М.Б. Грекова,
координатор проєктів Волонтерської психологічної служби м. Одеси,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)*

Волонтерською психологічною службою «ГО Реабілітаційний центр Святого Павла» з червня 2014 року реалізовано декілька проєктів, спрямованих на надання психологічної підтримки ВПО з районів АТО, у тому числі і дітям.

У рамках одного з проєктів при підтримці МБФ «Відродження» було створено книжку-розмальовку з квестовим сюжетом та розроблено методику тренінгу за нею для дітей віком 6-12 років, яка спрямована на надання допомоги арт-терапевтам, батькам, соціальним робітниками при роботі з дітьми, які мають стресові розлади.

Надання психологічної допомоги надавалось ВПО, постійно проживаючим в Одеській області, зокрема у санаторії Пирогова курорту Куяльник, що було третім місцем переселення ВПЛ, за минулий рік. Одним з найважливіших напрямків надання психологічної допомоги є арт-терапевтичні заняття з дітьми, в тому числі дітьми-інвалідами.

За даними консультацій та тренінгів нами виявлено, що більша кількість дітей з різних суб'єктивних причин ще й досі має тригери, які посилюються до здобутих під час переміщення із зони АТО травматичних

випадків. Так, більша частина дітей боїться гучних звуків, салютів, великих будинків та житлових масивів, великої кількості незнайомих людей. Частина дітей-підлітків регресувала до дошкільного стану у поведінкових реакціях. Волонтери служби ретельно відпрацьовують навички стабілізації поведінки дітей у незвичних умовах, але виникла необхідність постійного супроводження та закріплення здобутих навичок саморегуляції у період між консультаціями та тренінгами.

Нами була розроблена методика безпосереднього впливу на дитину через книжку-розмальовку, яка дає змогу вихователю, психологу, арт-терапевту, який спілкується з дитиною завдяки персонажам книжки, поступово зняти стрес на ту чи іншу подію її життя.

Сюжет розмальовки побудовано на основі запитів дітей, враховуючи їх сприйняття дійсності.

Книга є цілісною історією, залишаючи можливість дитині, що читає її, або дорослому дописати кожную главу на власний розсуд, а ілюстрації не лише розфарбувати, але і доповнити.

Надалі передбачається зробити книгу інтерактивною на сайті, з можливістю переходу на інші сайти із спеціально підібраними аудіо і відео книгами, підтримуючими історію кожної глави, завданнями для самостійного опрацювання тієї або іншої перешкоди в житті дитини, треками класичної музики, під які можна розфарбовувати ті або інші малюнки для посилення дії медитативного малювання.

Графічна частина розмальовки побудована таким чином, що підсвідомо проводить дитину, яка осмислює сюжет як квест, від замкнутого простору до пересування великим містом, і таким чином, спрямована на усвідомлення неусвідомлюваного психічного матеріалу – цьому сприяє багатство художніх символів і метафор. Так, потрапивши до великого незнайомого міста, діти знаходять схованку від невідомого в оселі з батьками. Поступово дія сюжету виводить їх на дитячий майданчик, на якому з'являються інші діти. Виникає потреба в спілкуванні. Ми розуміємо особливості процесу адаптації і залучаємо навички невербальної, символічної комунікації, прагнемо створити для дитини сюжетне середовище, в якому вона могла би почувати себе досить захищеною для того, щоб вона могла виразити свої сильні переживання.

Ми намагалися якомога делікатніше відтворити у сюжеті психопрофілактичну, соціалізуючу і розвиваючу спрямованість, завдяки чому вона може стати цінним інструментом в діяльності освітніх установ, реабілітаційних проектах і в соціальній роботі.

Різні види творчої активності у роботі з розмальовкою можуть давати важливі психопрофілактичні і розвиваючі ефекти. Образотворча діяльність дитини знаходиться у нерозривному зв'язку з розвитком її пізнавальної і емоційної сфер і має багатий потенціал для гармонізації її психіки. У процесі занять дитини малюванням відбувається організація психічних процесів і поступовий перехід від відносно примітивних форм психічної діяльності до складніших і ефективніших.

Характерним результатом втілення методики арт-терапії за розмальовкою-квестом є:

- конгруентність відносно високої структурованості роботи в умовах тематичної групи з особливостями субкультури, яка виникає наразі серед ВПО, з характерною для неї регламентацією поведінки дорослих і дітей в умовах постійного переселення до нового місця проживання;
- економічність цього виду терапії і можливість її використання навіть при дуже обмежених матеріальних ресурсах;
- методика спрямованої уваги у поєднанні з образотворчою діяльністю.

На локальному рівні реалізація методики дозволяє донести до кожного великого підрозділа освіти, що працює з дітьми ВПО із зони АТО, гідний інструмент арт-терапевтичної діяльності, спрямований на конкретний дитячий запит.

На глобальному рівні впровадження книжки-розмальовки та створення ляльок-персонажей дозволяє розповсюдити створену методику, а запланована до реалізації інтерактивна версія розмальовки стане інструментом дистанційного спілкування між психологом та дитиною.

Проведені тренінги для викладачів, соціальних співробітників, психологів шкіл та дитячих установ дадуть змогу поширити арсенал дієвих методик допомоги дітям, які перебувають у стані стресу. Дитина, у якої буде лялька з розмальовки для спілкування, не буде почуватися самотньою у великому незнайомому місці, що підвищить рівень її впевненості. Дорослі на тренінгах самі відчують атмосферу дитячих сумнівів та намірів, пройшовши всім шляхом історій розмальовки.

Запитання та пошуки відповідей на тренінгах збагатять методичні «кошики» психологів та соціальних робітників.

ПЕРСПЕКТИВА ВІДНОВЛЕННЯ: АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Плетка Ольга,

молодший науковий співробітник

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,

член Правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь – Київ)

Арт-терапевтичні техніки та методики зарекомендували себе як потужний інструмент роботи з різними видами проблем. Так, використання пластичних матеріалів сприяє відновленню образу тіла, а промальовування якоїсь ситуації дозволяє подивитися на неї трохи по іншому та віднайти ресурси для зниження інтенсивності переживання.

Арт-терапія у своєму арсеналі має безліч ефективних методик для роботи, але сьогодні спонукає створювати нові, які б відповідали на запит тих категорій клієнтів, які є наразі уразливими та чутливими до змін. До таких категорій можна віднести вимушено переселених осіб, учасників бойових дій, родини демобілізованих і загиблих. Умовно розділяючи ці категорії по актуальності запитів до відновлення, фахівці стикаються з узагальненими питаннями, але техніки, які мають бути ефективними, різняться по суті. Тому вбачаємо за необхідне висвітлити особливості підбору або створення арт-терапевтичних технік за потребами клієнтів.

Так, категорія вимушено переселених осіб (ВПО) в основі своїх питань має задовольнити базові потреби фізіологічного, психологічного та соціального характеру. Робота з ними спрямовується на:

- прийняття ситуації і себе в ній;
- пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів виживання;
- формування нових соціальних зв'язків;
- вибудовування перспективи майбутнього;
- розвиток емоційного інтелекту та навичок відреагування складних наслідків травмувальних подій.

Зважаючи на те, що найбільш уразливими в цій категорії є діти, люди похилого віку та ті, що мають обмеження життєзабезпечення (інваліди, поранені, тяжкохворі), можемо констатувати: арт-терапевтичний простір групових занять спонукає до відновлення або абілітації. Наприклад, жінка 71 року, яка виїхала з Попасної й проживає у Києві вже третій рік, на початку роботи казала, що не має сенсу жити: їй вулиці більше не існує, їй нікуди повертатися, діти потихеньку адаптуються, а вона не може навіть поїхати на могилу свого чоловіка, бо нікуди. Страх за теперішнє, відсутність перспективи соціалізації (хто зі мною буде спілкуватися, коли друзів розгубила, сиджу собі у гур-

тожитку цілісенький день на самоті), неможливість прийняти нове місце життя (що я тут роблю, треба хату відновлювати, але ж там війна) і таке інше. Під час роботи в групі вона жваво долучалася до виконання завдань, обговорення, радо спілкувалася з іншими учасниками групи. Реабілітаційні заходи, які дозволяли їй відновити соціальні зв'язки, повірити, що життя продовжується, відгорювати втрату домівки, друзів, віднайти свої власні ресурси для психологічної реабілітації, прийняти ситуацію й себе в ній, були направлені на формування зовнішнього образу тих питань, які «не давали спокою». Малювання, ліпка, навіть танок, поліпшували настрій, формували перспективу надії на відновлення й дозволяли повірити у себе. Результатом роботи можна вважати те, що зараз вона з радістю гуляє по місту, дізнається багато нового й каже, що може призвичаїтись до життя, бо це тепер її місто. Реабілітаційні програми для такої категорії (ВПО) населення спрямовані на 3 основних вектора: підтримка фізичного стану, поліпшення емоційного настрою та формування соціальних мереж існування.

Ефективними арт-терапевтичними техніками реабілітації в такому випадку можуть бути методики, направлені на:

1. формування позитивного образу Я (Подарунок для себе, Колаж бажань, Соціальне резюме, Чотири малюнки та інші);
2. розвиток емоційної компетенції (Мої почуття, Карта тіла, Пластилінова картина, Мазанина, Зірка почуттів і т.ін.);
3. проживання травматичних подій та пошук ресурсів відновлення (Секретика, Картина в рамці, Квіткове сімейне фото, Білим по білому та інші);
4. вибудування перспективи майбутнього (Шлях професіонала, Роздоріжжя, Двері, Мій світ та т.ін.).

У разі формування реабілітаційних програм для ветеранів та демобілізованих важливими є питання їх фізичного стану та перспектив відновлення його показників. Якщо ветеран має ампутації, то пристосування до протезів та нових умов існування триває певний час. В цей період необхідно приділяти увагу емоційним та когнітивним складовим взаємодії зі світом. Наприклад, ветеран 37 років, отримав поранення і зараз має протези обох ніг. Якщо у мирному житті він працював на будівництві, то з протезами вже не зможе повернутися до минулої роботи. Поки у госпіталі лікувався, змінився сімейний статус – жінка не витримала й пішла від нього. Тобто фізична травма та подальше відновлення неможливе без налагодження та гармонізації внутрішнього стану, тому робота була спрямована на абілітаційні заходи адаптації до нових умов життя (де жити, як, хто буде поруч, як обслуговувати себе, де і ким працювати). Вирішення фізичних та соціальних по-

треб сприяє відновленню емоційного стану та поліпшує процес реабілітації. Ускладнюється реабілітація лише за умови наявності симптоматики гострої психотравми або ПТСР. Заходи, спрямовані на зниження інтенсивності прояву симптомів, сприяють скорішому одужанню та поверненню до мирного життя.

Арт-терапевтичні методики, що використовуються у реабілітаційних заходах для ветеранів, можна поділити таким чином:

1. відреагування шокowego фізичного стресу після поранення або операції (Пластилінова картина, робота з кінетичним піском, глиною);
2. процес адаптації до нових умов існування (Казка про..., Маріонетка, Соціальний атом, Лабіринт);
3. зниження симптоматики психотравми (дихальні вправи, робота зі снами, страхами, агресією та т.і.);
4. вибудовування планів на майбутнє (Нитка долі, Посттравматичний ріст, Я-реальне та інші).

Отже, під час складання реабілітаційних програм для певних верств населення бажано враховувати нагальні потреби та можливості абілітації. Ефективність таких програм залежить від комплексного підходу до їх формування, де фізичні, психологічні та соціальні потреби мають своє місце й можуть бути виокремлені у разі необхідності. Найбільш комплексно впливовими на стан таких клієнтів вважаємо арт-терапевтичні техніки, які поєднують в собі можливості роботи з окремим об'єктом, що додає впевненості в тому, що людина може справитися зі складними обставинами життя та естетичне задоволення, що у свою чергу поліпшує настрій й сприяє скорішому відновленню. Використання арт-терапевтичних технік також є дієвим при відновленні фізичних показників людини. Розвиток мілкої моторики, відреагування емоцій та можливість трансформації арт-об'єкта дозволяють людині повірити у свої сили відновлення, побачити власні ресурси та віднайти оптимальний шлях до одужання.

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ У ПСИХОЛОГІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ «ПАСЬЯНС ЕМОЦІЙ»

Подкоритова Лариса,

кандидат психологічних наук, доцент

Хмельницький національний університет,

керівник Хмельницького осередку

ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)

У процесі психолого-педагогічної роботи з людьми психологи та педагоги часто натрапляють на таку проблему як складність у нази-

ванні власних емоцій не лише клієнтами психологічних послуг, але й студентами, які вивчають психологію та педагогіку. Найчастіше і клієнти, і студенти називають такі «емоції»: «нормально», «добре», «погано», «не дуже добре», «так собі», «важко сказати» і т.д. Але спектр емоцій і слів для їх позначення значно більший. Виходячи з потреби навчити наших студентів краще рефлексувати і називати власні емоції, ми запропонували їм невеликий експеримент: намалювати форму і колір деяких емоцій: радість, сум, гнів, страх, огида, здивування, цікавість, сором, провина, сексуальність. Формулюючи завдання, ми ґрунтувалися на роботах С. Максименка, С. Рубінштейна, К. Ізарда, лекціях Г. Балла, О. Вознесенської та ін. Після завершення творчого процесу малюнки емоцій розкладалися у групи, відповідно до назв емоцій, і обговорювалися. У процесі роботи була розпочата робота з індивідуальними серіями малюнків, яка, власне, і дала назву запропонованому у цій публікації заняттю.

Таким чином, **мета цієї публікації** – представити психологічне заняття «Пасьянс емоцій», яке включає досліду і розвивально-корекційну частину.

Виклад матеріалу включає три частини: 1) опис заняття; 2) аналіз результатів за дослідною частиною заняття; 3) опис впливу заняття на розвиток рефлексії.

I. Опис заняття. Мета заняття: розвиток рефлексії власних емоцій. **Час** – 3,5–4 години для групи з 10 осіб. **Обладнання:** аркуші паперу (А-4); фарби; пензлики; стаканчики з водою. **Очікувані результати:** новий досвід самопізнання, рефлексування власних емоцій та усвідомлення пов'язаних з ними життєвих подій.

Хід заняття.

1. **Підготовка та інструктування.** Кожному учаснику пропонується 10 аркушів паперу, фарби і пензлик. **Інструкція:** «Зараз ми будемо малювати форму і колір різних емоцій. Працювати будемо швидко. На виконання кожного малюнку у вас буде 1-2 хвилини. Малюйте перше, що відчуваєте».

2. **Творча робота.** Групі по чергово пропонують намалювати такі емоції і переживання: радість, сум, гнів, страх, огида, здивування, цікавість, сором, провина, сексуальність. **Інструкція:** «Намалюйте форму і колір радості», «Намалюйте форму і колір суму» і т.д. (послідовність немає значення) Можна додати інші емоції, напр. «задоволення», «незадоволення» (до 25 хв.).

3. **Дослідження.** Усі малюнки розкладають у групи відповідно до їх назви: окремо група «радість», окремо «сум» і т.д. Разом з гру-

пою досліджуються й обговорюються провідні кольори і форми кожної емоції, переживання (15 хв.).

4. *Розкладання «пасьянсу» (робота з серією малюнків кожного учасника)*. Кожен учасник за допомогою психолога розкладає свій «пасьянс емоцій»: викладаючи малюнки за їх подібністю за кольором і формою. Коли всі малюнки розкладено, важливо прислухатися до своїх відчуттів, чи все лежить так, як має бути. Виправити, що не так. У процесі роботи розкладання «пасьянсу» обговорюється. Інші члени групи також можуть брати участь у цій роботі, якщо на це є згода «гравця-дослідника» (близько 15–20 хв. на кожну людину).

5. *Обговорення*. Коли всі розгадали свої «пасьянси», ведучий пропонує до обговорення такі запитання: «Які ваші враження від проведеної роботи?», «Які емоції ви переживаєте зараз?», «Що дізнались нового про себе?» (15–20 хв.).

II. Аналіз результатів за дослідною частиною заняття. Розглянемо результати дослідницької частини заняття: групування малюнків за їх змістом. Результати дослідження отримані на вибірці з 28 осіб (студенти денної і заочної форми навчання спеціальності «Практична психологія» кафедри практичної психології та педагогіки Хмельницького національного університету): 26 осіб жіночої статі і 2 – чоловічої. Вік – від 21 до 45 років. Зауважимо, що в індивідуальних малюнках зустрічались від одного до 5 кольорів, а також сполучення різних форм.

Група малюнків «радість»: кольори: жовтий – 67,9%; червоний – 35,7%; помаранчевий – 21,4%; поодинокі використання блакитного, зеленого і навіть чорного кольорів; форми: коло і колоподібні форми (напр. сонце) – 64,3%; смайлік – 7,1%; суцільне замальовування аркуша одним-двома кольорами – 7,1%; поодинокі зображення зигзагів, веселки, серця, квітів.

Група малюнків «сум»: використані кольори: синій – 39,3%; чорний – 28,6%; коричневий – 25%; фіолетовий – 14,3%; сірий – 10,7%; червоний – 7,1%; форми: сумне обличчя (смайлік) – 28,6%; краплі – 14,3%; перевернута чаша – 17,9%; пляма і прямокутна форма – по 10,7%; одноразові зображення: глек, лінія, зигзаг, чаша, трикутник, хмари.

Група малюнків «страх»: кольори: чорний – 60,7%; блакитний – 28,6%; червоний, фіолетовий – 10,7%; помаранчевий і жовтий – 14,3%; гірчичний, малиновий – 7,1%; форми: прямокутні форми – 25%; коло (рване, перекреслене, чорне) – 17,9%; кутасті форми (зигзаг, зірка) – 21,4%; сумне обличчя або смайлік – 14,3%.

Група малюнків «гнів»: кольори: коричневий – 14,3%; чорний – 53,6%; червоний – 42,9%; зелений і фіолетовий – 7,1%; форми: зигзаги – 32,1%; трикутник, пляма – 14,3%; прямокутні форми – 17,9%; сумне обличчя або смайлік, спіраль, хмари, переплетені лінії – 7,1%; поодинокі зображення: коло, корона, вулкан, зірка, прямі лінії.

Група малюнків «огида»: кольори: коричневий – 57,4%; зелений – 17,9%; чорний – 14,3%; червоний, брудно-жовтий – 10,7%; помаранчевий – 7,1%; форми: пляма – 53,6%; трикутні форми, обличчя, перевернута чаша – 7,1%; поодинокі зображення – квадрат, кут, хвиля.

Група малюнків «здивування»: кольори: зелений – 35,7%; блакитний – 28,6%; помаранчевий і жовтий – 14,3%; червоний і фіолетовий – 10,7%; малиновий, гірчичний – 7,1%; форми: абстрактне зображення – 25%; обличчя з акцентутованими очима – 21,4%; великі очі – 14,3%; амебоподібні об'єкти – 10,7%; зигзаг, коло, квадрат, трикутник – 7,1%; поодинокі зображення: фонтан, знак питання, скринька.

Група малюнків «цікавість»: кольори: блакитний – 32,1%; зелений, червоний – 28,6%; помаранчевий, фіолетовий – 10,7%; жовтий, чорний – 14,3%; форми: знак питання, спіраль, квадрат («коробка») – 14,3%; хвилька, фантазійна квітка – 10,7%; обличчя-смайлік, коло – 7,1%; поодинокі зображення: лемніската, метелик, пляма, очі, клітина, зірка.

Група малюнків «сором»: кольори: червоний – 42,9%; коричневий – 28,6%; зелений – 10,7%; синій – 7,1%; поодинокі використання сірого, білого і чорного кольорів; форми: колоподібні форми – 32,1%; квадрат – 17,9%; трикутник, сумний смайлік – 14,3%; зигзаг, перекинута чаша – 7,1%; поодинокі зображення: спіраль, невизначена форма, крапля.

Група малюнків «провина»: кольори: червоний – 28,6%; блакитний – 17,9%; чорний, синій – 10,7%; зелений, коричневий, фіолетовий – 7,1%; форми: сумне обличчя-смайлік – 14,3%; крапка, овал, перекинута чаша, невизначена форма, ромб – 7,1%; поодинокі зображення: трикутник, прямокутник, грати.

Група малюнків «сексуальність»: кольори: червоний – 92,9%; чорний, помаранчевий – 10,7%; білий і синій – 7,1%; форми: серце – 42,9%; прямокутна форма – 21,4%; тіло, полум'я, губи – 10,7%; зигзаг – 7,1%; поодинокі зображення: бантик з трикутників, округла пляма, невизначена форма, очі.

З таблиці можна побачити, що найбільш одностайне сприймання таких емоцій і переживань як сексуальність, радість і страх; найменше одностайності щодо цікавості і здивування, які мають при цьому однаковий колір. Цікаво, що сором, провина і сексуальність у нашій вибір-

Таблиця 1

Провідні кольори і форми емоцій у досліджуваній вибірці

Група малюнків	Колір	%	Форма	%
радість	жовтий	67,9	коло	64,3
сум	синій	39,3	сумний смайлік	28,6
гнів	чорний	53,6	зигзаг	32,1
страх	чорний	60,7	прямокутна	25
огида	коричневий	57,4	пляма	53,6
здивування	блакитний	28,6	невизначена, абстрактна	25
цікавість	блакитний	32,1	знак питання, спіраль, квадрат	14,3
сором	червоний	42,9	обличчя-сумний смайлік	14,3
провина	червоний	28,6	коло	32,1
сексуальність	червоний	92,9	серце	42,9

ці мають однаковий колір – червоний. Ймовірно, це пов’язано з особливостями нашої сексуальної культури, «соромністю» тілесного. Однаковий колір мають також гнів і страх – чорний. Розвиток Інтернет-спілкування, очевидно, сприяє тому, що серед малюнків часто зустрічаються зображення смайликів. У свою чергу це може свідчити про інтелектуалізацію емоцій, їх недостатнє переживання. Отримані результати в цілому збігаються з загально прийнятою символікою кольорів.

III. Вплив заняття на розвиток рефлексії. Розвиток рефлексії під час описаного заняття відбувається за рахунок звернення особи до власних емоцій, їх дослідження, усвідомлення, називання і зображення. Можна говорити про те, що кожний етап роботи – малювання, дослідження груп малюнків і дослідження індивідуальних серій малюнків сприяє розвитку рефлексії, при чому поступово збільшуються не лише глибина та інтенсивність рефлексивних процесів, а і їх спрямування. Так, на етапі малювання рефлексія швидка, інтуїтивна; на етапі дослідження груп малюнків вона поглиблюється, набуває когнітивного, аналітичного забарвлення; під час дослідження індивідуальних серій малюнків рефлексія найбільш глибока та інтенсивна, охоплює когнітивні та емоційні процеси, активізується самоаналіз як один з провідних механізмів рефлексії.

Висновки. Наведене заняття «Пасьянс емоцій» дає можливість дослідити і відрефлексувати емоції і переживання. Результати, отримані на основі аналізу кольорів і форм малюнків емоцій, у цілому збігаються із загальноприйнятою символікою. Оскільки обсяг вибірки

малий, а час використання заняття нетривалий, у подальшому планується збільшення вибірки і більш детальне дослідження як отриманих творчих продуктів з метою визначення більш детального аналізу кольорів і форм емоцій, та їх співвідношення, так і вивчення впливу цього заняття на розвиток рефлексії.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛОГОРИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ ІЗ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

*Призванська Роксоляна,
старший викладач кафедри корекційної педагогіки та інклюзії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Музика є найскладнішим для розуміння видом мистецтва, який приваблює дітей. Це зумовлено могутнім сугестивним впливом музики, який є унікальним серед інших впливів. Як встановлено вченими, кожна людина продукує на клітинному (нейронному) рівні свою частоту вібрацій, безпосередньо пов'язану з емоціями. Вона повинна бути «співзвучна», синхронізована з навколишнім простором – як ближнім, так і далеким. «Хто знає закон вібрацій – той знає весь закон життя», – знаходимо в древніх джерелах. Вчені розглядають музику як джерело емоційного, інтелектуального, творчого розвитку дітей, розкривають проблему розвитку музичного ритму і практично не наголошують на проблемі розвитку почуття ритму як якості особистості дитини.

Застосування арт-терапії як одного із засобів психолого-педагогічної корекції є особливо актуальним на сучасному етапі розвитку науки і практики спеціальної освіти (як зазначають В. Бондар, А. Колупаєва, З. Ленів, Н. Манько, С. Миронова, В. Тарасун, В. Синьов, І. Марченко, М. Шеремет, Є. Шульженко та ін.) та значною мірою орієнтована на діагностику і корекцію порушень розвитку дітей із психофізичними особливостями.

Аналіз літератури засвідчив, що науковці та практики в галузі логопедії у пошуках ефективних засобів корекції мовлення частково застосовували у своїх дослідженнях позитивний механізм впливу музики, казки, мистецтва, рухів як важливих технологій у комплексному підході до подолання будь-яких психофізичних проблем розвитку дітей. Зокрема, відомі спроби впровадження в логопедичну практику музикотерапії (З. Матейнова, С. Машура), казкотерапію (О. Рау), образотворче мистецтво (Л. Кашуба), яких, звичайно, недостатньо.

«Головна ознака музикальності – відтворення музики як вираження змісту ритмічними рухами» (Б. Теплов). Музично-ритмічне виховання дітей та юнацтва побудовано на основі провідних положень системи Е. Жак-Далькроза. Дослідники Н. Александрова, В. Гринер, О. Конорова та ін. особливу увагу приділяють підбору високохудожнього репертуару для занять з ритміки: поряд з класичною музикою вони використовують народні пісні та мелодії, твори сучасних композиторів. Створювали систему ритміки, розрахованої на дітей дошкільного віку дослідники: М. Румер, Н. Метлов, Ю. Двоскіна, пізніше їх підтримали Н. Ветлугіна, О. Кенеман, С. Руднева та ін.

У спеціальній педагогіці використовується термін «логоритміка» як низка рухливих ігор та фізичних вправ у поєднанні музики з мовленням, музики і рухів, слова та рухів, що сприяють вдосконаленню загальної моторики. Вченими доведено, що чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається мовлення. Взаємодія загальної та мовленнєвої моторики вивчена та підтверджена дослідженнями великих вчених, таких як І. П. Павлов, О. О. Леонтьєв, О. Р. Лурія. Коли дитина оволодіває руховими вміннями та навичками, розвивається координація рухів. Формування рухів відбувається з участю мови. Точне, динамічне виконання рухів для ніг, рук, голови, тулуба удосконалює рух артикуляційних органів: губ, язика, піднебіння і т.п.

В останні роки все частіше можна зустрічати дітей з тяжкими порушеннями мовлення, які виникають в разі різних синдромів у з'єднанні з порушенням рухової сфери. Для попередження та подолання таких порушень і комплексної корекції розвитку дитини ефективними є логоритмічні заняття з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Заняття логоритмікою в першу чергу рекомендовані дітям із такими мовленнєвими порушеннями: дислалія, дизартрія, порушення темпу мовлення (брадилалія, тахілалія), заїкання, алалія, затримка мовленнєвого розвитку, логоневроз. А також дітям з ДЦП, із затримкою психічного розвитку, дітям з різними синдромами і розладами, що супроводжують порушення розвитку (аутистичний, епілептичний і т.п.). Логоритмічні заняття являють собою ряд прийомів, в основі яких лежить принцип поєднання рухів, музики та мовлення, що підвищує ефективність всієї корекційної роботи як у дітей із мовленнєвими проблемами, так і дітей із порушеннями рухової сфери.

При корекції мовленнєвих і рухових порушень в логоритміці виділяють два основних напрями. Перший напрям – розвиток немовленнєвих процесів. Ця робота включає удосконалення загальної мото-

рики, координації рухів, орієнтування в просторі; регуляцію м'язового тону; розвиток почуття музичного темпу і ритму; співочих здібностей; активізації всіх видів уваги та пам'яті. Другий напрям – розвиток мовлення та корекція рухових порушень. Ця робота спрямована на розвиток дихання, голосу; тренування повільного темпу мовлення, інтонаційної виразності; розвитку артикуляційної та мимічної моторики; координацію мовлення з рухами; виховання правильного вимовляння звуків і формування фонематичного слуху.

Всі види логоритмічних ігор і вправ пропонуються у поєднанні з якою-небудь ритмічною основою: під музику, на рахунок чи словесний, частіше віршований супровід. Термін занять може бути від 20 до 30 хвилин. Залежно від порушень, заняття проводяться індивідуально чи в міні-групах (3-5 чоловік). Кількість занять в тиждень та курсу визначається ступенем та формою порушення. Для формування груп і складання плану індивідуальної роботи проводиться первинна діагностика, завдяки якій виявляється тип і співвідношення мовленнєвих та рухових порушень.

Маючи досвід у проведенні таких занять, пропонуємо план його проведення.

Структура логоритмічного заняття:

- рух під музику, вправи в різних видах ходьби та бігу;
- танок (хоровод);
- вивчення вірша з рухами;
- пісня у супроводі з жестами;
- логопедична гімнастика;
- мимічні вправи;
- масаж (спини, рук, ніг і т.п.) чи гімнастика для очей;
- пальчикова гра;
- комунікативна чи рухова гра.

Залежно від сюжету, заняття може включати вправи на релаксацію під музику, чистомовки, мовленнєві чи музичні ігри; заняття на розвиток відчуття ритму чи уваги.

Усі вправи проводяться на повторенні за педагогом. Мовленнєвий матеріал попередньо не вчиться напам'ять. Основою занять може бути казковий сюжет, уявна мандрівка чи екскурсія, фольклорні джерела, сюжетні та дидактичні ігри. Тематичне спрямування та організаційна варіативність занять формують у дітей зацікавленість музикою та мовленнєвою діяльністю, підтримують позитивне емоційне відношення малюків до логоритмічних вправ, а це допомагає досягнути

кращих результатів у навчанні та вихованні. По закінченні заняття кожному із учасників, за бажанням, треба надати можливість розповісти про свої враження від роботи, що хотілося передати у рухах та наскільки це вдалося.

Отже, питання проведення логоритмічних занять і використання музикотерапії є актуальним та потребує подальшого дослідження. На сьогоднішній день є нагальна потреба в розробці методів та технік, що допомагали б педагогам налагодити ефективну комунікативну взаємодію з дітьми, більш глибоко пізнати внутрішній світ кожної дитини, подолати страхи і мовленнєві порушення, розв'язати проблеми дитячої тривожності та соціальної дезадаптації, а також привити навички емоційної саморегуляції.

Література:

1. *Гаркавенко Л.* Про емоційне забарвлення та музичне джерело стану душі / Л. Гаркавенко // Психолог. – 2003. – №35. – С. 9-14.
2. *Деркач О.* Впровадження елементів музичної терапії в навчальний процес підготовки майбутніх вчителів початкових класів / О. Деркач, М. Вацьо // Рідна школа. – 2005. - №12. – С. 7-12.
3. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі: початкова ланка. Путівник для педагогів: Навчально-методичний посібник / Колупаєва А.А., Таранченко О.М. – Київ, 2010. – 96 с.

КОНЦЕПТ “НАРАТИВНОЇ РЕТИКУЛЯЦІЇ” ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЕФЕКТУ ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ

Савінов Володимир,

сертифікований плейбек-театр-практик, гештальт-психотерапевт, психодрама-практик, молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, засновник і керівник Київського плейбек-театру “Déjà vu plus”, відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

При розгляді мистецтва плейбек-театру з функціональної точки зору, наприклад, як форми обміну досвідом [5], соціально-психологічної практики та засобу арт-терапії [4], методу допомоги [8] чи особистісного розвитку [3], зазвичай увагу більше приділяється його індивідуально-особистісним ефектам. Так, досліджуються особливості дореагування почуттів, ефект відчуження, наративізація та переінтерпретація досвіду, моральна уява, розвиток спонтанності, пошук психологічних ресурсів, розкриття та насичення наративу тощо.

Водночас зазначається, що плейбек-театр як соціально-психологічна практика є практикою саме групової роботи, але його вплив на гру-

пу досі не було пояснено. Остання концепція плейбек-театру – евристичний концепт автора самого плейбек-театру Дж. Фокса – «нарративна ретикуляція» [5, с. 12; 6–7] (рис. 1) дає змогу заповнити цю прогалину.

Під нарративною ретикуляцією розуміється розкриття (розмиття) індивідуальних наративів людей у групі та встановлення різноспрямованих нових зв'язків (сітки, мережі) між цими наративами і, як наслідок, людьми. При цьому слід зазначити, що нові зв'язки стають саме новими – якщо їх не було, то вони виникають, а якщо були, тоді вони оновлюються, змінюють свою якість – стають більш індивідуалізованими, глибокими та відкритими, прозорими. Автор обґрунтовує [там само], що нарративна ретикуляція виникає саме у класичному дійстві, здійсненому за встановленими принципами та правилами, тобто за звичайною технологією (ритуалом) плейбек-театру. Умови виникнення такої оновленої мережі детально описані через розкриття основних компонентів плейбек-театру, що у поєднанні становлять його специфіку: історія, спонтанність, атмосфера та керівництво.

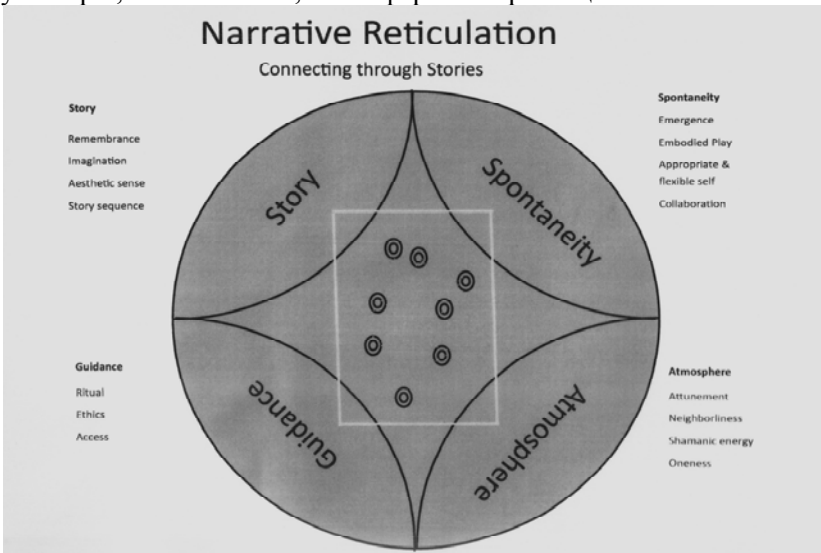


Рис. 1. «Наративна ретикуляція. Зв'язок через історії».

Оригінальна модель нарративної ретикуляції у плейбек-театрі та її умов. Аби уявити вигляд нарративної ретикуляції – і процесу, позначеного як розмиття, переструктурування наративів, і результату, ніби «проступання» нового їх візерунку, наведемо абстрактний малюнок (див. мал. 2, в кольоровому варіанті – на 1й сторінки обкладинки).

Якщо чотири малюнки передивлятися традиційно, зліва направо, зверху донизу, то побачимо, що існуючий порядок (умовно не знай-

омих одне з одним людей) виглядає як набір індивідуальних наративів (їхня струнка палетка, мозаїка), хоча й багатобарвних, але окремих й чітко окреслених, закритих, то наступні три малюнки демонструють, як окремі наративи розкриваються, розмиваються, проступають, дещо змішуються та утворюють новий спільний візерунок (зовсім не обов'язково радіальний, так просто було зручніше технічно здійснити). Цей візерунок більш непрямий, несхематичний, “нецифровий”, тобто більш живий, пульсуючий, гнучкий. Можна використати й органічну метафору – формування зв'язків між наративами-людьми як виникнення нервової чи судинної системи у живих тканинах організму, коли між клітинами й органами налагоджується взаємообмін, якого взагалі не було або який був “закупорений” [8, с. 150].

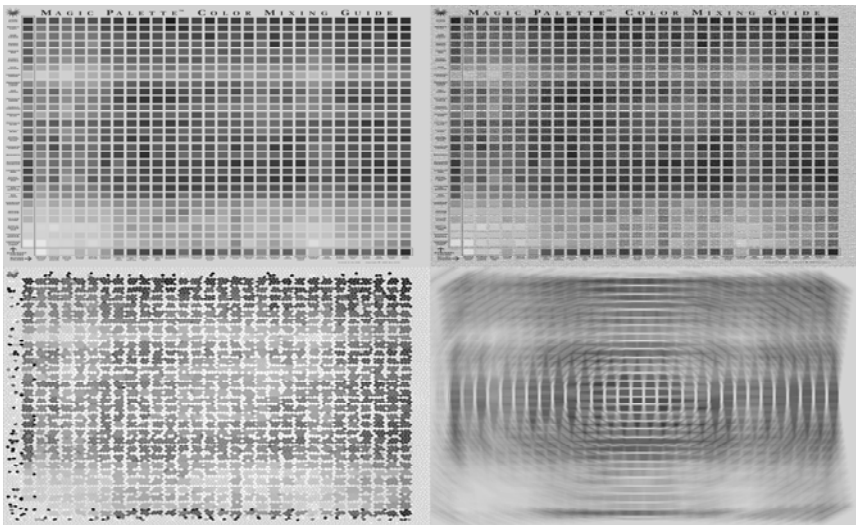


Рис. 2. Абстрактно-ілюстративна схема наративної ретикуляції

Але що ж такого особливого відбувається на плейбек-театральному дійстві, що можна говорити прямо-таки про утворення мережевої сітки наративів? Чи не те саме відбувається на звичайній вечірці, де люди багато спілкуються один з одним, сидять за спільним столом? А, наприклад, на заняттях танцями, де люди мають обов'язковий тактильний контакт одне з одним, навіть утворюють пари? А у навчальному класі чи робочому колективі хіба люди не формують особисте ставлення та не взаємодіють поза роботою? Різноманітні колективні хобі – клуби, гуртки, спортивні секції – хіба не стають референтним середовищем? Що вже говорити про групові арт-терапевтичні практи-

ки, різноманітні тренінги, психотерапевтичні групи, групи знайомств і взаємодопомоги – хіба люди не обмінюються контактами та не спілкуються у позагруповому житті? Ще більше орієнтовані на особистісне спілкування та взаємодопомогу ми бачимо у релігійних організаціях. Звичайно, схожа мережа зв'язків між людьми утворюються у будь-яких формах групового спілкування. Але у плейбек-театрі йдеться не про роботу з особистою чи груповою суб'єктивністю, як у формах та проектах групової рефлексії [2], де формулюється проблемне поле. Також не про напрацювання варіантів вирішення схожих проблем чи ситуацій пригноблення самими їх носіями у групових практиках форум-театру [1]. Плейбек-театр концентрується на особистих історіях як таких, з проблемами чи без, у спільному полі чи в окремих життєвих ситуаціях, з варіантом вирішення чи без нього. Отже, плейбек-театр як каталізатор наративної ретикуляції у групі, на мій погляд, вирізняється наступними створюваними **соціально-психологічними умовами**.

1. **Незаданістю зовнішньої мети.** У плейбек-театрі немає декларованої зовнішньої мети – навчитись чомусь, просто поспілкуватися, розробити якесь рішення чи узгодити позиції людей. Ми говоримо: “Ви просто розповідаєте, а ми просто інсценуємо ваші індивідуальні історії”. Таким чином, увага учасників концентрується на змісті того, що відбувається, а не на досягненні певного результату. До речі, це співпадає із визначенням гри – діяльність, мета якої лежить всередині неї самої. Тобто плейбек-театр – це своєрідна гра, щось не надто серйозне, що дає змогу людям пофантазувати і зануритись у контексти життя одне одного, не намагаючись щось з ними зробити, з певним рівнем релаксації, але і з певним рівнем тону.

2. **Незаданістю очікуваного змісту розповіді.** Невідомо, що будуть розповідати люди, що дає свободу для будь-якої історії. Для когось це чи не єдина можливість щиро висловитися і бути почутим. В таких умовах людина може наративізувати свій досвід як їй заманеться, без визначеної теми чи запитань, на які треба відповідати. Отже, вона потрапляє в умови, де необхідно створювати наративи, тобто брати на себе відповідальність за свою оповідь, а значить, все більше керувати і наративом, і власним життям. І саме на базі незаданого змісту відбувається породження нових особистісних смислів оповідача та включеної аудиторії. Відбувається розвиток довіри до світу, довіри іншим людям, відкриття себе назустріч іншим, при чому відкриття майже не структурованого наперед. Цікаво також, що заданість може бути умовною, наприклад, за асоціацією з попередньо розказаною іс-

торією. Але все одно, рішення, що саме і як саме розповідати – повністю за оповідачем.

3. Спільною увагою до індивідуальності, коли вся аудиторія “змушена” слухати кожного, хто на це наважився. У плейбек-театрі створюються умови задля послідовного і більш-менш повного створення нарративу. Тобто немає можливостей перебивати, відповідати, інтерпретувати, навіть реагувати на те, що розповідається. Виникає ефект тимчасового єднання навколо однієї людини та її життя, а не, наприклад, навколо якоїсь абстрактної ідеї, культу чи божества. Один з ресурсів, який виникає під час такої уваги – життєвий досвід присутніх, для висловлення якого створюються спеціальні умови – так званий “шерінг”. Досвід ніби підключається до людини, яка була один на один з проблемою, тепер вона відчуває ніби дружнє плече. Крім того, технологія передбачає надання слова не “кожному бажаному”, а тому, кого обере кондактор, який і слідкує за тим, щоб найвразливіші історії не залишилися непочутими. Тобто плейбек-театр допомагає одночасному охопленню великих груп активних і пасивних учасників.

4. Відсутністю концепцій та пошуку відповідей, оскільки актори і ведучий намагаються не привносити свого змісту, а точніше, своїх точок зору до історій глядачів. І в цілому, певним чином виникає “культура ненав’язливості”, що дає змогу побачити глядачам власні стереотипи, патерни поведінки, емоційні реакції, а не, наприклад, почути про ці речі від когось. Екологічність даного процесу забезпечується за рахунок ігрових настановлень, ніби “несерйозного” ставлення до травми, а точніше, якогось “нефінального” чи нефінального ставлення.

5. Додатковим ставленням до життєвого досвіду. А саме, ставленням авторським та ігровим. Як ми зазначали [4], ефект відчуження та перетворення з героя нарративу на автора є одним з основних у плейбек-театрі. Механізм відчуження: від досвіду, у т. ч. травматичного – людина з героя чи персонажа перетворюється на наратора, а з наратора – на автора! З нашого досвіду, далеко не кожна людина має практику відсторонення від свого нарративу, так би мовити, “дарування” його комусь на тимчасове незалежне від нього користування. У плейбек-театрі відбувається цей процес, що надає змоги подивитись на свою історію з позиції власного невтручання. І навіть якщо історія важка, все одно її не будуть грати легко, а легше може стати завдяки тому, що “вона може існувати і сама по собі, відповідно, я також можу бути у неї не занурений,” – починає думати оповідач... Тобто автор історії ніби “винирає” зі своєї життєвої ситуації, а інші присутні –

занурюються до неї і, як наслідок, реагують емоційно, когнітивно та навіть конкретними діями.

Отже, “нарративна ретикуляція” – корисний концепт впливу плейбек-театру на групу, суть якого полягає у “розмиканні” індивідуальних нарративів, внаслідок чого формується нова мережа обміну досвідом. Загальними умовами, що забезпечують такий ретикуляційно-мережевий ефект є компоненти традиційного плейбек-театру: історія, спонтанність, атмосфера та керівництво; соціально-психологічними умовами – незаданість мети та очікуваного змісту, спільна увага до індивідуальностей, відсутність концепцій та пошуку відповідей, а також додаткове (авторське та ігрове) ставлення до особистого досвіду.

Література:

1. *Боаль А.* Ігри для акторів та неакторів / Аугусто Боаль ; [відп. за вип. Я. Салахова ; пер. з англ.: А. Гладка, Я. Салахова, А. Черноус, Б. Дедушкін, О. Потапова. – К. : ГО “Театр для діалогу”, 2016. – 252 с.
2. *Найдьонов М. І.* Ресурсний підхід у теорії групової рефлексії. Криза групи та ресурс індивіда, Криза індивіда та ресурс групи [Електронний ресурс] / Найдьонов М. І., 2009. – Режим доступу : http://iris-psy.org.ua/publ/st_0112.pdf
3. *Павлін Д. О.* Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Павлін Дар’я Олександрівна. – К. : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2016. – 238 с.
4. *Савінов В. В.* Робота плейбек-театру з емоціями: нюанси співпраці з оповідачем / Савінов Володимир // Простір арт-терапії: палітра почуттів : матеріал. XIII Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (Київ, 25–27 лютого 2016) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скарп]. – К. : Золоті ворота, 2016. – 140 с. – С. 59–62.
5. *Фокс Дж.* Плейбэк-театр / Джонатан Фокс // Журнал практического психолога. – 2013. – № 5. – С. 5–13. – (Спец. вып. : “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).
6. *Fox J.* (2016) Narrative Reticulation. An Explanatory Theory for Playback Theatre [Electronic resource] / By Jonathan Fox. – Access mode : <http://www.playback-theatre.it/downloads/JFoxNarrativeReticulation.pdf>
7. *Fox J.* (2015) On Narrative Reticulation [Electronic resource] / By Jonathan Fox // Published in Internet 2015.07.07. – Access mode : <http://www.iptn.info/?a=doc&id=300>
8. *Fox A.-L. J.* (2013) Restoring performance: personal story, place, and memory in post-Katrina New Orleans : doctoral diss. for PhD degree : department “Theatre” / Anne-Liese Juge Fox. – Baton Rouge : Louisiana State University, 2013. – 205 p. – Access mode : http://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/967

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В МЕТОДІ ТВОРЧОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ЗАЇЗДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ БІЙЦІВ АТО В БО «МБФ «ТВОРЧА КРИЇВКА»

Сергеева Анастасія,

волонтер – художник БО «МБФ «Творча Криївка» (Київ)

Справа реабілітації бійців, що воювали та воюють у сучасній російсько-українській війні, є зараз надзвичайно потрібною та актуальною. Адже більшість воїнів у сучасних умовах не в силах справитися самостійно з наслідками психологічних та фізичних травм, які вони зазнали під час участі в бойових діях. З різних причин, але державні органи замість реабілітації бійців видають їм путівки в санаторії та різні бази відпочинку, де спеціалізованої роботи з вояками, як правило, зовсім не ведеться. Тому робота у вивченні, аналізі, модифікації і адаптації вже існуючих методів реабілітації бійців та створенні нових, прийнятних саме для нашої ментальності методів та їх апробація, є дуже нагальною темою. Про один такий новий метод «творча реабілітація» й піде далі мова.

Творча реабілітація – це авторський метод реабілітації бійців АТО, який базується на комплексному підході впливу на психологічне та фізичне здоров'я людини одночасно, і був розроблений керівником організації БО «МБФ «Творча Криївка» Масловою Віталіною.

Ще в березні 2014 року виникла потреба в реабілітації учасників та постраждалих у кривавих подіях Революції Гідності, а потім, восени 2014 року, ще більш нагальна – реабілітація бійців, що почали повертатися з ротацій на Сході після літа війни, періоду найзапекліших боїв та найбільших жертв. І саме тоді з роботи, спочатку з майданівцями, а потім і з бійцями, почався процес народження, корегування, моделювання та апробації методу реабілітації, який потім отримав назву творча реабілітація.

Метод підходить (з певними невеликими модифікаціями) для різних категорій бійців:

- для ветеранів, що тільки недавно повернулися з передової;
- для ветеранів, що вже тривалий час після війни були вдома;
- для ветеранів, що борються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР);
- для бійців, що ще планують повернутися на передову після короткої перерви.

Отже, тепер детальніше про метод. Побудований він на антропософському підході Р.Штайнера. Під час реабілітації ведеться робота

над відновленням фізичного, духовного та емоційного стану людини як єдиного гармонійного цілого.

Для цього в творчій реабілітації виділено такі чотири основні категорії засобів дії, а саме:

1. Перебування на природі:

- Прогулянки та походи;
- Заняття екстремальними видами спорту;
- Контакти з тваринами;
- Пізнання природи України та її краси.

2. Заняття творчістю:

- Живопис як обов'язкова складова реабілітації;
- Ліплення з глини;
- Музика, танці, співання пісень (зі залученням місцевих музикантів);

- Інше.

3. Спілкування:

- Спілкування з волонтерами;
- Перебування в групі рівних собі учасників бойових дій;
- Індивідуальна робота з психологом;
- Контакт із вдячним місцевим населенням;
- Спілкування з видатними представниками суспільства: дисиденттами, упівцями, відомими людьми;
- Спілкування зі школярами, для яких воїни є авторитетами.

4. Оздоровчі процедури:

- Тілесна терапія: оздоровчий масаж, краніосакральна терапія і т.д.;
- Теплові процедури (сауна, баня, чан, гейзери);
- Водні процедури (басейн, купання у водоймах, морі влітку).

Тобто на заїздах, які, як правило є 10-денними, створюється певне **адаптоване середовище**, в якому боець відчувається комфортно та яке спонукає його відновлюватися та розвиватися. А тепер пропоную розібратися, яке саме адаптоване середовище формується на заїздах. На початок проаналізуємо середовище, що було на передові та те, в яке воїни потрапляють після повернення додому.

На передовій:

- *ти не сам, завжди з побратимами;*
- *перебування серед людей, які тебе розуміють;*
- перенос повної /частини відповідальності за події та їх результати на командира, відповідальність один за одного (команда);
- *чіткий графік, розпорядок дня;*

• *чітке визначення роботи, ролі та завдань, що треба виконати (накази командира);*

• *тісне спілкування з природою, тваринним, рослинним світом.*

Після повернення:

• сам на сам з проблеми, спогадами та думками, часто самотність;
• перебування в повністю або частково нерозуміючому, чужому середовищі (серед людей, що не були в АТО);

• *повна відповідальність за себе, за сім'ю;*

• нечіткий, нестабільний розпорядок дня;

• проблеми з роботою, з забезпеченням життя, фінансами;

• якщо боєць з міста – проживання в будинку /висотці серед бетону, рідкісне спілкування з природою, тваринним, рослинним світом.

Ті пункти, що позначені *курсивом* «впроваджуються» на заїздах реабілітації. Бачимо, що середовище на заїздах створюється якнайбільш комфортне та звикле для бійців.

А тепер більш детально про особливості середовища на заїздах реабілітації «Творчої Криївки». Отже, що ми маємо:

• харчування разом;

• перетинання в побуті;

• чіткий графік, розпорядок дня;

• *екстрім разом (катання та бананак, на колесі огляду);*

• *відкриття для себе нового (рожеві озера, творчість, солоні озера і т.д.);*

• *допомога в організації (готування їжі, планування активностей і т.д.);*

• *змагання (рибалка з мером);*

• *повернення в дитинство (катання на машинках, перегляд мультфільму і т.д.);*

• *пізнання культури України та її краси.*

Перші три пункти на реабілітації в цілому схожі на ті, що були в середовищі, на передовій.

Курсивом позначено пункти, що були присутні і на передовій, але на заїздах ці дії прийняли виключно мирний характер.

Жирним курсивом позначено нові пункти, які не були присутні на війні, але з'явилися в умовах реабілітації.

Цікаво підкреслити, що заняття живописом у рамках творчої реабілітації теж має неймовірно багато переваг та задіює багато сфер адаптованого середовища. Позначемо задіяні живописом сфери *курсивом*:

• харчування разом;

- перетинання в побуті;
- чіткий графік, розпорядок дня;
- екстрім разом (катання та бананак, на колесі огляду);
- відкриття для себе нового (рожеві озера, творчість, солоні озера і т.д.);
- допомога в організації (готування їжі, планування активностей і т.д.);
- змагання (рибалка з мером);
- повернення в дитинство (катання на машинках, перегляд мультфільму і т.д.);
- пізнання культури України та її краси.

Якщо деталізувати та уточнити усі переваги занять живописом на реабілітації, матимемо:

- відкриття для себе нового;
- змагання;
- повернення в дитинство;
- пізнання культури України та її краси;
- екстрім;
- формування іншого погляду на світ;
- створення краси своїми руками;
- психологічне розвантаження, робота з кольором;
- індивідуальна робота над собою, розкриття особистості;
- відкриття в собі нових можливостей, талантів;
- мирна праця, допомога зборів коштів для проекту.

За два з половиною роки творчу реабілітацію вже пройшли близько 340 чоловік, було проведено 34 заїзда реабілітації. Також за цей час було проведено багато заходів соціальної адаптації, у яких взяли участь понад 2000 людей.

Результативність та дію даного методу спеціалісти БО «МБФ «Творча Криївка» визначають за допомогою вхідного – вихідного опитування та за рахунок подальшого спілкування з учасниками реабілітації. Тяжко точно відокремити дію реабілітаційних заїздів, але статистика опитування показує, що бійці після реабілітації стають більш впевненими та спокійнішими у мирному житті, швидко справляються з проблемами та краще адаптуються до нового мирного життя.

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Синчук Неоніла,

*вчитель-реабілітолог Центру реабілітації дітей-інвалідів “Промінь” МСПУ,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)*

Методи арт-терапії відповідають фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини і ствердження ними свого індивідуально-неповторного способу буття в світі. На сучасному етапі арт-терапія – це самостійний напрямок у профілактичній, лікувальній, корекційній та педагогічній роботі, який успішно використовується для допомоги дітям із порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Використання арт-терапії у корекційній педагогіці призвело до виникнення такого напрямку як педагогічна арт-терапія. Її засновниками були Ф. Чизен (Австрія), Г. Гід, В. Ловенфельд, М. Наумбург (Америка), М. Ричардсон (Великобританія), які розглядали заняття дітей образотворчим мистецтвом як засіб розвитку їх емоційної сфери, мислення та природної креативності. Сучасні дослідники (В. Коропуліна, М. Смірнова, Н. Гордєєва та інші) визначають арт-терапію як засіб та технологію реабілітації дітей із проблемами у розвитку за допомогою мистецтва та художньо-творчої діяльності, яка базується на 25 здібностях до образного сприйняття довкілля. Таким чином, метод арт-терапії є одним із ефективних шляхів психологічної та педагогічної підтримки дітей з обмеженими функціональними можливостями. Це один із природних і гуманних методів психотерапевтичного впливу на людину.

Найбільш часто до методу арт-терапії вдаються в реабілітації людей та дітей із порушенням розвитку та порушенням функцій опорно-рухового апарату. Такі діти мають труднощі в адекватному сприйнятті світу, у результаті чого вони не можуть знайти своє місце в житті, бути повноцінним членом суспільства. Як наслідок, характер взаємодії з середовищем стає в цілому деструктивним.

Для дітей із порушенням функцій опорно-рухового апарату характерні розлади емоційно-вольової сфери. Як зазначають С. Дуванова, Н. Трофімова та інші вчені, емоційні розлади у одних дітей проявляються у вигляді підвищеної емоційної збудливості, дратівливості, руховому розгальмуванні, в інших – у вигляді загальмованості, сором'язливості, боязкості. Схильність до коливань настрою часто поєднується з інертністю емоційних реакцій. Так, почавши плакати або сміятися, дитина не може зупинитися. Підвищена емоційна збудливість

нерідко поєднується із плаксивістю, дратівливістю, примхливістю, реакцією протесту, які підсилюються в новій для дитини обстановці та при стомленні. Іноді відзначається надміру радісний, піднятий настрій зі зниженням критики (ейфорія).

Арт-терапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання з природних матеріалів. Переживаючи образи, дитина знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність. Можна також застосовувати інші форми мистецтва, що лягли в основу психотерапевтичної роботи. Це такі напрями, як:

- **драматерапія** – є одним з напрямків, що найбільш інтенсивно розвивається в наш час. Причиною широкого використання та ефективності драматерапії, на думку Т. Колошиної, є постійна депривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої народної ігрової культури. При використанні драматерапії відбувається (крім розвитку креативності) розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових способів емоційного мовлення та спілкування;

- **бібліотерапія** – напрямок, що заснований на літературному самовираженні через творче «письмо», твір;

- **казкотерапія** – заснована на використанні казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики (проективна діагностика) та психокорекції, а також – корекції мовлення дошкільників. Виділяють такі види казкотерапії: аналіз й інтерпретація обраної або створеної казки; використання архетипу казки; створення казок; медитативні казки; драматерапія казки; малювання казки; казкова подорож;

- **кольоротерапія** – заснована на дії кольору на нервову систему людини. Існує два напрямки кольоротерапії: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища навколо особистості;

- **пісочна терапія** – включає створення різноманітних форм з піску, вибір і аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва – предметну скульптуру. Створення композицій із піску не вимагає особливих умінь. Роботи можуть бути як дуже простими, так і дуже складними. Єдиний критерій успішної роботи – її аутентичність – неповторність, динаміка, тобто все те, що викликає в глядача емпатійні відгуки. За фомою проведення існує 2 варіанти: індивідуальна і групова.

Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями. Ефек-

тивність лікування дитини з особливими потребами значною мірою залежить від бажання самого пацієнта впоратись з хворобою, удосконалити власні рухові можливості, що супроводжується значним навантаженням на його мотиваційну сферу. Розвиток мотивації дитини з органічним ураженням нервової системи залежить від багатьох чинників як фізіологічної, так і психологічної природи і тісно пов'язаний з особливостями становлення, дозрівання адаптивних систем організму. Досить потужним чинником для «запуску» рухової діяльності, розвитку мотивації та самосприйняття може стати потреба дитини в самовиявленні, самоствердженні, для реалізації якої діти широко використовують творчість. Даний психотерапевтичний напрямок має переваги поміж інших, тому що це невербальна форма роботи. Особливого значення це набуває для тих, хто має мовні вади, труднощі у вираженні почуттів, переживань. Така діяльність є засобом з'єднання між дитиною та спеціалістом.

Таким чином, використання методів арт-терапії у роботі з дітьми, що мають порушення функцій опорно-рухового апарату, сприяє активізації вираження емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; включає дитину в активний пошук нових форм взаємодії зі світом, завдяки чому відбувається підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості. І, як наслідок – підвищення адаптивності в постійно мінливому світі. Саме ці цілі переслідує арт-терапевт, працюючи як з дорослими, так і з дітьми.

Література:

1. *Деркач О.* Педагогіка творчості: арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу: навчально-методичний посібник. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – 99 с.
2. *Деркач О.* Родителям о детских страхах: Книга для родителей. – Винница: ВДПУ, 2011. – 56 с. – (Серия «Родительская азбука»)
3. *Пашкова Н.Б., Дем'яненко О.І.* Арт-терапія як засіб самовираження та розвитку дитини / Пашкова Н.Б., Дем'яненко О.І. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://bilatserkva-dnz26.edukit.kiev.ua/biblioteka/art_terapiya_yak_zasib_samovirazhennya_ta_rozvitku_ditini/
4. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. – СПб.: Речь, 2007.

ПРОЕКТИВНІ МЕТОДИКИ У ПОЛІТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ: ПОТЕНЦІАЛ ТА ОБМЕЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ

Скнар Оксана,

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

Відомо, що для дослідження неусвідомлюваних або частково усвідомлюваних уявлень, мотивів, цінностей, настановлень, способів поведінки людини стандартизовані методики, які традиційно вважають більш об'єктивними, часто-густо виявляються малоприсадибними, оскільки дають змогу зафіксувати хіба що добре усвідомлені, раціональні оцінки. На сьогодні ж усе більше науковців доходить висновку про необхідність використання в політико-психологічних дослідженнях широкого залучення ресурсів проективних методів, завдяки яким стає можливим актуалізувати *неусвідомлювані (або малоусвідомлювані) пласти* політичної свідомості респондентів і дослідити їхню систему ставлень у ході оцінювання.

В основі проективної техніки – споконвіку притаманне людині прагнення тлумачити явища і предмети навколишньої дійсності у взаємозв'язку з власними бажаннями, потребами, відчуттями – усім тим, що й становить внутрішній світ особистості, пронизує її повсякденне життя на інтуїтивному або неусвідомлюваному рівні [1 – 2]. Тож в основу проективних технік покладено уявлення про дію механізму проекції.

Відмітною особливістю проективних методик є те, що в них використовують невизначені, або так звані слабоструктуровані, стимули, які створюють оптимальні умови для найрізноманітніших проявів внутрішнього світу людини [1, с. 44–45]. Водночас «проективні методики вимірюють не ту чи ту психічну функцію, а свого роду модус особистості в її взаємовідносинах із соціальним оточенням» [1, с. 12].

Проективні методи певною мірою *дають можливість*:

- подолати суб'єкт-об'єктну дихотомію природничо-наукової парадигми дослідження, оскільки широко враховують суб'єктивний досвід респондента;
- досягти цілісності в описі та розумінні явища, що вивчається, і таким чином уникнути певної дискретності інформації, яка отримується виключно кількісними методами;
- отримати інформацію, що відповідає категоріальному апарату, який використовує респондент у процесі сприймання та оцінювання подій, явищ, політичних і громадянських «постатей», інформації тощо;

- досягти поглибленого розуміння явища, що вивчається, не вдаючись до масового збирання даних і т. ін. [1 – 2; 4].

До **обмежень проєктивних методик** можна віднести:

- досвід, уміння та інтуїцію дослідника, що аналізує та інтерпретує отримані дані;

- складність аналізу емпіричних даних; брак чітких схем аналізу, неможливість (складність) формалізації отриманих даних;

- неможливість повністю уніфікувати і стандартизувати не тільки аналіз та інтерпретацію результатів, а й процедуру дослідження [1 – 2; 4].

Застосування проєктивних методів дає змогу дослідити неусвідомлюване ставлення особистості до політичної реальності, оскільки в проєкції, за Л.Ф. Бурлачуком, «реалізуються раніше сформовані психологічні настановлення, що являють собою згорнуті, а тому й неусвідомлювані програми організації поведінки, які створюють готовність до сприйняття явищ та об'єктів дійсності у відомому ракурсі, відношенні суттєвого і несуттєвого» [1, с. 28].

Особливістю проєктивних методів політико-психологічного дослідження, що може утруднювати їх застосування, є те, що вони не мають жорсткої, формалізованої схеми збирання даних і статистичної презентації результатів. Утім, цей «недолік» нівелюється за умови їх коректного застосування і належної фахової підготовки психолога. Водночас проєктивні методи спираються на активність респондентів, враховують роль неусвідомлюваних факторів у свідомості й поведінці людини, її настановлень та уявлень у перетворенні й трансформації отримуваної інформації, у формуванні власної думки, реалізації мотивів вибору і т. ін. А отже, проєктивні та напівпроєктивні методики відкривають можливість для здійснення найбільш повного, коректного і ефективного дослідження неусвідомлюваних чи малоусвідомлюваних аспектів системи політичних ставлень молодих громадян та особливостей сприймання суспільно-політичної реальності.

Наразі з прикрістю можемо констатувати, що в політико-психологічних дослідженнях зроблено лише перші спроби використання окремих проєктивних методик для вивчення неусвідомлюваних аспектів політичної свідомості респондентів та особливостей сприймання суспільно-політичної реальності. Так, О.Б. Шестопад, досліджуючи психологію сприймання влади, застосувала **асоціативні методики** для вивчення неусвідомлюваних оцінок іміджу політиків (а саме: асоціації з кольором, запахом, тваринами), та **малюнкові методики** для виявлення візуальних, неусвідомлюваних компонентів образу політиків.

О.О. Малаканова і Ю.М. Акіф'єва за допомогою *аналізу малюнка* виявили різні типи політичних настановлень дітей. І.М. Білоус використала *методику незавершених речень* для виявлення емоційних оцінок і ставлень молоді до політики як сфери суспільної діяльності. Н. В. Хазратова досліджувала образ держави за допомогою модифікованої спеціально для політико-психологічних досліджень проєктивної методики «Неіснуюча істота», а трохи пізніше Н. М. Дембицька, вивчаючи символічні характеристики політичних уявлень студентів про себе та владу, скористалася модифікованою малюнковою методикою «Неіснуюча тварина». Аналіз вищезгаданих праць (детальніше див. [3–4]) дав змогу зробити висновок про ефективність застосування проєктивних методів для дослідження певних політико-психологічних феноменів масової свідомості респондентів. Результати емпіричних досліджень, проведених у тому числі й нами, довели ефективність застосування *психологічних малюнкових методик* у політико-психологічних дослідженнях для вивчення системи ставлень людей до об'єктів соціальної (чи політичної) дійсності [3 – 4]. **Саме малюнкові проєктивні методики якнайкраще підходять для вивчення тих аспектів свідомості, які найменш доступні для прямого опитування**, зокрема для дослідження неусвідомлюваного (чи малоусвідомлюваного), емоційно-ціннісного аспекту політичних ставлень особистості (до себе, влади, політики і держави) та визначення свого місця в суспільстві.

Водночас доволі проблематичною «ланкою» новостворених малюнкових методик залишаються питання, пов'язані з *інтерпретацією* отриманих результатів та їхньою *стандартизацією*. І хоча дехто з дослідників вважає, що стандартизація і жорстка формалізація суперечать самому духові проєктивних технік і не є виправданими, проте це питання й досі є дискусійним.

Вдалу спробу стандартизувати інтерпретації малюнків здійснили Т. В. Фоломєєва та О. М. Бартенєва [5], узагальнивши досвід застосування проєктивної методики «Психологічний малюнок» у дослідженні соціальних об'єктів. Вони дійшли цікавих висновків, а саме: по-перше, певні характеристики малюнка є специфічними для відображення індивідуальних особливостей суб'єкта сприйняття, тоді як інші – для відображення образу соціального об'єкта; по-друге, різні характеристики психологічного малюнка відображають принципово різні аспекти (емоційний, когнітивний, мотиваційний) сприйняття соціального об'єкта.

На думку дослідниць, аналізуючи малюнки, варто звертати увагу на такі ключові моменти, як:

- **композиція малюнка**, яка відображає властивості структури об'єкту (сформованість, усталеність, конфліктність чи гармонійність);
- **форми**, що використовуються в рисунках (вони відображають когнітивну складову образу, передають такі властивості самого об'єкту, як активність, динамічність);
- **предметні образи**, наявні в малюнку, що розкривають особистісні смисли, якими респонденти наділяють об'єкт сприйняття;
- **кольори**, оскільки вони є універсальними для вираження найрізноманітніших характеристик образу;
- **щільність**, яка відображає мотиваційний компонент образу і якнайменше залежить від особистісних особливостей респондентів [5].

Отже, підводячи підсумки, можна зробити такі *висновки*:

Розширення сфери застосування проєктивних методик потребує розуміння їхнього теоретико-методологічного підґрунтя (усвідомлення їхніх засад; найзагальніших принципів і понять; ресурсів та обмежень тощо), адже некоректне їх застосування може призвести до серйозних ускладнень як теоретичного, так і прикладного плану.

Основою проєктивних методів є уявлення про дію механізму проєкції, який дає змогу актуалізувати особливий пласт малоусвідомлених уявлень, оцінок, мотивів, практик, ставлень і т. ін. людей. Проєктивний матеріал, що отримується в результаті застосування проєктивних методів, можна розглядати як спосіб прояву, експлікації внутрішнього світу особистості. Проєктивні методики дають можливість адекватно і коректно досліджувати політичні ставлення респондентів до об'єктів соціальної та суспільно-політичної реальності.

Серед проєктивних методик, що застосовуються в політико-психологічних дослідженнях, найуживанішими виявились експресивні методики вивчення продуктів творчості (психологічні малюнкові методики), які довели ефективність свого застосування для з'ясування системи ставлень людей до політичної дійсності.

Достоїнствами проєктивних методик є: багатство отриманого матеріалу; зменшення частки соціально бажаних відповідей за рахунок «замаскованості» мети проєктивних методик; перспектива «доторкнутися» до унікального внутрішнього світу людини й отримати матеріал, що відповідає понятійному апарату і «глибинним мовам» респондентів; більш глибокий аналіз явищ, що вивчаються; більша ймовірність виявлення феноменології соціально- і політико-психологічних явищ та ін.

Проєктивні методики якнайкраще підходять для вивчення тих аспектів свідомості, які найменш доступні для прямого опитування.

Тож з'являється можливість отримати матеріал щодо тих аспектів досвіду людини, які зазвичай є малоусвідомлюваними в повсякденні та не «знімаються» за допомогою класичних тестових і вербальних, раціональних методик.

Щоб, інтерпретуючи отримані дані, уникнути суб'єктивізму, психологи потрібно витримувати нейтральну позицію, залишаючись у метапозиції. Доречним може бути залучення досвідчених експертів для проведення експертизи чи здійснення експертного оцінювання.

Певні «недоліки» та обмеження застосування проєктивних методик не зменшують їхньої значущості й цінності для вирішення певних типів завдань.

Література:

1. *Бурлачук Л. Ф.* Введение в проєктивную психологию / Л. Ф. Бурлачук. – К. : Ника-Центр, 1997. – Вып. 3. – 128 с. – (Серия «Новейшая психология»).
2. *Богданова О. Ю.* Качественные методы социально-психологических исследований : учеб. пособие / О. Ю. Богданова, И. М. Марковская. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2001. – 106 с.
3. *Скнар О.* Використання проєктивних методик вивчення продуктів творчості в дослідженні емоційно-оцінних ставлень молоді до себе і держави / Оксана Скнар // Простір арт-терапії : зб. наук. праць. – К., 2010. – Вип. 2 (8). – С. 82–96.
4. *Скнар О.М.* Проєктивний малюнок як засіб вивчення політичних практик молоді // Простір арт-терапії. – Вип. 1 (17). – К. : Золоті ворота, 2015. – С. 30–45.
5. *Фоломеева Т. В.* Опыт применения проєктивной методики «Психологический рисунок» в исследовании восприятия социальных объектов / Т. В. Фоломеева, О. М. Бартенева // Вестник Московского Университета. Серия «Психология». – 2000. – № 2. – С. 27–39.

СТИЛЕВАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ ДОСУГОВО-ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРАКТИК КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ

Смотрицкий Андрей,

*соискатель ученой степени кандидата психологических наук,
руководитель международного танцевального салона “Danzarin” (Киев)*

Музыкальные произведения различных жанров являются основой соответствующих танцевальных стилей, стилей движения и позволяют практически каждому подобрать танцевальный (и музыкальный) стиль согласно своим предпочтениям [10]. При этом, дилемма стилового соответствия и спонтанности самовыражения в танцевально-двигательной терапии (ТДТ) стоит достаточно остро, вплоть до того, что

многие танцтерапевты считают неуместным использование музыки во время сеансов, дабы не создавать шумы, способные вызвать стереотипные движения.

Танец, в классическом понимании ТДТ, должен, прежде всего, способствовать личностному самовыражению. Танцевальные психотерапевты «используют танец как средство самовыражения и общения», а также утверждают, что «манера и характер движений отражают личностные особенности человека». «Танец – это спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в процессе которой пробуждается творческий потенциал и потенциал к изменению старого образа жизни» [4]. Поэтому, один из пионеров ТДТ М. Чейс использовала понятие «базовый танец», чтобы отделить его от искусственных и тщательно разработанных форм танца, которые зависят от физических па и являются скорее средствами развлечения, нежели общения» [9].

Современные ТДТерапевты используют творческое самовыражение – «creative dance», т.е. творческий танец. Это процесс творческого развития через танец и движение, не связанный напрямую с обучением каким-либо танцевальным навыкам. Традиционно в ТДТ используется стилистика танца модерн или контемпорари, поскольку, по мнению А. Гирсона, именно эти направления связаны с личным, авторским, глубоко индивидуальным высказыванием в танце [2, 4]. При этом необходимо отметить, что и модерн, и контемпорари, по замыслу их создателей, должны отличаться отсутствием стилевых характеристик, образа, словаря движений, законов композиции.

Основоположница танца модерн Айседора Дункан понимала главную задачу танца – научиться слышать свой внутренний голос и выразить его с помощью тела. В основе теории А. Дункан лежала идея открыть выразительный смысл человеческой походки, бега, легкого естественного прыжка, движений головы и рук, различных естественных положений тела, доказывая, что все эти движения могут быть художественно совершенными и волнующими сами по себе [3]. По ее мнению, слепое следование традициям бессмысленно. При этом эволюция танца модерн наглядно продемонстрировала, как отсутствие стиля превратилось в самостоятельный танцевальный стиль.

По своей социальной природе человек ориентирован на следование определенным образцам поведения, социальным канонам, поиск и создание границ общепринятого движения (поведения). Все «естественные» движения, как было показано выше, на самом деле жестко социально детерминированы. Т.о., заявленное первоначально в психологии определение танца как «спонтанного естественного движения»

[4], хоть и отвечало тенденциям рубежа XIX-XX веков, выразившимся в попытке сломать социальные и кастовые устои общества, вырваться не только ментально, но и физически из-под влияния сковывавших развитие человечества традиций и норм, тем не менее, не может отвечать социальной природе человека, в этих нормах нуждающегося, с одной стороны, и устоявшегося веками понимания феномена танца, не ограничивающегося исключительно аутентичным самовыражением, с другой.

Более того, культивация спонтанного самовыражения в психотерапевтической группе может привести к эффекту привыкания к психотерапевтической группе и спровоцировать еще большую социальную изоляцию, даже не смотря на решение определенных экзистенциальных проблем. Будучи противником создания идеалистических конструктов, не отвечающих природе вещей и создающих эфемерные иллюзии локального применения, мы акцентируем внимание на неотъемлемой характеристике танца – **стилевой импровизации**, под которой понимаем творческое импровизационное самовыражение (личностный компонент) в рамках заданного танцевального стиля (общественный компонент). Поэтому, получившее в эти же годы (начало XX века) необыкновенную популярность танго, выполняло функцию ликвидации классового расслоения значительно эффективней и параллельно, наряду с другими танцами «золотого века» (чарльстон, свинг и др.), являлось инструментом интеграции социокультурных групп.

Авторская идея использования особенностей стилевой импровизации в качестве средства социально-психологической адаптации опирается на суть процесса взаимодействия, в ходе которого «человек проясняет свою идентичность. В личностной идентичности проявляется стремление человека к своей индивидуальности, неповторимости, а в социальной – стремление соответствовать нормативным ожиданиям партнёра. Это противоречие представляет собой дилемму в поведении и жизни человека: быть как все или быть отличным от других. В реальном взаимодействии человек всегда стремится к поиску компромисса между этими двумя сторонами» [6]. Специфика стилевой импровизации подсказывает мигранту творческое разрешение этого компромисса – импровизационное самовыражение в рамках заданного танцевального стиля, соотношения собственного движения (поведения) с требованиями стиля (социальными нормами), с возможностью импровизационного творчества в рамках этого стиля. «В результате человек артикулирует и актуализирует свою социальную природу, осуществляя в предложенных обществом границах собственный выбор» [1].

Самовыражение аутентичных творческих способностей в ДТП происходит исключительно в рамках заданного танцевального стиля. Границы импровизации задает танцевальный стиль, который устанавливает рамки экспрессивных проявлений и делает танец узнаваемым (нормативным). Импровизация в рамках танцевального стиля с учетом собственных экзистенциальных ценностей делает стилевую импровизацию инструментом творческой социальной адаптации.

Таким образом, вхождение в субкультуру с целью адаптации по внешнему признаку и формированию позитивной социальной идентичности приводит к творческому развитию способностей к самореализации, проявлению аутентичности и формированию позитивной личностной идентичности [7]. Ю. Хабермас заявлял, что «установление и поддержание баланса между личностной и социальной идентичностями происходит с помощью техник взаимодействия, среди которых исключительное значение отводится языку» [6]. И именно как язык общения, прежде всего, нами исследуется танец.

Использование спонтанной (свободно-импровизационного танца) и стилевой импровизации акцентирует решение разных задач – личностного развития (с учетом вышеобозначенных ограничений) и гармонизацию межличностного взаимодействия (включая социальную адаптацию), соответственно.

«Течение» в системе Р. Лабана означает, что насколько человек может поддерживать определенный стиль движения [5, 8, 11]. Таким образом, созданная изначально для нотификации движения, сохранения хореографии танцев – танцевальных стилей, система Лабана, с одной стороны, способствовала развитию танцевально-двигательной терапии, а с другой – привлекла внимание танцтерапевтов к целесообразности использования стилевого подхода для повышения эффективности метода.

Литература:

1. *Богданова В.В.* Траектории социализации как социологический феномен / В.В. Богданова // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 1. – С. 70–74.
2. *Гиршон А.* Танец, психотерапия и танцевально-двигательная терапия: различия и общность. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://girshon.ru/article/tanets-psihoterapiya-i-tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya-razlichiya-i-obshhnost/>
3. *Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И.* Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
4. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 749 с.

5. Меланьин А. А. Методы анализа танцевального движения: автореф. дисс. ... кандидата искусствоведения: 17.00.01 / Меланьин Андрей Александрович. – Москва, 2010. – 27 с.
6. Патырбаева К.В. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты: коллективная монография / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур, Г. М. Конобеев, Д. В. Мазур, К. Марицас, М. И. Патырбаева; науч. ред. К.В. Патырбаева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2012. – 250 с.
7. Смотрицкий А.В. Особенности социально-психологической адаптации мигрантов в условиях мегаполиса посредством досугово-танцевальных практик. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості: Вип. 12 – Київ: Фенікс, 2015. – С. 514-522.
8. Ясыр А. Анализ движений Рудольфа Лабана. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://telo.by/bodytherapy/analiz_dvizheniy_r_labana/
9. Chaiklin S. & Schmais C. The Chace Approach to Dance Therapy // Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy; [Ed. by Penny Lewis]. – Kendall/Hant Publishing House, Iowa, USA. – Vol. 1, 1984.
10. Henaol Luis Andres, Patients embrace Argentine tango as new therapy, Reuters 31.8.2009, available: <http://www.reuters.com/article/2009/08/31/us-argentina-tango-idUSTRE57U40920090831>
11. Laban R. The Mastery of Movement. – London, 1960. – 186 p.

ФАНТОМНЫЕ ФИГУРЫ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ВОЗМОЖНОСТИ ИДЕНТИФИКАЦИИ В СИСТЕМНО- АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Старовойтов Андрей,

кандидат психологических наук,

Восточно-Европейская ассоциация арт-терапии (Ялта)

Каждая семья – это уникальная система отношений, связанных со стремлением человека организовать свою жизнь в рамках социальной действительности, определенным образом, с тем, чтобы обеспечить возможность продолжения существования последующих поколений.

Цель сообщения видится нам в том, чтобы показать внутреннюю природу процесса формирования, а также взаимную связанность того, что принято обозначать такими понятиями, как «белые пятна» семейной истории, фантомные фигуры семьи, трансгенерационные передачи и системные семейные симптомы. Экспликация их смысла будет осуществляться в непосредственной связи с практикой психологической помощи семье в русле техник системно-аналитической арт-терапии.

Семья как системный феномен не является изолированным, замкнутым в себе явлением. Она вплетена в различные отношения и окружена множественными связями. Любая семья возникает на фоне уже существующего родового опыта, сформированного рядом предшествующих поколений. Каждый индивид, составляя часть семьи, является хранителем всей или части семейной памяти посредством того, что он увидел, услышал, пережил, и того, что ему было передано через предметы, свидетельства или рассказы. Его собственная идентичность получает подпитку от этой памяти [2; 6].

Семейная система подразумевает группу людей, связанных друг с другом общей судьбой. Такая группа включает в себя несколько поколений, члены которых могут быть бессознательно сплетены с судьбами других членов той же системы. Радиус действия какой-либо системы, широта ее охвата, распознается по радиусу действия судеб, приведших к аффективным переплетениям в данной системе [5].

Центральный феномен, который следует помнить при рассмотрении трансгенерационной динамики семейной системы и который определяет закономерности трансляций, заключается в том, **что в семейной системе ничего не исчезает бесследно** [1].

Фиксация информации в семейном системном со-бессознательном связана с закономерностями функционирования системы – она способна развиваться и дифференцироваться лишь в том случае, если у нее есть исторические основания и предпосылка в виде содержаний прошлого [2; 3]. Отсутствие таких содержаний автоматически приводит к тому, что система дегенерирует, в ней запускаются инволюционные процессы распада и нарастания системного хаоса.

Помимо генерализированных в социальных системах закономерностей родства и наследования, существуют и более частные аспекты, связанные с надеждами человека на то, что память после его смерти сохранится, что он не исчезнет полностью и часть его продолжит свое существование в какой-то иной форме, например в виде информации, заключенной в семейную, *трансгенерационную память*. Потребность в сохранении части себя (информации о своей судьбе) актуализируется в тех случаях, когда: 1) была допущена какая-либо несправедливость или упущение; 2) кем-либо было пережито страдание и горе; 3) часть жизненного плана по каким-то причинам не была реализована; 4) обстоятельства не позволили осмыслить и исправить несправедливость, страдание или ошибки [1; 6].

Семья как целостное образование включает в свою структуру и динамику различные фигуры. Эти фигуры могут носить различный по

своей природе и характеру смысл. В качестве фигур могут выступать: 1) *персоны семейной системы*, присутствующие в ней актуально, т.е. живые люди; 2) *проекции живых людей* в структуру подсистем семьи; 3) *фантомные фигуры умерших*, память о которых сохраняется в системе, такая память может носить как положительные коннотации, так и отрицательные.

Семья несет коллективную ответственность за создание и поддержание семейной тайны. Она оказывает воздействие на отношения между родителями, между сиблингами, а также между представителями нескольких поколений семьи. В том числе тайна оказывает влияние на то, как помнят об умерших, в виде каких мнемических концептов они присутствуют в семейной памяти. Память об умерших, точнее ее качество, способно оказывать влияние на ныне живущие генерации семьи. В том случае, если в семье есть тайна, то молчание относительно ее содержания действует парадоксально: ***оно разделяет, поскольку устанавливает дистанцию, и в то же время оно устанавливает незримую связь замалчивания между членами семьи.***

Существует возможность символической идентификации содержания фантомных фигур и тайн. Методы системно-аналитической арт-терапии, и арт-терапии в целом, реализуемые на основе системных подходов, позволяют проработать и понять динамику латентных фигур семьи.

Техники, которые позволяют это сделать: «Семейная атмосфера» и «Символическая генограмма», «Системно-имагинативное моделирование» [4].

Выводы. Областью фиксации содержания семейной истории выступает память. Индивидуальную, семейную и коллективную память в их связи между собой можно сравнить со вложенными друг в друга сферами. Информация, представленная в этих сферах, носит характер символических констелляций.

Символический контекст семейной истории и системных симптомов может быть выражен: а) через метафорическое описание, б) через визуальные образы в ходе активного воображения и имагинативного моделирования, в) через художественное выражение символических образов. Эти три способа укладываются в психотерапевтического искусства и системно-аналитической арт-терапии.

Символическая репрезентация семейной системы позволяет, во-первых, субъекту выразить свое многоаспектное видение семейной ситуации, во-вторых – символы, в которых выражается динамика и структура семейной системы, затрагивают и отражают различные контек-

сты и уровни психической реальности, содержание которых может выходить за рамки субъектной психики индивида, и, преодолевая его контролирующие и сдерживающие инстанции, отражать семейные и коллективные бессознательные содержания.

Литература:

1. *Гольжак В. де.* История в наследство : Семейный роман и социальная траектория. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 233 с.
2. *Николс М., Шварц Р.* Семейная терапия. Концепции и методы. – М. : Эксмо, 2004. – 960 с.
3. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. – М. : Когито-Центр, 2008. – 496 с.
4. *Франке У.* Когда я закрываю глаза, я вижу тебя. – М. : Инст-т консультирования и системных решений, 2010. – 192 с.
5. *Хеллингер Б.* Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 295 с.
6. *Шутценбергер А.А.* Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 256 с.

РАБОТА СО СТРАХОМ УЧЕБНОЙ НЕУСПЕШНОСТИ МЕТОДАМИ АРТ- И СКАЗКОТЕРАПИИ

Стишенок Ирина,

*старший преподаватель кафедры управления и технологий
образования Гомельского областного института развития
образования, Республика Беларусь (Гомель)*

В школу приходят разные дети: по уровню развития и по подготовленности, по характеру и поведению, и учатся они, соответственно, тоже неодинаково: одни схватывают все на лету, другим для приобретения тех же знаний требуются напряженные усилия. При достаточном усердии большинство детей более или менее удовлетворительно осваивают программный материал. Однако не у всех это получается. Неспособность к обучению встречается довольно регулярно в среде учащихся. В современных школах неспособными учиться нередко называют детей с нормальным умственным развитием, без сенсорных и моторных отклонений, требующих, однако, особого к себе внимания на уроках [2].

К причинам учебной неуспешности относятся:

- Несформированная мотивация к учебе.
- Не владение способами и приемами учебной деятельности.

- Несформированность психических процессов, в первую очередь – мышления.
- Игнорирование педагогом индивидуальных особенностей учащихся: стиля обучения, темперамента.
- Авторитарный стиль родительского воспитания в семье или обучения в школе.

На последнем пункте остановимся подробнее.

Если родители предъявляют к ребенку завышенные требования, постоянно сравнивают его с другими детьми, контролируют по поводу «написания каждой буквы», это приводит к появлению у школьника чувства неуверенности в своих силах, сомнению в своих знаниях, привычке надеяться на помощь по любому поводу. И, как следствие, появляется страх – психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения, как реакция на действительную или воображаемую опасность [3].

Желание учиться пропадает, тревожность по поводу учебы стремительно возрастает. Источниками учебных страхов часто являются взрослые – родители, воспитатели, педагоги, внушающие: «Ты сделал ошибку – тебе поставят двойку!», «Ты не умеешь учиться, тебя переведут в худшую школу» и т.п. Такое психологическое запугивание приводит к тому, что ребенок начинает бояться отрицательного отношения родителей к себе за полученную оценку, этот страх переходит на учителя, парализует волю школьника в самые ответственные моменты: когда нужно писать контрольную, неожиданно ответить с места или у доски перед всем классом. Очень часто родители неуспевающих детей выполняют вместо них все задания, не зная, как научить детей «учиться». Неуспевающий ученик работает медленно и не всегда верно, получает больше замечаний, отрицательных оценок и его постоянными спутниками становятся тревожность, чувство неуверенности в себе, страх перед плохой оценкой или порицанием. В результате формируется так называемая ориентация на неуспех. Дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки или отвечают у доски. На консультациях они поясняют, что часто молчат, потому что боятся ответить неправильно: *«за это снижают оценку»*, а если оценка низкая – *«родители расстраиваются»*. На вопрос, ради чего они учатся: ради знаний или оценки, обычно отвечают: *«Ради оценки»*.

Еще один распространенный страх, мешающий успешно обучаться в школе – страх учителя. Часто подобное состояние возникает у учащихся с темпераментом флегматика или меланхолика как реакция на крики учителя на уроке, причем не обязательно в их адрес. При

этом учитель, чаще с темпераментом холерика, искренне считает, что он не кричит, а громко разговаривает. Но, как сказала одна девочка: *«Когда учительница кричит, мне кажется, что у нее желтые глаза и острые зубы»*.

Чувство страха и напряжения часто сопровождают школьную неуспешность и парализуют познавательную активность учащегося, приводят к агрессии, направленной на окружающих и на самого себя или к депрессивным расстройствам: снижению общего фона настроения, замкнутости и апатии.

Во время консультирования я использую метод арт-терапии для отреагирования детьми отрицательных эмоций. Учащиеся рисуют учебные ситуации и свои страхи, а затем ищут внутренние ресурсы: смелость в общении с учителями и уверенность при ответе у доски.

Часто для осознания и отреагирования страхов и агрессии, ребенку предлагается сочинить сказочную историю, в которой вымышленный герой сражается с врагами и побеждает их с помощью волшебных предметов. А затем, проанализировав поступки главного героя и применив их к себе, ребенок обретает смелость и уверенность в реальной жизни.

Приведу пример из своей практики.

Антон – ученик 6-го класса так охарактеризовал учительницу, преподающую учебный предмет, по которому ему никак не удавалось повысить успеваемость: *«Она страшная, ругает часто. Я плохо себя потом чувствую. Мне страшно. Когда вызывает к доске – молчу»*.

Мальчику было предложено нарисовать смелого героя и сочинить про него сказку.

Вот его рассказ.

Этого героя зовут Гальватрон. Он живет на планете Кибетрон. Там есть зеленая трава, все живут в продвинутых домах. Гальватрону 11 тысяч лет. Он ходит в школу. Туда ходят до 15 тысяч лет. В школе учат летать, дышать внутренним дыханием, стрелять – вдруг на них нападут жители другой планеты. У Гальватрона есть реактивные кроссовки, зеленый защитный костюм и специальный плащ для полетов. На них уже нападали, но жители Кибертона побеждали.

На вопрос, что же помогло победить Гальватрону, мальчик ответил: *«Пушка и меч. Меч невидимый»*.

Мальчику было предложено нарисовать меч, чтобы он стал видимым и был задан вопрос: *«А учителя из какой планеты?»*

«Из другой», – сказал он. И добавил: «Там есть хорошие учителя – белые, а есть Арси – она злая – кричит и ругается. Гальватрон ее не любит. У нее есть указка, а у него – пушка и меч и поэтому Гальватрон ее не боится. Он может ее убить. Когда у него пушка и меч – Арси так себя не ведет. Но если будет спрашивать ответ у доски – он ее убьет. Потом оживит в медпункте, даст снотворное, а сам пойдет отдыхать».

Затем несколько раз в течение сказки убив и оживив учительницу, Антон сказал: «Она стала белого цвета – добрая».

На уточнение, можно ли учительницу больше не убивать, Антон ответил: «Все можно решить. У меня своя сила есть».

После консультации мальчику и его маме были даны рекомендации по отреагированию скопившейся агрессии в домашней обстановке и дальнейшему общению с педагогом. А еще Антону было предложено найти для себя талисман или нарисовать меч, как волшебный источник внутренней силы, который мог бы быть с ним всегда. Мальчику эта идея очень понравилась.

Отметим следующие приемы работы со страхом с использованием методов арт- и сказкотерапии [8]:

- Важно давать ребенку возможность выразить и отреагировать свой страх через рисование, игру, сочинение историй. Так ребенок даёт выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, может перестроить свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкоснуться с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Он может отождествить себя с положительным, сильным и уверенным в себе героем и победить зло. Может сделать свой страх смешным и посмеяться над ним. А может его разукрасить, изменить и сделать добрым или красивым.

- После рисунка или обозначения чувств «страха» и «силы», можно спросить ребенка, где в своем теле он их чувствует и, в зависимости от ситуации, попросить показать и проявить их. Например, «страх» ребенок может изобразить дрожанием, а «силу» – ударом кулака по мягкой поверхности кресла или дивана.

- Следует обучить ребенка навыкам релаксации, проводить с ним упражнения на снятие мышечных зажимов.

- Использовать позитивные утверждения: Я сильный; я смелый; у меня все получится и т. п.

Обучая детей, родителям и педагогам необходимо помнить [8]:

• Ребенок остается ребенком и в школе, и дома. Ему хочется поиграть, побегать, «разрядиться», и нужно время, чтобы стать таким «сознательным», каким его хотят видеть взрослые.

• В школе и дома должна осуществляться особая организация обучения. Необходимо обучить ребенка приемам и способам учебной деятельности, научить его пользоваться словарями, книгами, хорошо знать правила, отработать навыки их применения; содействовать развитию умственных способностей и познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения, речи и др.).

• Важно обеспечить эмоциональное благополучие ребенка, то есть иметь представление о его текущих достижениях и верить, что он обязательно преуспеет в жизни; помогать развивать уверенность в себе и поощрять к выполнению соответствующих возрасту задач в школе и дома; способствовать развитию самоуважения, создавать реалистичную самооценку: чаще хвалить, соотнося похвалу с действительными достижениями.

Родителям и педагогам важно поддерживать интерес детей к познанию и исследованию, и самим служить ролевыми моделями.

Литература:

1. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? – М. : ЧеРо, 1998. – 240с.
2. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Краткий психологический словарь. – Мн.: «Хэлтон», 1998. -399с.
3. *Захаров А. И.* Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка», - СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000 – 448с.
4. *Крайг Г.* Психология развития. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
5. *Лебедева Л.* Силуэт человека // Школьный психолог. – 2002. – № 47.
6. *Решетникова О., Акимова М.* Почему одни не могут, а другие не хотят?/ Школьный психолог, 2003 №40.
7. *Стищенко И.* Трудный ребенок: Практическое пособие для психологов и родителей. – М. Чистые пруды, 2010. – 32 с.

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВНЗ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Цимбала Олеся,

*асистент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
викладач психології ЛНУ імені Івана Франка
керівник Львівського осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Однією з найважливіших проблем вищої школи була і залишається адаптація першокурсників до нових психолого-педагогічних умов навчання. Вхідження молодих людей у систему навчання ВНЗ, набуття ними нового соціального статусу студента вимагає від них вироблення нових способів поведінки, що дозволяють їм найбільшою мірою відповідати своєму новому статусу. Такий процес пристосування може проходити досить тривалий час, що може викликати у людини перенапруження як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях, внаслідок чого у студента знижується активність, і він не може не лише виробити нові способи поведінки, але й виконати звичні для нього види діяльності.

Так, С.А. Гапонова зазначає, що у період вступу першокурсника до вузу відбувається «ломка» складеного динамічного стереотипу в учбовій діяльності, пристосування до інших умов побуту, і для більшості студентів даний процес є болісним [2].

Досліджуючи процес адаптації до нових умов навчання вчені виділяють як найбільш значущі такі аспекти: психофізіологічний (пов'язаний з руйнуванням одних динамічних стереотипів та становленням нових, виробленням адекватних форм реагування на впливи середовища), соціально-психологічний, що охоплює сферу взаємин та налаштованість на майбутню професію та педагогічний – звикання до нових методів і форм навчання (Н.О. Багачкіна, С.А. Гапонова, В.П. Казміренко).

Розрізняють три форми адаптації студентів першокурсників до умов навчання у вузі [3]:

1) формальна адаптація, що стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до змісту навчання в ній, її вимог, до своїх обов'язків;

2) суспільна адаптація, тобто процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) груп студентів-першокурсників і інтеграція цих же груп зі студентським оточенням у цілому;

3) дидактична адаптація, що стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

Загалом, адаптація першокурсника до студентського життя – процес включення першокурсника в студентське життя, звикання його до мікроклімату навчальної групи, форми проведення навчальних занять, певному навчальному навантаженню, процес психологічного включення в атмосферу студентського життя.

Швидкість і ступінь адаптації студентів неоднакові і залежать від цілого ряду факторів. Так, серед зовнішніх факторів, які впливають на адаптацію можна виділити: взаємовідносини в студентській групі; взаємовідносини з викладачами, адміністрацією; побутові умови. Серед внутрішніх факторів виокремлюють мотивацію діяльності; пізнавальні інтереси; характерологічні особливості особистості тощо [5].

Тому одним із завдань навчального закладу та педагогічного колективу (зокрема радників / керівників академгрупи) є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності для кожного студента. Саме арт-терапія може виступати своєрідним супроводжувальним фактором, що зможе підтримати студентів-першокурсників у процесі їхньої адаптації до ВНЗ.

Арт-терапія звернена до сильних сторін особистості, вона володіє дивовижною властивістю внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини. У педагогічній інтерпретації словосполучення «арт-терапія» розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності [4].

Арт-терапія може бути з успіхом використана у навчально-виховному процесі ВНЗ, оскільки не вимагає спеціальних знань у галузі психотерапії та глибокої психології, професійної художньої освіти, таланту й особливого досвіду образотворчої діяльності, а також додаткових витрат часу.

Використання арт-терапевтичних методик у роботі з студентами першокурсниками сприяє формуванню відносин взаємного прийняття та емпатії; можливості вільного самовираження та самопізнання; підвищенню адаптаційних здібностей, зниженню втоми та напруги; утворенню позитивного емоційного настрою.

У роботі з першокурсниками доцільно використовувати різні методи арт-терапії: ізотерапію, колаж, лялькотерапію та ін.

Одним із важливих етапів при формуванні адаптації до ВНЗ-знайомство. Адже, коли першокурсники будуть більше знати один про одного, їм легше буде налагоджувати взаємовідносини. Так, для знайомства доречно використовувати арт-терапевтичну вправу «Мій

іменний герб». На аркушах паперу за допомогою фарб, олівців, фло-мастерів треба відобразити свій особистий герб і гасло. Потрібно зобразити те, що точно відображає зміст життєвих спрямувань, позицій, розуміння себе [1, с. 110].

Після закінчення роботи учасники групи представляють свої герби та гасла. Під час виставки вони можуть ставити уточнювальні запитання один одному. Виконання даної вправи сприяє самоаналізу, адже потрібно зобразити те, що найточніше буде демонструвати тебе, а також сприяє виникненню позитивної атмосфери групи, її зміцненню оскільки учасники більше дізнаються один про одного.

Для покращення міжособистісних відносин можна запропонувати студентам спільний малюнок «Моя група». Спілкуватися можна лише за допомогою ліній та кольору. Після виконання завдання відбувається обговорення: Чи легко Вам було працювати один з одним? Що допомагало? А що заважало? [6]

З метою формування уявлень про свою майбутню професію студентам пропонується створити колаж на тему «Моя майбутня професія». Колаж, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості особистості, спираючись на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості. Крім того, для виготовлення колажу учасникові не потрібні спеціальні художні здібності, оскільки ця техніка дає змогу кожному одержати успішний результат.

Отже, проблема адаптації студентів до умов навчання у вузі являє собою одне з важливих завдань вищої школи. Сучасна система професійної освіти служить не тільки для передачі спеціальних знань, але й для розвитку майбутнього фахівця як представника й носія певної культури, що характеризується сукупністю знань, умінь, а також певним світоглядом, життєвими установками й цінностями, особливостями професійної поведінки. Отримати бажаний результат можна завдяки арт-терапії, методу, який використовує мистецтво для досягнення позитивних змін в соціальному, емоційному та особистісному розвитку особистості.

Література:

1. *Волошина М.* Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання / М. Волошина // Психолог. – 2013. № 13-14. - С. 107-112.
2. *Гапонова С. А.* Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. - №3. – С.9-12.
3. *Кошонько Г. А.* Умови успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання / Г. А. Кошонько// Освітньо-наук. забезпеч. діяльності правоохоронних органів і військових формувань України : тези VI Всеукр. наук.-

практ. конф. (15 листоп.2013 р.) . – Хмельницький : НАДПСУ, 2013. – С. 418-421.

4. *Лебедева Л. Д.* Арт-терапия в педагогике / Л. Д. Лебедева // Педагогика. – 2000. - № 9. – С. 27-34.
5. *Сорока О. В.* Адаптація студентів першокурсників до вищого навчального закладу за допомогою арт-терапевтичних технологій / О. В. Сорока. // Проблеми сучасної педагогічної освіти [Текст] : зб. наук. праць / МОНМС України, МОНМС АРК, РВНЗ «КГУ» (м. Ялта); ред. О. В. Глузман [та ін.]. - Ялта : РВВ КГУ, 2000 - С .187-195
6. Тренінг на тему: «Арт-терапевтичні форми роботи практичного психолога». – Режим доступу: http://volodymirec.lib.rv.ua/pedagogichna_orbita/23_07_2013/trening_artterapevtuka_sovgyt.docx

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
можливості інтеграції»**

**XIV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2017)**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ. ИССЛЕДУЯ СИЛУ ЦВЕТА...

Волкова Людмила,

*ст. преподаватель кафедры изобразительного искусства
Института искусств Киевского Университета им. Б.Д. Гринченка,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Если хочешь познать объективное – цвет, нужно попытаться держаться внутри самого мира цвета. Нужно пытаться не выходить из мира цвета. Тогда можно надеяться проникнуть в то, что является собственным существом цвета. Так полагал Рудольф Штайнер.

Мастер-класс предлагает исследование цвета, взаимодействие с цветом в процессе создания изобразительных работ на основе активного цветовосприятия:

1. Как прийти к объективному ощущению цвета? Освободить его от заданной формы. Цвет живет, движется, взаимодействует с другими цветами как свободное существо. Путем упражнений этого можно достичь.

2. Как можем мы пробудить свое собственное наблюдение? Освободить самих себя от всех представлений, симпатий и антипатий, от нашей собственной воли к построению образов и форм. «Если хочешь познать объективное – цвет, нужно попытаться держаться внутри самого мира цвета. Нужно пытаться не выходить из мира цвета. Тогда можно надеяться проникнуть в то, что является собственным существом цвета» (Р. Штайнер).

Задачи исследования мастер-класса:

- ознакомление с физиологическими и психологическими свойствами цвета и влияния его на человека;
- изучение действия основных цветов;
- научиться комбинировать различные цвета и их оттенки, развить способность для цветотерапии;
- понимание индивидуальных свойств каждого цвета;
- побудить к развитию цветовой чувствительности и стать более осознанными в применении цвета;
- проникновение в сущность цвета для использования цвета в терапии целенаправленно;
- особенности применения теста М. Люшера, с которым автор лично общался и получил от него оригинал цветового теста и рекомендации по использованию теста.

Живописная деятельность участников лаборатории, “общение” с цветом даст возможность расширить их эмоциональный опыт, полу-

чить более глубокое понимание того, что может цвет; ощутить динамику цветов и их связь друг с другом; развить внутреннее чувство цвета, привести к саморегуляции чувств, покажет пути развития ассоциативно-образного мышления, сопоставлять и анализировать цвет и проявлять собственную индивидуальность в изобразительной деятельности, будет способствовать раскрытию творческого потенциала.

«Углубляясь в такие проблемы, как проблемы цвета мы сопереживаем как живому потоку цвета..., опираясь на собственный образ и сопереживая вместе с тем жизнь космоса. Цвет – это душа природы и всего космоса, и мы оказываемся причастными к этому в душе, когда сопереживаем цвет» (Р.Штайнер).

Литература.

1. *Базыма Б.А.* Психология цвета. Теория и практика/Б.А. Базыма. – СПб : Речь, 2005. – 205 с.
2. *Бэббит Э.Д.* Принципы света и цвета. Исцеляющая сила цвета/Э.Д. Бэббит. – Киев : София, 1997. – 314 с.
3. *Гете И.В.* Трактат о цвете. Избранные сочинения по естествознанию/И.В. Гете. – М. : Изд-во АН СССР, 1957. – 261 с.
4. *Серов И.В.* Светоцветовая терапия/И.В. Серов. – СПб : Речь, 2001. - 256с.
5. *Шереметова Г.Б.* Семь цветов здоровья : Воздействие цветом/Г.Б. Шереметова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
6. *Штайнер Р.* Сущность цвета и тайна радуги/Р.Штайнер. – Ереван : Лонгин, 2008. – 159 с.
7. *Яньшин П.В.* Психосемантика цвета / П.В. Яньшин. – СПб : Речь, 2006. – 368с.
8. *Heller E.* Wie Farben wirken/E. Heller. – Hamburg: Rowohlt Verlag, 2008. – 296 s.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ СПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ: «В РАДОСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ БЕЗ БОЛИ И СТРАДАНИЙ»

Деркач Оксана,

кандидат педагогических наук, доцент Винницкого государственного педагогического университета им. М.Коцюбинского, член правления и руководитель филиала Винницкой области ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Винница)

Женщина обладает уникальным даром принимать жизнь и способствовать ее развитию. Как много женщин с нетерпением ожидают появления на свет своего малыша! Но если для одних женщин беременность – это замечательный период жизни длиною в 9 месяцев, то для других – это непомерное испытание мучительными болезненными состояниями, страхами и переживаниями.

Весьма естественным и закономерным становится вопрос: какие психологические предпосылки для таких «сбоев» в работе женского организма? Как влияют наши мысли на физиологическое состояние беременной женщины? Почему одна беременность протекает «плавно и гладко», тогда как другая приносит невыносимые страдания? Возможно ли диагностировать такие психосоматические «поломки» и как работать с ними? Каково место арт-терапевтических методик в сопровождении беременной?

Во время мастер-класса мы рассмотрим *возможности организации системного арт-терапевтического сопровождения беременности* в вопросах:

- проблемы зачатия;
- токсикоз, угроза прерывания беременности и другие различные болезненные состояния во время беременности;
- гармонизация эмоционального состояния Мамочек;
- организация общения Мамы (Папы) и Малыша в период внутриутробного развития ребенка;
- психологическая подготовка к родам (работа со страхом родов).

Материнство – это благословенный небесами Дар, которые дается для Радости и Любви. С легкостью, в Любви и Радости малыш приходит в материнский живот. Так же легко и комфортно запрограммирован провести там первых своих 9 месяцев жизни и так же легко родиться на свет. Потеря легкости, радости или любви к своему малышу свидетельствует о возможной потере внутренней гармонии и уверенности. Пусть мир творчества подарит нашим Мамочкам радость самопознания и поможет сохранить внутреннюю гармонию.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АБСТРАКТНИХ КОМПОЗИЦІЙ

Доцук Анжела

*художник, викладач спеціальних архітектурних дисциплін
ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж» керівник чернівецького
осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Чернівці)*

Абстракція, долаючи предметність в мисленні, перетворює мистецтво на сміливий виклик пропорціям та конкретиці. Основна умова – спонтанність. Відчуття власного тіла і сублімація почуттів у малюнки, композиції.

Паралельний розвиток абстрактно-інтуїтивної та конкретно-логічної ліній мислення дає можливість багатогранного сприйняття реальності і активної взаємодії зі світом образотворчого мистецтва.

Мондріанівська геометрія в абстрактних акварелях Г. Гавриленко розчиняється у таємному просторі розпорошеного кольору, що переходить у світлоту. Це було намагання художника до розчинення своєї важкості, власного відчуття у безтілесному та світлому. У такій боротьбі важкість подавляє, кидає його до першоджерел [1]. В. Кандинський описував перше неминуче про художні елементи, які є будівельним матеріалом твору і які в кожному з мистецтв повинні бути іншими. Для арт-терапевтичної техніки по роботі із потенціалом основний матеріал – це запит, готовність до самопізнання, самодослідження та бажання до створення себе в якості художника та власної ресурсної картини. В першу чергу необхідно розрізнити серед інших основні елементи, тобто елементи, без яких твір окремо взятого виду мистецтва взагалі не може відбутися. Всі інші елементи необхідно позначити як вторинні. В обох випадках необхідне введення органічної системи градації.

У цьому творі йтиметься про два основних елемента, які стоять біля витоків будь-якого твору живопису, без яких його не може бути розпочато і які одночасно представляють достатній матеріал для самостійного виду живопису – графіки. Отже, необхідно почати з першого елемента композиції, малюнка, живопису – з точки.

Для В. Кандинського ідеалом будь-якого дослідження є:

1. Педантичне вивчення кожного окремого явища – ізольовано.
2. Взаємний вплив явищ одне на одне – зіставлення.
3. Загальні висновки, які можна отримати з обох попередніх [2].

Форми є засобами мистецтва композиції. Мають початок з лінії, лінія з точки. Точка виступає початковою вихідною композиційного розвитку форми і простору та кожної дії на аркуші. Для отримання заповнень формами, необхідно визначитись із площиною.

Психогометрія побудована на композиційному формотворенні, тому визначає типи особистості на рівні трьох основних геометричних форм: квадрат, коло, трикутник; деформованої форми, похідної від квадрата – прямокутник; одного з творчих засобів формотворення – деформована, крива лінія «зигзаг».

Насправді основні форми оточують людину скрізь і є базовими для формування всього живого та створеного людством. За рахунок декількох ліній, створюється форма, яка може залишатись плоскою або перетворитись у об'єм. В об'ємі можна спостерігати наповненість, заповнення сенсами, змістовністю. Отже, наповнюючи поле малюнка,

не лише є можливість знайти нові відчуття, але і заповнити себе, перебуваючи у різних емоційних станах.

Абстрактний малюнок – вільний, не керований, не образний. Часто з набору плям, ліній та форм вимальовуються композиційні продукти та мистецькі шедеври (В. Кандинський, П. Мандріан, К. Малевич та ін.). У таких роботах не проявляється боротьба форм. Скоріше взаємодія та визначення основних за їх величиною та розміщенням. Важлива роль надається композиційному розміщенню: центр, верх, низ, права, ліва сторони робочої поверхні (аркуша, тканини; дерев'яних, скляних, металевих поверхонь). Також в абстракції виділяють композиційні закономірності – ритм, метр, симетрія, асиметрія, статика, динаміка, рівновага, маса, модуль, золоте січення, пропорції. Малюнок може викликати відчуття динамічної легкості або статичної важкості не лише за рахунок форм, але і кольору. Здебільшого використовуються чисті кольори, виділяються акценти.

Домінуючими є елементи, на які необхідно звернути увагу. Вони – відображення внутрішніх переживань психічних процесів та станів виконавця. Роботи схожі на автопортрети або зображення певних етапів проживання.

Поетапність виконання техніки відображення станів людини полягає у наступному:

- пропонується створити «автопортрет» за типом особистості;
- у репродукціях абстрактних композицій відомих художників знайти декілька зображень, пов'язаних із психічним станом, керуючись виключно емоційно-почуттєвим рівнем сприйняття дійсності;
- прослідкувати відчуття;
- провести самодослідження у порівнянні своєї роботи із репродукціями;
- виявити акценти, самостійні об'єкти, для подальшого аналізу.

Майстер-клас націлений на самодослідження, визначення типу особистості за психогеометричними та іншими додатковими формами, вміння бачити себе через абстрактне направлення, створити в собі художника, здійснити еволюційний процес.

Література:

1. Искусство украинских шестидесятников / сост. О.Балашова, Л.Герман. – К.: Основы, 2015. – 384 с.
2. *Кандинский В.* Точка и линия на плоскости. – СПб. : Азбука-классика, 2005. – С. 63–232.

ЕВРИТМІЯ. РУХ, ЯК ДЖЕРЕЛО ВСТАНОВЛЕННЯ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОВІДНОСИН

Дягілева Надія,

евритміст, учасник програми «Творча кріівка» (Київ)

Евритмія – це мистецтво руху, де рухи виконуються за законами формотворення звуків, тобто за об'єктивними законами, котрі існують для всіх. Отже, це та сфера, де люди мають можливість зустрітись один з одним, а головне – із собою.

На майстер-класі пропонується ознайомитись з основними якостями евритмічного руху, з технічними засобами, які використовуються у роботі з дітьми: кульки та мідні палички. Також буде розглянуто вікові особливості розвитку дітей до 7 років, від 7 до 14 років, від 14 до 21 року та дорослої людини на прикладі евритмічної вправи.

Відвідувачі будуть мати можливість зробити спостереження, як через виконання евритмічних вправ в колективі вибудовуються нові якості взаємодії, та яким чином евритміст має можливість робити припущення та висновки, щодо загального стану взаємовідносин.

Для відвідування майстер-класу необхідно мати зручне взуття на м'якій підшві та одяг, який не обмежує рухи тіла.

Пропонуються *вправи*:

«Гармонійна вісімка»

«Я дивлюся в себе – дивлюсь навкруги»

«Я-ти-ми».

ВІДЧУЙ ТА ЗІГРАЙ СВІЙ ВНУТРІШНІЙ РИТМ

Жабко Наталія,

*психолог-психотерапевт, психодраматист, арт-терапевт,
Лікувально-реабілітаційне відділення кризових станів № 31, КЗ
Львівської обласної клінічної психіатричної лікарні (Львів)*

Львов Олександр,

*голова секції арт-психотерапії УСП, психолог-психотерапевт,
музикотерапевт, арт-терапевт, Лікувально-реабілітаційне
відділення кризових станів № 31, КЗ Львівської обласної
клінічної психіатричної лікарні (Львів)*

Інтеграція музики, ритму та психодраматичного дійства з іншими видами мистецтв, музикотерапією та арт-терапією. Це те, що Джозеф Морено назвав «музичною психодрамою».

Музична імпровізація при використанні її в музично-психодраматичній роботі є надзвичайно особистісним вираженням та самороз-

криттям, як і розігрування ролей в психодрамі є тією ж мірою особистісним процесом. Цей загальний елемент імпровізації, яка розкриває особистість і в музичній терапії, і в психодрамі, дозволяє зробити чудову інтеграцію, оскільки учасники можуть дійсно включити свій внутрішній ритм.

На майстер класі передбачено розгляд таких питань:

Музика та імагінація – визначається як техніка, яка включає слухання музики в розслабленому стані для того, щоб викликати в уяві образи, символи і/або почуття для творчості, терапевтичної інтервенції, самопізнання і духовного досвіду.

Музика і арт-терапія – образотворче мистецтво і музика, малювання та інші процеси створення під музичний супровід, «озвучування» за допомогою музичних інструментів образів, картин та малюнків. Інтерпретації образів за допомогою ритму та звуку. Музична імпровізація на тему, які відчуття викликає в мене на зображення.

Імпровізаційна музикотерапія (наприклад, інструментальна імпровізація, індивідуальна та групова, як символізація особистісної експресії) – створення «оркестру», вибір інструмента, роль кожного учасника групи.

Музичний перенос, як процес–група слухає запис створений у колективній імпровізації, розпізнає учасників по оригінальному звучанню їх інструментів та обговорює емоції, що виникли. Поведінка, замаскована як звичайна соціальна взаємодія, в музичному контексті виражається більш відкрито. Приклади таких реакцій перенесення при подальшому обговоренні в групі можуть привести до виявлення специфічних проблем серед учасників і в подальшому дослідженні в терапевтичній та психодраматичній дії.

Обмін музичними ролями – техніка рольового обміну є основою для психодрами, в ній протагоніст переймає на себе роль значимого іншого в стосунках, а інша людина виконує роль протагоніста. За допомогою такої перестановки обидві сторони можуть побачити себе очима іншого і в результаті цього процесу досягти нового розуміння і розробити нові способи комунікації. Перевага рольового обміну за допомогою музики полягає в тому, що музична імпровізація, у більшості випадків, вимагає більш ясного і простого проектування почуттів, ніж вербальне вираження і це сприяє поверненню обох учасників до реальної ситуації.

Розглянуті техніки терапії можуть одразу застосовуватись на практиці та створені так, щоб бути повністю доступними учасникам без формальної музичної підготовки.

ИНСТРУКЦИЯ ВОЛШЕБНОГО МАСТЕРСТВА

Касумова Ольга,

*системно-семейный терапевт, председатель Харьковского
отделения ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Харьков)*

Если ты будешь улыбаться,
буду улыбаться и я.
И совсем не важно, увидишь ли ты
мою улыбку или увижу я твою.
Ведь важно не то, что мы видим.
Куда важнее то, что мы чувствуем.
Л.Н.Толстой

Цель: способность определять эмоции участников мастер-класса, развивать умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние и способность понимать эмоциональное состояние другого человека.

Материал: бумага А3-А4, пластилин, бусинки или пуговики.

Каждый человек может стать волшебником, стоит ему только этого захотеть. И совсем не обязательно превращать крысу в чашку или чинить очки взмахом волшебной палочки. Волшебство – это просто понимать свои эмоции и чувства, а это иногда не под силу человеку. Но именно эмоции делают нашу жизнь волшебной, наполняют жизнь разноцветными красками.

Бывает так, что сложные эмоции: гнев, обида, ревность, страх, тревога, раздражение, брезгливость погружают нас в долгие раздумья и переживания, мы начинаем болеть, забывая о том, что каждый человек может стать волшебником и целителем для самого себя. Ведь в том теле, где эмоции долго подавляются, теряется доступ к энергии желаний (я не знаю, чего я хочу).

Мы не можем запретить себе чувствовать и проживать сложные эмоции, но мы можем научиться управлять своими эмоциями. Умея управлять собственными эмоциями, мы управляем своей жизнью. Понимая, что мы чувствуем, можем смело двигаться вперед и быть настоящими волшебниками своей жизни. И проживать свою жизнь по полной программе, заложенной в нас Вселенной.

На мастер-классе вы узнаете:

- в каких частях вашего тела живут эмоции;
- как можно избавиться от подавленных эмоций;
- какую мощную жизненную энергию несут сложные эмоции;
- как использовать в качестве ресурса свои запрещенные эмоции.

КУКЛА-ПЕЛЕНАШКА (кукло-терапия)

Львова Светлана,

арт-терапевт, официальный представитель Восточно-Европейской ассоциации арт-терапии, исполнительный директор психологического конгресса ART-LIFE, арт-директор психологического журнала «ART-LIFE», руководитель психологического клуба «Пегас», автор программ по куклотерапии (Краснодар)

В психологической науке в целом усиливается тенденция к исследованиям через искусство. Народное искусство ресурсно, как никакое другое. Это уникальный мир духовных ценностей. Изучение истории своего народа, привнесение в жизнь традиций, способствует восстановлению, усилению связи с нашими корнями, со своим родом. А когда за тобой Род, Предки – ты любим и можешь делиться своей любовью с окружающим миром, ты Целый, ты Могущественный и нет проблем, есть уроки, испытания, которые при такой поддержке ты выдержишь, пройдёшь и станешь сильнее, гармоничнее.

На мастер-классе я познакомлю вас с возможностями куклотерапии, расскажу о своей авторской обучающей программе, об опыте работы с тряпичной куклой. Мы сделаем небольшую кукломотанку. Кукла-мотанка, как средство для осознания, выражения проблем и поиска их решения.

Крутить-вертеть кукол будем в фартуках и головных уборах, сшитых по старинным выкройкам.

МОЯ ВИБУХОВА ЕНЕРГІЯ

Луценко Елена,

*методист психологічної служби
НМЦ управління освіти Подільської РДА,
практичний психолог СШ № 114 м. Києва,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

В нашому суспільстві із самого дитинства людина стикається із забороною на прояв так званих негативних емоцій. Спочатку в родині, а потім і в навчальних закладах дитину наполегливо привчають стримувати «погані» емоції, навіть не говорити про них. Намагаючись відповідати очікуванням найближчого та особисто-значущого оточення, людина звикає утримувати негативну енергію всередині себе. На жаль, соціально припустимим способам вивільнення цієї енергії в тих самих родинних та навчальних закладах ніхто не навчає.

Плине час, напруження зростає. Добре, якщо хтось має змогу «розрядитися» в творчій майстерні, танцювальному або спортивному залі. А якщо ні?...

Мета майстер-класу: презентація модифікованої проєктивної методики «Вулкан» для діагностики та роботи з агресивними станами.

Матеріали: папір А3 та А4, кольорова воскова крейда або пастель, пластилін.

Учасникам майстер-класу буде запропоновано:

- діагностувати власний емоційний стан за допомогою творчості;
- визначити свою схильність до прояву агресії;
- проаналізувати причини накопичення агресії;
- знайти спосіб вивільнення агресії, безпечний для клієнта та його оточення;
- зняти емоційне напруження.

За римською міфологією Вулкан (Vulcanus або Volcanus) – бог руйнівного і очисного вогню. Символіка вулкана амбівалентна. З одного боку, він пов’язується з катастрофічним проявом природних сил, постає як стихія руйнування й зла; з іншого – йому приписується творча здатність, оскільки вулканічні ґрунти відрізняються особливою родючістю. Образ вулкана, що вивергається, найточніше символізує емоційну розрядку або можливість трансформації, яка призведе до оновлення життя.

ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТАФОРИЧНИХ ОБРАЗІВ (РОБОТА С АСОЦІАТИВНО-МЕТАФОРИЧНИМИ КАРТАМИ)

Назаревич Вікторія,

*доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету,
практичний психолог, арт-терапевт (Рівне)*

Поняття «ідентичність», «само ідентичність», «ідентифікація» та «само ідентифікація» прийшли в культурологію з психології та соціології та розкривають досить вагомі та складні процеси якості буття індивіда. В арт-терапевтичному процесі під ідентифікацією розуміється складний процес емоційно-психологічного та іншого самоототожнення індивіда з образом або іншою формою метафоричного представлення реальності, що стає першоосновою для аналізу та усвідомлення важливих дефініцій Еґо.

Поняття «ідентифікація» було введено З. Фрейдом і глибоко увійшло в практику психоаналізу. У психоаналітичній традиції процес ідентифікації трактується як необхідний етап дорослішання, а також як найважливіший механізм, що забезпечує здатність Я (Его) до самореалізації. Дитина (або просто слабка, несамостійна людина) імітує слова і вчинки батьків (чи то обраного кумира), намагається відтворити у своєму житті його емоційно-психологічні стереотипи. Завдяки багаторазовому уподібненню свого Его кумиру формується інстанція Супер-Его (Над-Я), яка в подальшому буде виступати одночасно і цензором вчинків людини, що приносять йому часом чималі клопоти, і щитом від негараздів життя. Даний механізм доцільно використовувати із клієнтами з метою подолання уроборичних етапів екзистенційного проживання реальності.

Ж. Лакан більш докладно описав етапи та механізми процесу самоідентифікації, розвитку трьох стадій – «уявного», «символічного» і «реального», що і стало основою для використання абстрактних та метафоричних зображень при роботі із порушеннями самоідентичності клієнта. Так, в процесі майстер-класу буде здійснюватися пошук системи ототожнення себе за допомогою абстрактних та метафоричних зображень, що буде реалізований у три стадії.

1. **Уявна стадія:** відбувається становлення суб'єкта Я – пошук абстрактних та метафоричних образів Я. Метою даної стадії є прагнення злитися із «іншим».

2. **Символічна стадія:** прийняття обмежень та заборон, символічно персоніфікуються соціальні заборони та обмеження. Саме ця стадія є інтеграційною для прийняття архетипічних програм та з певним персоніфікованим змістом. Емоційно-психологічне єднання з соціально-культурними шаблонами.

3. **Стадія реальності:** це певна система об'єктивізації власного Его в реальному соціальному контексті, та задовільнити його потребу в сомоототожненні.

Так, за допомогою метафоричних та абстрактних образів ми занурюємо клієнта у власне поле індивідуальної та архетипічної ідентичності, отримуємо кодовий символічний матеріал для усвідомлення власних Его можливостей для самореалізації через ідентичність.

В рамках майстер-класу спробуємо зануритись в індивідуально-культурну картину світу клієнта. За допомогою метафоричних зображень та образів визначимо його уявлення про себе, знань про світ і місце себе в цьому світі. Формування картини ідентичності – це скла-

дний структурований процес формування символічної цілісності Его через актуалізовані інстанції самоідентичності.

Формування самоідентичності здійснюється із врахуванням трьох головних елементів:

- аналіз світогляду (вихідні принципи, уявлення),
- форми світосприйняття (наочні образи культури),
- світовідчуття на рівні емоційно-чуттєвих процесів психіки (особливий склад мислення, співвідношення понять).

Самоідентичність на символічному рівні арт-терапевтичного простору корекційного процесу визначає специфічний спосіб сприйняття ситуації, що є основою для корекційного запиту в інтерпретації явищ і подій, моделюючих фундамент світосприймання, спираючись на основи яких людина діє у світі. Метафоричні образи досить часто і обумовлюють характер, що передбачає постійні зміни картини світу в інстанціях самоідентичності та всіх її суб'єктів. Так, в процесі майстер-класу спробуємо здійснити подорож у розуміння символічних основ формування інстанцій самоідентичності та усвідомити їх змістовий посил в Его.

Розкриємо сутність процесу роботи із стадіями самоідентичності через метафору і образ:

1. Пропонуємо здійснити клієнту символічний пошук зображень з посилком «Це точно про мене».
2. Пропонуємо здійснити клієнту символічний пошук зображень з посилком «Це точне не про мене».
3. Пропонуємо здійснити клієнту символічний пошук зображень з посилком «Це точно про моє життя».

Із отриманих зображень створити символічну картину себе із врахування: культурних норм, цінностей; систем образів і уявлень; споробів світосприйняття; культурних архетипів; традицій.

Результати отриманого метафоричного образу пропонується інтегрувати в малюнок з метою усвідомлення себе. Отриманий малюнок і фундаментує певні символічні основи для усвідомлення самоідентичності.

БОТМЕРОВСКАЯ ГИМНАСТИКА: ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Петерссон Горан,

*ведущий специалист по Ботмеровской гимнастике,
член Международной Ботмеровской Ассоциации (Швеция)*

В прошлом году в Украине, в г. Винница впервые стартовала обучающая четырехлетняя программа по **Ботмеровской гимнастике**.

Свое название она получила благодаря имени своего создателя – графа Фрица фон Ботмера, который в 1922 г. был приглашен Рудольфом Штайнером в основанную им Вальдорфскую школу г.Штуттгарта для создания новой гимнастики, т.е. «движений, которые поддержат растущего ребенка и молодых людей в их стремлении к собственной взрослой жизни». Таким образом, закладка основных принципов Ботмеровской гимнастики зиждется на позициях антропософской философии и основывается на глубоком познании законов развития человека, что присуще Вальдорфской педагогике. Посредством Ботмеровской гимнастики дети должны были научиться в каждом возрасте «переживать свое тело» в соответствии с особенностями того или иного периода своего физического и психического развития, благодаря чему обучение должно было восполнять и исправлять любые отклонения в развитии ребенка.

Сегодня Ботмеровская гимнастика рассматривается как альтернатива бездуховному анималистичному спорту, ибо целью этого движения является формирование человека, который может уравновешенно, уверенно и осознанно двигаться в пространственных, временных, социальных и умственных процессах. Занимающийся такой гимнастикой человек учится, исходя из архитектуры человеческого облика, расширять свои физические, психические и духовные границы. Как утверждают ведущие специалисты Ботмеровской гимнастики, именно через переживание и обращение с пространственными силами мы можем научиться развивать свои телесные и духовные движения и, таким образом, открывать себе новые перспективы в личной и профессиональной деятельности.

Во время презентационного мастер-класса Горан Петерссон, с 1978 года работающий в Вальдорфской школе и посвятивший 25 лет изучению и развитию Ботмеровской гимнастике, представит не только ее концептуальные основы, но и раскроет воспитательный, развивающий, психокоррекционный и терапевтический потенциал упражнений Ботмеровской гимнастики, которая и сегодня является неотъемле-

мым элементом Вальдорфской школы. Вашему вниманию будут представлены упражнения, направленные на:

- формирование навыков чувствования Ритма своего тела и окружающего мира;
- осознание своих границ и архитектурных закономерностей построения собственного тела;
- чувствование окружающего нас пространства и овладение основными плоскостями нашего движения (фронтальной, горизонтальной, сагитальной);
- гармонизацию психоэмоционального состояния детей и взрослых;
- развитие эмоционального и социального интеллекта ребенка и многое другое.

Мастер-класс будет проходить в формате практического занятия с включением небольших теоретических комментариев. Для желающих попрактиковаться желательны удобная одежда и обувь.

Дополнительная информационная справка.

На чём же основывается Ботмеровская гимнастика? Прежде всего, она основывается на духовно-научном (антропософском) образе человека. Человек это не только видимое тело, но и душа, и дух, живущие в нём. Осознающее себя и окружающий мир душевно-духовное существо человека воплощается в этом физическом облике и оказывается в земном пространстве, в котором действуют физические силы. Прежде всего, это сила тяжести (гравитация), которой подчинены на Земле все тела, в том числе и тело человека. Сила эта действует по вертикали, по направлению к центру Земли (сверху вниз). Существо же человека стремится выпрямиться в противоположенном направлении (снизу вверх), преодолевая тяжесть лёгкостью (левитацией). Обе эти силы в человеке должны находиться в соразмерной гармонии. Человек является единственным существом на земле, частично преодолевшим в ходе эволюции силу тяжести и имеющий способность прямохождения. Эта способность стала органической основой для других чисто человеческих способностей: мышления, речи и свободного действия. Освобожденные от опорной функции руки человека дают ему возможность не только прагматической деятельности в окружающем мире, но и свободного творчества. Голова человека, освободившись от тяжести, обрела способность создавать образы и приводить их во внутреннее движение, т.е. мыслить. А гортань получила возможность сформировать речевой аппарат для выражения чувств и мыслей человека. Таким образом, прямоходящий человек (*homo erectus*) является осно-

вой, фундаментом для человека умелого (*homo habilis*) и человека разумного (*homo sapiens*). Таким образом, данная гимнастическая система рассматривает «прямоходящий облик человека», облик, способный нести в себе человеческую индивидуальность.

Силы сжатия и расширения в человеке действуют по горизонтали (билатеральная симметрия). И поэтому в человеческом организме они оказывают наибольшее влияние на среднюю часть, ритмическую систему (грудная клетка). А в направлении вперед-назад действуют силы устремления и сдерживания. Вперед направлены устремления человеческой воли, свершения (аспект будущего). Позади нас – свершенное, опыт (аспект прошлого). Ориентируясь в пространстве и двигаясь в нем, человек не только выстраивает себе систему координат, но и встраивается в систему пространственных сил. Осознанное взаимодействие с пространственными силами и направлениями и является основой ботмеровской гимнастики и главным отличием ее от других систем движения.

В дополнение к направлениям пространства каждое движение подлечит также определенному ритму движения. Он образуется из переходов, временных областей, в которых различные части движения находятся в связи друг с другом. В этом заключено отличие живого движения от механического. К этому пространственно-временному развитию событий (ритму) присоединяются направляющие импульсы, которые своим воздействием приводят пространственно-временное происходящее в выравнивание, проводят движение к цели. В конечном счете, требуются еще сознательные, исходящие от индивидуальности руководящие импульсы, чтобы возник соответствующий человеку образ движения, который возвысится над согласованностью ритма и образующего направление импульса и представит движение в пространстве как действие. Опытный наблюдатель узнает здесь действия различных членов существа, как они научно описываются нам в антропософской антропологии (перемещение – физическое тело, ритм – эфирное или жизненное тело, направление – астральное тело или тело ощущений, сознательное действие – Я).

Таким образом, упражняясь в ботмеровской гимнастике, человек может через движение привести в гармонию члены своего существа, научиться осознанному бытию «здесь и сейчас», переосмыслить свои ценности и мировоззренческие позиции.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «ПАСЬЯНС ЕМОЦІЙ»

Подкоритова Лариса,

кандидат психологічних наук, доцент

Хмельницького національного університету,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)

У процесі психолого-педагогічної роботи з людьми – психологічне консультування та викладання психологічних дисциплін – я потрапила на таку проблему як складність у називанні власних емоцій не лише клієнтами, які часто ніяк не дотичні до психології як дисципліни, але й студентами-психологами і педагогами. Найбільш поширена відповідь на запитання: «Як ви себе почуваете? Які у вас зараз емоції?» – «Нормально». Тому якось на початку викладання курсу «Арт-терапія» я вирішила запропонувати студентами намалювати різні емоції для того, щоб вони могли краще називати їх у процесі нашої подальшої роботи. Однак, крім суто навчально-розвивального заняття, запропоноване завдання «Намалюйте форму і колір емоції...» несподівано перетворилося на цікаву роботу по дослідженню не лише власних емоцій, а й тих життєвих подій, з якими вона пов'язані. Робота трохи нагадує гадання на картах чи викладання пасьянсу... «На чому серце заспокоїться?..»

Мета: розвиток рефлексії власних емоцій.

Час – 2 години.

Обладнання: аркуші паперу формату А4; фарби; пензлики; стаканчики з водою.

Хід заняття

I етап – Підготовка та інструктування. Кожному учаснику пропонується 12 аркушів паперу, фарби і пензлик.

Інструкція: «Зараз ми будемо малювати форму і колір різних емоцій. Працювати будемо швидко. На виконання кожного малюнку у вас буде 1–2 хвилини. Не замислюйтесь. Малюйте перше, що відчуваєте».

Орієнтовний час – 5 хв.

II етап – Творча робота. Групі почергово пропонують намалювати такі емоції і переживання: радість, сум, гнів, страх, огида, здивування, цікавість, сором, провина, сексуальність, задоволення, незадоволення. *Інструкція:* «Намалюйте форму і колір радості», «Намалюйте форму і колір суму» і т.д. (послідовність немає значення).

Орієнтовний час – до 25 хв.

III етап – Дослідження. Усі малюнки розкладають у групи відповідно до їх назви: окремо група «радість», окремо «сум» і т.д. Разом з групою досліджуються й обговорюються провідні кольори і форми кожної емоції, переживання.

Орієнтовний час – 15 хв.

IV етап – Розкладання «пасьянсу» (робота з серією малюнків кожного учасника). Кожен учасник за допомогою психолога розкладає свій «пасьянс емоцій»: викладаючи малюнки за їх подібністю у кольорі, формі. Коли всі малюнки розкладено, важливо прислухатися до своїх відчуттів, чи все лежить так, як має бути. Виправити, що не так. У процесі розкладання «пасьянсу» проводиться обговорення. Інші члени групи також можуть брати участь у цій роботі, якщо на це є згода «гравця-дослідника».

Орієнтовний час – 15–20 хв. на кожну людину. Тому у форматі майстер-класу можлива лише одна демонстраційна сесія і продовження роботи у парах або трійках.

V етап – Обговорення. Коли всі розгадали свої «пасьянси», ведучий пропонує до обговорення наступні запитання: «Які ваші враження від проведеної роботи?», «Які емоції ви переживаєте зараз?», «Що дізнались нового про себе?».

Орієнтовний час – 20 хв.

Очікувані результати: новий досвід самопізнання, рефлексування власних емоцій та усвідомлення пов'язаних з ними життєвих подій.

Примітка. Середня тривалість заняття «Пасьянс емоцій» для групи з 10 осіб – 3,5–4 години.

У цьому занятті використані матеріали та ідеї О. Вознесенської, Л. Мови, О. Скар.

«ОДНАЖДЫ В СКАЗКЕ... ВОЛШЕБНАЯ СУМКА ИСТОРИЙ»

Реброва Катерина,

арт-терапевт, руководитель Волонтерской психологической службы ОО «Реабилитационный центр Св.Павла» и одесского отделения ВОО «Арт-терапевтическая Ассоциация» (Одесса)

«Одним холодным зимним вечером шёл снег. В заснеженном городе все спрятались в своих тёплых домиках и не хотели выходить на улицы, чтобы не замёрзнуть. И вот, вдруг, снежинки, освещённые сиянием Луны и звёзд, замедлили своё движения и стали превращаться в цветы... Снег на площади отступил и появилась зелёная трава, от Земли исходило тепло...

Люди почувствовали приход Чуда и вышли на площадь, стали петь песни, водить хороводы, обниматься. Они очень обрадовались переменам, все пере-знакомились, пригласили друг друга в гости. Их Сердца тоже оттаяли. Они купались в Благодати цветения, не зная преград между разностью рас, возраста, полов, социальных положений.

Люди превратились в детей, просветлённых и влюблённых в Жизнь. И вся площадь озарилась Северным сиянием такой силы, что Большая и Малая Медведица улыбались и сияли ярче.

И даже затухающие звёзды засияли, приветствуя празднование...»
Екатерина Омельченко, участница мастер-класса.

Так много историй рождаются и умирают каждый день, сменяя друг друга как цветные стеклышки калейдоскопа. Но некоторые остаются...в памяти, образе жизни, чувствах и теле. Некоторые определяют нашу судьбу, и судьбы наших детей. Так важно «прочитать» вовремя свои истории, и успеть «переписать» их. Так важно отпустить лишнее и старое, дав место новому и важному. Найти возможность сказать о том, что трудно выразить словами. Найти свой жанр и осознать себя автором, творцом и волшебником в своей сказке.

В сказко-терапевтическом путешествии участников мастер-класса ожидает:

- *Знакомство с волшебной сумкой историй.* Исследуем нашу способность усваивать новый опыт, принимать, трансформировать и отдавать жизненную мудрость.

- *Путешествие героя: комикс-история из шести этапов.* Наполняем наше сказочное пространство историей преодоления и обретением личной силы.

- *Обретение даров: волшебные подарки.* Получая подарки Судьбы и Мира, готовы ли Вы прочесть трансцендентные послания заложенные в них.

ВНУТРЕННИЕ ПРОСТРАНСТВА: СИМВОЛИЧЕСКИЙ ПОРЯДОК ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ

Старовойтов Андрей,

кандидат психологических наук,

Восточно-Европейская ассоциация арт-терапии (Ялта)

В традиционных культурах различных народов с древности придавалось большое значение тому пространству, в котором осуществляется жизнь человека, и, в частности, его быт. Тем более это значимо, если речь идет о семье, когда на определенной площади жилого пространства живет и взаимодействует определенное количество человека, связанных узами кровного родства.

Существуют символические закономерности организации быта и жилого пространства в славянской культуре. Как правило они связаны с традиционными верованиями и мифологемами, корнями уходящими в глубокую древность. Большое значение придается пространственной организации дома – символике пространства – что в свою очередь предопределяет функциональность данных зон и предписанные такой функциональностью действия в них членов семьи. Например, расположение печи в доме, иконостаса, наружное и внутреннее убранство окон и дверного проема, расположение членов семьи за обеденным столом, и пр.

Фундаментальные исследования, касающиеся символики и организации пространства связаны с традиционной китайской геомантией, именуемой Фэн-Шуй. Современные авторы (например, М. Богачихин, Т. Фрёллинг, К. Мартин и др.) отмечают глубокую связь внешнего пространства (природный ландшафт), внутреннего пространства жилого помещения и «пространства» души человека – *внешний космос как известно всегда связан с внутренним космосом*. В традиционных китайских верованиях отмечается, что все имеет свою душу. Так же говорится о том, что существует своего рода «пространственное тело» помещений или местности, функционирование которого можно рассматривать по аналогии с телом человека. Любое жилое пространство можно сравнить с живым организмом, в котором каждый орган выполняет определенную задачу и накапливает в себе определенные последствия процессов и событий, приобретая особые энергетические характеристики. Уместной в связи с этим будет точка зрения о том, что мы накладываем отпечаток на наше жилье, а потом оно накладывает свой отпечаток на нас. Так же следует помнить, что энергетические характерис-

тики, выражаются в первую очередь в состояниях, переживаемых человеком при нахождении в тех или иных зонах пространства.

Непосредственно это касается жилых помещений. Известно, что любая семья характеризуется как явными, очевидными признаками, так и скрытыми, «подразумеваемыми» факторами, тем что обнаружить *явно* не всегда возможно, но что ощущается как некая атмосфера семьи, при чем в каждом отдельном случае уникальная. В квартире, где проживает семья накапливается со временем значительное количество «состояний», наполняющих пространство повседневного быта. При этом различные состояния ассоциируются с различными сегментами этого пространства. Свои эмоции возникают чаще на кухне, и соответствующие разговоры, другие в гостиной, в детской или спальне... В ванной редко когда происходит выяснение отношений или семейные споры, а в спальне зачастую происходит то, что там неуместно. В связи с этим возникает закономерный вопрос – возможны ли уместные и «правильные» действия и эмоции соответственно для спальни и кухни, прихожей и гостиной, и что у нас накапливается в комнатах, какие аффекты, установки и настроения?

В ходе мастер-класса анализируются индивидуальные параметры жилых помещений: прихожая, гостиная, кухня, детская, спальня, уборная, кладовка; элементы интерьера (оформление окон, дверей, зеркала, картины, освещенность, степень порядка, структура организации пространства и заполненность его объектами) и то, как они функционируют в контексте скрытой семейной динамики.

Будем искать ответы на такие неординарные вопросы как:

- чем отличается традиционная и современная структура жилых помещений?
- как происходит переход внешних структур жилых помещений во внутренние процессы членов семьи?;
- где и что происходит в квартире, где и что должно происходит?;
- какова динамика системного симптома и как циркулирует аффекта в жилом помещении?;
- где стоит «выяснять отношения» и где этого делать не стоит?;
- табуированные зоны – куда не стоит пускать гостей?;
- как в квартире распределяется влияние членов семьи и где накапливается напряжение?;
- как организовать зоны «разрядки напряжения»?

Все это мы будем исследовать через наш личный опыт, через анализ традиционные представления, через символы и образы, которые создадим при помощи методов системно-аналитической арт-терапии.

DYNAMICALLY INTERPRETING ART WORK

Dr. Stephenson Raquel,

ATR-BC, LCAT is an Assistant Professor and Program Coordinator of Lesley University's Art Therapy Program, Core Faculty in the Ph.D (USA)

Dr. Raquel Stephenson ATR-BC, LCAT is an Assistant Professor and Program Coordinator of Lesley University's Art Therapy Program, Core Faculty in the Ph.D. Expressive Therapies program, and Faculty Fellow in Lesley's Institute for the Arts in Health. She is also adjunct faculty at New York University. She serves on the National Advisory Council and Program Advisory Committee of Arts for the Aging, and on the editorial board of the International Journal of Creativity and Human Development. Committed to improving the lives of older adults through the arts, Dr. Stephenson's clinical work and research focuses on the intersection of arts and aging.

The dynamic interpretation of art work is an approach to art therapy assessment developed by Dr. Ikuko Acosta of New York University. This presentation will orient attendees to how to look at the artwork, process, and person from a macro level and through specific aspects of the visual work. Drawing from the work of Rudolph Arnheim, this approach can be helpful in grounding the art therapy student's overall understanding of assessment in art therapy, beginning from an intuitive place and moving through understanding formal elements of the artwork.

*Attendees should bring a patient's drawing or painting to interpret.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ АРТ-РАБОТ

Стефенсон Раquel Чапин,

ATR-BC, LCAT, профессор и координатор программы по арт-терапии Университета Лесли (США)

Доктор Раquel Стефенсон АTR-BC, LCAT является профессором и координатором программы по арт-терапии Университета Лесли, программы по исследованию экспрессивной терапии, сотрудником факультета *Искусство в здравоохранении* в Институте Лесли. Она также преподает в университете Нью-Йорка. Она входит в состав Национального комитета Консультативного совета и программы *«Искусство для стареющих»*, а также является членом редакции Международного журнала *«Творчество и развитие людских ресурсов»*. Стре-

мясь к улучшению жизни пожилых людей посредством искусства, д-р Стефенсон в своей клинической работе и исследованиях анализирует влияние искусства на процесс старения.

Динамическая интерпретация произведений искусства – это подход к пониманию в арт-терапии, разработанный доктором Икуко Аюста из Нью-Йоркского университета. Эта презентация ориентирует участников на то, как рассматривать произведения искусства через конкретные аспекты визуальных образов процесс и человека в целом. Построенный на работах Рудольфа Арнхейма, этот подход может быть полезен в обучении основам полного понимания арт-терапии, начиная с интуитивного восприятия, двигаясь через понимание формальных элементов произведения искусства.

* Участники должны иметь с собой рисунок или картину пациента для анализа.

ИСТОРИЯ «ВНУТРЕННЕГО» РЕБЕНКА

Стишенок Ирина,

*старший преподаватель кафедры управления и технологий образования
ГУО «Гомельский областной институт развития образования» (Гомель)*

Оказываясь в сложных жизненных ситуациях, человек часто испытывает различные негативные чувства. При этом он не знает, как следует действовать дальше. Ситуация проективного эксперимента – написания метафорической истории или сказки – предлагает человеку условия замещающего действия. Неосознанно, а иногда и осознанно, он пытается найти решение возникшей проблемы.

Сегодня одним из эффективнейших помогающих инструментов в работе профессионального психолога являются проективные или метафорические карты. Они используются специалистами как диагностический инструмент – удобный и качественный визуальный материал для проекции психологических особенностей человека, а также в качестве стимула для создания метафорических историй, сказок и позволяют в короткие сроки получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом.

Диапазон применения проективных карт очень широк: личностный рост, посттравматический синдром и последствия насилия, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, групповая динамика, способы решения конфликтов, зависимости, целеполагание, смысл жизни. И это далеко не полный перечень областей, где эффек-

тивно использование проективных карт в качестве метафоры для обращения к воображению, фантазии и потоку ассоциаций.

Метафорические карты используют в программах коррекционной, психопрофилактической, реабилитационной, и развивающей направленности. Они *помогают* подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах, *осознать происходящее с ним и способствуют аутентичному выражению себя.*

В процессе консультирования различные карты ассоциируются у человека с определенными жизненными ситуациями и вызывают чувства, которые он переживал или переживает в конкретные моменты своей жизни. Рассматривая карты, связывая заложенные в них образы с реальными жизненными ситуациями, человек вновь переживает эти чувства, осознает их и, в процессе консультирования, обсуждает с психологом. А прожив подавляемые или отвергаемые чувства, он может почерпнуть их энергию для продолжения гармоничного движения к радости и **получить то ресурсное состояние, которое позволит восстановиться и открыть в себе новые силы.**

Участники мастер-класса будут работать с метафорическими картами и ассоциативными фотографиями, где **каждый образ является определенным символом, имеющим только ему присущий смысл.** Известно, что присоединяясь к изображенным символам на уровне души, человек может напитаться их духом, знаниями и возможностями. А почувствовав энергию образа всем телом, может прикоснуться к своим собственным инстинктам, эмоциям, чувствам и интуиции, к своему природному дару жить и творить в этом прекрасном мире.

Участники познакомятся с некоторыми возможностями проективных карт в индивидуальном консультировании и с их помощью создадут метафорическую историю «внутреннего» ребенка.

Затем каждый участник проанализирует и рассмотрит связь своей истории с различными ситуациями, которые случались или случаются в его жизни или в жизни знакомых ему людей. И, конечно же, узнает, как **получить то ресурсное состояние, которое позволяет человеку восстановиться и открыть в себе новые силы.**

Как правило, озвучивание позитивной авторской истории или сказки запускает определенные механизмы саморегуляции. И зачастую этого бывает достаточно для того, чтобы получить терапевтический эффект и привлечь в свою жизнь необходимые события.

В процессе терапевтической работы часто удается найти «разрешающий образ», в котором стоящие перед человеком вопросы на-

ходят свое метафорическое решение. Этот образ запоминается и человек сам периодически к нему обращается. В его внутренней реальности происходят изменения, которые спустя некоторое время воплощаются и в реальной жизни.

Литература:

1. Метафорические ассоциативные карты: начало пути. Авторские статьи. – Мн.: Творческая студия «ОН-STUDIO», 2010. – 68с.
2. *Стишенко И. В.* Сказкотерапия в индивидуальной и групповой работе // Терапия искусством / под науч. ред. В.Н.Никитина [и др.]. – София: Университетское издательство «Св. Климентий Охридски», 2012. – С. 530-567.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
можливості інтеграції»**

**XIV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2017)**

ЛАБОРАТОРІЇ ТА СЕМІНАРИ

WARSZTAT - WYTAŃCZYĆ SWOJĄ MANDALĘ

Dr Anna Glińska – Lachowicz,

Certyfikowany Arteterapeuta „Kajros”

Uniwersytet Opolski, Instytut Nauk Pedagogicznych, Zakład Pedagogiki Resocjalizacyjnej

Warsztat ten powstał jako efekt wielu przemyśleń o potrzebie połączeniu ruchu i ekspresji plastycznej, dla uzyskania „pełniejszego” narzędzia, które umożliwi komunikowanie się z własnym ciałem i psychiką, a jednocześnie daje również możliwość wypowiedzi pozawerbalnej na wielu poziomach. Jest to moja autorska propozycja **pracy z grupą**, bazująca na poczuciu „bycia razem z innymi”, a jednocześnie zachęcająca uczestnika do pracy z wewnętrznym procesem. Podczas moich wieloletnich doświadczeń w pracy z grupami zauważyłam, że tworzenie własnej mandali stwarza wiele ciekawych sytuacji, pozwalających z jednej strony na wypowiedź wizualną, ekspresję plastyczną, zabawę kolorami, kształtami, plamami, a z drugiej strony jest okazją do zatrzymania się w biegu życia i na „chwilę zastanowienia”, zadumy, refleksji, zadawania sobie ważnych pytań. Pracę polegającą na tworzeniu własnej mandali, jako obrazu wizualnego, dodatkowo połączyłam z muzyką jako bodźcem wywołującym zarówno ruch, jak i wyobrażenia, wspomnienia; z tańcem (ruchem); z chodzeniem (spacerowaniem w grupie) i z obrazami wewnętrznymi, czyli wyobrażeniami wywoływanymi instrukcjami, opowieściami osoby prowadzącej warsztat. Połączenie tych wszystkich elementów w swoim zamyśle ma wzajemnie wzmacniać walory każdego z nich, a w efekcie stworzyć unikatową możliwość ekspresji stymulowanej wielobodźcowo. Osoby uczestniczące w tak skonstruowanym warsztacie nie będą „po prostu” rysować i tańczyć. Będą one mogły doświadczyć niecodziennego procesu, w którym na przemian tańcząc i rysując – przeżyją „podróż życia”, popłyną jako kropla od źródeł rzeki do miejsca gdzie łączy się ona z oceanem i spojrzą na swoje życie z zupełnie innej perspektywy. Warsztat ten wielokrotnie przeprowadzany był z udziałem różnych grup wiekowych, a także kilkakrotnie podczas mojej pracy ze skazanymi (A. Glińska – Lachowicz, 2013 i 2013a).

Mandala może być tu rozumiana w sposób bardzo uproszczony, jako wykonanie rysunku wpisanego w okrąg (koło). Może też być procesem tworzenia mandali zgodnym z filozofią wschodu (np. Tybetu), obrazującą nasze myśli, intencje, zamierzenia, której towarzyszy intensywny proces wewnętrzny, ważniejszy niż tworzenie samej mandali. Jak zauważa W. Karolak „symbole mandali należą do najstarszych religijnych symboli

ludzkości, spotykamy je już w epoce paleolitu. Odnajdujemy je u wszystkich ludów i we wszystkich kulturach. Ogólnie uważa się, że idea mandali pochodzi od magicznego kręgu, mającego działanie ochronne. Jest to zakreślenie magicznego kręgu wokół centrum wewnętrznej osobowości, które zapobiega rozproszeniu się jej i nie dopuszcza do zniekształcenia istoty siebie przez wpływy zewnętrzne” (W. Karolak, s. 8 i następne). ?-andala jako gotowy efekt procesu twórczego może również posłużyć anal?zie, będąc swoistym narzędziem diagnostycznym, podobnie jak stosowane w psychologii testy rysunkowe, u podstaw których znajduje się bogactwo wiedzy o etapach rozwojowych człowieka, jego głębokiej potrzebie ekspresji (tworzenia sztuki wizualnej) obserwowanej już u małych dzieci, będącym jednym z najstarszych sposobów porozumiewania się ze światem zewnętrznym i zarazem czerpaniem z zewnątrz do wewnątrz siebie, połączonym zarazem z procesem socjalizacji (por. m.in.: E. W. Eisner, s. 93 i następne). Podczas tego warsztatu mandala, która powstanie, będzie specyficzna – ponieważ będzie zbudowana z 3 wpisanych w siebie okręgów o wspólnym środku – symbolizującym zarazem samego autora-twórcę mandali. Poszczególne okręgi będą symbolizowały kolejno (od środkowego ku zewnętrznemu): przeszłość, przyszłość i teraźniejszość. Będą wypełniane przez uczestników w dowolny sposób, być może podczas rysowania tej mandali uczestnicy będą chcieli zamalować te rozgr?niczenia, poszczególne okręgi – mogą tak zrobić. Ważne jest, aby rozpocząć pracę od wyznaczenia tych symbolicznych okręgów – rozgr?niczających poszczególne, symboliczne fazy naszego życia. Aby zapoc?ątkować, pobudzić i wzmocnić proces tworzenia mandali podczas przebiegu tego warsztatu – dodałam jeszcze jeden element – **obrazy wewnętrzne**. Podczas krótkiego spaceru po sali uczestnicy wsłuchują się w narrację prowadzącego, podczas której wyobrażają sobie siebie jako kroplę w rzece życia. Obraz ten ma pomóc uświadomić sobie własne miejsce pomiędzy „innymi kroplami” czyli innymi ludźmi.

OPIS WARSZTATU

Główna idea warsztatu:

Stworzenie sytuacji umożliwiającej uczestnikowi warsztatu głęboki wgląd i refleksję nad własnym życiem. Znalezienie odpowiedzi na najważniejsze pytanie w życiu „Kim jestem?”.

Cele warsztatu:

- Stymulowanie ekspresji uczestników warsztatu poprzez odpowiednio dobrane bodźce (kolor, dźwięk, ruch, słowo) poprzez ich ?-iłość i różnorodność.

- Zachęcenie uczestników do spojrzenia na swoje życie jako na swego rodzaju „obraz”, całość, podróż.

- Poprzez łączenie ze sobą różnych rodzajów bodźców – stymulowanie uczestników do eksplorowania różnych form ekspresji i w efekcie odnajdywanie własnej ulubionej formy (poprzez doświadczanie i eksperymentowanie).

- Umożliwienie uczestnikom - podczas procesu twórczego - przeżycia katharsis i doświadczania sposobów kanalizowania emocji w sposób akceptowany społecznie.

- Integracja ciała, umysłu i ducha.

- Stymulowanie współpracy obydwu półkul mózgowych.

- Doświadczenie siebie jako bytu w kontinuum życia, od przeszłości przez teraźniejszość, aż po przyszłość.

Przebieg warsztatów:

1. **Przywitanie**, prezentacja tematu „Wytańczyć swoją Mandalę” i idei tworzenia mandali (pochodzenie symboliki, przykładowe mandale, przesłanie towarzyszące tworzeniu mandali).

2. **Rozgrzewka** – to czas na skupienie się na „tu i teraz”, na rozluźnienie ciała jako przygotowanie do procesu twórczego, nawiązanie do idei Mandali – procesu twórczego, w którym ważny jest przebieg, dialog ze swoim wnętrzem a mniej istotny efekt końcowy w postaci wytworu plastycznego.

3. **Tworzenie „Mandali”** – w tworzeniu twojej mandali obowiązuje dowolność plastyczna: możesz posługiwać się znakami, symbolami, plamami barwnymi, możesz rysować ważne postacie czy przedmioty, możesz pisać, wyrażać się w najlepszy dla ciebie sposób. Nie ma dobrej i złej metody – każda jest dobra, jeśli jest dobra dla ciebie, jeśli pomaga wyrazić to, co chcesz.

Mandalę będziesz tworzyć etapami. Każdy z etapów plastycznych, będzie poprzedzony etapem ruchowym (tańcem) w następującym porządku: ruch, rysowanie etapu I, ruch, rysowanie etapu II, ruch, rysowanie etapu III. Zwieńczeniem tej pracy będzie „Taniec mojej mandali” – wyrażenie w tańcu wszystkich etapów naszego życia, które narysowaliśmy w mandali i rozmowa w parach o ty, co stworzyliśmy i czego doświadczyliśmy.

4. **Podsumowanie** – rozmowa w parach. Uczestnicy dowolnie wybierają partnerów do pracy w parach. Siedząc wygodnie na podłodze, skierowani twarzami ku sobie – prezentują nawzajem swoje mandale i kolejno o nich opowiadają. Partner może też pytać o to, co zostało

przedstawione w mandali. Ta rozmowa (feedback w parach) pozwala na ponowne przeanalizowanie Mandali symbolizującej koło naszego życia. Daje też nam możliwość zapoznania się z opinią innej osoby na temat naszej Mandali, a także uczy uważności i wrażliwości na drugiego człowieka i jego dzieło. Często słyszę, że dopiero w tym momencie uczestnicy mieli możliwość dostrzeżenia spójności całej mandali, coś nagle okazywało się jasne lub czytelne, uświadamiali sobie nawet jaka jest odpowiedź na nurtujące ich wcześniej pytania. Ważny moment, wymagający skupienia i dający szansę na odczucie procesu tworzenia Mojej Mandali za zakończony.

Bibliografia:

1. Aleszko Z., Próba zastosowania choreoterapii u studentów nerwicowych, praca doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1979.
2. Czapów Cz. Wychowanie resocjalizujące, PWN, Warszawa 1980.
3. Eisner E. W., The arts and the creation of mind, wyd. Yale University Press/ New Haven and London, London 2002.
4. Franklin E. N., Świadomość ciała, wyd. Kined, Warszawa 2007.
5. Glińska – Lachowicz A., Resocjalizacja, integracja, transgresja, zmiana - terapia tańcem w Areszcie Śledczym w Opolu, (w:) Mudrecka I., Snopek M. (red.), Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości, wyd. UO, Opole 2013.
6. Glińska – Lachowicz A., Taniec w arteterapii (scenariusz warsztatów choreoterapeutycznych), „Arteterapia” 2009/4.
7. Glińska – Lachowicz A., Resocjalizacja, integracja, transgresja, zmiana – terapia tańcem w Areszcie Śledczym w Opolu, (w:) Mudrecka I., Snopek M. (red.), Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości, wyd. UO, Opole 2013a.
8. Glińska – Lachowicz A., Terapia tańcem dla skazanych (Areszt Śledczy Opole), „Arteterapia” 2013/1.
9. Halprin A., Taniec jako sztuka uzdrawiania, wyd. Kined, Warszawa, 2010.
10. Karolak W., Mandale twoje mandale, wyd. WSHE, Łódź 2004.
11. Malchiodi C. A. (red.), Arteterapia, wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2014.
12. Pędzich Z., Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka, T.1, wyd. GWP, Sopot 2014.
13. Szulc W., Kulturoterapia. Skrypt dla studentów Wydziału Pielęgniarskiego, AM, Poznań 1988.
14. Szulc W., Sztuka i terapia, CDNŚSM, Warszawa 1993.
15. Tatarkiewicz, Historia filozofii, T.1, wyd. PWN, Warszawa 2003.

Informacja o autorze:

GLIŃSKA – LACHOWICZ Anna - doktor, adiunkt, Pracownik Instytutu Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego w Zakładzie Pedagogiki Resocjalizacyjnej. Pedagog (specjalność: resocjalizacja), tancerz, Certyfikowany Arteterapeuta KAJROS, Choreoterapeuta – terapeuta tańcem, instruktor tańca, Instruktor w zakresie «Improwizacja ruchu, symbolika ciała», Instytut Tańca w Essen–Niemcy. Zainteresowania zawodowe: możliwości zastosowania arteterapii i choreoterapii w oddziaływaniach resocjalizacyjnych w szczególności wobec osób przebywających w zakładach karnych. Autorka i koordynatorka projektu „Wyspa” promującego terapię tańcem dla skazanych.



СОТВОРИ СВОЮ МАНДАЛУ

*Глинска-Ляхович Анна,
сертифицированный арт-терапевт «Kajros», доктор, доцент,
сотрудник Института педагогических наук Опольского университета
в Департаменте реабилитационного образования (Польша)*

Этот семинар был создан в результате многих размышлений о необходимости сочетания движения и художественного самовыражения, чтобы получить более действенный инструмент, который позволит вам лучше общаться с вашим телом и психикой, но также позво-

лит развить невербальное самовыражение на многих уровнях. Это мое авторское предложение работы с группой, основанное на совместном исследовании с участниками, побуждая их к работе с внутренним процессом. Многолетний опыт работы с группами позволил мне заметить, что процесс создания своей собственной мандалы создает также много интересных ситуаций, которые дают возможность, с одной стороны, развить художественное самовыражение через веселые цвета, формы, пятна, и, с другой стороны, оставаясь в гонке жизни, пребывая в «минутке размышлений» и медитаций, позволить задать себе важные волнующие вопросы. Работу, связанную с созданием своей собственной мандалы, как визуального образа, я сочетаю с музыкой в качестве стимула, который вызывает и движения, и идеи, и воспоминания; с танцем (движением); с ходьбой (прогулка в группе), и внутренними образами, то есть образами, вызванными инструкциями, или рассказами человека, который проводит семинар. Сочетание всех этих элементов в своем замысле взаимно дополняет друг друга и, как следствие, создает уникальную возможность мультистимуляции. Люди, участвующие в таком семинаре, не будут «просто» рисовать и танцевать. Они будут иметь возможность испытать необычный процесс, в котором будут применены попеременно танцы и рисование – пережить «путешествие жизни», как капля вытекает из источника реки, где она соединяется с океаном; и посмотреть на свою жизнь с другой точки зрения. Этот семинар был неоднократно проведен с участием различных возрастных групп, а также несколько раз во время моей работы с осужденными (А. Глинска-Лахович, 2013 и 2013а).

Мандалу можно понимать здесь очень упрощенно, как исполнение рисунка, вписанного в окружность (круг). Также возможен процесс создания мандалы в соответствии с философией Востока (например, Тибета), мандалы, изображающей наши мысли, намерения, планы, сопровождающиеся интенсивным внутренним процессом, что более важно, чем создание самой мандалы. Как отмечает W. Karolak «Символы мандалы являются одними из старейших религиозных символов человечества, наблюдаем за ними еще с эпохи палеолита. Мы их находим среди всех народов и культур. Принято считать, что идея мандалы происходит от магического круга, имеющего защитное действие. Это – создание магического круга вокруг центра личности, который предотвращает ее расщепление и искажение собственной сущности под внешним воздействием» (W. Karolak).

Мандала, как конечный результат творческого процесса, также может быть использована для анализа, являясь своего рода диагности-

ческим инструментом (так же используются в психологии рисуночные тесты); в основе которого лежит богатство знаний о стадиях развития человека; эта глубокая потребность в самовыражении (создание визуального искусства) наблюдается уже у детей раннего возраста. Эта потребность также является одним из самых старых способов общения с внешним миром, и в то же время соединена с процессом социализации. Во время этого семинара, мандала, которая будет сделана, будет специфической, потому что она будет построена из трех вписанных друг в друга кругов с общим центром – символизирующим человека-создателя мандалы. Отдельные круги будут символизировать по очереди (от середины к внешней стороне): прошлое, настоящее и будущее. Они будут заполнены участниками каким-либо (любым) образом. Если участники захотят закрасить круги, либо линии – они могут это спокойно сделать. Важно, чтобы начать с обозначения символических кругов – разграничить отдельные символические этапы нашей жизни. Для того чтобы инициировать, стимулировать и активизировать процесс создания мандалы в ходе этого семинара, я добавила еще один элемент – изображения внутри мандалы. Во время прогулки по комнате участники слушают рассказ ведущего семинара, в течение которого они представляют себя как «капля» в реке жизни. Этот образ поможет понять свое место (предназначение) среди «других капель», то есть других людей.

ОПИСАНИЕ СЕМИНАРА:

Основная идея семинара: создать ситуацию, которая позволит участнику семинара развить глубокое понимание и размышления на тему собственной жизни. Поиск ответов на самый важный вопрос в жизни – «Кто я?».

Цели семинара:

- Самовыражение участников семинара с помощью соответствующего выбора стимулов (цвет, звук, движение, слов) в их многочисленности и разнообразии для побуждения их посмотреть на свою жизнь как своего рода «картину», путешествие.

- Мотивировать участников через комбинацию различных типов стимулов исследовать различные формы самовыражения, и в результате найти свои любимые (на основе опыта и экспериментов).

- Предоставление участникам возможности – во время творческого процесса – пережить катарсис и получить опыт выражения эмоций социально приемлемым образом.

- Интеграция тела, ума и духа.

- Стимулирование взаимодействия двух полушарий головного мозга.

- Обретение опыта движения в континууме жизни – из прошлого через настоящее в будущее.

Ход семинара:

1. Приветствие, презентация на тему «Сотвори свою Мандалу» и идея создания мандалы (происхождение символов, примеры мандал, информация, сопровождающая создание мандалы).

2. Разминка – это время, чтобы сосредоточиться на «здесь и сейчас», чтобы расслабить тело в рамках подготовки к творческому процессу созданию мандалы (процесс, который имеет важное значение для диалога со своим внутренним Я, и менее важного конечного результата в виде пластикового изделия).

3. Создание «Мандалы» – в создании мандалы нужна свобода творчества: вы можете использовать знаки, символы, красочные пятна, вы можете сделать фигуры или объекты, вы можете написать что-то, чтобы выразить себя наилучшим образом. Не существует плохих методов – каждый из них хорош, если это поможет выразить то, что вы хотите выразить. Мандала будет создана в несколько этапов. Каждый из художественных этапов будет проводиться после этапа в движении таким образом: движение, рисование – I этап, движение, рисование – II этап, движение, рисование – III этап. Кульминацией этой работы станет «Танец моей мандалы» – это выражение в танце всех этапов нашей жизни, который нарисовали в мандале, и заключающий разговор в парах о вас, что вы создали и испытали.

4. Заключение – разговор в парах. Участники свободно выбирают партнеров для работы в парах. Удобно устроившись на полу лицом друг к другу, презентуют свои мандалы и обсуждают их. Партнер может также спросить, что было представлено в мандале. Этот разговор (обратная связь в парах) позволяет увидеть Мандалу, символизирующей круг жизни. Он также дает возможность увидеть мнение другого человека о своей мандале, а также учит осознанности и чувствительности к другим и их работе. Я часто слышу, что только в этот момент участники смогли увидеть стабильность (устойчивость) целой мандалы, что что-то прояснилось, оказалось читабельным и ясным для понимания, и даже, что участники поняли ответы на вопросы, на которые затруднялись ответить раньше. Важный момент, требующий концентрации внимания, дает возможность почувствовать – процесс создания мандалы завершен.

Литература:

1. *Aleszko Z.* Próba zastosowania choreoterapii u studentów nerwicowych, praca doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, 1979.
2. *Czapów Cz.* Wychowanie resocjalizujące, PWN, Warszawa, 1980.
3. *Eisner E. W.* The arts and the creation of mind, wyd. Yale University Press/ New Haven and London, London, 2002.
4. *Franklin E. N.* Świadomość ciała, wyd. Kined, Warszawa, 2007.
5. *Glińska – Lachowicz A.* Resocjalizacja, integracja, transgresja, zmiana - terapia tańcem w Areszcie Śledczym w Opolu, (w:) Mudrecka I. Snopek M. (red.), Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości, wyd. UO, Opole, 2013.
6. *Glińska – Lachowicz A.* Taniec w arteterapii (scenariusz warsztat)- w choreoterapeutycznych), „Arteterapia” 2009/4.
7. *Glińska – Lachowicz A.* Resocjalizacja, integracja, transgresja, zmiana – terapia tańcem w Areszcie Śledczym w Opolu, (w:) Mudrecka I. Snopek M. (red.), Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości, wyd. UO, Opole 2013a.
8. *Glińska – Lachowicz A.* Terapia tańcem dla skazanych (Areszt Śledczy Opole), „Arteterapia” 2013/1.
9. *Halprin A.* Taniec jako sztuka uzdrawiania, wyd. Kined, Warszawa, 2010.
10. *Karolak W.* Mandale twoje mandale, wyd. WSHE, Łódź, 2004.
11. *Malchiodi C. A. (red.)*, Arteterapia, wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk, 2014.
12. *Pędzich Z.* Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka, T.1, wyd. GWP, Sopot, 2014.
13. *Szulc W.* Kulturoterapia. Skrypt dla studentów Wydziału Pielęgniarskiego, AM, Poznań, 1988.
14. *Szulc W.* Sztuka i terapia, CDNŚSM, Warszawa, 1993.
15. *Tatarkiewicz.* Historia filozofii, T.1, wyd. PWN, Warszawa, 2003.

ЛОСКУТНЫЕ ИСТОРИИ (КУКЛОТЕРАПИЯ)

Львова Светлана,

арт-терапевт, автор программ по куклотерапии, официальный представитель Восточно-Европейской ассоциации арт-терапии в Краснодарском крае, исполнительный директор ежегодного психологического конгресса ART-LIFE, арт-директор психологического журнала «ART-LIFE», руководитель психологического клуба «Пегас» (Краснодар)

«Рукотворная игрушка служила для наших предков своеобразным родовым этническим кодом, который указывал ориентиры жизненного пути. Рассматривая старые куклы, мы заметим, как проступает в них цепочка скрытых символов, характерных для русской народной культуры. Поэтому в изготовлении традиционных тряпичных кукол не было случайностей, во всём усматривался определённый смысл»
Дайн Г. «Тряпичная кукла. Лоскутные мячики», 2012.

Кукла-мотанка обогащена архетипическим содержанием, взаимодействие с ней очень метафорично. Архетипическая природа традиционной народной куклы заранее обуславливает очень сильную, эмоционально насыщенную и энергетически заряженную реакцию человека на любое взаимодействие с ней. Архетипический вариант работы с куклой состоит из этапа изготовления и этапа терапевтической работы через куклу. Нередко бывает, что создание, сотворение куклы уже даёт большой терапевтический эффект и в продолжении работы просто нет необходимости.

Традиционная народная лоскутная кукла даёт возможность в процессе её терапевтического использования:

- вывести проблему на уровень осознания;
- отделить от себя нечто теневое, вывести его наружу, чтобы иметь возможность это увидеть, осмыслить и изменить по собственному желанию;
- сделать это в метафорической, игровой, а значит, ресурсной, экологической форме, минуя сопротивление;
- трансформировать нечто пугающее в себе самом, заодно отработывая и механизм принятия того, что невозможно изменить.

Показанием к использованию могут быть любые кризисные ситуации и состояния, экзистенциальные и возрастные кризисы, любые жизненные ситуации, требующие глубинной проработки.

В программе:

- Куклотерапия как один из видов арт-терапии. История возникновения, эффективность использования, экологичность;
- Тряпичная народная кукла как символ мироздания в культуре наших предков. Сакральный смысл. Каноны изготовления. Виды тряпичных кукол;
- Круг проблем и виды кукол, используемых для их решения.
- Изготовление куклы-мотанки

На семинаре мы будем крутить – вертеть кукол, каждый участник получит свой клиентский опыт терапевтической работы с помощью куклы-мотанки.

АРТ- И СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Стищенко Ирина,

*старший преподаватель Гомельского областного института
развития образования (Беларусь, Гомель)*

Оказываясь в сложных жизненных ситуациях, люди часто испытывают различные негативные чувства. При этом они не всегда знают, как следует действовать дальше.

Арт-терапия с помощью изобразительных материалов (краски, карандаши, фломастеры, пластилин, глина и т.п.) позволяет отреагировать эмоции, выразить агрессивные и другие негативные чувства. Как следствие, отреагированные эмоции не приводят к посттравматическому синдрому. Использование изобразительных материалов ускоряет процесс в терапии, так как бессознательные конфликты выражаются в зрительной форме, минуя цензуру сознания.

Арт-терапия применяется психологами в работе как со взрослыми, так и с детьми. Этот метод хорош тем, что позволяет человеку выразить свое внутреннее психологическое состояние без речи. Во время занятий арт-терапией он приобретает ценный опыт позитивных изменений, в результате которых постепенно происходит углубление самопознания, самопринятие, гармонизация и развитие личности.

Сказкотерапия также вызывает интерес сегодня у все большего количества практических психологов. По мнению многих практикующих сказкотерапевтов этот метод дает хорошие результаты при работе с клиентами почти любого возраста, в различных сферах и отраслях.

Метод сказкотерапии, используя сказочную форму для интеграции личности, способствует развитию творческих способностей, рас-

ширению сознания и взаимодействию с окружающим миром. Работа со сказкой способствует развитию мышления, самопознанию, самопринятию, осознанию собственных чувств и установок, изменению взгляда на себя и свою жизнь, гармонизации личности, интеграции собственного «Я-образа», осмыслению собственной модели поведения в различных ситуациях, разрешению внутреннего или внешнего конфликта, активизации внутренних ресурсов, личностному развитию и т.д.

Написанная история или сказка предлагает человеку условия замещающего действия. Неосознанно, а иногда и осознанно, он пытается найти решение возникшей проблемы. Сказка многомерна, наполнена метафорами и образами, архетипическими элементами и в то же время ее можно соотнести с реальными жизненными событиями.

Сказки, позволяют решить две важнейшие задачи: помочь клиенту (ребенку или взрослому) увидеть самого себя, встретиться с собой («задача зеркала»), а значит, развить самосознание и дать возможность гармонизировать свое личностное пространство и позволить по-новому увидеть других людей и мир вокруг себя («задача кристалла»), и, следовательно, построить новые более конструктивные отношения с людьми и миром.

На семинаре будут представлены техники арт- и сказкотерапии, применяемые в индивидуальной, групповой и семейной терапии, направленные на отреагирование эмоций, межличностное взаимодействие, развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки, коррекцию образа Я. Будет показана специфика работы с различными возрастными группами (детьми дошкольного и младшего школьного возраста, подростками и взрослыми) по различным проблемам: работа со страхом, агрессией, отрицательными и положительными эмоциями, обретением ресурса.

ЗМІСТ

<i>ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ</i>	
Андрейчин С. Практичне застосування методики «Арт-терапевтичні шкали формальних елементів»	4
Борейчук І. Фототерапія: збереження ідентичності шляхом відображення відсутності об'єкта прив'язаності	7
Бреусенко-Кузнєцов О. Символіка смислу і життєвого шляху по вченню кн. Є.М. Трубецького	9
Вознесенська О. Медіа-арт-терапія: нові можливості інформаційної доби	15
Волкова Л. Досліджуючи силу кольору. Кольоротерапія. Можливості кольору в арт-терапії	21
Галіцина Л. Арт-терапія як засіб психологічної адаптації вимушених переселенців та СЖО (сімей, які перебувають у важких життєвих обставинах)	24
Gantt L. Outcomes for Individuals in an Intensive Trauma Program Using the Graphic Narrative.....	27
Гантт Л. Результати роботи за програмою інтенсивної травматерапії з використанням графічного наративу	28
Glińska–Lachowicz A. Terapia przez sztukę jako element oddziaływań resocjalizacyjnych wobec osób skazanych na karę pozbawienia wolności w polskich zakładach karnych	30
Глинська-Лахович А. Терапія мистецтвом як елемент соціальної реінтеграції для осіб, засуджених до позбавлення свободи в польських тюрмах	33
Гніда Т. Від арт-педагогіки до арт-терапії: використання арт-методів у діяльності педагога навчального закладу	35
Гундєртайло Ю. Арт-терапевтичні технології у програмі соціально-психологічної адаптації ВПО «Нові кияни»	36
Дзюба І., Жуган А. Психологічні аспекти практичної роботи з дітьми в контексті театральної освіти	38
Добровольська Н. Традиційна народна пісня як засіб музичної терапії (на прикладі з сучасної української практики)	42
Доцюк А. Абстракціонізм: довільна та керована лінії як засіб арт-терапії	44

Дягілєва Н. Можливість діагностування та гармонізації взаємодій між особами в групі евричними засобами (на прикладі роботи з дітьми в місцях, які знаходяться в безпосередній близькості зони АТО)	48
Інжієвська Л. Арт-техніка «...І я такий» як джерело ресурсу	50
Клименко Н. Вплив образу казкового героя на формування життєвого сценарію жінок	54
Крикун В. Діагностика та корекція родинних стосунків методами мультимодальної арт-терапії у роботі з дітьми з захворюваннями опорно-рухового апарату та ураженням центральної нервової системи	57
Львов О. Інтеграція музикотерапії, психодрами та інших арт-технік як спосіб саморозкриття	61
Львова С. Лялькотерапія	62
Мова Л. Ландшафти тіла як соматичні сигнали та Стихії природи в тілі як ресурс	64
Молчанова О. Використання арт-терапевтичної методики «Річка мого життя» для розвитку соціальних навичок	65
Мрака Н. Психологічне моделювання поезії з терапевтичною метою	68
Наталушко І. Інтеграція травматичного досвіду інструментами арт-терапії. Модель «Інстинктивної Реакції на Травму»: ґрунтовні засади та засоби арт-терапії у реалізації практик.....	72
Audrey Di Maria Ethical, decision-making process of art therapists ...	73
Одри Ди Марія Етика процесу прийняття рішень арт-терапевтів..	73
Олейник А. Робота з ціннісними орієнтаціями у сімейному консультуванні і терапії. Методика «Сімейна шафа»	74
Ортинська В. Особливості проведення арт-терапії з розмальовкою-квестом «Невідома подорож по той бік веселки»..	76
Плетка О. Перспектива відновлення: арт-терапевтичні техніки реабілітації.....	78
Подкоритова Л. Розвиток рефлексії у психологів за допомогою арт-терапевтичного заняття «Пасьянс емоцій»	81
Призванська Р. Організація проведення логоритмічних занять з дітьми із психофізичними порушеннями	86
Савінов В. Концепт «Наративної ретикуляції» як соціально-психологічного ефекту плейбек-театру	89

Сергєєва А. Застосування арт-терапії в методі творчої реабілітації під час заїздів реабілітації бійців АТО в БО «МБФ «Творча Криївка»	95
Синчук Н. Корекція емоційної сфери у дітей з порушенням функцій опорно-рухового апарату засобами арт-терапії	99
Скнар О. Проективні методики у політико-психологічних дослідженнях: потенціал та обмеження застосування	102
Смотрицкий А. Стильова імпровізація дозвіллево-танцювальних практик як інструмент соціально-психологічної адаптації мігрантів	106
Старовойтов А. Фантомні фігури сімейної системи: можливості ідентифікації в системно-аналітичній арт-терапії	110
Стишенко І. Робота зі страхом навчальної неуспішності методами арт- і казко терапії	113
Цимбала О. Адаптація першокурників до умов навчання у ВНЗ засобами арт-терапії	118
ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ	
Волкова Л. Кольоротерапія. Досліджуючи силу кольору	123
Деркач О. Арт-терапевтичний супровід вагітних: «В радість вагітності без болю і страждань»	124
Доцюк А. Арт-терапевтичний потенціал абстрактних композицій..	125
Дягілева Н. Евритмія. Рух, як джерело встановлення, відновлення та гармонізації взаємовідносин	127
Жабко Н., Львов О. Відчуй та зіграй свій внутрішній ритм	128
Касумова О. Інструкція чарівної майстерності	128
Львова С. Лялька-сповивалка (лялько-терапія)	131
Луценко О. Моя вибухова енергія	131
Назаревич В. Формування самоідентичності за допомогою метафоричних образів (робота с асоціативно-метафоричними картами).	132
Петерссон Г. Ботмерівська гімнастика: презентаційний майстер-клас	135
Подкоритова Л. Арт-терапевтичне заняття «Пасьянс емоцій»	138
Реброва К. Одного разу у казці... Чарівна сумка історій	140
Старовойтов А. Внутрішній простір: символічний порядок житлових приміщень та його значення для психотерапії	141
Stephenson R. Dynamically interpreting art work	143
Стефенсон Р. Динамічна інтерпретація арт-робіт	143
Стишенко І. Історія «Внутрішньої» дитини	144

ЛАБОРАТОРІЇ ТА СЕМІНАРИ

Glińska–Lachowicz A. Wytańczyć swoją mandalę	148
Глинска-Лахович А. Створи свою мандалу	152
Львова С. Клаптикові історії (лялько-терапія)	157
Стишенок І. Арт- і казкотерапія як інструмент практического психолога	158

Курс підвищення кваліфікації **«Теорія і практика арт-терапії: розмаїття підходів»**

Курс спрямований на ознайомлення психологів з практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, а також умінню творчо вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

Курс призначений для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

Мета: оволодіти практичними навиками роботи з методами арт-терапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду практичного застосування арт-терапії в групі.
- Розвивати уміння інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, опираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти арт-діяльності.
- Сприяти розвитку емпатії, саморефлексії, формуванню професійної свідомості та етики.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована щонайменш на 360 годин

Студенти обирають для вивчення один з напрямів спеціалізації: *арт-терапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арт-терапія в роботі із сім'єю, арт-терапія в роботі з травмою*. Пропонуються інші додаткові теми для поглибленого вивчення. Програма передбачає участь в тренінгах особистісного зростання та супервізіях, індивідуальну терапію, творчі завдання.

Команда провідних арт-терапевтів України пропонує своє авторське бачення навчання арт-терапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів **О.А. Бреусенко-Кузнєцов**, доц., к. психол. н.; **О.Л. Вознесенська**, ст. н. с., к. психол. н.; **Мова Л.В.**, доц., к. психол. н.; **О.М. Скар**, к. психол. н.; **М.Ю. Сидоркіна**, к. психол. н.; **Ю.Д. Гундєртайло**, **Н.О. Єщенко**, **Ю.М. Скібицька** та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво з підвищення кваліфікації і сертифікат ВГО “Арт-терапевтична асоціація”**.

Програма складається з 10 модулів по 3 дні по 8 годин.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
можливості інтеграції»**

**XIV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Київ, 23-25 лютого 2017 р.)

Верстка – *О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Скнар*

Літературна редакція, коректура – *О.М. Скнар*

Дизайн обкладинки *Т.Д. Кузик*

В дизайні обкладинки використано
фотографію *Т.Д. Кузик*

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
в ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 20.02.2017 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 8,6. Обл.-вид. арк.

Тираж 300 пр.
