ГО «Арт-терапевтична асоціація»
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Національний медичний університет імені О.О.Богомольця
Національна медична академія післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика
ГО «Центр психології руху та творчого самовираження»
Київський міський Будинок вчителя

«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
витоки натхнення»

VIII Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція

(Київ, 24-26 лютого 2011)

ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ ТА МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ І ЛАБОРАТОРІЙ

Київ – 2011

УДК 159.98
ББК 84.5

Простір арт-терапії: витоки натхнення: Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. – К.: Золоті ворота, 2011. – 121 с.

Редакторська група – А.П. Чуприков,
Л.А. Найдьонова
О.А. Бреусенко-Кузнєцов
О.Л. Вознесенська
О.М. Скнар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів VIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арт-терапії: витоки натхнення» (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.), які відбивають сучасний стан теорії та практики арт-терапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем та пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

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

ISBN

© ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2011

«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ: ВИТОКИ НАТХНЕННЯ»

VIII Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція

(Київ, 24-26 лютого 2011)

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ТЕКСТОВІ КАРТОЧКИ З СЕРІЇ «ІГРИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ» ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ В РОБОТІ КАЗКОТЕРАПЕВТА

Алієва Еліна,
практичний психолог Русанівського ліцею м. Києва,
казкотерапевт (Київ)

Методика текстових карточок може бути використана в роботі як казкотерапевта, так і шкільного психолога.

В психотерапевтичному процесі будь-якого напрямку від класичного психоаналізу до казкотерапії настає момент, коли розмови про диво не діють, а клієнту потрібно відчуття дива, дещо матеріального, підказки куди рухатися, почути вікове, перевірене часом, але щоб стосувалося саме його, людської проблеми. Клієнт хоче, щоб психотерапевт як добрий Чарівник з рукава дістав підказку, як йому, клієнту, бути.

Тому ми вважаємо, що використання в практиці, нехай не психоаналітика, але казкотерапевта і шкільного психолога текстових карточок з серії «Ігри для дорослих» надзвичайно важливі. І психотерапевти [1, 2, 4, 8, 9], які займаються цією практикою, неодноразово переконались у дієвості цієї методики. В нашій практиці 68 клієнтів, якимось дивом отримували саме ту карточку, яка насправді їм була потрібна і стала ключовим поштовхом до подальшого розвитку їх власної особистості. Основна умова витягування карточки з колоди: позитивний настрій.

Тепер розглянемо види карточок за основними запитами клієнтів.

Карти «Слухай своє тіло» [1] – це колода карт, частина системи «Слухай Своє Тіло», яку розробила Ліз Бурбо, автор однойменної серії книг. Склад колоди: 33 сині карти: можливі проблеми, актуальні для клієнта в теперішній час (у вигляді запитання); 21 жовта карта: можливі причини цих проблем; 21 червона карта: що потрібно зробити чи про що подумати для усунення проблеми (у вигляді афірмацій). Основне завдання карт:

- усвідомити проблему, яка не дозволяє бути щасливим саме тепер;
- виявити негативний психологічний настрій, який стоїть за цією проблемою;
- повернутися на шлях щастя.

Дорін Вірче, доктор психології вважає, що гадальні карти, які вона створила, це найкращий спосіб вирішення проблеми [2, 3]. На її

думку, багато людей скаржаться на те, що забувають про можливість звертатись до ангелів і потребують нагадування про їх присутність і любов. І людина таким чином має можливість вибрати карту і цілий день носити її при собі, щоб медитувати над ангельськими настановами і нагадувати собі про те, що помічників Бога потрібно просити про допомогу. Тобто основний принцип, на якому побудована ця теорія, – в тому, що людина потребує натхнення для вирішення особистих проблем і чітке усвідомлення перепон, які заважають здійсненню мрій.

Д.Вірче пропонує два варіанти колод гадальних карт, але кількість їх однакова. В наборі 44 карти з інструкцією. Різниця між «Магічними посланнями ангелів» і «Магічною силою Фей» в тому, що ангели і феї допомагають людям фокусувати свою увагу на дещо різних поняттях, вважає Дорін. Головне завдання ангелів – постійно нагадувати про Божественне призначення і надихати людей на мужність, щоб вони могли виконати свою життєву місію. Феї допомагають «розслабитись» і більше радіти життю. Вони вчать, яким чином здійснювати бажане і допомагати всім мешканцям планети, а також царству тварин [2, 3].

Є такі життєві ситуації, які кидають виклик нашій життєвій силі. Здається, що сили не вистачає, та це ілюзія, вважає Т.Д. Зінкевич-Євстігнєєва [4]. Завдяки її поглядам і результатам роботи, ми усвідомлюємо, що такого не може бути, щоб сил часом було недостатньо для вирішення проблеми. Випробування завжди по силі і засобам. Інша справа, що резервуар життєвої сили похований під плитою розчарування, стереотипів або звичайною втомленістю [4]. Задача казкотерапевта – докопатись до джерела життєвої сили клієнта. Власне у цьому і є основна задача гри «Скарбниця Життєвих Сил», яка представляє собою колоду з 24 карточок. Основне питання, яке задає клієнт: «Яка Сила важлива для мене зараз?» Тобто основний терапевтичний ефект у дотриманні принципу: «Тут і Тепер».

Таємниця відносин чоловіка і жінки є чи не головним запитом в клієнтському кріслі. Взаємне притяжіння, яке виникає між чоловіком і жінкою, яке вони іноді плутають з Любов'ю, є лише Запрошенням пройти Дорогами Любові, вважає Тетяна Дмитрівна [5]. Дороги ці рідко бувають прямими. Іноді вони розгалужуються і засмучують мандрівників, а буває, заплутуються. Та відбувається це не через те, що Дороги Любові від початку складні. Плутанина на Дорогах Любові відбуваються виключно через особисті особливості тих, хто ними хо-

дить. Ось тому Т.Д.Зінкевич-Євстігнєєва створила цю гру. Кожна карточка – це помічник на Дорогах Любові. Від людини вимагається тільки подумати над змістом допомоги. Приймати рішення людина має сама. Основне питання, яке задає клієнт: «Про що мені треба подумати, щоб зміцнити наші стосунки?».

Тетяна Дмитрівна цитує мудреців з приводу основного клієнта психотерапевтичної діяльності, основного замовника: «Жінка народжена на світ, щоб бути щасливою. В ній живе величезна сила. І якщо вона навчиться цією силою користуватися. Вона стане справжньою господаркою власного життя» [6]. Іноді жінці, вона вважає, не вистачає найменшого – точного розуміння того, в якому напрямку їй рухатися, чи від чогось вберегтися або що саме розвивати в собі. Гра «Таємниця Жіночої Сили» (24 відповіді на одне питання) створена на базі методології Комплексної Казкотерапії (Санкт-Петербург). «Таємниці» складені на основі жіночих архетипів, архетипічних сюжетів і давніх сюжетів відносин. Основне питання: «Що мені потрібно зробити зараз, в якому напрямку рухатися, від чого вберегтися, що розвивати в собі?».

Ще одна категорія питань, яка є актуальною в психотерапевтичній практиці, на думку Т.Д. Зінкевич-Євстігнєєвої, це питання: «Як побудувати з грошима дружні стосунки? Як досягнути матеріального благополуччя? Чи готові Ви до фінансових змін?» [7]. Щоденна практика гри «24 формули грошей», як вважає Тетяна Дмитрівна, – це система особливої гри з самим собою. Роздуми допомагають відкрити справжні причини тимчасових фінансових труднощів і знайти шляхи позитивних змін якості власного життя, укріплення благополуччя.

Синді Максі і Джилл Бремер [8], у своїй книзі з успішного іміджмейкерства, пропонують карточки за категоріями і називають їх конами:

- підготовчий;
- відносини ;
- виділяйтесь!;
- створення стилю;
- презентація;
- вміння слухати;
- навчання;
- рівновага;
- набуття гнучкості.

Ще одна з головних тем психотерапії: ми любимо своїх дітей, і вони люблять нас, але іноді ми не можемо зрозуміти один одного і в нашому житті замість любові і радості з'являються образи, страх, роздратування. Автори набору листівок «Азбука батьківської любові» [9] вважають, що вони підкажуть: як виховати дітей без нотацій, криків, і сварок; як спілкуватися з дитиною в різні моменти її життя; навчать розуміти дитячі радощі й проблеми.

На лицевій стороні листівки розташовані підказки для батьків:

- як вести себе в складних ситуаціях;
- які почуття переживають діти, і яких почуттів вони очікують від батьків;
- як навчити дітей тому, що ви вважаєте важливим і потрібним;
- як вам і вашим дітям стати по-справжньому близькими одне одному.

На зворотній стороні листівки надаються афористичні висловлювання або народна мудрість про виховання, пов'язані по темі з текстом на лицевій стороні.

На нашу думку, текстові карточки є загадковим психотерапевтичним інструментом тому, що він в собі поєднує таємниче почуття гадання, астрології і реального відчуття «Що я можу конкретне зробити для покращення ситуації у власному житті саме Сьогодні!».

Література:

1. *Бурбо Л.* Карты «Слушай свое тело». – К.: София, 2009. –256 с.
2. *Вирче Д.* Магические послания архангелов / Д. Вирче; пер. с англ. П.А.Самсонов. – Минск: Попурри, 2010. – 64 с.
3. *Вирче Д.* Магическая сила фей / Д. Вирче; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск: Попурри, 2010. – 64 с
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т.* Сокровищница Жизненных Сил. – Спб.: Речь, 2009. – 50 с.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т.* Дороги Любви. Красота отношений. – СПб.: Речь, 2009. – 24 к.
6. *Зинкевич-Евстигнеева Т.* Тайны Женской Силы. – СПб.: Речь, 2009. – 24 к.
7. *Зинкевич-Евстигнеева Т.* «24 формулы денег». – СПб.: Речь, 2009. – 24 к.
8. *Макси С., Бремер Дж.* Ваш ход! Сдайте себе лучшие карты в жизни и на работе. – Д.: Баланс Бизнес Букс, 2005. – 400с.
9. Азбука родительской любви. – СПб.: Речь, 2010.

ПСИХОЛОГ В ШКОЛІ: АРТ-МЕТОДИ В ДІАГНОСТИЦІ, КОРЕКЦІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ

Андрейчин Світлана,
завідувачка обласного центру практичної психології і соціальної роботи Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти
член ГО «Арт- терапевтична асоціація» (Луцьк)

На курсах підвищення кваліфікації практичних психологів у Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти ми пропонуємо психологам в контексті спецкурсу «Арт-терапія: теорія і практика» створити малюнки за трьома темами «Я і адміністрація», «Я і колеги», «Я і діти». Різноманітність та багатогранність малюнків наштовхнули нас на думку поділитися з колегами результатами нашого дослідження.

Як почувають себе психологи в школі у різних ролях? З ким (дирекцією, колегами, учнями) працюється найбільш комфортно? Наскільки інтегровані практичні психологи в освітній простір? Які стосунки найбільш проблемні та потребують корекції та додаткових ресурсів? Як реальна ситуація відображається у кольорах, формах, лініях та розмірах? Відповіді на ці та інші запитання ми намагалися знайти, проводячи обговорення та рефлексію.

Більш детально на останніх курсах ми проаналізували роботи дванадцяти психологів із міських та сільських шкіл області. Середній вік – 30 років.

Аналіз малюнків дозволив виявити такі тенденції. Переважна більшість психологів найбільш комфортно почувають себе з дітьми. Найбільш типові малюнки: психолог у вигляді сонця, а діти у вигляді квітів. Проте роботи відрізняються розташуванням, розмірами та взаємодією названих об’єктів. Половина робіт відображає психолога в центрі віночка, квітучого лугу або центра квітки, де діти пелюстки. Діти та психолог поєднані стеблами, променями або іншими об’єднуючими елементами. Такі роботи відображають, вочевидь, позитивну ситуацію підтримки та взаємодії. На іншій половині робіт психолог – окреме сонце збоку, діти – окремі квіти; ці образи не об’єднані ні фоном, ні окремими лініями. Можемо припустити, що особливого зв’язку між фахівцем та учнями не існує. Два малюнки відрізняються від інших. На одному з них психолог в образі бджілки над квітами, а на іншому діти – середина соняшника, а психолог – пелюстки і стебло.

Малюнок «Я і колеги». Мурашник з мурахами, човен на бурхливих хвилях, квітучі кущі в саду, різнокольорова райдуга, книга, кольорові кульки на шнурочках, дерево з листям та плодами – у таких образах відтворили психологи цю тему. Малюнки відображають різну ступінь згуртованості та динаміки педагогічного колективу, але в цілому роботи яскраві та гармонійні.

Ситуація з адміністрацією не така позитивна та оптимістична. Лише три малюнки відображають інтеграцію та ефективний зв'язок з адміністрацією навчального закладу. Один з них відображає навчальний заклад у вигляді шахової дошки, де всі фігури мають своє призначення та ролі. «Директор – королева, а я – тура. Я потрібна королеві і на мене вона покладає великі надії», – так висловилась автор малюнку. «Адміністрація – це паличка диригента, всі колеги – музичні інструменти, а я – один з них(сопілка)», – описала свою роботу молодий психолог. «Наш колектив звучить як музика, дирекція – це скрипковий ключ, а ми – ноти», – прокоментувала малюнок третя особа.

Наступні малюнки іншого типу. Автор прокоментувала так акваріум з рибками: «Адміністрація – це риби, а я – морська зірка. Вони собі плавають і мені не заважають». «Керівництво закладу – це береги, а я собі в човні пливу по річці між ними», – поділилась своїм враженням досвідчений психолог. Цікаві образи й в інших малюнках. Адміністрація – сніговик, а психолог – маленька яскрава зіронька на небі у зимовому пейзажі. Дирекція школи – круглий стіл із пустими стільцями, який стоїть на килимі, а психолог та інші колеги – під килимом. Або ось такий малюнок: керівництво школи – структурований різнокольоровий паркан, а психолог – десь далеко і окремо. Наступний малюнок: директор та його заступник – дві чайки в небі, а психолог – риба в морській стихії.

Якщо розглядати горизонтальні малюнки як розповідь, а вертикальні – як декларацію, то побачимо, що із 36 малюнків 23 роботи подані як декларація.

Коментуючи свої роботи, на яких зображені: веселка (адміністрація), весняне дерево (колеги) та велика жовта квітка (психолог), автор сказала: «Я щаслива в школі, про іншу роботу і не мрію. Гармонійно почуваю себе у стосунках з усіма».

Література:

1. *Грегг М. Ферс.* Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. – СПб.: Деметра. – 2003. – 165с.
2. Диагностика в арт-терапии / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 143с.
3. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2007. – 196с.
4. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники аналитической арт-терапии. Исцеляющие путешествия. – СПб.: Речь.– 2007. – 140с.
5. *Копытин А.И.* Диагностика в арт-терапии. Метод «мандала». – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
6. *Копытин А.И.* Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 319с.
7. *Шоттенлоэр Г.* Рисунок и образ в гештальттерапии. – СПб.: Издательство Пирожкова, 2002. – 248 с.

ПЕСОЧНЫЕ ЛАБИРИНТЫ

Бреусенко-Кузнецов Александр,
кандидат психологических наук,
доцент НТУУ «КПИ», доцент КНУ имени Тараса Шевченко,
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Лабиринт – символический образ, присутствующий во множестве культур, хотя именно древнегреческая мифология дала нам слово «лабиринт». Узел смыслов, который лабиринт в себе несёт, выходит далеко за пределы той «задачи на пространственный интеллект», которая акцентируется нашими современниками. Следуя Д.У. Маккалоу и другим исследователям, надлежит различать «классический Лабиринт» и «мэйз» (путаницу), которая действительно представляет собой интеллектуальную загадку, но – не имеет архетипических оснований. Особенность загадки Лабиринта, между прочим, в том, что он – не интеллектуальная загадка. В нём нет тупиков и ложных путей. В нём невозможно неправильно свернуть. В нём вообще нельзя заблудиться.

Лабиринт – это мандала (символ Самости), на которую наложен жизненный путь человека. Жизненный путь начинается на периферии, и затем, кружа, двигается к центру – то подбираясь ближе к нему, то отступая, но не разветвляясь.

На проводимом ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» 3-м летнем Арт-калейдоскопе в Щёлкино (мыс Казантип, Крым, 13-20 авгу-

ста 2010), центральной темой которого стали «Лабиринты отношений», нами был реализован проект ***исследования Лабиринта как комплексной архетипической темы*** средствами разных модальностей групповой арт-терапии. А в контексте этой общей темы Арт-калейдоскопа (акцентирующей ***отношения***) наша исследовательская программа выступила одним из средств углубления и структурирования опыта, получаемого участниками всего арт-терапевтического действа.

Лабиринт в нашей исследовательской программе изучался средствами ***мифодраматерапии*** (занятие 1 – «Предыстория Лабиринта»), ***песочной терапии*** (занятие 2 – «Построение Лабиринта»), ***сказкотерапии*** (занятие 3 – «Прохождение Лабиринта»), что, по нашему замыслу, позволяло участникам получить полимодальный опыт этой важной архетипической реальности.

Ключевую роль в исследовании Лабиринта мы отвели второму занятию. Чтобы в переживании данного символического образа выйти за пределы привычных интеллектуализаций, уместно обратиться от интеллектуального познания к творчеству, «сделать лабиринт своими руками». В качестве терапевтической модальности, наиболее удобной для действенного осуществления «лабиринтотворчества» нами была избрана ***песочная терапия*** (разумеется, не в классическом варианте, т.к. песочница, предложенная участникам группы, была величиной с целую бухту).

В структуре занятия мы постарались логично объединить интеллектуальное и действенное начала, индивидуальное и совместное действование, спонтанную активность и научение.

Этапы работы группы были следующими:

- ***знакомство*** и обмен идеями о ***замысле Лабиринта*** (что это такое, и зачем это Вам?);
- создание ***плана Лабиринта***. На этом этапе участникам раздаются маленькие квадратные листки бумаги (8 на 8 см)[1] и гелевые ручки; ручками по бумаге участники рисуют чертежи (схемы) своих лабиринтов;
- определение ***идеи Лабиринта*** (в проекциях извне). На данном этапе каждый участник передаёт свой индивидуальный план Лаби-

[1] Такой размер себя вполне оправдал, т.к. не благоприятствовал чрезмерному усложнению предлагаемых к строительству объектов, а значит, не способствовал подмене действия интеллектуализацией, при которой работа над лабиринтом свелась бы единственно к чертежу.

ринта следующему по кругу (и, соответственно, получает план от предыдущего участника). Всматриваясь в пришедший от другого участника чертёж, каждый пытается определить основную его идею – и пишет её на обороте листка (желательно, в виде прилагательного), после чего передаёт дальше. Работа продолжается, пока план Лабиринта не возвращается к владельцу (уже собравший проекции всех других участников группы). После этого – ***шеринг*** (участники выражают своё отношение к проекциям на свой план Лабиринта);

• ***прохождение Лабиринта***. На этом этапе участникам предлагается пройти по своему плану Лабиринта: сперва ***взглядом***, потом ***пальцем***, потом ***ногами*** (чтобы пройти по плану ногами, вовсе не обязательно топтать собственный листок с планом, напротив, надо, держа его перед глазами, пройти путь своего лабиринта, руководствуясь чертежом как картой, ориентируясь по нему); по окончании – ***шеринг***;

• ***единоборство с материей***. На этом этапе участники приступают к строительству своих лабиринтов из песка – на разных местах пляжа. При этом перед ними открываются следующие возможности в строительстве: можно в деталях следовать своему плану на листке; можно от этого плана отступать; можно создать совершенно новый Лабиринт; по окончании – ***шеринг***;

• ***амплификация*** (короткая лекция ведущего о Лабиринтах, об их смыслах и роли в разных мировых культурах и пр.);

• ***обучение***: ведущим предлагается разработанная Д.У.Маккалоу техника рисования классических Лабиринтов – 3-кругового и 7-кругового (критского);

• ***совместное воссоздание в песке классического*** **7-кругового (критского) Лабиринта** – и его прохождение.

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ГРАНИЦАМИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Вознесенская Елена**,**
кандидат психологических наук, с.н.с. Института социальной и политической психологии НАПН Украины, президент ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Все мы знакомы с понятием «границы» относительно территории, места в пространстве. В психологическом становлении человека не менее важны ***личностные границы***. Одна из важных задач, кото-

рую решает в своем развитии человек – это ***стать отдельным и автономным***. Т. Леви рассматривает формирование психологической границы в контексте жизненного пути человека как необходимое условие движения от зависимости к самостоятельности и осуществлению себя. Оптимизация психологической границы необходима для развития личностной аутентичности, переживания человеком подлинности своей жизни (Леви Т. С.).

В психологическом смысле границы – это понимание собственного «я» как отдельного от других. Рассматривая организм и среду как единое целое, Фриц Перлз подчеркивал, что есть контактная граница между индивидуумом и его внутренней и внешней средой. У здорового человека эта граница подвижна, поэтому возможны как контакт со средой, так и отход от нее. На границах возникают ***идентификация*** и ***отчуждение***.

А. Лоуэн выделяет две структуры характера, связанные с формирование границ человека: психопатическую структуру характера – ***контролирующую*** личность, которая характеризуется жесткими границами, и оральную структуру характера – ***зависимую*** личность с размытыми границами личности, имеющую проблемы с сепарацией и независимостью.

Но границы человека не совпадают с его телом, включая тело в себя в качестве своего ядра, они охватывают большее пространство. В личностное пространство помимо феноменов телесности входят явления сознания – традиции, предрассудки, планы, желания, потребности, события прошлого и т.д. Как физические границы определяют, где начинается и где заканчивается частное владение, духовные и психологические границы определяют, кем мы являемся.

Физическое «Я» – это часть личности. Тело имеет ***физические границы***. Кожа определяет, где начинается и заканчивается «Я», естественным образом защищая тело, но человек ответственен за свое тело, знает, в чем оно нуждается.

Согласно бодинамическому анализу первая фаза формирования границ личности – физических границ – начинается во втором триместре беременности и заканчивается к полутора годам в период формирования тактильной чувствительности ребенка. Способность человека воспринимать кожу, как границу тела, зависит от общей стимуляции, контактности прикосновений, а также психологических травм этого периода развития.

Психологические границы отделяют наши чувства от чувств других людей. Человек не может нести ответственность за чувства других, не может, например, чувствовать вину за чужой гнев и т.д.

Л. Марчер развивает в рамках бодинамического анализа теорию развития личностного пространства и личных энергетических границ. Эти границы развиваются в ходе сепарации ребенка от родителей и их энергетического поля в период между рождением и тремя годами. Контакт родителей и малыша изменяется от безграничного контакта (слияния) до обособленного, независимого контакта, контакта-сепарации. Задача родителей на каждом этапе развития ребенка – «отпустить» его, освободить от избыточного внимания и гиперопеки. Каждый вид контакта при оптимальном развитии доступен потом взрослому человеку.

Формирование ***территориальных границ*** начинается в трехлетнем возрасте и длится до подросткового – до 12 лет. Ребенок начинает осознавать свое право собственности и отличать «мое» от «чужого». В этот период для человека становится важным иметь свою территорию, свое место в доме: свою чашку, свою полку в шкафу, где лежат только его вещи, свой ящик в столе и т.д.

Следующий тип границ, который начинает развиваться в 4 года – это ***социальные*** или ***ролевые границы.*** Они связаны с ролью, с которой человек себя идентифицирует и с группой, к которой он принадлежит.

Ряд исследователей также выделяет понятие ***духовных границ***, которые охватывают убеждения, ценности, нравственные критерии.

Две функции психологических границ очевидны: способность сказать «нет», отстоять свою психологическую территорию, и способность осознавать себя как отдельную личность с возможным контактом с другим, способную на близость.

К этому стоит также добавить культуральные исследования границ через ***дистанцию при коммуникации*** (Э. Холл). Выделяют интимную, личностную, социально-совещательную и публичную дистанции.

Здоровые границы характеризуются качеством гибкости, способности человека ими управлять. Особенности психологической границы, уровень развития ее функций, гибкость и адекватность ***проявляются в телесных движениях*** человека (Леви Т.С.).

То, насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным. Любые шоковые травмы будут сказываться на формировании личных границ и качестве уже сформированных.

Теперь рассмотрим ***работу с психологическими границами в арт-терапии***.

1. Одной из форм работы с границами является ***осознание и четкое определение границ терапевтической сессии и пространства***, что используется в гештальт-терапии и многих других терапевтических подходах.

Однако, как можно установить границы творческого процесса? Могут ли они быть одинаковыми для всех и на всех сессиях одного клиента? Насколько прерывание, например, процесса отреагирования чувств в творческой экспрессивной деятельности с целью соблюдения границ арт-терапевтической сессии будет полезно для терапевтического процесса клиента? Не приведет ли это к ретравматизации клиента?

На наш взгляд, эта форма работы с психологическими границами не всегда возможна в арт-терапии. Развертывание процесса творческой деятельности имеет свои закономерности. В арт-терапевтической работе важно учитывать индивидуальные особенности клиента, время на организацию творческой деятельности, а также особенности каждого отдельно взятого творческого процесса. Это допускает гибкость границ арт-терапевтической сессии, варьирование ее длительности.

И в арт-терапевтическом пространстве также не всегда возможно установление жестких границ. Здесь мы имеем в виду, например, широко используемую ландшафтную арт-терапию, отсутствие ограничений в использовании различных материалов в творческой деятельности.

На наш взгляд, «безграничность» арт-терапевтического пространства может помочь в работе с жесткими границами клиента, давая ему возможность попробовать новые модели поведения. Однако, именно «безграничность» арт-терапевтического пространства и гибкость временных границ арт-терапевтической сессии приводит к трудностям в соблюдении собственных границ арт-терапевтом.

2. Следующие варианты работы с психологическими границами связаны с ***движениями и телесными формами***. К таким формам относятся, например:

- работа в парах с использованием приближения и удаления друг от друга с осознанием «границ комфорта»;
- всевозможные прикосновения для осознания физических границ;
- работа с поддержкой и опорой;
- осознание своего центра и границ во время контакта с другими;
- импровизация и т.д. Эти виды работы достаточно подробно были описаны В.С. Грудий.

3. Собственно ***арт-терапевтическая работа с границами***, основанная на ***творческой экспрессии***.

3.1. Один из вариантов такой работы связан с ***«построением» своих границ и личного пространства*** из различных материалов – веревок, шерстяных нитей, шарфов и любых других подходящих материалов. Визуализация собственных границ и осознание их качества – жесткости или хрупкости, прозрачности, толщины, цельности приводит к их коррекции.

3.2. Здоровые границы личности связаны с отреагированием отрицательных эмоций, что важно для построения новой, свободной и творческой личности. Любые формы отреагирования негативных чувств в творческой экспрессии будут полезны в работе с границами личности.

3.3. Рассмотрим как форму работы с психологическими границами ***обсуждение и интерпретацию границ художественного образа и границ самого рисунка***. Если, рисуя, клиент всегда выходит за границы и ему нужен еще один лист, чтобы рисунок «поместился», скорее всего, и в жизни будет нарушать границы других людей. Если рисунок имеет границу – «рамку» из незанятого (или заполненного цветом) пространства, мы можем предположить жесткие границы клиента, связанные со страхом. Стимуляция выхода за пределы листа для такого клиента будет терапевтична, как и работа с раскрашиванием фракталов в первом случае.

3.4. Работа с ***автопортретом*** любого вида всегда будет связана с осознанием личных границ клиента. Любой созданный клиентом автопортрет уже будет содержать его «видение» собственных границ. Эти границы могут быть изображены как в виде четкой границы тела

– кожи, так и в виде энергетического поля вокруг тела. Создание автопортрета в натуральную величину в полный рост способствует осознанию и выстраиванию физических границ, т.к. связано с обведением контуров реального тела клиента и последующим вырезанием автопортрета из фона для работы с обратной стороной рисунка. Отдельно хотелось бы выделить создание марионеток как телесного образа Я. Работа с марионетками позволяет не только осознать свои физические границы, но и обнаружить телесные ограничения.

3.5. В контексте работы с границами важно использование определенных арт-терапевтических ***техник***. Среди них:

- акварель по-мокрому (с целью развития гибкости границ);
- монотипия (также может использоваться с целью развития гибкости границ);
- мандала. Внешние границы мандалы (как и центр), согласно исследованиям, тесно связаны с осознаваемым «Я» и его функциями, в особенности, со способностью осознавать свои психологические границы и защищать свое личное пространство в процессе взаимодействия с другими. Границы мандалы также могут быть связаны с психологическим контейнированием – способностью аккумулировать психическую энергию.

Выводы. Для установления здоровых границ важно ***осознание себя*****,** кем мы являемся на самом деле, своего тела, чувств, внутренних установок, действий, мыслей, способностей, решений, желаний и ограничений. Благодаря психологическому механизму проекции, который лежит в основе арт-терапевтического процесса, осознание имеет экологичные и комфортные формы.

Отсутствие личных границ приводит к пассивности. Личная ***активность*** клиента является важной составляющей арт-терапевтического процесса.

Осознание своей отдельности от других происходит во время занятий любимым делом, творческой деятельностью, которая позволяет понять отличия себя от другого, что происходит в любом арт-терапевтическом процессе.

Также арт-терапия позволяет расширить наши возможности (ролевой репертуар, поведенческие паттерны, творческие навыки и умения), что приводит к осознанию собственных ограничений, важному для развития границ.

Важным показателем здоровых границ личности является способность к ***принятию других*** такими, какие они есть на самом деле. Высокий уровень толерантности к иному, уважение любого мнения и образа, атмосфера терпимости и доверия арт-терапии, благодаря творчеству, во многом способствует формированию личных границ.

Література:

1. *Грудий В.С.* Тема «границ» в танцевально-двигательной психотерапии: два полюса одной проблемы / Грудий Вероника // Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / ВНЗ «УМО» АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; Редкол.: Семиченко В.А., Чуприков А.П. та ін. – К.: Міленіум, 2009. – Вип. 1 (5). – С. 4-16.
2. *Копытин А*. И., *Корт Б*. Исцеляющие путешествия*:* техники аналитической арт-терапии / А .Копытин, Б. Корт. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
3. *Леви Т.С.* Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно-историческая психология. – 2009. – №1. – С. 36-41.
4. *Лоуен А*. Предательство тела: пер. с англ. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 328 с.
5. *Holl E.T*. The hsidden Dimension. Man's Use of Space in Public and Private. 1966.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ И ТЕХНИК АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Б. ГРИНЧЕНКО

Волкова Людмила,
ст. преподаватель каф. изобразительного искусства и дизайна Института дошкольного, начального и художественного образования КУ имени БорисаГринченко, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Отдельные группы детей, взрослых и совместные группы были организованы на базе кафедры изобразительного искусства и дизайна Института Искусств Университета им. Б. Гринченка в 2010 году и рассчитаны на людей, интересующихся изобразительной деятельностью, с мотивацией к внутреннему развитию и росту, самовыражению и самореализации, стремлением к творчеству.

Арт-терапевт и студенты-магистры кафедры Изобразительного Искусства и Дизайна, ранее успешно освоившие теоретико-практичес-

кий курс арт-терапии в Университете: К. Хан, М. Ладоненко, С. Косенко, С. Стависюк, И. Степанкова, Чи Со Дин сопровождали группы.

Это студийные «открытые» группы, в которых отсутствует постоянный состав. К группе присоединяются новые участники, что напоминает художественную студию.

Заметна определенная тенденция к объединению методологии открытых студийных групп с интерактивной моделью, спонтанное самовыражение, невмешательство арт-терапевта в изобразительную деятельность.

Для детей важно сочетание студийной группы и индивидуального контакта, когда каждый работает в своем темпе и вербальный контакт во время работы минимален.

Обратная связь осуществляется через экспозицию работ и их краткое обсуждение, контакт между отдельными участниками и индивидуальное общение с арт-терапевтом, ведущим.

Во всех группах используется недирективный подход, который дает каждому участнику максимум свободы и учитывает индивидуальные особенности.

«Безопасная», безоценочная атмосфера группы, когда у каждого есть «личное пространство», делает возможным исследование своих проблем и переживаний. Осмысление может приходить и в результате совместного обсуждения изобразительной продукции.

В качестве материалов арт-терапевтической работы групп использованы восковые мелки, акварель, гуашь, глина, тушь, карандаши, различные материалы для создания коллажей, шерстяная нить, шерсть для валяния и другие материалы в зависимости от выбранной темы сессии. В работах групп применены графические техники: упражнения с цветом, «завершение», «каракули» и др.; динамическое рисование; работа с глиной, бумагой; коллажи. «Общие темы» позволяли исследовать круг проблем и переживаний участников группы. «Совместный проект», «Разговор», «Каракули» и др. применимы при работе со смешанными группами детей и взрослых, как и создание мандал.

ОПАНУВАННЯ КЕРІВНИКАМИ В ГАЛУЗІ ОСВІТИ МИСТЕЦТВА ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ, АБО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Галіцина Людмила,
головний редактор газети «Управління освітою» видавництва «Шкільний світ», відмінник освіти України, член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Людина і соціум. Людина і суспільство. Ці взаємозв'язки із кожним роком, а не десятиліттям, як раніше, стають все взаємообумовленішими та взаємозалежнішими. Зростання сучасного суспільства як динамічного соціального організму, швидкість його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми.

Актуальність проблеми зумовлена ще й тим, що емоційний інтелект є однією з головних складових у досягненні максимального успіху в житті та відчуття щастя. Для того, щоб досягнути успіху на робочому місці, одного лише традиційного інтелекту може виявитися замало. Потрібен так званий емоційний інтелект – здатність нейтралізувати негативні почуття та фокусуватися на позитивних, таких як впевненість та відкритість.

Мої висновки щодо розвитку емоційного інтелекту керівників різних рівнів у галузі освіти базуються на десятилітньому досвіді роботи з ними як педагога, керівника освітнього закладу, ігротехніка, тренера, арт-терапевта, журналіста й головного редактора. Робота під час тренінгів побудована таким чином, що учасники доходять висновку, що успіх їхньої організації має пряму залежність від уміння спілкуватися між собою, уміння розуміти один одного і приймати один одного.

Якщо IQ має столітню історію дослідження, то спосіб виміру EQ досі невідомий. Більше того, багато хто і не знає що ж таке емоційний інтелект. Ми будемо визначати його як здатність людини розуміти власні емоції і емоції оточуючих з метою досягнення взаєморозуміння. На відміну від IQ, рівень якого в значній мірі визначається генами, рівень ***EQ залежить від зусиль самої людини, може розвиватися протягом всього життя.*** Термін «емоційний інтелект»

почали застосовувати на початку 1990-х років американські психологи П.Саловей і Дж.Майєр для сукупності позначень ступеня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, уміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими.

Складність роботи з керівниками полягає у тому, що працювати з емоціями слухачів можна лише через поступову роботу з інтелектом, опираючись на їхній попередній життєвий і професійний досвід та знання. Перші етапи у роботі завжди починаються з емоційних вправ та теоретичних блоків і лише тоді слухачі готові до роботи з різними методиками. ***Нашу роботу з керівниками ми будуємо таким чином, що EQ можна розглядати та розвивати на 4 рівнях згідно теорії*:**

Перший рівень – усвідомлення власних емоцій, вміння визначити які емоції відчуваєш в даний момент, виділити з яких базових емоцій складається емоція, яку переживаєш.

Другий рівень – вміння управляти власними емоціями, визначити джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, замінювати їх на інші.

Третій рівень – усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційного стану згідно вербальних і невербальних ознак.

Четвертий рівень – управління емоціями інших людей, цілеспрямований вплив на них.

Звідси слідує, що емоційний інтелект – це самосвідомість, самоконтроль, соціальне відчуття і управління відносинами.

Емоційні здібності, згідно моделі емоційного інтелекту розробленої доктором психології Реувен Бар-Онамом можна поділити на п’ять загальних блоків. Особиста сфера стосується здатності розуміти себе і управляти собою. В неї включають ***самоаналіз*** – здатність усвідомлювати те, що ви відчуваєте, чому ви це відчуваєте, розуміти, який вплив ваша поведінка має на оточуючих; ***асертивність*** – здатність чітко виражати свої думки і почуття, проявляти твердість і захищати свою точку зору; ***незалежність*** – здатність самостійно приймати рішення і контролювати себе; ***самоповага*** – здатність розпізнавати свої сильні і слабкі сторони, бути в згоді з самим собою; а також ***самоактуалізація –*** здатність реалізувати свій потенціал і бути задоволеним своїми досягненнями у всіх сферах. ***Особиста*** сфера стосується здатності розуміти себе і управляти собою.

Міжособистісна сфера стосується суспільних навичок, тобто здатності взаємодіяти з різними людьми і знаходити спільні інтереси. Вона включає в себе три шкали**:** ***емпатія*** – здатність розуміти, що відчувають і думають інші, дивитись на світ очима інших; ***соціальна відповідальність*** – здатність до взаємовигідного співробітництва всередині вашої соціальної групи; міжособистісні відносини відносяться до здатності встановлювати і підтримувати взаємовигідні стосунки, які базуються на взаємних поступках і відчутті емоційної близькості.

Сфера адаптивності стосується нашої здатності бути гнучкими і реалістичними, вирішувати ряд проблем по мірі їх виникнення. Її складовими є три шкали: ***оцінка дійсності*** – здатність бачити світ таким, яким він є, а не таким, яким ми хочемо його бачити; ***гнучкість*** – здатність корегувати свої почуття, думки і дії до обставин, які змінюються; а також ***вміння вирішувати проблеми*** – здатність визначати проблеми і знаходити способи їх ефективного і оптимального вирішення.

Сфера управління стресом розглядає нашу здатність протистояти стресу і контролювати свою імпульсивність. Дві шкали цієї сфери включають ***толерантність до стресу*** – здатність залишатись спокійним і зосередженим, конструктивно переносити несприятливі події і емоції не піддаючись їм; і ***контроль імпульсивності*** – здатність протистояти імпульсу дій або вміти відкладати порив до цих дій.

Сфера загального настрою також має дві шкали. ***Оптимізм*** являє собою здатність зберігати позитивну і реалістичну позицію, особливо перед несприятливими обставинами; ***задоволеність життям*** – здатність бути щасливим, радіти за себе і інших, з цікавістю займатись різними видами діяльності.

Все це в сукупності дає можливість стверджувати, що емоційний ресурс такий же важливий і значимий, як і інші види ресурсів.

До програм тренінгів були включені наступні арт-терапевтичні методики: створення колажів на різні теми (*«Сходинки успіху», «Моя організація», «Моє найближче оточення», «Лідерство», «Взаєморозуміння»* та ін.), створення групових малюнків на різні теми, індивідуальні малюнки, елементи тілесно орієнтованої арт-терапії тощо.

Загальні теми, які розглядалися та досліджувалися учасниками тренінгів:

- події в житті;
- напруження на роботі;

- напруження в особистому житті;
- емоційна самосвідомість;
- вираження емоцій;
- емоційна свідомість інших;
- заплановані дії;
- креативність;
- гнучкість;
- міжособистісні стосунки;
- конструктивне задоволення;
- співчуття;
- картина світу;
- інтуїція;
- сфера довіри;
- сила волі;
- чесність;
- здоров'я;
- якість життя;
- баланс міжособистісних контактів;
- оптимальне функціонування.

Висновок. Підвищити рівень свого емоційного інтелекту цілком можливо, проте не за допомогою традиційних програм навчання, спрямованих на ту частину мозку, яка керує нашими раціональними ідеями. Тривала практика, зворотний зв'язок від колег, а також і особистий ентузіазм стосовно досягнутих змін у собі є істотними у справі успішної самореалізації.

Література:

1. *Березюк Г.* Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту. – С. 20-23.
2. Практический интеллект / Р. Дж. Стенберг, Дж.Б.Форсойт, Дж. Хедланд и др. – СПб.: Питер, 2002. – 272с.
3. *Філіппова І.* Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації [Электронний ресурс]. – режим доступу: http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=1686

МЕТОДИКА «Я В ПРОСТОРІ ГРУПИ»

Грибенко Ірина,
н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (Київ)

Матеріали: лист ватману, різнокольорові олівці та фарби.

Інструкція: намалюйте, будь ласка, на цьому листі свої відчуття стосовно групи: як ви себе почуваєте в цій групі, як ви уявляєте групу. Малюйте будь-що в будь-якому місці листа і будь-яким кольором.

Малюють всі одночасно протягом 20-30 хвилин (якщо група більше 10 чоловік, то до 30 хвилин. Це пов'язано з обмеженістю простору навкруги листа, – якщо багато людей, то частина з них буде змушена малювати по-черзі).

Потім шеренг – обговорення малюнку та взаємодії під час малювання.

На запитання соціометричного опитувальника можна відповісти до малювання, а на анкету – після.

Соціометричне опитування

1. З ким з групи ви б хотіли сидіти за одним столом під час обіду?
2. З ким з групи ви б хотіли піти в похід?
3. З ким з групи ви б хотіли піти в розвідку?
4. З ким з групи ви б хотіли виконувати разом нудну роботу?
5. Кого б ви хотіли запросити на свій день народження?

Анкета

1. Прізвище, ім'я та по-батькові.
2. Що саме ви намалювали?
3. Що ви хотіли цим сказати?
4. Що ви відчували, коли малювали?
5. Як ви думаєте, чому ви взяли цю фарбу або олівець?
6. Де ви бачите своє місце на малюнку?
7. Як ви почуваєте себе в групі за 5-бальною шкалою від 1 до 5?

Комфортно	5
Майже комфортно	4
Більш-менш комфортно	3
Трохи некомфортно	2
Некомфортно	1

Під час малювання той, хто проводить заняття спостерігає за груповою динамікою, звертаючи увагу на такі моменти: 1) хто з групи

першим почав малювати; 2) хто першим почав малювати в центрі; 3) чи була конкуренція за право малювати в центрі; 4) на яких ділянках спільного малюнку спостерігалась конкуренція; 5) чи малював хтось спільний малюнок «на двох» (або більше) всередині загального малюнку; 6) чи змінювали досліджувані місце малювання. Якщо так, то з якої причини (не вистачило місця, хтось витіснив та ін.). Якщо видимої причини не спостерігається, слід запитати про це під час шеренгу; 7) як рухаються досліджувані – впевнені їхні рухи чи невпевнені; 8) швидко вони знаходять потрібну фарбу або олівець, чи зустрічають якісь труднощі.

При проведенні шеренгу бажано одержати відповідь на запитання анкети в усному вигляді та уточнити моменти, що викликали сумнів або привернули увагу дослідника. Це потрібно для того, щоб уникнути неясності у відповідях досліджуваних та знизити небезпеку неправильної інтерпретації малюнку. Адже сприйняття кольорів та їх взаємне розташування є суб'єктивним для кожної людини і важливо знати, що саме автор хотів висловити та наскільки це йому вдалося.

Фактично під час шерінгу відбувається невеличке інтерв'ю, яке доповнює інформацію, отриману з опитувальника і уточнює деякі моменти стосовно малюнка. Адже дещо з намальованого може бути ситуативним, викликаним обставинами, які не мають відношення до даного дослідження. Наприклад, одна студентка намалювала Капітошку (персонаж мультфільму), а у ведучої виникла асоціація з будильником. Кілька чоловік з групи також сказали, що цей малюнок чимось схожий на будильник і тоді авторка визнала, що вона протягом заняття думала про те, якби не спізнитися на важливу зустріч. Важливо уточнювати у респондента, що саме він мав на увазі, коли малював той чи інший символ, що відчував у процесі малювання, які почуття виникали, можливо, щось хочеться змінити у малюнку. В груповому процесі малювання зважають на формальних та неформальних лідерів, звертають увагу на те, хто та скільки місця зайняв на груповому малюнку, як подобається загальний малюнок, з яким символом респондент ідентифікує себе та де на спільному малюнку розташований цей символ, який настрій має кожен з учасників після творчої праці, чи задоволений власним та загальним результатом та ін.

Потім проводиться аналіз малюнку та співставлення того, що намальовано з результатами соціометричного опитування та відповідями на запитання анкети та під час шеренгу.

При аналізі малюнку слід звернути увагу на такі моменти. 1) Олівцем чи фарбою користувався досліджуваний (якщо і олівцями, і фарбою, то що саме малювалось олівцем, а що фарбою). Використання фарб дає більший простір для вираження емоцій, ніж олівець. Свідомий вибір олівця як знаряддя малювання може свідчити про стриманість, контроль над емоціями або ж небажання показувати свої емоції. 2) Де саме – в центрі листа, знизу, справа чи зліва розташовано індивідуальний малюнок чи його фрагменти. Це може дати інформацію про те, наскільки впевнено чи невпевнено почувається людина в групі. 3) Чиї малюнки розташовані поруч. 4) Чи є спільні малюнки. 5) Чи є такі малюнки, що накладаються один на одного. 5) Чи співпадає розташування малюнків з відповідями на соціометричні запитання (чи розташовані поряд малюнки людей, пов'язаних взаємними соціометричними виборами).

В ***апробації методики*** взяли участь 11 студентів КНУ імені Тараса Шевченка (психологи, 3 курс) та 23 студенти НПУ ім. М.П. Драгоманова (психологи, 4 курс), усього кількістю 34 особи (всі студенти психологічних спеціальностей).

В ході проведення дослідження ми звернули увагу на такі ***особливості:***

- Цікавість студентів-психологів до арт-терапевтичних методів, бажаня співпрацювати і дізнатися щось нове про себе.
- Страх студентів намалювати щось, що можна інтерпретувати як щось соціально-несхвалюване. Причому знання з практичної психології лише заважають. («Ви що, не малюйте зуби сонечку – це ж агресія!», – в результаті посмішка вийшла незавершеною).
- «Чоловічі» та «жіночі» колективні малюнки разюче відрізняються. «Жіночі» намальовані фарбами, яскраві, насичені емоціями. «Чоловічі», як правило, намальовані олівцями, мають риси схематичності, багато прямих ліній.

EURYTHMIE

Gunna Gusewski,
diplomierte Ausbildnerin fr Eurythmie
und Heileurythmie in Kiew (Basel, Schweiz)

Eurythmie ist eine moderne Bewegungskunst.

Sie wurde von Dr. Rudolf Steiner in der Schweiz entwickelt, gegrndet auf ein geistig-seelisches Bild des heutigen Menschen.

Eurythmie heisst «harmonisches Bewegen» (aus dem Griechischen) und arbeitet mit der Kraft des Wortes und der Musik.

Der Mensch bewohnt mit Geist und Seele den Leib, der von Lebenskrften durchstrmt und erhalten wird. Diese Krfte sind heute vielen Belastungen ausgesetzt. Unsere Lebenskrfte werden blockiert und verbraucht.

Durch die Bewegungen der Eurythmie kommen diese Krfte wieder in ein rhythmisches fliessendes Gleichgewicht.

Wir nehmen unseren Krper wieder besser wahr. Wenn wir rechtzeitig seine leisen Signale beachten, knnen wir Krankheiten vermeiden, und unsere Gesundheit strken.

Die Eurythmie wird hauptschlich in Gruppen ausgefhrt.

Diese eurythmische Bewegung tut allen Menschen wohl. Sie belebt und erfrischt und baut den Menschen auf.

Da sie in Gruppen ausgefhrt wird, wirkt sie sehr harmonisierend im Sozialen.

Ein besonderer Zweig der Eurythmie ist die Heileurythmie. Sie ist eine medizinische Therapie fr kranke Menschen und wird von einem in dieser Fachrichtung ausgebildeten Arzt verordnet.

Diese Heilbewegungen aus der Kraft der Sprache und der Musik werden gezielt auf kranke Organe oder Organsysteme angewendet. Sehr viele Krankheiten knnen behandelt werden.

Zum Beispiel: Entwicklungsstrungen bei Kindern, Psychische Erkrankungen, Stoffwechsel- und Herzrhythmusstrungen, und viele andere.

Die Grundausbildung in der Eurythmie dauert 4 Jahre.
Die Heileurythmie ist eine medizinisch orientierte Zusatzausbildung.

ЛЕЧЕБНАЯ ЭВРИТМИЯ

Гузевски Гунна,
лечебный эвритмист, доцент, дипломированный преподаватель для эвритмического и лечебно-эвритмического образования в Киеве (Базель, Швейцария)

Эвритмия – современное искусство движения.

Ее развивал доктор Штайнер в Швейцарии, она построена соответственно духовно-душевному образу современного человека.

Эвритмия в переводе с греческого – «гармоническое движение». Она работает с силами слова и музыки.

Человек живет своим духом и душой в теле, которое пронизано жизненными силами. На эти силы сегодня оказывают влияния многие вредные воздействия.

Наши жизненные силы блокируются и изнашиваются.

С помощью движений эвритмии эти силы ритмически уравновешиваются. Мы снова лучше воспринимаем наше тело. Если мы своевременно обращаем внимание на его тревожные сигналы, мы можем избежать многих болезней и укрепить наше здоровье.

Эвритмия проводится в основном в группах. Эвритмические движения приносят людям удовлетворение. Они оживляют, освежают и восстанавливают тело.

Поскольку их проводят в группах, они действуют гармонизирующим образом на социальные отношения.

Особенное ответвление эвритмии – это лечебная эвритмия. Она является терапией для больных людей и назначается врачом, который специализирован в этой области. Эти целительные движения из силы речи и музыки направлены на больные органы и системы. Таким образом можно лечить очень многие болезни. Например: нарушение развития детей, психические заболевания, сердечные болезни и болезни обмена веществ и многие другие.

Образование эвритмии длится 4 года.

Лечебная эвритмия – дополнительное образование, ориентированное на лечение.

АРТ-ПЕДАГОГІКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

***Деркач Оксана**,*
кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського, голова Вінницького осередку ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)

Ідея життєтворчості все більше привертає до себе увагу не лише педагогів та психологів, а й соціологів та філософів, тож на сьогодні категорія життєтворчості має окреслене методологічне та теоретичне підґрунтя. Розкриваючи сутність цього феномену, науковці зазначають, що *життєтворчість* – це особлива й вища форма прояву творчої природи людини; духовно-практична діяльність особистості, спрямована на активне, свідоме й творче проектування та здійснення власного життя як індивідуально-особистісного життєвого проекту. Жит-

тєтворчість – це не тільки шлях до саморозвитку через цілепокладання, самопрограмування та конструювання певної системи соціальних статусів. Принцип життєтворчості передбачає, що предметом творчості стає не лише зовнішній, а й внутрішній світ людини, коли вона будує власне життя відповідно до певного задуму [3].

Оскільки життєтворче здійснення особистістю власного життя, на думку дослідників, є процес усвідомлений і доцільний (тобто такий, що відповідає цілям), то доречно говорити про оволодіння нею такими «видами людської діяльності», як:

- ***життєпізнання*** – спонтанне та цілеспрямоване пізнання власного життя, себе, свого соціального та природного середовища, найважливіших закономірностей та принципів людського життя та механізмів життєтворчості;
- ***життєпередбачення*** – спонтанне та цілеспрямоване передбачення (прогнозування, конструювання) власного майбутнього, життєвої перспективи, можливих варіантів подальшого розгортання власного життєвого шляху, життєвих альтернатив;
- ***життєве самовизначення*** – прийняття життєвих рішень (на основі життєвих цінностей та принципів, прогнозу життєвої перспективи), що передбачає визначення життєвих цілей та завдань, пов'язаних з реалізацією оптимального варіанту життєвого шляху;
- ***життєздійснення*** – реалізація обраного варіанту життєвого шляху (пов'язаних з ним життєвих цілей та завдань) в умовах щоденної життєдіяльності;
- ***життєорганізація та життєвдосконалення*** – оптимальна організація витрат власного життєвого часу та облаштування життєвого простору, самонавчання мистецтву життя [1].

Як стверджують науковці, всі ці зазначені види діяльності особистості вимагають від неї не лише розвиненої життєвої компетентності, а й сформованих однойменних ***життєтворчих компетенцій***. Втім, здатність до життєтворчості, як і будь-яке інше обдарування людини, не дається при народженні. На цій стадії вона існує лише у вигляді передумов, задатків, які підлягають розвитку. Аналіз наукових джерел засвідчив, що становлення та розвиток життєтворчих компетенцій особистості в онтогенезі проходить три важливі етапи, а саме:

- початковий – ***етап формування життєтворчих навичок*** (розпочинається від народження дитини, особливої значущості набуває після 3 – 4 років та завершується до 8 – 9 років);

• ***етап функціональної грамотності*** (є характерним для підліткового віку і визначається мінімальним рівнем розвитку компетенції, що вже включає аксіологічний, когнітивний, операційний та поведінковий компоненти);

• ***етап компетенцій*** (орієнтовно припадає на юнацький вік і дозволяє визначити особистість як суб'єкта процесу життєтворчості) [1].

Таким чином, особливої значущості у процесі формування життєтворчих компетенцій дитини набуває період перебування за шкільною партою, на який припадає пік початкового етапу формування життєтворчих навичок та їх подальший розвиток. Саме ефективно організований навчально-виховний процес загальноосвітнього закладу не лише забезпечує формування навчальних навичок та системи програмових знань, а й сприяє збагаченню життєвого досвіду дитини; створюючи нові життєві обставини та ситуації, розширює простір її життєдіяльності, створює нагальну потребу у розвитку навичок життєпізнання, життєпередбачення, активізує та загострює необхідність життєвого вибору, заохочує до життєздійснення та життєорганізації.

Як стверджують науковці, сучасний рівень теоретичного доробку в психології, наявність апробованих та високорезультативних методик з психокорекції свідомості особистості, її поведінки і життєвого шляху роблять можливим навчання мистецтву життєтворчості подібно до того, як дитину навчають будь-яким іншим видам творчості – малюванню, музиці, технічному конструюванню тощо [3]. Не викликає сумніву той факт, що успішна реалізація цих завдань можлива лише за умови оптимального поєднання змісту, методів та організаційних форм навчально-виховної роботи. Серед ефективних методів формування та розвитку життєтворчих компетенцій, що можуть бути використані у школі, безумовно, можна назвати гру, бесіду, розповідь, приклад, вправляння, доручення, виховні ситуації. Та, окрім традиційних методів та організаційних форм роботи, в умовах навчально-виховного процесу початкової школи сьогодні варто активно використовувати і ***інноваційні психолого-педагогічні технології життєтворчості***, що покликані забезпечити розкриття, розвиток і реалізацію життєвого та життєтворчого потенціалу дитини.

Нові освітні парадигми породжують нові навчальні та виховні технології, серед яких все частіше звучить і таке словосполучення, як ***арт-педагогіка***. Зростання інтересу освітянської громади до даного феномена зумовлене, з одного боку, синонімічним трактуванням арт-

педагогіки як «мистецької освіти», «мистецької педагогіки», «художньої освіти» або, навіть, традиційного «художньо-естетичного виховання школярів», тоді як з іншого боку – зв'язком із *арт-терапією* – одним із нових та неабияк популярних на пострадянському просторі напрямів психологічної та психотерапевтичної роботи.

Слід зазначити, що намагання ввести арт-терапію у простір загальноосвітньої школи мали місце вже наприкінці минулого століття. Зокрема, Ш. МакНіфф ще у 70-рр. намагався налагодити тісну співпрацю із загальноосвітніми закладами США, оскільки був глибоко переконаний, що це дозволить не лише здійснити деяку корекцію дитячих емоційних та поведінкових розладів, а й навчить школярів творчо виявляти свої почуття та розвивати пізнавальні навички. Аналогічних позицій сьогодні дотримуються значна частина порвідних арт-терапевтів США та Західноєвропейських країн. Наприклад, М.Ессекс, К.Фростінг та Д.Хертз (США), К.Кейз та Т.Дейлі (Британія), Л.Ааронзон, Д.Морія та М.Хаусман (Ізраїль) стверджують, що саме арт-терапія, як різновид експресивної психотерапії мистецтвом, якнайкраще відповідає віковим та психоемоційним особливостям неповнолітніх і у форматі довгострокових проектів може бути зреалізована саме у школі. Основною метою впровадження арт-терапії у школу ці автори вбачають сприяння шкільній та соціальній адаптації дітей та підлітків, підвищення їх навчальної успішності, розвиток творчого потенціалу та комунікативної компетентності. Проте, якщо усі вище згадані автори вбачали впровадження арт-терапії у простір загальноосвітньої школи шляхом введення окремої штатної одиниці шкільного арт-терапевта, то Д.Буш та С.Хайт, визначаючи переваги такої роботи, наголошують все ж на необхідності «кооперації різних шкільних працівників, включаючи психологів, педагогів та арт-педагогів, а також батьків учнів з метою збереження та укріплення здоров'я їх дітей» [2].

Художньо-творча діяльність – це делікатна можливість наблизитися до розуміння інтересів та цінностей дитини, відчути її неповторність та унікальність в процесі спонтанної художньої творчості. Тут виховний, розвивальний, діагностичний, корекційний та психотерапевтичний процеси протікають водночас завдяки захоплюючій спонтанній діяльності, в результаті якої налагоджуються емоційні, довірливі комунікативні контакти між дорослим та дитиною, пізнаються закони ефективної соціальної взаємодії. Тож, забезпечуючи динамічну систему взаємодії між дитиною, продуктом її образотворчої діяльності і

дорослим (психологом, педагогом, вихователем) та маючи міждисциплінарний характер (психологія, медицина, педагогіка, культурологія та ін.), арт-терапія здатна не лише здійснити терапевтичний чи корекційний вплив на психічний та фізичний стан дитини, а й реалізувати основні функції освіти: виховну, розвивальну, діагностичну, корекційну, соціалізуючу, психогігієнічну тощо. Таким чином, наприкінці минулого століття науковці констатували формування нового, педагогічного напрямку арт-терапії – ***арт-педагогіки*** – що є *інноваційною, особистісно орієнтованою технологією навчання та виховання дітей та молоді, метою якої є гармонізація їх особистісного розвитку у контексті системи «особистість – соціум – природа – культура» шляхом організації конструктивного союзу дитини та мистецтва у процесі сприймання вже існуючих або створення власних мистецьких творів*.

Таким чином, арт-педагогіка виходить за межі традиційної шкільної освіти і здатна допомогти вчителю реалізувати не лише діагностичні, розвивальні та виховні психолого-педагогічні задачі, а й сприяти формуванню початкових навичок ***життєтворчих компетенцій*** школярів. Цінність залучення арт-педагогіки до навчально-виховного процесу загальноосвітнього навчального закладу полягає не лише у символізмі продуктів дитячої творчості, що допомагає вчителю дослідити істинні почуття та потреби дитини, а й у її творчо-розвивальному, психокорекційному та виховному потенціалі, що допоможе школярам пізнати складний світ власних емоцій та почуттів, оволодіти навичками рефлексії та емпатії, що, в свою чергу, сприятиме оволодінню ефективними формами соціальної взаємодії та налагодженню дружніх, емоційно-стійких стосунків в колективі на основі взаєморозуміння, взаємоприйняття та взаємоповаги.

Література:

1. *Єрмаков І.Г., Нечипоренко В.В., Пузіков Д.О*. Життєтворчі компетенції у системі компетентнісно спрямованої освіти: Практико зорієнтований посібник. – Запоріжжя, 2008. – 272 с.
2. *Копытин А*. Арт-терапия в общеобразовательной школе: Методическое руководство / А.И. Копытин. – СПб.: Академия постдипломного педагогического образования, 2005. – 58 с.
3. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник / Ред. рада: В.Доній, Г.Несен, Л.Сохань, І.Єрмаков та ін. – К.: ІЗМН, 1996. – 792 с.

МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

***Дячук Наталія*,**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музики Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (Полтава)

Використання музичного мистецтва у якості засобу оптимізації навчально-виховного процесу школи цілком співзвучне гуманістичній орієнтації сучасної вітчизняної педагогічної практики та обумовлене наступним. По-перше – об'єктивними закономірностями інформаційної системи «людина-інформація», коли суб'єкти педагогічної взаємодії – учитель та його учні – знаходяться під тиском постійно зростаючих освітянських вимог, відчуваючи на собі розумові перевантаження. Тобто, учні змушені засвоїти величезний навчальний матеріал, а вчитель – забезпечити його якісне засвоєння. По-друге – емоціогенністю комунікативної системи «людина-людина», (а саме «учитель-учень», «учень-учень», «учитель-батьки», «вчитель-адміністрація» тощо), яка в умовах інтелектуального буму подалі загострюється.

Все це разом сприяє виникненню негативних функціональних станів людини (під функціональним станом ми розуміємо «інтегральний комплекс наявних характеристик тих функцій та якостей індивіда, який безпосередньо або посередньо обумовлює виконання ним діяльності» за В. Медвєдєвим) – таких як стомлення, хронічне стомлення, емоційне напруження, стрес. З часом, суттєво погіршується навчальна успішність, порушується здоров'я учнів та вчителів.

Але, на жаль, окреслені об'єктивні характеристики сучасного стану речей у загальноосвітній школі, іншими словами, зовнішній контур або умови педагогічної взаємодії, змінити шляхом зменшення фактичного інформаційного навантаження та цілковитого усунення емоційно-напружених подразнень, на даному етапі освітнього розвитку суспільства в Україні не можливо. Тому доводиться застосовувати інші засоби оптимізації, серед яких подальшої актуальності набуває звернення до так званого «внутрішнього контуру діяльності» або активізація внутрішніх, захисних, адаптаційних (саморегулятивних) процесів людського організму. У цьому випадку, на наш погляд, потужним знаряддям, завдяки демократичності й доступності, може стати музичне мистецтво за умов звернення до нього не як до алтарю, якому

вклоняються, не як до «граніту», який треба «гризти», а як до доброго друга, який втішає та прикрашає життя. Іншими словами, використати могутній психорегулюючий потенціал музики, її психогігієнічну та психотерапевтичну функції.

Як звісно, психогігієнічна функція музики передбачає здатність музичних комунікацій запобігти виникненню зайвої психічної напруженості та стомлення; підтримати позитивні функціональні стани операційної напруженості й творчого натхнення. Психотерапевтична місія музики проявляється у можливості моделювання емоційних станів та досягненні їх позитивної динаміки.

Теоретичним підґрунтям психорегулюючого потенціалу музики є, з одного боку, специфічність мистецтва звуків (звукова сутність, інтонаційність, ритмічність, процесуальність, єдність емоційно-раціональної природи, доступність для сприйняття), а з іншого, особливості музичного сприймання людини (стереотипність, асоціативність, комунікативність, діалогічність, взаємозв'язок свідомих та підсвідомих елементів, синестезія, апперцепція тощо).

Крім того, поліфункціональність музичного мистецтва (багато функцій, які виконує музика у соціумі), що обумовлена соціокультурною ситуацією, в буквальному смислі прирікає та примушує людину на існування в музичному ефірі від самого народження до смерті, а тому музика:

- втішає, сприяє психічному та фізичному розслабленню, за словами З. Фрейда, вводить у легкий наркоз, забезпечує відпочинок та відновлення сил (релаксаційна функція);
- каталізує психофізіологічні процеси, виступає джерелом додаткової енергетики (каталітична функція);
- навіює певний настрій (сугестивна функція, яка здавна використовувалась, наприклад, військовими, коли виконувались на духових та ударних інструментах бадьорі маршеві мелодії, сповнені висхідних інтонацій, що мобілізовували й надихали на перемогу);
- приносить насолоду, чим підкреслює самоцінність людського буття, торкаючись найінтимніших струн існування (гедоністична функція);
- компенсує ті емоції, яких людині бракує у реальності, переносить людину в ілюзорний світ гармонійних почуттів, втішає, за словами М. Дюфрена, відновлює втрачену гармонію душі (компенсаторна функція);

• «спалює» негативні емоції шляхом катарсису, надає людині можливість пережити емоційний зміст музичного твору (катарсична функція).

Саме тому, музика історично супроводжує обряди, колективні трудові акції, видовища (виконує прикладну функцію), а до того ж, одночасно ненав'язливо виховує слухачів, сприяє пролонгованому діянню музичних вражень («розважаючи, повчає» Ю. Борєв), слугує поштовхом творчих починань, еталоном естетичного смаку, ціннісним орієнтиром у духовному світі культури.

І останнє. Здатність сприймати музику притаманна будь-кому з людей, тому що у кожній людині «закладені основні музичні елементи, як-то здатність до руху, слух, емоційність, інтелект» (Е. Віллємс), це вроджена характеристика особистості як представника виду *homo sapiens*. Доказом цього можуть слугувати експерименти психологів, які досліджували фундаментальні основи музичного сприймання людей. Учасниками дослідів були різні соціальні категорії людей віком до 30-ти років: пацієнти психіатричної лікарні, інженерно-технічні працівники та студенти консерваторії. Всім досліджуваним було запропоновано намалювати те, про що розповідає музика. Використовувались такі музичні твори: І.С. Бах «Прелюдія до мажор» (І том ДТК), К. Дебюссі «Розмова вітру з морем» із симфонічних ескізів «Море» та Ноктюрн b-moll оп.9 Ф. Шопена. Назви творів попередньо не повідомлялись. Результати були вражаючими. Міркуйте самі, всі без винятку учасники експерименту намалювали на однакову тему, а саме: сонце (Бах), море (Дебюссі), людей (Шопен). Різниця була лише в тому, що хворі намалювали одинака, а здорові – пару – чоловіка та жінку.

Отже, вважаємо музичне мистецтво невербальним звуковим подразником, який узгоджує організмічні процеси дорослого та дитини. Тому використання музики задля активізації саморегулятивних процесів – як під час виконання навчальної діяльності, так і під час спеціально організованих музичних комунікацій – у виховних заходах уможливлює оптимізацію навчально-виховного процесу ЗОШ за умов наявності в учителя відповідних знань та умінь.

МЕТОДИКА «СІМЕЙНА ДОШКА» ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАЦІЇ В СІМЕЙНИХ СИСТЕМАХ

Єрмусевич Олена,
н.с. лабораторії консультативної психології та психотерапії
Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України (Київ)

Поширення теорії та практики системного підходу до психологічної допомоги сім'ї потребує адекватного методичного інструментарію. Однією з цікавих і ефективних, як свідчить наша практика роботи з сучасними українськими сім'ями, є запропонована німецькими колегами методика сімейної дошки.

Концепт сімейної дошки висунуто робочою групою під керівництвом Курта Людевіга в 1978 році. Перед колективом було поставлено мету: отримати простий у застосуванні і, по можливості, концептуально-незалежний інструмент для дослідження, вимірювання та документування процесів сімейної терапії, який дозволяв би фіксувати сімейну динаміку, не звертаючись до методів аналітичної тестової психології. Методика виявилась придатною до застосування не тільки для цієї мети, але і у багатьох інших завданнях, пов'язаних з сімейною психологією. Так, тепер методика активно використовується як дієвий та оригінальний інструмент у психотерапевтичній і косультативній практиці, а також у супервізії.

Сімейна дошка була створена у вигляді настільної гри. Концептуально вона являє собою мініатюрну версію сімейної скульптури. Нагадаємо, що під методом скульптур розуміють процес розстановки, в ході якого реальні учасники, наприклад, члени сім'ї зображуються у рамках наочної соціальної системи у просторі. Першими формами таких розстановок були рольове програвання й інсценіровка у психодрамі. Серед сімейних терапевтів до цих методів тяжіли представники гештальт-теорії та гуманістичної психології. До них, перш за все, відносяться орієнтована на розвиток сімейна терапія Вірджінії Сатір, частково можна віднести структуровані техніки Сальвадора Мінухіна. Як і в усіх соціометричних техніках, в розстановках беруть участь «реальні» дійові особи в якості протагоністів. Учасниками розстановки можуть стати як самі члени сімейної системи, так і інші значущі особи. Серед переваг цих технік є те, що люди, які беруть участь у розстановці, переживають ситуацію безпосередньо. Але «реальні» розстановки надають в той же час мало можливостей для емоційного дистанцію-

вання. На відміну від таких «реальних», «живих» сімейних скульптур, розстановка на сімейній дошці створює символічний, так званий «віртуальний» комунікативний рівень і відображає відмінність взаємовідношень та ставлень між «реальними» персонажами, членами сім'ї.

Сімейною дошкою можна користуватся як настільною грою. Клієнтові, який звернувся із запитом щодо сімейної проблематики, так само і сім'ї, яка звернулася по допомогу, можна запропонувати в ігровій формі здійснити розстановку. Залежно від завдань сесії, пропонується за допомогою фігур означити кожного із членів сім'ї і знайти для нього місце на дошці. Психотерапевт може давати інструкції так, як це краще підходить до постановки питань, відповідно до клієнтського запиту та завдань своєї роботи.

Розглянемо далі, яким чином робота з сімейною дошкою сприяє розвиткові комунікацій в сімейній системі. Розстановка фігур, які символізують близьке оточення на дошці, спонукає кожного членів сім'ї унаочнити свій, до цього моменту в основному не з'ясований, не сформульований погляд на структуру і спосіб функціонування цієї сімейної системи. При цьому, суб'єктивні уявлення набувають певної вербальної реальності. Як і в кожній комунікації, так само і в ході психотерапевтичної сесії під час розстановки на дошці, клієнти ризикують тим, що зрозуміють один одного невірно. Це є не стільки наслідком інтерпретацій, скільки тим, що вони мають індивідуальні, часом несумісні бачення власних стосунків. Крім того, решта членів системи можуть конфронтувати з версією одного з членів сім'ї щодо «реальних стосунків», бо вона для них є новою або малоприйнятною та викликає бурхливу реакцію, а потім можуть прийти до згоди. Досвід роботи показує, що сімейна дошка сприяє навіть таким комунікаціям, які не могли бути вербалізовані самі собою. Це, в першу чергу, стосується тих випадків, коли учасникам важко пояснити на словах свою внутрішню картину, або недостатньо володіють мовою, або ж належать до дуже різних мовно-вікових категорій. Разом із членами сім'ї, також і психотерапевт бере особливу участь у комунікаціях, він ні в якому разі не сприймається тільки як адресат, а є активним учасником в налагодженні діалогу.

Таким чином, ця методика надає нову і особливу можливість для встановлення діалогу, для комунікації всередині сімейної системи. Завдяки слабкій структурованості матеріалу, сімейна дошка припускає велике розмаїття у постановці питань. Розстановку фігур можна змі-

нювати залежно від завдань конкретної сесії, і при цьому можна уникнути ризику, що учасники будуть піддані зайвому психологічному навантаженню. У психотерапевничному процесі сімейна дошка є дієвим засобом для дослідження нових, невідомих альтернатив вирішення актуальних проблем сім'ї, а також для реконструкції подій минулого та конкретизації образів майбутнього для підсилення діалогічної інтенції. Ці акспекти є важливими для інтервенцій у руслі будь-якого з терапевтичних напрямків. Зауважимо, що інтерпретація розстановки за допомогою сімейної дошки залежить від завдань сесії і теоретичної орієнтації психотерапевта.

БЕСПРЕДМЕТНОЕ ИСКУССТВО: ИСТОЧНИК НОВЫХ ПОДХОДОВ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

К 100-летию выхода в свет
книги В. Кандинского «О духовном в искусстве»

***Ещенко Наталья**,*
преподаватель учебного центра «Метаформ»,
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация»,
***Косенко Даниил**,*
руководитель учебного центра «Метаформ» (Киев)*

В этом году исполняется 100 лет со дня выхода книги Василия Кандинского «О духовном в искусстве» (1911) [7], в которой впервые была теоретически обоснована возможность абстрактного (нефигуративного) искусства и показано его значение. По наблюдению Кандинского, художественный объект воздействует на нас в трех аспектах – своей формой, цветом, а также – как собственно изображение некоего предмета, известного нам в нашем жизненном опыте. Разрабатывая концепцию «рационального затрагивания человеческой души», Кандинский отмечает, что, основываясь на первых двух аспектах, вполне можно заменить изображения, скажем, человеческих фигур изображениями других предметов или даже абстрактными формами, если по своему характеру они производят такое же впечатление. Размышляя над тем, стоит ли, исходя из этого, вовсе отказаться от изображения предметов внешней реальности, он приходит к двояким выводам. С одной стороны, отмечает Кандинский, всякий предмет в нашем сознании связан со многими другими предметами, смыслами, вызывает определенные ассоциации, и потому отказ от изображения предмета оз-

начает обеднение содержательной палитры художника. С другой стороны, зачастую эти смыслы и ассоциации оказываются малозначащими, второстепенными, и «узнавание» предмета на картине отвлекает зрителя от непосредственного восприятия того смысла, который вкладывает в нее художник.

Эти выводы, интуитивно намеченные Кандинским, в дальнейшем были подтверждены и уточнены психологической наукой. Экспериментальной психологией 20 века достаточно подробно изучены вопросы восприятия как произведения искусства, так и объектов внешней реальности (см., напр., [1, 2, 10, 11]). Установлено, например, что «узнавание» объекта, приписывание его к тому или иному разряду, определение неким словом – по сути последний этап сложного процесса восприятия. Намного раньше происходит поаспектное восприятие – человек воспринимает цвет и форму объекта еще до того, как осознает, «что это такое». Но еще более важным является экспериментально установленный факт «смыслового первовидения», суть которого заключается в том, что еще быстрее, до момента поаспектного восприятия, человек формирует некое общее впечатление, улавливает наиболее общий, сущностный смысл видимого, его эмоционально-оценочную характеристику. Этот «первичный смысл» Елена Артемьева называет «семантической универсалией» [1]. Тахистоскопическими экспериментами Петренко [10] и Артемьевой [1] было установлено, что при экспозиции объекта до *150 мс* улавливаются основные эмоционально-оценочные свойства, при экспозиции до *600 мс* опознаются отдельные перцептивные параметры (цветовой тон, свойства формы и т.д.), причем эмоциональная оценка при этом мало изменяется. При большем времени экспозиции происходит «опознавание» предмета, связанное с переосмыслением и переоцениванием на основе культурных и профессиональных стереотипов и личностных ассоциаций. То есть восприятие всякого объекта проходит три основных этапа – 1) улавливание общего смысла, 2) поаспектное восприятие перцептивных качеств и 3) понятийное узнавание, причем первым двум этапам свойственна стабильность и достоверность оценок, а на третьем этапе качественные оценки изменяются, приобретая рационализированный и стереотипный характер.

Что же, с этой точки зрения, представляет собой процесс восприятия произведения искусства? «Фигуративное» искусство (включающее не только реализм, но и такие мощные тенденции, как симво-

лизм и сюрреализм) в 20 веке, по сути, превратилось в искусство рассудочной интерпретации. В изображении «узнаваемых» предметов на первый план выходит именно узнаваемость, определимость изображенного при помощи слов. Восприятие такой картины лишается непосредственности, попадает во власть разнообразных стереотипов и превращается в «игры рассудка», рассуждения и объяснения того, «что же автор хотел сказать». Однако еще со времен древнегреческих софистов прекрасно известно, что умозрительными словесными построениями можно объяснить, доказать и оправдать все, что угодно, рассудочные конструкции имеют только относительную ценность. То, что убедительно доказано одним человеком, может быть столь же убедительно опровергнуто другим. Правда, есть еще один способ интерпретации фигуративного искусства – ассоциативный. При внешней противоположности подхода (ассоциативные связи недоказуемы и не подчиняются никаким логическим закономерностям), этот подход приводит к тому же результату – относительности интерпретации, которая имеет значение только для одного человека. В любом случае, чаще всего в рассмотрении реалистического (так же, как и сюрреалистического) искусства происходит почти мгновенный «перевод» картины с художественного языка образов на вербальный язык стереотипных рассудочных понятий – то есть таких понятий, которые оперируют фактами внешнего, чувственно воспринимаемого мира. Как убедительно доказал еще Кант, такие понятия не составляют действительного знания и всегда должны подвергаться критическому рассмотрению – что, к сожалению, очень редко происходит в нашу «фельетонную эпоху» (Гессе). Кроме того, обращаясь к приведенным выше данным психологии восприятия, мы можем утверждать, что в условиях современной рационализированной культуры, вербализация изобразительного произведения разрывает цепочку осмысления объекта и, отбрасывая объективные впечатления первовосприятий, отсекает путь к пониманию истинного смысла произведения искусства.

Что означает это для практики арт-терапии? С этой точки зрения, в области фигуративного искусства и терапевта, и его клиента подстерегают две опасности. С одной стороны, это опасность уйти в «умствование», жонглирование словами, софистику, «заболтать смысл» того, что в действительности происходит с клиентом, перевести индивидуальную ситуацию на язык логических шаблонов и стереотипов. С другой стороны – опасность увлечься «игрой в ассоциации», опираясь

исключительно на личный иррациональный опыт, то есть потерять общую основу, на которой могло бы строиться взаимодействие клиента и терапевта. И в том, и в другом случае – именно из-за подмены образной интерпретации словесными конструкциями – легко происходит фальсификация истинного смысла художественного объекта, а следовательно, и истинного состояния клиента. Причем никто не взял бы на себя смелость утверждать, что эта фальсификация совершается клиентом или тем более терапевтом сознательно, речь идет о неосознаваемых (или мало осознаваемых) последствиях того разрыва в цепи восприятия и осознания, который мы описывали выше. Очевидно, что при использовании в диагностике и терапии техник фигуративного искусства (все равно – реалистического, символического или сюрреалистического) такого разрыва избежать очень сложно.

И тем не менее современная арт-терапия в основном пользуется методами, построенными на фигуративных изображениях или объектах. Вспомним только некоторые из них – например, диагностика по рисункам на заданную тему, моделирование прошлой или желаемой ситуации с использованием конкретных изображений и предметов и тому подобное. При этом зачастую не принимается во внимание, что большинство современных людей – в том числе и клиенты арт-терапевтов – как правило, критически относятся к собственным «художественным» способностям, и задание изобразить предмет уже ставит человека в дискомфортную ситуацию. Не способствует качеству работы и использование в диагностике и терапии изображений, обладающих сомнительной эстетической ценностью – например, вырезок из глянцевых изданий или попавших под руку предметов и игрушек. Даже специально разработанные наборы фигур для разных видов терапии строятся на шаблонных образах, которые своей конкретностью упрощают интерпретацию, но одновременно делают ее неглубокой и уводят рассмотрение от реальной ситуации клиента.

Этих опасностей по своей природе лишено абстрактное искусство. Как мы указывали выше, еще Кандинский [7] предвидел, что отказ от изобразительности позволит искусству сосредоточиться на передаче глубинных смыслов, не отвлекаясь на шаблонные, поверхностные и малозначительные ассоциации, возникающие при «узнавании». Данные экспериментальной психологии подтверждают это – поаспектное восприятие абстрактных перцептивных свойств объекта дает эмоционально-выразительную оценку, близкую к «семантической универса-

лии», к основному, исходному смыслу, не затуманенному рассудочными шаблонными интерпретациями [1]. Разумеется, арт-терапии стоит активнее пользоваться теми возможностями, которые дает беспредметное искусство именно благодаря этим своим качествам. В первую очередь речь идет о доступе к истинным переживаниям человека, к его глубинной системе ценностей, которая очень легко (сознательно или неосознанно) фальсифицируется в вербальном общении, но так же легко может быть обнаружена в оценках нефигуративных образов. Ценность такого опыта как для диагностики, так и для планирования терапевтического воздействия трудно переоценить. Однако использование возможностей абстрактного искусства в арт-терапии в значительной степени усложняется тем, что, несмотря на столетнюю историю, образный язык этого искусства и сегодня остается трудно понимаемым не только «широкой публикой», но и многими специалистами, по роду деятельности прямо не связанными с искусствоведением. В связи с этим представляется важным кратко охарактеризовать основные подходы и методы абстрактного искусства, очертить его «источники вдохновения».

Рассмотрим кратко (и потому, к сожалению, несколько схематично) историю становления абстрактного искусства [6]. На протяжении нескольких столетий (по крайней мере со времен Ренессанса) в изобразительном искусстве развивалась техника наиболее точной передачи видимого мира. Своего совершенства эта техника достигла в академизме середины 19 века, но в то же время у передовых художников формируется стойкое убеждение, что задача искусства – вовсе не «изображать» видимую реальность, но передавать, выражать те смыслы, которые за этой реальностью сокрыты. Художники-постимпрессионисты (прежде всего Сезанн, Гоген и Ван Гог) приходят к пониманию того, что ради более полного и глубокого выражения смысла не только допустимо, но зачастую и необходимо отказаться от точного изображения – как говорят они, «иллюзионизма». Особое значение именно этих трех художников можно усмотреть в том, что каждый из них разрешал проблему поиска глубинного смысла по-своему, исходя из собственного понимания того, в чем именно этот смысл заключается, но в целом их творчество с удивительной полнотой охватывает основные возможности такого поиска. Сезанн, глубоко изучая натуру, приходит к выявлению и подчеркиванию геометрических закономерностей построения мира – то есть от рассудочных понятий, связанных

с видимыми предметами, переходит к более высоким, чистым математическим идеям. Гоген в поисках экзотического колорита достигает такой экспрессии, такого углубления во внутренний мир чувств человека, которое едва ли может быть выражено в образах внешнего мира. Ван Гог в своих работах сознательно искажает колорит объектов и геометрию пространства, придавая им выразительную динамику, особую экспрессивную подвижность. Таким образом, были очерчены три основные направления поисков – абстрактно-идеалистическое, обращающееся к мышлению и развивавшееся от кубизма к голландскому неопластицизму, русскому конструктивизму и супрематизму; экспрессивно-чувственное, нашедшее свое выражение в фовизме Матисса, экспрессионизме Маке и Нольде; и экспрессивно-волевое, проявившееся в итальянском футуризме, русском лучизме и абстрактном экспрессионизме Кандинского и Поллака.

Важным этапом на пути этого развития было осознание уже упоминавшейся идеи (впервые прямо сформулированной Кандинским): для достижения поставленной цели вполне допустимо и даже желательно вовсе отказаться от изображения и интерпретации объектов натуры – тем более что в живописных экспериментах 1900–1910-х годов был наработан богатый арсенал новых средств выразительности. Именно таким образом на пути идеализированной геометризации форм произошел переход от кубизма к неопластицизму и супрематизму. Изучая работы, скажем, Мондриана или Малевича, или создавая собственные абстрактно-геометрические композиции, мы познаем закономерности и отношения в сфере чистых идей, лежащих в основе всего мира. На этом же пути фовизм и экспрессионизм трансформировались в классический абстракционизм. Эта живопись, обращающаяся к выразительным эмоциональным возможностям различных цветов и форм, исследует и помогает осознанию чувственной жизни человека. И таким же образом футуризм, передававший движение через изображение движущихся предметов, превращается в абстрактный экспрессионизм, где движение выражается как след движения руки самого художника. Переживание такого искусства (в созерцании или в собственном творчестве) прямо обращается к двигательно-волевой сфере человека.

Как можно видеть, каждое из трех главных течений нефигуративного искусства затрагивает различные сферы человеческой психики, и понимание особенностей этих методов позволит найти достой-

ное применение каждому из них в арт-терапевтической практике. Кратко обозначим возможные направления такой работы.

Абстрактно-геометрические построения в духе конструктивизма безусловно оказывают упорядочивающее действие на процессы мышления, могут дать прочную, идеальную опору в том хаотическом потоке стереотипной информации, которая осаждает со всех сторон современного человека. Очевидно, для работы с этой сферой предпочтение следует отдавать графическим материалам, таким как уголь, графит, тушь или восковые мелки. Цвет будет играть здесь вспомогательную роль, оттеняя и подчеркивая логику построений композиции. Задания в области рисования форм [4, 8] вводят человека в мир чистой геометрии, симметрий и пропорций. В качестве примера можно привести рисование кругов, звезд, спиралей, орнаментальных мотивов и т.д..

Изучение тонких взаимодействий разнообразных форм и оттенков цвета обогащает жизнь чувств, обучает сознательно выявлять и контролировать собственные эмоции, гармонизирует душевную жизнь. Безусловно, эти задачи невозможно полноценно решить, используя фломастеры или акриловые краски, которые дают яркие, несмешиваемые цвета. Помимо перевозбуждения зрительного восприятия, эти материалы провоцируют использование шаблонных символических представлений о «значениях» цветов: голубой – «небо», красный – «страсть», черный – «плохо» и т.д. Созвучными материалами в работе с чувствами, эмоциями и другими душевными проявлениями будут акварель, пастель и акварельные карандаши. Например, техника послойной акварельной живописи позволяет через взаимодействие прозрачных, но чистых цветов непосредственно моделировать чувственные переживания [3, 5].

Динамизм абстрактно-экспрессивных форм прямо воздействует на волевую сферу, помогает не только осознавать и сознательно направлять движения своего тела, но и, шире, учит соотносить жизненные цели и средства, оценивать собственные стремления и мотивации и соразмерять усилия по их реализации. В данном случае можно говорить о возможности применения очень разнообразных техник и художественных материалов [4, 8]. Графика и живопись могут служить для воплощения действия и движения – но важно использовать материалы, позволяющие регулировать нажим, например уголь, широкую кисть, толстые мягкие карандаши, но опять же не фломастеры или ручки. Еще более наглядными будут упражнения в пластическом

формообразовании с использованием скульптурных материалов [9] – такая работа непосредственно позволяет пережить становление и развитие подвижных форм.

Еще раз подчеркнем основное преимущество нефигуративных методов в арт-терапевтической работе. Именно беспредметный подход позволяет освободить как клиента, так и терапевта от фальшивых «мыслеобразов», от шаблонов, которые с готовностью предлагает нам перегруженный информацией рассудок, и непосредственно обращаться к глубинным основам душевной жизни. Поэтому как изучение теоретических основ, так и практическое знакомство с разнообразными формами абстрактного искусства представляется исключительно важным для разработки новых методов арт-терапии и совершенствования существующих. А это, в свою очередь, требует от терапевта как самостоятельных действий (посещение выставок, знакомство с искусствоведческой литературой), так и активного сотрудничества с художниками в практическом овладении современными художественными техниками.

Конечно, и абстрактное искусство может быть использовано неправильно, равно как и предметные изображения могут служить терапии при грамотном их применении. И современное, и классическое искусство во всем многообразии техник и жанров – неисчерпаемый источник вдохновения для терапевта, но только при условии глубокого изучения и сознательного, критического отношения к выбору того или иного подхода.

Література:

1. *Артемьева Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики / Под ред. И.Б.Ханиной. – М.: Наука, Смысл, 1999. – 350с.
2. *Базыма Б.А.* Психология цвета. Теория и практика. – СПб.: Речь, 2005. – 208с.
3. *Брюн Д., Лихтхарт А.* Живопись в образовании. – К.: Наири, 2006. – 200с.
4. *Бюхи П.* Развитие и укрепление чувств с помощью рисования форм. – 2-е изд. – К.: Наири, 2011. – 116с: ил.
5. *Вагнер Г., Кох Э.* Индивидуальность цвета. – М.: Антропософия, 1995. – 111 с.
6. *Виппер Б. Р.* Введение в историческое изучение искусства – 3-е изд. – М.: Изд. В. Шевчук, 2008. – 368с.
7. *Кандинский В.* О духовном в искусстве: Пер. с нем. Е. Козиной // *Кандинский В.* Точка и линия на плоскости. – СПб.: Азбука-классика, 2005. – С. 63-232.
8. *Клаузен А.-У., Ридель М.* Рисовать = учиться видеть! – М.: Новалис, 2008. – 256с.: ил.

9. *Лёве Х.* Работа с глиной – К.: Наири, 2008. – 120с.: ил.
10. *Петренко В.Ф.* Основы психосемантики. – 3-е изд. – М.: Эксмо, 2010. – 480с.
11. *Яньшин П.В.* Психосемантика цвета: Монография. – СПб.: Речь, 2006. – 368с.

ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Иванникова Мария,
магистр музыкальной терапии, практический психолог,
соискатель кафедры педагогики и психологии
Запорожского национального университета (Запорожье)

Творческая работа в группе может быть организована по-разному: с использованием рисуночных техник, техники коллажа, упражнений с песком, глиной или пластилином. При этом одной из самых главных предпосылок эффективности подобного взаимодействия, на наш взгляд, следует считать создание комфортных условий для самовыражения членов группы, доступность и экономичность используемых материалов. В ходе спонтанного творчества детей и взрослых в условиях дефицита средств и времени мы также столкнулись с необходимостью поиска методов, которые позволили бы достичь успеха в активизации творческого потенциала и самовыражении клиентов в краткосрочной психологической работе.

В нашем докладе мы хотели бы остановиться на опыте Марии Монтессори и Бориса Никитина в изготовлении и использовании материалов, а также представить наше видение возможностей их использования в сочетании с музыкальными средствами в групповой работе психолога.

Действительно, возможности применения отдельных материалов данных авторов более широки, чем они представлены в разработанных ими упражнениях. Штанги, цилиндры, геометрические фигуры Марии Монтессори (треугольники, прямоугольники, квадраты, кружки) можно применять не только в индивидуальной работе с детьми на различение размера, цвета, отработку математических навыков, развитие речи, а в диагностической, развивающей, коррекционной, терапевтической деятельности с клиентами разного возраста в условиях группы. В нашей модификации данных материалов мы позаимствовали цветовую гамму игровых материалов Бориса Никитина (кубики «Сложи Узор), добавив к синему, красному и жёлтому ещё и зелёный цвет.

***Материалы*:** деревянные предметы в соответствии с указанными ниже размерами, наждачная бумага, красители для акриловой краски Düfa (красный и ультрамариновый), тонирующие краски Senta (зелёный и жёлтый), полуматовый светостойкий акриловый лак Kabinet Eskaro, кисточка для акриловой краски и лака.

Размеры и количество предметов: 1) Цилиндры заготавливаются одного диаметра. В нашей модификации он равняется 5 см. Каждый последующий цилиндр изготавливается на 1 см выше предыдущего. Высота самого короткого цилиндра составляет 2 см. Минимальное количество – 2 комплекта по 10 шт. 2) Штанги изготавливаются в 10 комплектах по 5 шт. Рекомендуемый размер – 2 см х 2 см. Длина самой короткой штанги – 10 см. Каждая последующая штанга изготавливается на 5 см длиннее предыдущей. 3) Количество каждого вида геометрических фигур при высоте 2 см – 10 шт.: кружки диаметром 5 см; равнобедренные треугольники; прямоугольные треугольники; равносторонние треугольники; квадраты и прямоугольники. Возможны дополнительные вариации в сторону увеличения размера того или иного вида геометрических фигур. При этом высоту предметов рекомендуется оставить равной 2 см.

Процедура изготовления: поверхность отшлифовывается наждачной бумагой, покрывается соответствующим цветом, оставляется для высыхания и покрывается лаком. Возможности окраски: 1) весь предмет окрашивается одним цветом; 2) каждая грань предмета – разным цветом (ультрамариновым, жёлтым, зелёным или красным); 3) только верхняя и нижняя грань предмета разными цветами.

Таким образом, создаётся возможность для моделирования и комбинирования предметов различной формы и цвета в зависимости от творческого замысла членов группы (см. рис. 1-3).

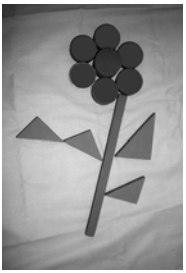

Рис. 1-3. Цветок

Возможности сочетания материалов и музыкальных средств: В зависимости от группового процесса представленные материалы могут быть использованы индивидуально, в парах, в подгруппах, и / или в группе. Здесь возможно подключение голоса (звукоподражания), вовлечение собственного тела (хлопков, притопов), элементарных музыкальных инструментов, песен, инструментальной музыки. Музыка может быть использована в качестве фона во время творческой деятельности с предметами либо непосредственно перед ней. Помимо этого рекомендуется возможность музыкального оформления создаваемого «продукта творчества». Так, при спонтанном складывании фигуры машины это может быть имитация звука машины, а при работе над фигурой животного – имитация звуков животного. Возможно исполнение песен, потешек, частушек, ритмичное проговаривание скороговорок и другого фольклорного и известного авторского материала в соответствии со свободными ассоциациями, возникающими у членов группы в результате групповой творческой работы. Примером данного случая может быть ассоциация с песней Юрия Антонова «Крыша дома» при создании конструкций, напоминающих дом и/или крышу. Дальнейшей возможностью может быть сочинение музыкальных историй с вовлечением фигур из предметов.

Клиенту предоставляется возможность выбирать наиболее комфортный для себя вид деятельности в условиях группы в зависимости от интересов и своего актуального состояния: быть автором / соавтором, исполнителем / соисполнителем идеи, рассказчиком, иллюстратором, созерцателем / слушателем. Рефлексия может быть направлена на процесс возникновения идеи, ход её реализации, особенности взаимодействия членов группы, эмоциях, возникающих в процессе творчества и т.д.

Сильные и слабые стороны материалов: экономия расходных материалов и времени по подготовке к групповой работе и уборке после её окончания; износостойкость; возможность визуального и тактильного восприятия продукта творчества; возможность ощутить себя на «равных» с другими «творцами» независимо от навыка в «изобразительной деятельности». При этом неоспоримым фактом остаётся трудоёмкость процесса изготовления материалов и ограниченность возможности транспортировки в связи с большим количеством предметов, их объёмом и весом.

Дальнейшие перспективы: апробация возможностей использования представленных материалов в сочетании с элементарными му-

зыкальными инструментами (1) в рамках личностно-ориентированного тренинга средствами музыки и творчества (2).

Литература:

1. *Иванникова М.А*. Элементарные музыкальные инструменты: изготовление и использование в работе практического психолога // Матеріали другої міжнародної науково-практичної конференції «Арт-терапія: інноваційний простір для підтримки фізичного, психічного та духовного здоров´я людини» (08-09 жовтня 2010 р.). – Миколаїв: Видавництво ЧДУ імені Петра Могили, 2010. – С. 5 – 7.
2. *Иванникова М.А*. Качественный анализ изменений Я-образа участников личностно-ориентированного тренинга с элементами музыки и творчества // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – № 30. – Ч. 1. – 2010.– С. 73 – 81. – (Серія: Педагогіка і психологія).
3. Монтессори-материал. Школа для малышей. – Москва: Издательство «Мастер». – 1992. – 80 с.
4. *Никитин Б.П*. Ступеньки творчества, или развивающие игры. – Москва: Просвещение. – 1989. – 160 с.

ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ИЛИ ПРОСТО ПРО ОБУВЬ

Мова Людмила,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и организационной психологии КНУ им. Тараса Шевченко, руководитель центра психологии движения и творческого самовыражения Малюма и Такэте», член правления ОО «Арт-терапевтическая асоциация» (Киев)

Почему вы возражаете против ношения чужой
обуви? Вы ведь совсем
не против носить в голове чужие мысли и идеи?

Испокон веку люди связывали с обувью огромное количество примет и поверий, складывали легенды, сплетали суеверия. Во многих странах у многих народов древние традиции и обычаи, связанные с обувью, поддерживаются до сих пор.

Так, в Китае детскую обувь часто украшали изображениями хищных, свирепых животных, например, тигра. Считалось, что зверь должен защищать ребенка от злых духов.

По другой китайской традиции в первую брачную ночь красные туфельки невесты необходимо было забросить на крышу дома в знак любви и гармонии. *Разве не соединение духовного и опоры?*

Согласно древней традиции американских аборигенов, в подошвах детской обуви проделывались дырки, чтобы через них вышли злые духи. *Чем не вариант дополнительного заземления?*

В традиции индейского племени Зуньи, женскую пару обуви для бракосочетания должен был изготовить жених. *Очень символично, если учесть тот факт, что именно муж и его действия теперь являются опорой для женщины…*

Когда король умирал, народ Ашанти (Западная Африка) красил свои сандалии в черный цвет. *Весьма объединяющий момент.*

Японские воины-самураи носили обувь из медвежьего меха и свято верили, что обладателю может передаться сила зверя. *А вера творит чудеса!*

К.П. Эстесс, автор известной книги, говорит о том, что ноги в архетипической символике – это воплощение не только подвижности, но и свободы. В этом смысле иметь обувь для защиты ног означает быть уверенным в своих убеждениях и иметь возможность действовать, исходя из них [1].

Говорят, что глаза – зеркало души, в таком случае обувь открывает путь к нашей индивидуальности. Изысканная, сверхудобная или эксцентричная – наша обувь отражает не только нашу эволюцию, но и то, ***как*** мы идем по жизни.

Статус, гендер, средство самовыражения, залог успешной карьеры и достижения социального статуса, осознание и четкое формулирование собственных намерений и действий, порядочность, честность, реальное действие – и это не полный список тех задач, которые решаются в «обувных» сказках …

Например, Сапоги-скороходы чаще всего присутствуют в русских или славянских сказках и легендах (но есть и у других народов). Их обладатель получает способность перемещаться с небывалой скоростью, причем двумя способами – либо просто ускорив темп ходьбы, либо моментально перелетев в пункт назначения. *При этом важно точно представлять, куда хочешь попасть – иначе сапоги могут и промахнуться*. Как правило, сапоги-скороходы сначала принадлежат колдуну, ведьме или иному представителю нечистой силы, и герою приходится прикладывать усилия для ее приобретения. Впрочем, бывают и случаи награждения сапогами.

Как гласит народное поверье, плохой и корыстный человек не сплетет хорошего лаптя. Значит, чистота помыслов и порядочность сами собой разумеются, если кто-то смастерил ладные лапти.

А сказка «Туфли благочестивых людей» – скорее, даже притча, чем сказка. В ней иллюстрируется аргумент – общеизвестный среди дервишей – те, кто развивает в себе особые внутренние качества, оказывает большее влияние на общество, чем те, кто пытается действовать только согласно определенным моральным принципам. Вот и думаешь, кто же ты сейчас: «человек реального действия» или «тот, кто не знает, но играет в знание»?

Наша обувь – это наша ахиллесова пята. Она может рассказать о своем владельце массу интересного, она отражает наши слабости, наше мироощущение и нашу чувственность. Есть и такие люди (как правило, женщины), которые просто коллекционируют обувь, никогда не надевая ее. Софи Кадален (Sophie Cadalen), популярный в Европе психоаналитик и автор нескольких книг о психологии моды, об отношениях женщин с обувью утверждает, что подобное поведение может расцениваться, как нежелание женщины выводить на поверхность свои фантазии. Это – своеобразный «непереход» от мысли к делу. Зная, что эти вещи у них есть, при желании (которое возникает крайне редко) могут их надеть, и сам факт наличия и созерцания вереницы туфель становится источником наслаждения.

По мнению Мегхан Клиари, автора книги «Что ваши туфли говорят о вас», мужская обувь достойный и интересный предмет для наблюдений, и не уступает в этом женским туфелькам и сапожкам. По тому, какую обувь выбирает мужчина, можно так же многое узнать о нем самом, о его характере, пристрастиях, образе жизни и привычках.

А если обувь снится? Можно найти массу информации на этот счет, вот несколько вариантов:

- Неказистая, но крепкая и удобная обувь во сне указывает на то, что у вас есть шанс решить проблемы каким-то незамысловатым, но эффективным способом.
- Непарная обувь – предупреждение о том, что без надежного компаньона вы не сможете осуществить свои замыслы.
- Обувь на одну ногу означает, что вы смотрите на какую-то проблему слишком однобоко, тем самым обрекая себя на неудачу.

• Потеря своей обуви во сне – знак серьезных затруднений в продвижении каких-то задумок. Возможно, вам придется на какое-то время отложить свои дела.

Мы тоже, совместно со Скнар О.Н., провели некоторые исследования на тему обуви в рамках мастер-класса «Тайны обувного шкафа, или В поисках новых возможностей» на VII международной междисциплинарной научно-практической конференции «Пространство арт-терапии: горизонты отношений», которая состоялась в г. Киеве 12-14 марта 2010 года. Осознание собственной опоры, связи с землей, посредником которой является обувь, с помощью техник танцевально-двигательной терапии позволили участникам мастер-класса создать из пластилина символ своей обуви – своей опоры в жизни. Символический анализ полученных образов, собственные интерпретации участников мастер-класса дали нам возможность разработать свою классификацию элементов обуви и их значений.

Литература:

1. *Эстес К. П.* Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / Пер. Т.Науменко. – К.: София; М.: ИД «Гелиос», 2002. – 656с.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА

***Назаревич Виктория*,**
кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедры психологии Ровенского университета РИ ВМУРоЛ «Украина» (Ровно)

Ребенок, который приходит в кабинет психолога или психотерапевта, должен попасть в волшебный мир, где профессионал знакомит его с неограниченными возможностями обычных игрушек. Для самых различных целей подготовлен арсенал профессионально продуманных, разносторонних, выполняющих разные функции предметы. Так, в работе необходимо учитывать основные задачи психологической помощи детям: – направить работу на восстановление контакта всех членов социальных систем и объединить их усилия, направив на развитие ребенка; – в процессе сотрудничества с психологом восстановить искаженный или нарушенный ранее социальный контакт; – направить действие на восстановление взаимопонимания и эмоционального контакта детей и взрослых; – использовать кабинет и коллекцию

игрушек для формирования навыков детей и оптимизировать их перенос в реальную социальную ситуацию; – обеспечить творческое взаимодействие всех субъектов коррекционного процесса; – адекватно направить помощь со стороны значимых взрослых; – оказывать психологическую помощь одновременно ребенку и значимым взрослым; – коррекционно воздействовать на все сферы психической деятельности ребенка – двигательную, познавательную, эмоционально-волевую; – интегрировать различные психотерапевтические направления в процессе работы с ребенком; – учитывать типологические особенности ребенка; – оперативно решать актуальные психологические проблемы ребенка; – обеспечить формирование необходимых психологических новообразований, – проводить выбор конкретных форм и средств коррекции на основе анализа актуального уровня и зоны ближайшего развития ребенка; – формировать коррекционные действия с учетом особенностей реальной социальной ситуации, в которой находиться ребенок; – мотивировать ребенка на преодоление сложившихся у ребенка неэффективных защитных реакций и ролевых позиций; – целенаправленно формировать у ребенка высшие психические функции; – формировать внутренний план действий ребенка; – ориентировать ребенка в смыслах и в операциональном смысле деятельности, что позволит компенсировать неблагоприятные тенденции; – реализовывать коррекционные воздействия, учитывая возрастные особенности ребенка; – проводить коррекцию, опираясь на сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки; – проводить психологические занятия в эмоционально привлекательной форме [3].

Игротерапия, с точки зрения А.И. Захарова [1], выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую и обучающую. При организации игры необходимо соблюдать следующие правила:

- выбор игровых тем должен отражать интересы ребенка;
- руководство игрой со стороны взрослого помогает развивать самостоятельность и инициативу детей;
- не следует комментировать и вмешиваться в детскую игру;
- взрослый в игре искренне интересуется ребенком и старается строить с ним теплые, заботливые отношения;
- взрослый создает у ребенка чувство безопасности, возможности свободно выражать собственное «Я»;

• взрослый должен верить в способность ребенка действовать ответственно, самостоятельно решая личные проблемы.

Игры невозможно организовать без игрушек. Наблюдая за тем, какие игрушки выбирает ребенок, можно сделать предположения о его психическом состоянии. В.К. Лосева [2, с. 54] отмечает, что, наблюдая за игрой ребенка, можно анализировать следующие моменты:

• какую игрушку выбирает ребенок, а какие раздает остальным участникам;

• каков сюжет придуманной игры и как она заканчивается;

• какие способы разрешения проблем выбирает ребенок в ходе игры (агрессия, пассивность, просьба о помощи, бегство, волшебные превращения и др.);

• какова роль родителей в играх детей (блокируют инициативу, предоставляют свободу действия, пытаются играть вместо них или с ними, пр.).

Непрагматическое значение игрушки позволяет использовать ее в разных ситуациях игры, делая этот предмет волшебным, а, говоря точнее, магическим. Мир таких предметов постоянно изменяется, в отличие от мира «серьезных», взрослых вещей и мира соответствующих им игрушек с фиксированным прагматическим значением. Мир постоянно превращающихся предметов магический. В этот «третий» мир и уходит прямая реализация желаний ребенка, выходящих за пределы простого стремления подражать взрослым. Подражая, ребенок остается маленьким, а большим он может стать только в магическом, волшебном мире. Кстати, именно обостренное переживание ребенком этого возраста противоположности «большой – маленький» обуславливает вечный интерес детей к сказкам о великанах и лилипутах. А само это переживание становится особенно актуальным потому, что в игре ребенок уже подражает действиям взрослых, но не может осуществить их «на самом деле» [2, с. 26]. Психолог должен создать место, что исцеляюще будет действовать на ребенка, поэтому важно помнить ряд моментов, которые обеспечивают механизмы коррекции и терапии. Основным условием успеха есть коллекция игрушек, которая способствует возможности объективировать свои чувства, эмоции, потребности, проблемы, страхи, тревоги и, конечно, желания и мечты ребенка. Использование игрушек выполняет ряд важных психокоррекционных и психотерапевтических задач, а именно:

• комплексно диагностировать ребенка;

• добиться повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни;

• развить у ребенка чувство ответственности за собственные поступки;

• формировать собственную реальность в процессе коррекционного взаимодействия;

• разыгрывание и адаптация к полярным ролям, не свойственным на данном этапе коррекции для ребенка;

• комфортно и экологично адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности;

• применить новые формы общения со взрослыми и ровесниками; эффективно обыгрывать и моделировать выходы из сложных семейных ситуаций;

• снять напряжение и виртуально реализовать свои желания и фантазии;

• привыкнуть к новым социально приемлемым шаблонам поведения;

• символическое моделирование самоорганизовывает ребенка;

• целенаправленное моделирование позитивных эмоций обеспечивает их автоматизацию;

• конструктивно разыграть актуальные осознаваемые или бессознательные эмоциональные конфликты ребенка.

Рассмотрим основные аспекты создание коллекции игрушек для индивидуальной и групповой психотерапии и психокоррекции детей, подростков и взрослых. Перед тем, как создавать коллекцию игрушек, важно учитывать основное назначение коллекции. Так, для песковой юнгианской психотерапии высота фигурок должна быть не больше 8-10 сантиметров. Это связано с созданием реалистического пространства для моделирования, контроля ситуации в игре. Данная форма психотерапии проходит, как правило, в специально организованной песочнице размерами 50 на 70 сантиметров. Для психологической коррекции и игротерапии таких строгих ограничений нет, игрушки могут быть до 15 сантиметров. Но учитывать ряд факторов все же стоит при поборе игрушек.

Правила подбора игрушек для игротерапии и сказкотерапии:

Игрушку удобно брать в детскую руку.

У фигрок не должны отваливаться детали и части, они должны быть достаточно прочны, чтобы не отвлекать ребенка на переживания, связанные с тем, что он может поломать игрушку.

Часть игрушек должна быть реалистичной, часть стилизованной и часть – абстрактной (использоваться как заменитель).

Игрушки должны быть из разных материалов (дерево, пластмасса, резина, ткань, стекло, металл, бумага), что для психолога высупает дополнительным диагностичским моментом.

Разные за цветовым оформлением.

Игрушки должны удобно ставиться на полку.

Игрушки должны быть целые и поломанные, старые и новые, красивые и страшные, плоские и объемные (как диагностика пространственного мировосприятия).

Игрушки из реальной жизни и игрушки, которые символизируют фантастические образы.

Игрушки, которые отражают современность, и игрушки, которые символизируют быт и обычаи прошлого, футуристические игрушки.

Игрушки – символы природы и символы цивилизации, урбанизации и прогресса.

Все фигурки сортируются по группам.

Каждая группа должна хорошо просматриваться на полках. Для удобства более высокие фигурки ставят дальше.

Организация арт-терапевтического пространства занимает важное место в системе психологической помощи ребенку и семье, поэтому использование принципов и задач дает возможность психологу рационально и эффективно проводить процесс коррекции и психотерапии.

Литература:

1. *Захаров А.И.* Игра как способ преодоления неврозов у детей / А.И.Захаров. – СПб.: КАРО, 2006. – 416 с.
2. *Лосева В.К., Луньков А.И.* Психосексуальное развитие ребенка. – М.: А.П.О., 1995. – С.64.
3. *Матвеева О.А.* Формы и средства организации комплексной психологической помощи детям младшего и среднего школьного возраста: диссертация доктора психологических наук: 19.00.13 – Москва, 2002. – 489 с.

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ У ДІАДІ ВІДНОСИН

Плетка Ольга,
м.н.с. Інституту соціальної і політичної психології НАПН України,
член правління ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Чоловік та жінка… Двоє на землі створених один для одного. Що це – дарунок чи покарання, високий стиль сенсу життя чи буденна рутина життя. Яким чином відносини стають святом для двох, а коли вони перетворюються на жах. Багато питань виникає, а ще більше неоднозначних відповідей існує. Але людство не виділило ще одну єдину Істину для всіх. Так в нашому житті буває, що у кожного з нас своя істина. Партнерські відносини будуються на різних засадах. Так можна констатувати, що в давні часи важливим було не тільки кохання між партнерами, а й слідування нормам моралі того часу. При тому цікавим є, що етнографи описують норми поведінки дівчини до шлюбу та в шлюбі, а чоловіки мали свободу у цих питаннях. Навіть прислів'я є: на козаку нема сліду. Так в українських громадах кожна жінка мала своє місце, яке вона виборювала своїми вчинками, наприклад, дівчина, що мала відносини до шлюбу вважалася гулящою, і знайти собі пару вона могла лише у інших населених пунктах, де слава про неї не була відома, або, якщо від дівчини йшов хлопець, то інші хлопці вже не дуже хотіли з нею зустрічатися. Тому дівчата дуже відповідально відносилися до створення пари, придивлялися, чекали, але якщо хлопець не помічав тієї дівчини, то вона могла сама засвататися його. Цей звичай дівочого сватовства був звичайним на Україні й хлопець не міг відмовити дівчини – вони брали шлюб. Таке ставлення до жінок може бути пояснене тим, що жінка залишилася дома, піклувалася про дітей, хату, а коли чоловік був відсутнім, то її поведінка формувала думку односельців про цю сім'ю взагалі. Діти, що підростали, ставали носіями культури своє сім'ї, знали, що вони мають робити, а що небажано.

В наші часи, коли норми моралі у відносинах стираються, а на зміну приходять інші, більш крос-культурні, загальні для людства норми, а часто взагалі відсутність усіляких норм, молоді люди не мають орієнтирів норми у своєму житті. Нормою є все, що бажає людина і що не шкодить іншій людині, що поруч.

Сучасні відносини є вільними у сексуальному плані, бо контрацепція дозволяє не думати про наслідки таких відносин, про можли-

вість завагітніти і тим самим взяти відповідальність за майбутню дитину, за свої партнерські відносини. Але є і зворотня сторона такого явища: хлопець не вважає за потрібне думати про дівчину, про наслідки таких відносин для неї. А дівчина покладає на хлопця надію, що не зрадить, не оставить з дитиною, або ще гірше – не пошле на аборт, бо дитина йому не потрібна. Така свобода порушує природний процес дорослішання молоді, бо відповідальність можна відкласти, а можна взагалі не заморочуватися і тоді дитяча інфантильність стає нормою життя. А створивши сім'ю, такий хлопець всю відповідальність перекладає на плечі своєї молодої дружини – вона для нього і партнерка, і дружина, і мати. Готова чи ні бути всім для свого партнера дівчина, він навіть не питає її – я такий і все!

Кажучи про психологічні характеристики відносин, можна виділити деякі аспекти таких відносин. Так, можуть формуватися пари на основі сили (психологічної, фізичної, статусної, фінансової та інших) та слабкості (безпомічності, безпорадності, залежності та таке інше). Яке співвідношення у парі цих векторів, залежить і перспектива відносин. Прийнято вважати, що хлопець є втіленням сили, а дівчина – слабкості, і тоді будуть майже ідеальні стосунки, але практика свідчить, що насправді сила та слабкість не є гендерними характеристиками людини. Гендерні аспекти проявляються, коли ми говоримо про гендерні стереотипи у стосунках пари. Так, загально відомим є той факт, що фінансово успішний хлопець буде шукати собі пару серед таких успішних дівчат, якщо йому не треба психологічного підтвердження своєї успішності, а коли таке підтвердження потрібно, то шукається дуже гарна дівчина, як гарант своєї платоспроможності, або починається цинічна торгівля: я тобі гроші – а ти мені красу. Коли краса змінюється, то наступає черга пластичних операцій або пошук нової, більш молодшої партнерки. Мова в такому разі не йде про почуття, є розрахунок на підтвердження своєї фінансової сили і вже не діють постулати, що як я прикрасив свою дівчину, на скільки вона виглядає, стільки я коштую. Багато молодих дівчат мріють про багате щасливе життя, але гроші не є запорукою щастя, з ними легше жити, більше собі можна дозволити, але плата за таку фінансову свободу дуже велика – повна залежність від забаганок партнера. Інша справа, коли фінансова спроможність є у дівчини і вона вибирає собі в пару молодого хлопця, який не має фінансового успіху. Деякі сучасні хлопці йдуть на відносини задля того, щоб партнерка утримувала його за

свій рахунок. В такій парі мова про почуття не може йти, бо хлопець навряд чи полюбить дівчину настільки, щоб самому досягти чогось: навіщо працювати, якщо і так гроші є, або діє закон торгівлі: я тобі себе, а ти радій, що я ще з тобою. Для дівчини в такому разі поняття сили партнера містить силу фізичну, емоційну, а для хлопця почуття дівчини є гарантом його благополуччя у бездіяльності. З часом у відносинах формується скритий сенс: хлопець знаходить слабкі місця у структурі особистості дівчини та експлуатує їх задля підтвердження своєї значимості. У народі про таких кажуть: прищ на рівному місці. Удавана безпорадність формує у дівчині материнську турботу про нього і готовність зносити усі його забаганки. З часом вона емоційно втомлюється і настає так звана розплата, коли розриває сама дівчина. Тому в народі й кажуть, що важливо знайти пару собі рівню, щоб не виникали такі перекоси.

Гендерні стереотипи формують думку, що жінки більш емоційні, а чоловіки більш логічні. Але в житті не все так просто. Коли з дитинства хлопчику кажуть, що він не може плакати, коли йому боляче, або він же хлопчик, а хлопчики не можуть проявляти слабкість, виказуючи свої почуття, то внутрішнє напруження з роками зростає і може вибухнути хворобою, травмою. Тому вважається, що дівчині легше переносити життєві негаразди, бо вона може виплакатися, пожалітися, попросити допомогу. З психологічної точки зору емоційна грамотність обох дозволяє визволяти накопичені емоції без шкоди для партнера, але коли нас не навчили цьому, то можливі насилля, пригнічення іншого.

Співвідношення сили (чоловік) й слабкості (жінка) у сучасному світі не є еталоном буття. Сила в слабкості та слабкість в силі не такі вже рідкі явища. Але хочеться зауважити, що багато чого залежить від самих партнерів, від їх бажання чути і розуміти один одного, не зважаючи на соціально закріплені стереотипи відносин. Найбільш вагомими на нашу думку є відносини, що сформувалися на взаємоповазі, рівнозначності партнерів. І тоді гендерні стереотипи стають лише маркерами можливих варіантів поведінки у деяких ситуаціях, і немає поділення праці на чоловічу та жіночу: чоловік може любити прати, а жінка ганяти на авто, але це тільки збагачує їх обох.

ДЖЕРЕЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕНЕРГІЇ І НАТХНЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

***Подкоритова Лариса**,*
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології і педагогіки
Хмельницького національного університету,
член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)

Натхнення найчастіше визначається як пов'язане з творчістю. Одним з головних видів творчості є творення власного життя і себе. І така творча робота потребує особливого натхнення і особливо багато енергії – щоденно, щохвилинно, щомиттєво.

Кожна людина має свої джерела енергії та натхнення. Кожна людини по-своєму їх здобуває. Згадаймо деякі вислови видатних людей: «Не варто чекати натхнення, за ним потрібно ганятися з дубинкою» (Дж. Лондон) [7] та «Натхнення – це така гостя, яка не любить відвідувати ледачих» (П. І. Чайковський) [8].

Питання натхнення та енергії, що живить психологічну силу людини, її наснагу до життя і життєтворчості, здатність опиратися складнощам та випробуванням, долі стоять на межі психології, філософії, езотерики, різних духовно-світоглядних учень.

Науковими розвідками у цій царині займаються різні вчені з галузей психології мистецтва, психології творчості, психогігієни, психології саморегуляції, мистецтвознавства, літературознавства, філософії і т.п. [1 – 6].

Завданням нашої роботи є представити результати невеликого емпіричного дослідження, спрямованого на визначення джерел психологічної енергії і натхнення у студентів-психологів.

Базою дослідження виступив Хмельницький національний університет. Протягом останніх трьох років (2008-2010) у рамках дисципліни «Основи психокорекції» студентам давалось наступне завдання: за допомогою самоспостереження і самоаналізу визначити джерела своїх фрустрацій та джерела своїх енергії і натхнення, а також, якими прийомами психологічної самодопомоги вони користуються. Як результат проведеної роботи студенти подавали письмовий самозвіт.

У цій роботі ми розглянемо лише відповіді на запитання: «Що виступає для Вас джерелами енергії і натхнення?».

Вибірку склали 65 студентів спеціальностей «Практична психологія» та «Соціальна робота» віком від 19 до 21 р., з них 84,62% дівчат та 15,38% хлопців.

Результати дослідження. Отримані відповіді були досить різноманітними, проте дали можливість виявити певні типові групи. Далі ми пропонуємо визначені нами групи відповідей у порядку спадання їх популярності. У більшості груп можна умовно виокремити підгрупи відповідей з активною (А+) – діяльною, творчою спрямованістю і пасивною (А-) – споживацькою або споглядальною.

1. Я та інші (спілкування, стосунки, почуття) – 98%. У цій групі, крім вище зазначених активної і пасивної, можна також виокремити егоїстичну (Е+), альтруїстичну (Е-) та «взаємну», «егонейтральну» (Е=) спрямованості:

А+Е= спілкування і стосунки зі значущими особами (сім'я, друзі, кохані, близькі, рідні, цікаві люди) – 90,77%

(А-Е=) споглядання людей: посмішка, сміх, радість, успіхи, щастя інших людей, споглядання дітей – 50,77%

(А-Е+) розуміння, підтримка, почуття потрібності і любові до себе (приклад відповіді «Я потрібен, мене люблять») – 30,77%

(А+Е-) допомога іншим – 9,23%

Варто виокремити у цій групі дуже популярну відповідь «відверта розмова» (А+Е+) (з подругою або другом) – 36,92%

До цієї групи ми також включили не дуже популярну відповідь «перебування наодинці» (А-Е+) – 6,15%.

2. Я і творчість та мистецтво – 97%.

(А-) споживання, споглядання творів мистецтва (прослуховування музики, перегляд фільмів, читання книг) – 64,62%

(А+) власна творчість (малювання, рукоділля, танці, писання віршів та творів тощо) – 36,92%

3. Я і тіло – 75%.

(А-) маленькі задоволення (солодощі, шоколад, смачна їжа, сон, ванна тощо) – 40%.

(А+) активний відпочинок (спорт, прогулянки, дискотеки) – 35%.

4. Я і природа (А-): спілкування з природою, домашні улюбленці, споглядання природних явищ, погода тощо – 60%.

Між цією та попередньою групою можна визначити як проміжний наступний тип відповідей «прогулянка на свіжому повітрі, на природі» – 40%.

5. Я і Я – 64,61%:

(А-): мрії, спогади, очікування, враження – 38,46%

(А+): саморозвиток, самовдосконалення, праця, хобі, улюблена справа – 26,15%.

6. Я і світ – 55,39%:

(А-): світоспоглядання; хороші сюрпризи, новини, події – 30,77%

(А+): подорожі, насиченість життя – 24,62%.

7. Моя компетентність – 52,31%:

(А+): власні успіхи, втілення у життя планів, досягнення цілей – 24,62%

(А-): похвала, комплімент, визнання іншими, відчуття власної привабливості і впевненості – 21,54%.

8. Придбання – 16,93%:

(А+) купування – 12,31%

(А-) отримання подарунків – 4,62%.

Висновки. Дослідження показало, що найбільш популярними джерелами енергії і натхнення у студентів є взаємодія з іншими людьми, сприймання мистецтва і творче самовираження; дещо менш, але також важливі різні тілесні радощі, а також спілкування з природою.

Варто зазначити, що оскільки наше дослідження побудоване на результатах самоаналізу і самоспостереження студентів, воно має значний рівень суб'єктивізму і не є досить надійним. Проте його дані не суперечать деяким психологічним роботам, зокрема з психогігієни особистості [3].

Відзначається переважання пасивної, споглядальної або споживацької орієнтації в отриманні енергії і натхнення. У цьому контексті Цікавою видається ідея співвіднесення визначених груп відповідей з позиціями (орієнтаціями) «мати» і «бути» за Е. Фроммом і.пірамідою потреб А. Маслоу.

Перспективним є більш ґрунтовне дослідження питання джерел енергії і натхнення у студентів на більшій вибірці із застосовунням валідних і надійних методів дослідження; детальніший аналіз типів і груп відповідей, та їх співвідношення з особистісними особливостями досліджуваних.

Література:

1. *Гончаренко Н.В*. Гений в искусстве и науке. – М.: Искусство, 1991. – 369 с.
2. *Ильин Е.П*. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2009. – 448 с.
3. *Куликов Л.В*. Психогигиена личности.-СПб.: Питер, 2004.– 464 с.
4. *Роменець В.А*. Психологія творчості. – К.: Либідь, 2001. –288 с.
5. Психология художественного творчества / Сост. К. Сельчёнок. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // http://aquarun.ru
6. Психодрама – вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса и М. Карп; Пер.с англ. В.Мершавки и Г.Ченцовой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 288 с.
7. Великие люди: жизнеописания и биографии. Джек Лондон. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.biografguru.ru/about/london/?q=3571
8. Натхнення // Вікіпедія. – [Электронний ресурс]. – Режим доступу: http://uk.wikipedia.org

ІЗ ДОСВІДУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРАКТИКИ У США

Сергієнко Ірина,
кандидат психологічних наук, доцент Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького (Черкаси)

У зв'язку із здійсненням широкої демократизації усіх сфер суспільного життя на передній план висунуті цілі, пов'язані з формуванням особистості, що володіє широким творчим потенціалом; моральною стійкістю та психологічною гнучкістю; цілісністю, психологічним здоров'ям та високою культурою спілкування з людьми.

Вивчення досвіду інших демократичних країн, які мають довготривалий досвід надання психологічної допомоги людині у особистісному зростанні та самовдосконаленні, свідчить про ефективність застосування методів мистецтва для вирішення цього завдання. Сприяючи вираженню почуттів, уявлень і думок, воно допомагає звільнитися нашому «Я» і ввійти у взаємостосунки з реально існуючим фізичним світом, з іншими людьми.

У Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького у 1999 році було створено спеціальність «Практична психологія та образотворче мистецтво», тому виникла потреба і можливість створення єдиної системи формування творчої особистості майбутнього фахівця за допомогою застосування елементів арт-терапії. Для цього ми спиралися на досвід, накопичений у США, де Наталією

Роджерс розроблено метод експресивної терапії. Згідно програми обміну спеціалістами з містом-побратимом Санта-Розой (Каліфорнія, США), у автора випала можливість у 2000, 2002 рр. ознайомитися з практикою роботи американських фахівців з експресивної арт-терапії.

Під час візиту автором у складі делегації було відвідано декілька арт-терапевтичних кабінетів м. Санта-Роза: у початковій школі; у школі для важких підлітків; шелторі (місці, де перебувають жінки і діти, що пережили насилля у родині), у приватному художньому центрі, у приватному арт-терапевтичному центрі, у громадській організації, що надає допомогу дітям, у коледжі. Ознайомлення з роботою багатьох арт-терапевтів показало, що в їх арт-терапевтичній практиці переважає застосування синтезованих технік на основі використання різних матеріалів і різних прийомів (від виготовлення ляльок із папьє-маше, піскової терапії, музикотерапії, медитативних вправ до кидання різнокольоровою фарбою у кімнаті, спеціально облаштованій для цього). Відповідно, світлі просторі приміщення для проведення занять з арт-терапії обладнані: пісочницею; шафою для мініатюрних фігурок та виробів учасників занять; музичним центром; столами для образотворчої роботи; відкритими для огляду шафами з художніми та природними матеріалами; декоративними та ароматизованими свічкам; картинами, які було виконано клієнтами і арт-терапевтами.

Частина арт-терапевтів м. Санта-Роза мали базову художню освіту і отримали додаткове навчання за фахом «Арт-терапія» при Сономському державному університеті штату Каліфорнія згідно з програмою трирічної підготовки, інші фахівці – мають вищу психологічну освіту і спеціалізуються у сфері арт-терапії, безпосередньо приймаючи участь у тренінгах під керівництвом Н. Роджерс. Фахівці з експресивної арт-терапії працюють як із здоровими особами, так і психічно хворими; можуть використовувати як індивідуально консультуючи клієнта, так і в груповій формі. При цьому може застосовуватися ліплення, малювання малюнків, виготовлення робіт з природніх елементів, робота з тканиною, лялькою та ляльковими будинками, камінням, а також аутентичні рухи, робота з ритмом та ін. Відповідно до теоретичних положень Н. Роджерс, фахівці намагаються надавати особистості можливість вільно вибирати матеріали та теми для вираження актуальних станів, але при цьому арт-терапевти мають володіти навичками образотворчої діяльності, щоб надати допомогу клієнтові у застосуванні нових, незвичних для нього матеріалів.

На основі отриманого досвіду арт-терапевтичної практики автором було розроблено навчальний курс «Арттерапія» (54 години), який викладався для студентів-майбутніх психологів міст Черкаси, Ялта, Маріупіль, Кривий Ріг. Використання досвіду американських фахівців з експресивної арт-терапії у підготовці майбутніх психологів ефективно впливає на розвиток їх творчих здібностей. Арт-терапію можна розглядати як важливий чинник створення атмосфери творчого спілкування, нового бачення себе й навколишнього світу, розвитку у молоді творчих інтелектуальних можливостей пізнання себе й багатств оточуючої дійсності, який спонукає її до творчого вираження власного «Я». Поєднання психології з методикою викладання образотворчого мистецтва відкриває нові можливості у підготовці майбутніх психологів до оволодіння арт-терапевтичними техніками для надання людям фахової психологічної допомоги.

ОПЫТ РАБОТЫ С РИСУНОЧНОЙ МЕТОДИКОЙ «Я КАК ОБУВЬ», *или* ВОЛШЕБНЫЙ МИР ОБУВИ

Скнар Оксана,
кандидат психологических наук, с. н. с. Института социальной и политической психологии НАПН Украины, член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Первоначально идея использования в арт-терапевтической работе образа обуви и ее символики возникла в продолжение существующей методики «4 рисунка», адаптированной Т. Калошиной, как очередная попытка подобрать адекватный инструментарий для диагностики еще одной бодинамической структуры личности – «Любви и сексуальности». Для этого студентам (три группы очной и заочной формы обучения, всего около 70 чел.) мы предложили сделать экспресс-рисунок на тему «Я как обувь», а также назвать водную стихию и подобрать 4 ее характеристики. Далее следовало обсуждение рисунков с опорой на следующие (стандартные) вопросы: Что это за обувь? Какая она? Из чего сделана? Когда и куда носится (по каким случаям)? Как часто? Нравится, или нет? Какие чувства вызывает? и т.д. Данная арт-терапевтическая работа (а также ее многочисленные варианты, такие как: лепка ресурсной обуви, «соединение» лепки с направленным воображением и движением, объединение рисунка и тан-

ца, и др.) осуществлялась совместно с Л.В. Мовой на протяжении 2010 г.

И чем больше мы погружались в этот волшебный и незабываемый мир обуви, тем больше нам открывались все новые и новые его грани.

Собирая и анализируя малочисленную и несистематизированную информацию (представленную в психотерапевтических и культурологических источниках), в которой освещаются отдельные аспекты символики обуви, мы убедились в том, что ***в целом обувь для человека символически отображает то, на что он опирается в жизни***. Это то, чем мы ступаем по земле, тоесть, как идем по жизни. Так, К.П. Эстес верно отмечает: «Символ обуви можно понимать как психологическую метафору: они защищают и оберегают то, на чем мы стоим, – наши ноги» [5]. Ноги человека, как известно, являются не только его опорой, дающей ощущение заземления, стабильности, уверенности, энергетической связи с землей, но и «способом передвижения» – благодаря ним у нас есть возможность двигаться по жизни. И человек часто двигается именно таким образом, как это «позволяет» ему обувь – можно говорить про удобство, практичность, комфортность движения; прыткость хождения, а, значит, и про скорость передвижения; про качество «ходьбы» (например, легкое, или, наоборот, тяжеловесное) и т.д.

Рассматривая обувь как талисманический объект, А. Копытин метко замечает, что туфли или сапоги могут подчеркивать то, ***как*** герой ***двигается по своему жизненному пути***, в какой мере он связан с землей и может ли «отрываться» от нее и, благодаря этому, перемещаться быстрее, стремительнее (если он обут, к примеру, в сапоги-скороходы или крылатые сандалии) [2]. К этому интересно добавить, что, по мнению К.П. Эстес, ноги в архетипической символике олицетворяют не только ***подвижность***, но и ***свободу.*** «В этом смысле иметь обувь для защиты ног – значит быть уверенным в своих убеждениях и иметь возможность действовать, исходя из них» [5]. Сходную мысль находим и у М.-Л. фон Франц, указывающей на то, что обувь, как правило, ассоциируется с ***наличием*** (или отсутствием) у человека ***определенной точки зрения,*** либо же ***с властью*** над другим. Например, про мужа, который полностью подчиняется жене, в народе говорят, что он у нее под каблуком. Или известен жест, когда победитель ставит обутую ногу на горло своему противнику, как будто хочет этим

сказать: «Теперь ты должен во всем слушать только мое мнение. *Теперь я буду говорить*, как должно быть, а ты должен склонить голову» [4, с. 88].

Как отдельный аспект имеет смысл отметить, что обувь выступает символом ***статуса*** человека (и свидетельством власти, как мы писали чуть выше). Ведь известно, что в древности рабы и бедняки не имели обуви, это было привилегией знати, правителей и признаком достижения определенного статуса в обществе, более высокого уровня развития (материального или духовного). К.П. Эстес, анализируя сказку «Красные башмачки», подчеркивает, что девочка, мастеря себе башмачки (тогда как до этого у нее не было обуви), благодаря этому смогла «…поднять свою жизнь со ступени босоногости / рабства – когда просто идешь, уставившись на дорогу, не глядя ни вправо, ни влево, – на ступень сознания, когда останавливаешься, чтобы создавать, когда видишь красоту и чувствуешь радость…» [5]. А в известной сказке «Кот в сапогах», сапоги были одним из важных «имиджевых» атрибутов кота, которые помогли ему достичь цели (женить маркиза де Карабаса на принцессе и получить во владение замок, в котором кот стал знатной вельможей) и, тем самым, повысить свой статус. Да и в наши дни богатых людей выявляют по обуви – дорогая, качественная, изысканная обувь является признаком хорошего достатка и зачастую является показателем высокого статуса этого человека.

Важно также акцентировать внимание на обуви как на ***символе сексуальности***. Так, Я.Л. Обухов, описывая работу в символдраме с мотивом «Обследование дома», указывает на важную роль спальни, которая символизирует интимно-сексуальную сферу человека, и говорит о необходимости «… обратить особенное внимание на обувь, эротичное значение которой выражается в ее особенной модности и элегантности. И наоборот, вытеснение эротической составляющей выражается в том, что обувь может быть неуклюжей, несуразной, «топорной», либо поношенной, грязной или непривлекательной [3].

Кроме этого, хочется отметить, что именно женские элегантные туфельки (напр., «лодочки» с утонченным каблуком и острым носком) являются символом притягательности, очарования, ***«оформленной» женственности***, поскольку ***символизируют женское начало***, ***женскую форму принятия мужского*** (речь идет о форме «чаши», из которой можно символично «пить». Так, согласно обычаям, на свадьбе только что женившийся мужчина, муж выпивает из туфли жены, как

из бокала). Давайте также вспомним, что Золушка, главная героиня одноименной сказки, потеряла именно туфельку, а не что-то другое, и Принц искал именно ту девушку, на ножку которой подойдет эта хрустальная туфелька. Как объясняет Т.Б. Василец, именно туфелька символизирует Аниму Принца (то есть женское в мужчине). «Маленькой туфельке должна по размеру соответствовать маленькая ножка (фаллическое в женщине – Анимус), символизирующая немужественную, мягкую и добрую женщину. Таким образом, поиск возлюбленной осуществляется по принципу «Анимус (ножка) какой женщины соответствует Аниме (туфельке) Принца?». Женская ножка маленького размера не только является символическим указанием на то, что маскулинности в такой женщине мало, но, прежде всего, на то, что она очень женственна» [1]. Итак, туфли для женщин также могут символизировать знак любовных отношений. Женская ножка, при рассмотрении в таком аспекте, может быть выражением телесной, а точнее, культурной сексуальности. Ведь если обратиться к недавнему прошлому, то несложно заметить, что единственной вещью, выглядывавшей из-под длинной женской одежды (платьев, юбок), была обувь, тогда как женская ножка вызывала у мужчин интерес, тайную страсть, восхищала, влекла и манила.

Таким образом, мы выяснили, что обувь может символизировать не только сферу сексуальности и любовных отношений, но и указывать на значимость статуса для человека; обозначать способ передвижения личности по своему жизненному пути; выступать символом власти над другим, а также показывать степень устойчивости, заземления, уверенности человека и др.

Исходя из этого, а также основываясь на проведенном анализе рисунков, полученных в процессе апробации методики «Я как обувь», нами были выделены ***основные параметры анализа рисунков***, на которые можно опираться при их рассмотрении и дальнейшей интерпретации. А именно:

- *наличие / отсутствие пары обуви* (идентификация себя как состоящего в паре);
- *«тип» обуви*: сапоги, полусапожки, туфли, тапочки, вьетнамки и т.д. (актуальность, значимость той или иной сферы; степень феминности / маскулинности; сексуальность);
- *степень яркости / бесцветности рисунка* (значимость, проявленность той или иной сферы в жизни человека);

• *цвет изображенной обуви* (сексуальность, «реалистичность», отображение актуальных ощущений, чувств, состояния человека);

• *размер изображения* (самооценка, значимость той или иной сферы);

• *расположение обуви на листе*: центр, смещение вверх/вниз либо вправо/влево (самооценка, преобладание эмоционального или рационального подхода, м.б. связь с прошлым, настоящим либо будущим);

• *направление носков* (в прошлое, настоящее, будущее);

• *форма носка* обуви (сексуальность);

• *наличие каблука, платформы* (степень устойчивости, заземления);

• *форма каблука* (сексуальность, утонченность);

• *соответствие обуви сезону* (стереотипность, значимость, …);

• *наличие украшений* (демонстративность, стремление подчеркнуть какую-то свою особенность, напр., женственность, или национальную принадлежность, в зависимости от типа украшений или узоров).

Подводя итоги вышеизложенному, хочу завершить словами К.П. Эстес: «В социальном смысле башмачки – это сигнал, возможность отличить одного человека от другого. Часто художники носят совсем другую обувь, чем, скажем, инженеры. Обувь может кое-что рассказать о том, что мы собой представляем, и даже о том, чем мы стремимся стать, о персоне, которую мы на себя примеряем» [5].

Литература:

1. *Василец Т.Б.* Мужчина и женщина – тайна сакрального брака / Татьяна Василец. – Спб. : Речь, 2010. – 496 с.
2. *Копытин А., Корт Б.* Исцеляющие путешествия. Техники аналитической арт-терапии / А.И.Копытин, Б.Корт. – СПб.: Речь, 2007. – 144с.
3. *Обухов Я.Л.* Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков / Обухов Яков Леонидович. – М.: Эйдос, 1997. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.psichology.vuzlib.net/book_o181_page_2.html
4. *Франц М.-Л. фон* Архетипические паттерны в волшебных сказках / Мария-Луиза фон Франц [Пер. с англ. В.Мершавки] – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 256 с.
5. *Эстес К. П.* Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / Клариса Пинкола Эстес [Пер. Т.Науменко]. – К.: София; М.: ИД «Гелиос», 2002. – 656с.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «ОСТРІВ СКАРБІВ» У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Філь Олена,
кандидат психологічних наук, викладач кафедри проблем керування та соціальної педагогіки Запорізького національного університету, член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Запоріжжя)

Останнім часом все частіше з'являються дослідження щодо використання арт-терапії в системі вищої освіти. Зокрема, О. Вознесенська доводить доцільність застосування таких арт-терапевтичних технологій, як перфоманс, хеппеннінг та інсталяція з метою самопізнання й особистісного розвитку студентів. За словами дослідниці, «Арт-терапія в системі вищої освіти може використовуватися як у формі соціально-психологічного тренінгу для розвитку соціальних навичок, так й як терапевтична допомога (психокорекція), й засіб розвитку креативності, творчості студентів» [1, с. 269].

Ми пропонуємо використання казкотерапевтичних методик і технік у підготовці студентів вищої школи, що доцільно для досягнення навчальної, розвивальної та виховної мети підготовки. Під казкотерапією ми маємо на увазі метод практичної реалізації соціально-педагогічної профілактики й допомоги особистості, яка опинилась у складній життєвій ситуації, через мобілізацію її ресурсного потенціалу з використанням метафоричної форми казки. Ми також дотримуємося розуміння казкотерапії як словесного варіанта більш широкого поняття арт-терапії.

Зазначимо, що використання казкотерапевтичних технік «Карта казкової країни», «Казкові фігурки», «Острів скарбів» тощо сприяє активізації творчого потенціалу студентів, служить для діагностики та корекції особливостей цілепокладання й способів досягнення мети, розвитку в них індивідуальних особливостей, важливих для майбутньої професійної діяльності.

Перераховані техніки можуть використовуватись у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців різного спрямування. Ми ж докладніше розглянемо досвід використання казкотерапевтичної техніки «Острів скарбів» у підготовці майбутніх соціальних педагогів, зокрема, у процесі формування готовності цих фахівців до використання казкотерапії в професійній діяльності.

Можливість використання казкотерапії в соціально-педагогічній роботі з клієнтами зумовлена близьким функціонально-змістовим наповненням цих видів діяльності. Цей метод з успіхом використовується для вирішення найрізноманітніших проблем клієнтів. З точки зору засновників казкотерапії як сучасного психологічного методу, вона має чотири найважливіших спрямування й може бути використана для діагностики, розвитку, корекційного й терапевтичного впливу на особистість клієнта [2]. Однак, на нашу думку, застосування казкотерапії в соціально-педагогічній практиці має більш широкий діапазон і сприяє реалізації тих функцій, які виконує соціальний педагог у своїй професійній діяльності, а саме: діагностично-прогностичної, профілактичної, корекційно-розвивальної, соціально-терапевтичної, комунікативно-посередницької, організаторської та освітньо-виховної.

Цілями використання техніки «Острів скарбів» у професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів є:

- розвиток творчого потенціалу, позитивного самовідношення;
- активізація «внутрішньої дитини» студентів;
- визначення шляхів і особливостей досягнення особистістю поставленої мети;
- розвиток групи рефлексивних умінь (володіння найпростішими способами психічної саморегуляції з використанням методу казкотерапії);
- підвищення кваліфікації й рівня професіоналізму.

При її розробці ми спиралися на техніку «Карта казкової країни» Т. Зінкевич-Євстигнєєвої [3], але дещо змінили мету й акценти. Зокрема, техніка «Острів скарбів» спрямована на виявлення того ресурсного потенціалу, яким володіють майбутні соціальні педагоги, його актуалізацію й усвідомлення студентами. Це дає змогу розвинути позитивне самовідношення, що є необхідним для подальшої роботи з клієнтами. Окрім цього, закладена в назві техніки форма острову дає можливість діагностування усвідомлення особистістю власних «кордонів» і особливостей взаємодії з оточуючим світом.

Техніка «Острів скарбів» може застосовуватись як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Метою групової форми використання є, окрім зазначених вище цілей, діагностика міжособистісних стосунків у студентській групі та усвідомлення групових цілей і цінностей.

Враховуючи специфіку професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищому навчальному закладі, ми пропонуємо використо-

вувати техніку «Острів скарбів» на 3–4 курсах навчання в рамках тренінгу формування умінь використання казкотерапії, або як самостійну техніку під час викладання окремих професійно орієнтованих дисциплін.

Необхідними матеріалами для проведення є: кольорові фарби й олівці, пензлі, листи паперу для малювання розміром А4, листи кольорового паперу різних кольорів і фактури, клей, пластилін, скотч, різноманітні камінці, монетки, мушлі, бісер, бусини тощо.

Відповідно до процедури проведення техніки, учасникам пропонується уявити старовинну карту острову скарбів. Це може бути будь-який скарб. Далі студенти повинні створити карту острову скарбів за допомогою наявних матеріалів. У процесі створення карти особлива увага наголошується на необхідності відстеження власних емоцій і почуттів. Далі учасники мають позначити території на карті, присвоївши їм особистісні смисли (наприклад, «озеро надії», «гори труднощів» тощо). Після цього слід позначити місце скарбу й провести шлях до нього. Важливою процедурою після створення карти острову скарбів є опитування. Наведемо орієнтовний перелік запитань до нього:

Які почуття й емоції ви відчували в ході створення карти і що відчуваєте зараз, дивлячись на неї?

Розкажіть про свій скарб, опишіть його. Що він являє собою, в чому його цінність?

Для чого у вашому сучасному житті може знадобитися цей скарб, чи є він для вас актуальним?

Уявіть, що ви зараз вирушаєте в подорож за скарбом. Чи легко вам здобути ваш скарб? Які труднощі необхідно подолати, виходячи з карти?

Що б ви взяли із собою, вирушивши за скарбом?

Хто чи що допомагає вам на вашому шляху?

Опишіть почуття, пов'язані зі здобуттям скарбу. Як ви плануєте його використати?

За необхідності учасник також може описати шлях досягнення скарбу у вигляді казки чи історії.

Відмінністю групової форми проведення техніки «Острів скарбів» є те, що всі учасники створюють одну спільну карту. Відповідно до цього, кількість учасників не має перевищувати 10–12 осіб, а ведучому слід забезпечити необхідну кількість ресурсів для створення карти: великого розміру ватман, достатню кількість інших матеріалів. Це є вкрай важливою умовою, оскільки недостатня кількість ресурсів може негативно впливати на процес творення, зокрема, ймовірні свар-

ки в групі під час роботи можуть бути спричинені не поганими стосунками в колективі, а браком необхідних матеріалів. Під час групової роботи ведучий фокусує увагу учасників на їх почуттях, пов'язаних з малюванням і взаємодією з оточуючими, а також спостерігає за стосунками учасників.

Наприкінці роботи відбувається обговорення створених «карт» і висловлення враження від власної роботи й робіт інших учасників. Таке обговорення дає можливість вербалізувати й інтегрувати отриманий досвід, а також служить для забезпечення зворотного зв'язку.

Апробація розробленої техніки в роботі зі студентами довела її актуальність і доцільність. Слід зазначити, що в більшості майбутніх соціальних педагогів робота викликала позитивні емоції. Дивлячись на роботи інших учасників, деякі студенти усвідомили, що скарбом можуть бути не лише матеріальні цінності, а й певні вміння, риси та якості характеру і навіть люди. Майбутні фахівці також зазначали, що хочуть у подальшій практичній діяльності використовувати цю техніку, оскільки вона дає можливість активізувати ресурсний потенціал особистості.

Література:

1. *Вознесенська О.Л., Мова Л.В.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті / Олена Вознесенська, Людмила Мова // Шкільний світ. – К., 2007. – 120 с.
2. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии / Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Питер, 1998. – 300 с.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов. – СПб. : Речь, 2004. – 144 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАЛЬЦЕВАНИЯ В АРТ-ТЕРАПИИ: МЕТОДИКА «ЦВЕТОЧНАЯ КОМПОЗИЦИЯ СЕМЬИ»

***Чаплинская Юлия**,*
аспирант КНУ имени Тараса Шевченко (Киев)

Валяние (фальцевание) – самая древняя техника на земле изготовления шерстяных изделий. Различают три способа валяния из шерсти: с помощью игл (сухое валяние), с помощью мыла (мокрое валяние) и в стиральной машине. В арт-терапии я предлагаю использовать только два – сухое и мокрое валяние, так как в процессе идет контакт

непосредственно человека и материала. Валяние иглами – это уплотнение шести специальными иглами с насечками и этот способ валяния напоминает лепку и позволяет получать объемные изделия. Во втором случае – мокрого валяния – шерсть обильно пропитывают мыльным раствором, уминают и тщательно трут руками. Получается полотно – войлок.

При мокром валянии используется вода, что не всегда и не всем клиентам подходит. Вода – исконно женская стихия, выражающая эмоциональную сферу жизни. К использованию воды в арт-терапевтической практике, на мой взгляд, клиента нужно подготовить. Валяние мылом способствует полнейшему расслаблению, растворению, погружению в себя сродни некоему медитативному состоянию. И именно мокрое валяние способствует развитию усидчивости.

Сухое валяние имеет рад своих особенностей. Прежде всего, оно используется для отреагирование, снятия и контроля (регуляции) агрессии, что может быть очень актуально в семейной терапии. Сухое валяние дает неоспоримый расслабляющий эффект, направлено на концентрацию, сосредоточение. Мокрое может расслабить человека до такой степени, что он становится, метафорически выражаясь, чистым листом бумаги, отвлекаясь от всех своих горестей и тревог, а сухое способствует направленности мыслей на решение поставленной задачи или проблемы, на анализ и синтез.

Уникальной особенностью фальцевания является работа с натуральными материалами – шерстью, которая нейтрализует позитивные ионы. Позитивная ионизация очень отрицательно влияет на организм человека, вызывая усталость, боли в мышцах, излишнюю чувствительность. Шерсть ликвидирует позитивную ионизацию, меняя ее в отрицательную, что естественно для человеческого организма. Очень интересным есть массажный эффект, который дает работа с шерстью при мокром валянии. Так же терапевтический эффект дает, как известно, создание некого объекта, творчество в широком понимании этого процесса.

Валяние хорошо использовать с людьми, склонными к упорству, прилежности и аккуратности, но так же эта методика подходит и для тех, кто данными качествами не обладает. У шерсти нет правильности или неправильности форм, изделие может быть не аккуратным, но ярким и насыщенным. Работа с шерстью – это также и спонтанность – начиная работу, не всегда знаешь, чем она закончиться, каков будет результат. Очень часто в процессе работы изделие начинает жить сво-

ей собственной жизнью и приобретает характер, отличный от того, что задумал его творец, но при этом совершенно особенный, свой. Фальцевание можно использовать при работе с детьми уже с 3,5-4 лет – и лучше мокрое валяние (исходя из техники безопасности).

Валяние из шерсти – процесс трудоемкий и длительный, нужно планировать, что использование его в терапии или консультировании займет не одну сессию. До начала работы важно, чтобы клиент тщательно продумал форму изделия, детали. Приступая к изготовлению объемного изделия, рекомендуется делать эскизы, прорисовывая простые исходные формы. Если в работе будет использоваться мокрое валяние можно сделать из бумаги выкройку будущего изделия в натуральную величину. Также важно предоставить клиенту как можно больший цветовой спектр шерсти для работы. Цвет – один из основных показателей при работе с данной техникой.

Наш опыт работы с техникой валяния показывает, что в зависимости от доминирования в человеке мужской или женской энергии, он может выбирает тот или иной тип валяния. Если мокрое валяние – ассоциируется больше с женским началом, то в сухом использование иглы – очевидного фаллического символа – свидетельствует о его связи с мужским.

Мы хотим представить использование техники валяния в работе с семейными проблемами. Предложенная мною методика представляет собой синтез арт-терапии и семейных расстановок.

Как известно семья – это целостная система с множеством элементов, которые находятся в постоянном взаимодействии друг с другом. Поэтому при рассмотрении любого конкретного вопроса, касающегося семьи, всегда необходимо учитывать, что этот вопрос связан со всеми ее членами.

Методика «Цветочная композиция семьи» может быть использована как для диагностики, так и для психотерапии. Технология, лежащая в основе данной методики, – модели семьи (создание семейного портрета); она относится к классу техник, опирающихся на пространственную репрезентацию семейной системы с применением замещающих фигур для членов семьи [1]. Эти техники исследуют социальные процессы и системы, включают в себя субъективные представления клиента. Яркая особенность данных техник – прямое наблюдение взаимодействия в процессе расстановки, сбор и фиксация необходимых данных. Особенностью данной методики является сим-

волическое выражение членов семьи в виде цветов и создание из них некой цветочной композиции (наглядно демонстрирующей взаимосвязи между членами семьи).

Методика «Цветочная композиция семьи»

Цель: Создание портрета семьи. Подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

Задачи:

- Диагностика семейной ситуации.
- Проработка проблемных моментов семейной системы.

Материалы: Сливер, цветная шерсть (кардочесанная шерсть), иглы 2 видов (№36, №38), поролоновый коврик (губка).

Инструкция:

1-й этап: Пожалуйста, изобразите каждого члена своей семьи в виде цветка.

2-й этап: Создайте из цветов композицию «Моя семья».

Ход работы:

1. Валяние семейного портрета.
2. Диагностика и обсуждение продукта творчества. При задавании вопросов, клиенту предлагается взять в руки цветок и отвечать от его имени.
3. Создание цветочной композиции. Обсуждение и определение проблемных моментов в семейной системе.
4. Проработка (изменение) проблемных моментов в семейной системе (возможно изменение того, что не нравится клиенту в созданной им композиции). Проверка экологичности данных изменений.

Возможно обсуждение с клиентом места, где растут цветы, условий, прояснение символического смысла для клиента каждого цветка, возникающих ассоциаций, «самочувствия» каждого цветка в общей композиции, необходимости и желательности для каждого цветка изменений. Также необходимо обратить внимание на размер цветов по отношению друг другу, цветовую гамму, видовую схожесть или отличие цветов, время, затраченное на изготовление каждого из членов «цветочной семьи», вазон, украшение композиции, включенность всех членов семьи и один букет.

Случай из практики.

Клиентка, 25 лет. Пришла с жалобой на постоянные ссоры с мужем, которые вроде пустячные, но постоянно вырастают до боль-

ших скандалов. Живут в одной квартире с мамой клиентки. Мужу предлагают повышение по работе, но с переездом в другой город, а она никак не может принять решение, стоит ли оставлять свою маму одну и уезжать с мужем (с которым она постоянно ссорится).

В работе использовалась методика «Цветочная композиция семьи» продуктом творчества оказалось: два лютика и одна роза.

В начале работы клиентка сваляла двух лютиков. Потом – красную розу. Роза была намного больше, чем лютики.

История: Раньше лютик жил в одном вазоне с розой. «Ну… их так посадили». Потом ветер принес семечко, из которого вырос второй лютик. Лютикам вдвоем хорошо, у них любовь. Но втроем в одном вазоне жить тесно, да и роза им как-то мешает, как оказалось. У нее шипы длинные. Да и больше она их. Солнце заслоняет.

Когда клиентка делала цветочную композицию, то роза встала между лютиками, и все цветы были тесно прижаты друг к другу. Клиентка даже думала, не перевязать ли ей их ленточкой. И все ей так нравилось….

Когда я предложила ей высказать чувства каждого цветка, то ни одному из цветов хорошо в этой связке не было. Муж-лютик был зол и сердит на то, что в его отношениях с женщиной постоянно присутствует ее мама, что приходится жить на ограниченном ею (мамой) пространстве, где все решает роза и ему, как мужчин, там места нет. Была озвучена четкая позиция мужа-лютика на переезд с вазона в чистое поле (где собственно лютики и должны жить). С женой-лютиком или даже без нее. Это клиентку расстроило. Она все понимала, вот только разорваться между мамой и мужем не могла. У лютика-жены было много противоречивых чувств, которые клиентка не всегда могла оформить в слова. У розы была своя особая позиция. Ей «надоели» два лютика, которые, топчутся в ее вазоне. Но и отпускать их она не хочет, боится, что где-то в поле они же, бедняжечки, пропадут. Потому, как бы не было не удобно и раздражительно их присутствие, пусть живут в ее вазоне, она их как-то потерпит, лишь бы они не загнулись где-то на чужбине.

Мы попробовали рассоединить цветы. Оставив розу в ее вазоне и переселить обоих лютиков в чистое поле. Это действие не вызвало негативных чувств ни у одной из сторон. Можно было сказать, что цветы испытывали легкую тревогу в связи с тем, что уже очень долгое время не жили отдельно друг от друга.

В процессе работы клиентка поняла, что ее страхи оставить маму одну совершенно беспочвенны. Она прекрасно проживет и без дочки рядом. И страхи мамы по поводу ее неблагоприятной жизни, без ее, маминого, присмотра, тоже не подкреплены реальностью. Клиентка приняла решение поддержать мужа в его стремлении к повышению.

Как видим, фальцевание – это новая форма в работе арт-терапевтов. Его можно использовать для ресурсной терапии, работы с агрессией и «ограничениями» (когда «все должно быть только так как я задумал и никак иначе»), со страхами и для семейного консультирования и терапии. Это направление только начинает развиваться и в нем остается еще большое поле для исследований и открытий.

Литература:

1. *Вознесенская Е.Л.* Пластилиновые расстановки: Арт-терапевтические технологии в работе с семьей // Простір арт-терапії: зб. наук. ст. / УМО АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: Семиченко В.А., Чуприков А.П. та ін.. – К., 2008. – Вип.2. – С. 73-92.

«ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ» У-СИН В АРТ-ТЕРАПИИ

Чепиженко Оксана,
арт-терапевт, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация»

Интерес к целостному развитию человека стал причиной все более частого обращения к опыту древних школ самосовершенствования и самопознания. К.Юнг как-то заметил, что «если для многих христианское мироощущение поблекло, то сокровищницы Востока все еще полны чудес». Восточные учения действительно содержат колоссальные ресурсы, которые могут быть использованы каждым человеком для индивидуального развития и совершенствования.

Именно поиск и получение ресурса, раскрытие актуального эмоционального состояния, осознание важности телесных ощущений в считывании эмоций стало целью разработки методики.

В китайской философии есть учение о 5 элементах – У-Син. Эти элементы: дерево, огонь, земля, металл, вода. Каждый несет свою энергию, свое состояние. Циркуляция этих «энергий» влияет на состояние человека, его взаимодействие с миром. Исходя из этого, задача методики состоит в исследовании своих внутренних пяти элементов, определении ведущей энергии, которая подзарядит и подпитает человека.

Цель: поиск ресурса; диагностирование эмоционального состояния; подключение телесных ощущений для осознания эмоций.

Материалы: цветной ватман формата А3 (красный, голубой, синий, зеленый, коричневый, белый, черный), манная крупа (1 упаковка), клей ПВА, кисточка.

Инструкция. В китайской философии есть учение о 5 элементах – У-Син. Эти элементы: дерево, огонь, земля, металл, вода. Каждый из них несет свою энергию, свое состояние. Циркуляция этих «энергий» влияет на состояние человека, его взаимодействие с миром.

Ваша задача – с помощью тела и чувств побыть деревом, огнем, землей, металлом, водой, и выбрать ваш элемент, «зарядиться» от него энергией.

Итак, станьте удобно, расслабьте плечи, выровняйте спину, сбалансируйте свой центр. Закройте глаза, вдох-выдох. Представьте зрительно и постарайтесь вжиться телесно в образ дерева. В течение 1,5 минут побудьте в этом образе, подвигайтесь, «поживите» в нем. Остановитесь, выйдите из образа, сосредоточьтесь на дыхании, вдох-выдох. Закройте глаза, представьте образ огня (земли, металла, воды) и побудьте в образе. (Клиент с небольшим перерывом проживает по очереди все элементы в течение 1,5 минуты).

Теперь, пожалуйста, сконцентрируйтесь на своих ощущениях, вспомните, в образе какого элемента было комфортнее всего. Возьмите ватман цвета вашего элемента, расположите перед собой. Взяв кисточку в левую руку и смочив ее клеем, «проживите» свой элемент на бумаге. Затем покройте (засыпьте, забросайте) ваш лист с клеевым изображением манной крупой. «Повзаимодействуйте» с манкой. Когда будете готовы, снимите лишний слой манной крупы и посмотрите на полученный образ. Возьмите лист бумаги и напишите свои чувства от имени образа, элемента.

Вопросы для обсуждения.

Что Вы чувствовали в образе дерева?

Что Вы чувствовали в образе огня?

Какие ощущения были в образе земли?

Какие ощущения были в образе металла?

Что чувствовали в образе воды?

В каком элементе было комфортнее всего?

Какие чувства испытывали при создании образа клеем и манкой?

Прочитайте написанный рассказ от имени образа, элемента. Какие эмоции испытываете сейчас?

Предполагаемый результат. Клиент имеет возможность отреагировать эмоции и получить ресурс. Терапевт, опираясь на учение У-Син, может диагностировать эмоциональное состояние.

Приведем пример из практики. *Случай 1.* Клиентка Р., 39 лет. Живет с мужем и дочерью; отношения с мужем созависимые. После диагноза – фиброаденома молочной железы – в течение 4 месяцев проходила арт-терапию, где в качестве основных методов были работа с соматикой, эмоциями, телом, образом «Я». Перед заявленной встречей был длительный перерыв. В данную встречу запрос оказался таким: «Муж уехал по контракту работать на год в Москву, клиентка Р. в связи со своей работой и учебой дочери осталась в Киеве. Отношения с мужем – и вместе тяжело, и врозь плохо. Хотела бы разобраться в своих эмоциях, получить поддержку, ресурс».

С интересом отнеслась к предложенной методике. Выполняя ***элемент дерево***, клиентка Р. провела руками по телу сверху вниз, опустилась на колени, руками «заземлилась» в пол и задержалась в такой позе. При обсуждении описала: «Хотелось ощутить корни, подержаться как следует за землю».

В ***образе огня*** клиентка прыгала в пространстве, выбрасывала вперед руки с растопыренными пальцами. «Хотелось разрушать, пугать и еще раз пугать».

Образ земли: клиентка стояла и постоянно широко «загребала» руками. «Ощутила себя матерью. Хотелось впитывать, брать».

При выполнении ***элемента металл*** прижала руки к телу, вытянулась и застыла статуей. «Ощутила металлический стержень, шпиль; хотелось выстоять, чтобы ничто не поколебало».

В ***образе воды*** легла на пол, сделала волнообразные движения руками, а затем просто лежала. «Хотелось сначала течь, бурлить, а потом просто почувствовала спокойствие».

Из предложенных листов бумаги выбрала белый, немного нанесла кисточкой клей и остановилась. Отложив в сторону белый лист, взяла голубой. При обсуждении объяснила: «***Комфортнее всего было в образе воды, это мой элемент.*** Решила создать воду. Представляла ее прозрачность, но, когда нанесла клей, поняла, что хочу цветной фон – и взяла голубой».

Определившись с фоном, клиентка отложила кисточку в сторону и, набирая клей пальцами, начала наносить рисунок левой рукой. Движения были волнообразные, направленные к себе. Набирая манку в кулак, струей засыпала рисунок, покрыла весь лист и начала «водить волны» руками, пока не устала. Очистила рисунок от манки и, полюбовавшись своей картиной, написала на листе: «Я – вода. Хочу питать, давать жизнь, утолять жажду. Я чистая вода и сильная».

«Сейчас чувствую спокойствие, забыла о тревожности, которая была в начале занятия. Телу приятно, какое-то удовлетворение. С таким ощущением спокойно дождусь мужа».

Катамнез. При следующей встрече клиентка заявила о готовности работать со страхом (по У-Син элементу воды соответствует эмоция страха).

Вывод. Данная методика позволяет получить ресурс, эффективна в индивидуальной терапии.

«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ: ВИТОКИ НАТХНЕННЯ»

VIII Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція

(Київ, 24-26 лютого 2011)

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

ТЕХНИКА СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ АБСУРДИЗАЦИИ

Бреусенко-Кузнецов Александр,
кандидат психологических наук, доц. каф. психологии и педагогики НТУУ «КПИ», доц. каф. общей и организационной психологии КНУ имени Тараса Шевченко,
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Абсурдизация – один из приёмов сказкотерапии. Доведение до абсурда позволяет испытать на прочность ценностные паттерны и интроекты, стереотипные выборы ценностных ориентаций. Абсурдизация хорошо работает и как инструмент изучения диалектики взаимоотношения «персоны» и «тени» (К.Г.Юнг). На мастер-классе каждому участнику будет предложено вспомнить (или сочинить) эпизод волшебной сказки, о котором он бы сказал: «Это – обо мне», а затем систематически довести это повествование до абсурда, обращаясь к теневым его сторонам. Следует заметить, что абсурд – это не обязательно весело. Возможны и неприятные открытия.

Ход работы:

1. Припомните (или придумайте) героя сказки, похожего на вас. Имя героя будет вашим псевдонимом.
2. Расскажите о том, чем этот герой похож на вас.
3. Кратко запишите сказку (или эпизод), где бы этот герой взаимодействовал с антигероем. Величина текста не должна превышать одной страницы.
4. Передайте свою сказку следующему по кругу участнику.
5. Прочитайте сказку предыдущего по кругу участника; выпишите из неё в столбик все глаголы и отглагольные (обозначающие процесс) существительные.
6. Обратитесь к автору сказки и попросите его подобрать антонимы к выписанным вами словам.
7. Перепишите сказку, пришедшую к вам, заново, подменяя глаголы антонимами.
8. Прочитайте автору получившийся текст, получите от него обратную связь: какие чувства этот текст у него вызвал. Прослушайте свой обращённый текст и дайте обратную эмоциональную связь тому, кто его переворачивал.
9. Передайте сказку предыдущему по кругу участнику.
10. Прочитайте сказку следующего по кругу участника; выпишите из неё все существительные и прилагательные, относящиеся к субъектам и предметам.

11. Обратитесь к автору сказки и попросите его подобрать антонимы к выписанным вами словам.

12. Перепишите сказку, пришедшую к вам, заново, поменяв местами героя с антигероем и подменяя существительные и прилагательные антонимами.

13. Прочитайте автору получившийся текст, получите от него обратную связь: какие чувства этот текст у него вызвал. Прослушайте свой обращённый текст и дайте обратную эмоциональную связь тому, кто его переворачивал.

14. Финальный шеринг.

Герой мифа и сказки, согласно юнгианскому толкованию, есть Эго, действующее по принципу Самости. Но в фигуре героя текста, презентирующегося другим людям, человек склонен воплощать не столько принцип Самости, сколько персону. Абсурдизация испытывает героя на прочность, приписывая герою иные (обратные) действия, имена и оценки. Если герой обращённых сказок вызывает отторжение, скорее всего в его фигуре решающий вес имеет персона.

Мир тени, предстающий в опыте реализации техники систематической абсурдизации, обнаруживает себя в таких основных феноменах:

- Табуированные действия – к ним можно пробиться посредством манипуляций с глаголами.
- Табуированные имена и субъекты – их можно выискать, переворачивая существительные.
- Табуированные оценки – с ними можно познакомиться, обращая прилагательные.

ТЕЛО В ТЕАТРЕ ИЛИ ТЕАТР ТЕЛА

Вознесенская Елена,
кандидат психологических наук, с.н.с. Института социальной и политической психологии НАПН Украины, президент ОО «Арт-терапевтическая ассоциация»
Савинов Владимир,
сотрудник Института социальной и политической психологии НАПН Украины, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Наш устойчивый интерес к использованию театра в психотерапевтической практике основан на том, что искусство драмы способствует (как и другие формы арт-терапии) раскрытию творческого потен-

циала, ресурсов самоисцеления, самопознания, актуализации внутренних возможностей самого клиента. Театр – инструмент коммуникации – межличностной, межгрупповой, внутриличностной (А.И. Копытин, 2002). Театр проповедует (развивающая и обучающая функция искусства) и исповедует (катарсическая функция искусства) (Л. Б. Переверзев). Театр связан со ***свободным*** проявлением чувств и ***спонтанностью***, с реализацией ***социальной природы человека*** (А. Копытин, 2002). И театр всегда предполагает ***активность***, что, на наш взгляд, является основным условием изменения личности. Личность формируется и проявляется только в деятельности. В процессе сценического действия реализуется все особенное и типичное, что представляет собой сценическое создание актера. Внутреннее психологическое содержание человека (его убеждения, потребности, интересы, чувства, характер, способности) обязательно выражаются у него в движениях, действиях, поступках. И особенно во время игры в Playback-театре, где нет ни заранее заданного сценария, ни конкретной сценической задачи (Дж. Саллас, 2009).

Playback – разновидность спонтанного и интерактивного театра, импровизации, перформанса. Актерам театра Playback важно умение выражать свой внутренний мир в тонких деталях и оттенках. Возможность показывать в четкой и убедительной форме свои эмоции, чувства, идеи. Даже установка раскрыть ситуацию рассказчика как можно точнее и «безоценочнее» все равно открывает пространство для проявления себя, поднимая наиболее актуальные переживания самого актера. И добавим к этому, что необходимым качеством Playback-актера является ***мастерство взаимодействия*** – ощущение друг друга на сцене и точное «встраивание» собственных действий в целостную картину спектакля. Именно поэтому Playback-театр рассматривается нами как форма психотерапии, наиболее близкая арт-терапии, драматерапии.

Размышляя о воздействии театра на психику человека, современных формах театрального действа и использовании театра в психотерапии (драматерапии) мы ставим своей целью на мастер-классе исследовать потенциал арт-терапии, связанный с движением, с телесным опытом при использовании театральных техник. Мы предлагаем переосмыслить традиционный подход к пониманию арт-терапевтического процесса как связанного с созданием серии изобразительных образов и характеризующегося явно недостаточным вниманием к комплексным

коммуникативным проявлениям, затрагивающим телесный опыт и движения тела (как клиента/членов группы, так и психотерапевта).

Предполагается, что участники мастер-класса найдут в своем теле источники вдохновения, раскроют свой творческий и личностный потенциал через телесный опыт, осознание «смысла движений», понимание значения каждой части тела, что способствует повышению соматической и психологической чувствительности и осознанности телесных проявлений.

Мастер-класс предполагает использование «***модели партнерства***», которая позволяет исследовать идеи, связанные с общей ответственностью, совместной работой, обнаружением и выражением различий, обменом опытом и т.д. (П.Уайтекер, 2002). Эта модель опирается на предшествующий опыт членов группы в арт-терапии и их жизненный и профессиональный опыт. Мы предлагаем обменяться своими знаниями, в то же время оставляя возможности для импровизации и эксперимента.

На наш взгляд, взаимодействие клиента и арт-терапевта, участников драматерапевтической игры и зрителей происходит на трех уровнях психической реальности:

- вербальном (наполненном смыслами и значениями);
- невербальном и паравербальном (собственно через движения и микродвижения тела, мимику, интонации и т. д.);
- бессознательном (на этом уровне в движения тела воспринимаемого человека вплетается его бессознательные комплексы, движенческие паттерны, обусловленные не только культурой, но и личными травмами раннего детства, что считывается «зрителем»).

В контексте этого мастер-класса нас более всего интересует невербальный уровень взаимодействия, чувствование своего тела и тела партнера.

Театр, драматерапия как методы развития личности позволяет человеку расширить свое психическое пространство, принять разные образы своего «Я» в постоянно расширяющемся диапазоне контекстов, что дает возможность для «ревизии имажинативного пространства» (Elliott, 1996, p. 33). И среди этого «множества» образов «Я» тело человека является константой, «вместилищем» всех этих «Я», выразителем прошлых, настоящих и будущих идентичностей, ощутимым и постоянным, условием преемственности чувства «Я».

Тело часто является ключом к пониманию того, что с нами происходит; метафоры позволяют обозначить особенности телесного опыта в культурном контексте. Мы чувствуем и «знаем» на телесном уровне

многое задолго до того, как можем обозначить все это словами. Однако в нашей культуре мы относимся к телу как к вещи. Для многих из нас телесный опыт ассоциируется с болью, что приводит к бессознательному «обесчувствованию» нами своего тела. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным (К.Хендрикс). Потеря контакта со своим телом происходит вследствие травм раннего детства, попыток добиться одобрения и любви своих родителей, избежать наказания, необходимости выживать в окружающем его мире. Отсутствие движения и неспособность его восприятия контрастирует со способностью человека отслеживать свои соматические и кинетические ощущения как то, что отражает выход за пределы фиксированных представлений (McNiff, 1992).

В XX веке произошла радикальная смена способов понимания тела и, соответственно, форм телесной выразительности. Телесная выразительность – не только форма бытия телесности, но определенный способ отношения тела к себе, к миру, т.е. телесная выразительность является стилем и формой опыта тела (И.В.Мухин, 1999). Телесность не вполне идентична телу, что «шире» и «больше» тела и телесно-метафорически выражает психологические проблемы человека. Границы, размеры телесности человека не совпадают с его телом, включая его в себя, как бы в качестве своего ядра, телесность человека охватывает большее пространство. Телесность формируется с момента зачатия до смерти (Е.Э.Газарова). В этом контексте следует говорить о психосоматическом развитии человека в течение жизни, которое опосредовано культурно-историческими условиями, условиями социализации (Л.С.Выготский). Тело реагирует на изменяющиеся условия в соответствии с тем, какую оценку этим условиям дает сознание. Психосоматический феномен не тождествен психосоматическому симптому, он является закономерным следствием социализации телесности человека, т. е. его психосоматического развития. С другой стороны уровень развития телесности, ее диапазон позволяет человеку «резонировать» с миром и духовно совершенствоваться (Е.Э.Газарова).

Феномены телесности рассматриваются как проявления стереотипов коммуникации и самовыражения (В.В.Николаева, Г.А.Арина), 1996). Тело – материал художественного выражения и коммуникации, агент, который генерирует и придает форму идеям, чувствительный приемник опыта и культурных кодов и переводчик новых идей (Diane

Elshout). То, как тело движется, обязательно связано с культурной, политической и социальной средой человека.

Мы также рассматриваем тело с точки зрения теории систем как живую, открытую, оптимально функционирующую сложную, саморегулирующуюся и самообновляющуюся биологическую систему с присущими ей принципами самосохранения и приспособляемости. Если человек еще в детстве «отключил» от взаимодействия с окружающим миром какую-либо часть своего тела, это найдет отражение во всем теле, в каждом движении, а не только в «зажимах» и «телесных блоках» этой части тела. Шансом на ее «включение» может стать ситуация разрешающей и в то же время безоценочной поддержки проявления эмоций и чувств. Да и сама по себе «включающая позиция» (П.Теодору) – необходимое умение плейбек-актера.

Среди физиологических функций, затрагиваемых психологическими воздействиями, Франц Александер выделяет экспрессивные иннервации – физиологические процессы, такие, как плач, вздох, смех, покраснение, жестикуляция и гримасничанье, которые осуществляются под влиянием специфических эмоциональных напряжений. Все эти сложные проявления выражают определенные эмоции и в то же время снимают специфическое эмоциональное напряжение – печаль, жалость к себе, радость и т.д. Чтобы возник смех – сложный феномен, состоящий из спазматических сокращений диафрагмы и лицевых мышц, – должны присутствовать и другие тонкие психологические факторы.

Эмоции, вытесненные, из-за конфликта с нормами личности, не могут разряжаться через обычные каналы экспрессивных иннерваций (Франц Александер, 2002). Физиологические реакции на эмоциональные стимулы, как нормальные, так и патологические, зависят от природы эмоционального состояния. Смех – реакция на веселье, плач – на горе; вздох выражает облегчение или отчаяние, а покраснение – смущение. Вегетативные реакции на различные эмоциональные стимулы также зависят от типа эмоций. Каждому эмоциональному состоянию присущ свой физиологический синдром. Возросшее кровяное давление и учащенное сердцебиение – компоненты ярости и страха. Усиленная желудочная секреция может быть регрессивной реакцией на чрезвычайную ситуацию. Приступы астмы связаны с вытесненным бессознательным импульсом – криком звать мать на помощь.

К этому добавим, что каждая часть тела человека связана с определенной социальной сферой жизни человека, с конкретными эмоция-

ми. Например, в животе могут жить страхи, а на плечах лежать груз ответственности, спина – получать поддержку и т. д. Также у каждого есть своя доминанта, самая значимая сфера жизни, и часть тела, ей соответствующая. Кто-то живет чувствами, кто-то логикой, кто-то боится всего на свете, для кого-то самым важным является накопление капитала. Центр – это та часть тела, из которой человек живет, или направляется во внешний мир. Обычно центр окружающими видим и в статике, и в движении. В статических позах, сидя, стоя или лежа человек будет закрывать центр руками или микро-поворотом туловища в некомфортных ситуациях, и выделять, открывать, демонстрировать в комфортных и безопасных. В движениях совершенно очевидно, какую часть тела человек несет, а какую – тащит за собой, какую считает важной и значимой, а на что мало обращает внимания (Е.Шубина).

Мы с помощью тела интроецируем, «поглощаем» социальные установки, нормы поведения, «удерживаем» наши эмоциональные реакции, и в то же время, выражаем то, что происходит у нас внутри, позволяя тем, кто рядом с нами, «читать» наше состояние с помощью нашего тела. Тело является материалом для выражения наших психических глубин и посредником во взаимодействии с миром. Воспринимая движения, действия, деятельность человека, люди проникают в его внутреннее психологическое состояние, познают его убеждения, характер, способности (А.А.Бодалев).

И теперь снова обратимся к театру. Какова роль тела в театральном представлении, в актерском мастерстве?

За любым действием, движением скрывается вполне определенная потребность или мотив (Н. Рождественская). И не всегда эти потребности осознанны, как и многие действия – навыки, привычки, инстинкты, непроизвольные движения и прочее. Актер привносит свое тело, свои движения и действия в роль, и роль воздействует на человека, «перекраивая» его тело под образ. Возникает особое психическое состояние актера в роли, и, соответственно, изменяются параметры всех его психических процессов. В роли слепого может измениться качество ощущений, характер восприятия, мышления, походки и т. д. Вспомним, что прославившийся ролью доктора Хауса актер Хью Лори начал хромать в реальной жизни. Построение темпо-ритмического рисунка роли определяет темперамент персонажа – глубинную характеристику личности, и, таким образом, влияет на темпо-ритмические характеристики актера.

Именно «уничтожение преград в протекании психических процессов» Ежи Гротовский – польский театральный режиссер, педагог, теоретик и экспериментатор театра – назвал главной целью и задачей тренинга актера. И не случайно в театре Гротовского ключевым моментом является телесная практика. Результатом ее является освобождение или «расширение» тела (Э. Барба), взаимосвязь между внутренними импульсами и формой их выражения, мгновенная реакция на внутренние импульсы. А сущность актерской одаренности представляется в способности к беспрепятственному воплощению внутренних психических импульсов во внешнее выражение, преодолевая физиологические преграды (тело, речь, психические барьеры). Гротовский называет это «выходом за пределы», его ученик и последователь, Э. Барба – «расширением человека»: «Расширенный человек – это горячий человек, но не в эмоциональном или сентиментальном смысле слова. Чувство и эмоция – это только следствия процесса как для актера, так и для зрителя» (Л.В. Грачева, 1992). Здесь можно привести метафору разгорающейся искры – так чувства рассказчика, отозвавшись хотя бы частично в чувствах Playback-актера, дают возможность развернуться им более полно, пережить их вновь, а, может быть, и впервые.

Мастер-класс основан на театральных этюдах, принципах и техниках Playback-театра, теории телесности и танцевально-двигательной терапии, идеях Дайан Элшаут относительно телесного выражения внутрипсихических процессов.

Соединение теории арт-терапии с представлениями танцевально-двигательной терапии, теории культуры вообще, и теории театра, в частности, может обогатить наше понимание связанного с арт-терапевтическим процессом телесного опыта – созданием художественных образов, движением в пространстве, общением с другими или погружением вовнутрь. Это также может помочь в понимании «кинестетической субъективности» (Desmond, 1997) – той, которая определяется посредством тела и его движений.

Литература:

1. *Александер Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Пер. с англ. С. Могилевского. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. *Газарова Е.Э.* Тело и телесность: психологический анализ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://telesnost.ru/

3. *Грачева Л.В.* Грачева М.С. Воспитание чувств // Диагностика и развитие художественной одаренности: сборник. – Спб., 1992. – С. 127 – 135.
4. *Мухин И.В*. Тело в танце: эстетическая выразительность // Эстетика сегодня: состояние, перспективы: Материалы научной конференции 20-21 октября 1999 г.: Тезисы докладов и выступлений. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 1999. – С.53-55.
5. *Николаева В.В., Арина Г.А.* От традиционной психосоматики к психологии телесности / В.В. Николаева, Г.А. Арина // Вестн. Моск. гос. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 2. – С. 8-17.

ТАЙНА ДЕТСКИХ РИСУНКОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ В АРТ-ТЕРАПИИ

Волкова Людмила,
ст. преподаватель кафедры изобразительного искусства и дизайна Института дошкольного, начального и художественного образования КУ имени Бориса Гринченко, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

"… Все рисунки открывают дорогу к психике или содержаниям бессознательного человека" (Грег М.Ферс).

Цель мастер-класса: раскрыть, показать специфику интерпретации рисунков детей и взрослых, возможности использования рисунков в арт-терапии в качестве диагностического и терапевтического средства. От тайны детских рисунков к тайне изобразительной деятельности взрослых, к тайне своего «Я», своей биографии, своего состояния. Увидеть себя через рисунок, линию, форму, цвет, композицию, понять себя.

В работе мастерской могут участвовать люди независимо от возраста, профессиональной подготовки, способностей к изобразительной деятельности.

«Современное понимание арт-терапии предполагает, во-первых, использование языка изобразительной экспрессии; во-вторых, непосредственное участие человека в изобразительном творчестве» (А.И. Копытин).

Изобразительная деятельность является основополагающей, даже когда используется движение, танец, музыка, драматическое искусство и другие формы творческой активности человека.

Изобразительная деятельность как средство невербального общения позволяет человеку выразить свои переживания, взглянуть по-новому на возникшие проблемы, найти путь к их решению.

Объективно свидетельствуя о мыслях, настроениях человека, продукты изобразительного творчества могут быть использованы для ретроспективной динамической оценки состояния, проведения сопоставлений, исследований.

В мастер-классе это положение будет показано как на иллюстративных примерах, так и на собственных работах участников. «Надо знать, чтобы уметь видеть». Мастер-класс позволит сделать шаг навстречу возможности «видеть», анализировать, интерпретировать изобразительную деятельность, синтезировать психологические, культурологические и медицинские подходы в её исследовании.

МЕТОДИКА «ВИТИНАНКА «ДЕРЕВО»: ВІДЧУЙ СИЛУ РОДУ»

***Галіцина Людмила**,*
головний редактор газети «Управління освітою»
видавництва «Шкільний світ», відмінник освіти України,
член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Життєвий світ можна розглядати як певну концептуальну модель багатовимірного відображення реальності, яка описує об'єктивну дійсність за допомогою різних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов. Образи, символи, знаки надають світові особливої форми, індивідуальної «упаковки».

Пропонується майстер-клас, під час якого відбудеться презентація авторської методики ***«Витинанка «Дерево»: Відчуй Силу Роду».***

Для створення цієї методики був використаний один із образів-символів Дерева світового. Техніка роботи із цим образом-символом – витинанка та малювання.

Світове древо виступає в різних образах з більш або менш яскраво вираженими функціями як «дерево життя», «дерево смерті», «дерево зла», «дерево добра», «дерево пізнання», «древо родючості», «древо небесне» і т. д.

Ми трансформуємо структурну Дерева світового у Дерево роду. Робота зу роду Деревом роду дає можливість учаснику / клієнту усвідомити, відчути, налагодити зв'язок з родом, відчути підтримку роду і гармонізувати стосунки та зв'язки з реальною родиною / сім'єю.

Варто згадати застосовану нами техніку ***витинанки*.** Витинанки – один з видів українського народного декоративного мистецтва, що має глибокі й багаті традиції. Із стародавніх часів у кочових народів Алтаю, на півночі, Балканах і в слов'ян існували ажурні аплікації зі шкіри і хутра на одязі і предметах домашнього побуту.

Українські народні паперові витинанки як прикраси сільських будинків з'явилися всередині XIX століття незалежно від писарських і дворянських. Орнамент традиційних витинанок здебільшого геометричний і рослинний, трапляються також антропо– та зооморфні фігурки, зображення предметів побуту, архітектури.

Папір при витинанні складали вдвоє, вчетверо, увосьмеро, що дозволяло створювати сталі структури, композиції.

Хід проведення

***Мета методики*:** пізнання та гармонізація Я–потреб особистості, гармонізація емоційного поля особистості засобами арт-терапії.

Завдання:

- допомогти учасникам усвідомити свої потреби на «тут і зараз»,
- творчий розвиток особистості.
- пошук і створення Я-ресурсу.
- розвинути вміння проникати у свій внутрішній світ;
- навчитися досягати стану внутрішнього спокою, гармонії, слухати тишу в собі, відчувати внутрішню силу через зв'язок із родом, родиною.

***Обладнання*:** Аркуші А3 або А4, акварельні фарби…гуаш, музика (на розкриття серцевої чакри).

Етап 1. Групова робота. «Витиначі». Створення витинанки.

Етап 2. Індивідуальна робота «Моє Дерево роду». Дослідження структури дерева за заданою схемою та створення цілісної картинки родових взаємозв'язків та взаємовпливів.

Етап 3. Індивідуальна робота. «Оживлення» родового дерева засобами малювання.

Етап 4. Групова робота. Обговореня у колі.

Терапевтичний ефект «Дерева роду» або передбачуваний результат:

- зняття напруження, емоційна розрядка; проявлення індивідуальних потреб та переживань;
- зняття захисних механізмів особистості;
- пізнання себе, своїх власних потреб на «тут і зараз»; відновлення внутрішнього зв'язку з родиною, єдності із родом;
- орієнтація на інсайт;

- гармонізація особистості;
- пізнання роду, відчуття та усвідомлення сили і підтримки роду;
- зростання самооцінки учасників групи.

Література:

1. *Клименко В.В.* Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио; СПб: Кристалл, 1996. – 414 с.
2. *Клименко В.В.* Механізми психомоторики людини. – К.: Шкільний світ, 1997. – 192 с.
3 *Клименко В.В*. Механізм творчості: чим його розвивати. – К.: Шкільний світ, 2001. – 100 с.
4. *Шрагина Л.И*. Логика воображения. – М.: Народное образование, 2001. – 192 с.
5. Простір арт-терапії: Збірник наукових праць. – К.: Міленіум, 2009. – Вип.2 (6). – 136 с.
6. Простір арт-терапії: хаос, структура, стихія. Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції. – К., 2009. – 132 с.
7. *Юнг К*. Тэвистокские лекции. – Рефл-бук, Ваклер, 1998 – 300 с.
8. *Изард К.Э*. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2006. – 462 с.
9. *Фрейд З*. Психология бессознательного: сб. произведний / Сост., науч. ред., авт. вступ. статья М,Г, Ярошевской. – М.: Просвещение, 1990. – 448с.

МИСТЕЦТВО НАСОЛОДИ

Гундертайло Юлія,
м. н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, член правління ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Наша культура привчила ставитися до насолоди як до чогось зайвого, чи навіть лишнього, а то й небезпечного й шкідливого. Лише просте запитання про справи активує наше навчене уміння концентруватися на негативних сторонах нашого життя. Нам рідко спадає на думку, що оточуючим може бути неприємно вислуховувати усі наші негаразди. Та й нам самим важко переживати постійне існування в нескінченому вихорі негативних емоцій.

Лише криза – нормативна чи особистісна – зазвичай дозволяє нам замислитися над абсурдними й застарілими звичаями психічної культури нашої родини, спільноти чи глобального суспільства.

Саме в такі складні для себе часи людина відкриває для себе внутрішній потенціал задоволення, котрий раніше просто не помічала, не усвідомлювала.

Після важких соматичних випробувань кожен подих видається цінністю, кожен крок – щастям, а світ звуків – дивовижним подарунком долі. На жаль, більшість людей не звертають уваги на свій внутрішній простір задоволення і роки свого життя витрачають на досягнення матеріальних предметів, що символізують у соціальному просторі «райську насолоду». Однак, зрозуміло, така діяльність не приводить до очікуваних результатів, і люди розчаровуються, відчувають себе нещасливими. Проте проблема найчастіше полягає в тому, що дорослі люди не навчені отримувати задоволення від життя. Гедонізм, як і агедонізм справді можуть нашкодити в процесі самореалізації особистості. Завдання психотерапевта у цій царині – допомогти клієнту знайти індивідуальний баланс.

Майстер-клас «Мистецтво насолоди» буде присвячено дослідженню навичок отримувати задоволення від власного життя, сформованості еутимної поведінки. Усі бажаючі зможуть поділитися власним досвідом у цій сфері та прийняти участь у пошуку правил насолоди.

КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКОВИХ СТЕРЕОТИПІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ПЕДАГОГІКИ

***Деркач Оксана**,*
кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського, голова Вінницького осередку ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)

Виховні методи, що ігнорують прагнення, почуття, схильності і взагалі – весь складний внутрішній світ кожної дитини, ніколи не сприятимуть отриманню бажаного результату. У цьому плані арт-педагогіка, як особистісно орієнтована технологія виховання, не лише відкриває широкі можливості розвитку глибинних духовних потенцій дітей, а й допомагає сповна зреалізувати ідею співробітництва і співтворчості у педагогічному процесі. Такі технології створюють максимальні можливості для розкриття перед дітьми світу людських взаємин у всій їх складності і суперечливості, залучення до світу людських цінностей і норм взаємовідношень зі світом, що неможливо без свідомого дотримання відповідних норм і цінностей. Вихователь при цьому виступає не в ролі ментора, а як людина, що постійно обґрунтовує свою шкалу цінностей, свої переконання і погляди на життя.

Використання арт-педагогіки як технології самовираження, самопізнання та самоприйняття допомагає створити необхідні «життєві ситуації» у форматі невимушеної та спонтанної індивідуальної, групової чи колективної художньо-творчої діяльності, за яких виховання дитини відбувається в особливій діяльності привласнення суспільно заданих цінностей, і діяльність ця розгортається через спілкування, співробітництво та співтворчість дитини з іншими дітьми та дорослим.

***Мета майстер-класу**:*

- познайомити практичних психологів, вчителів, вихователів та батьків із теоретичними та методичними аспектами реалізації виховного потенціалу арт-педагогіки в контексті інтегративного підходу, що передбачає синкретичне поєднання арт-, казко- та драматерапії (зокрема – використання *психокорекційної казки* як засобу корекції поведінкових стереотипів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- створити сприятливі умови для власної художньої творчості, у ході якої всі учасники зможуть не лише переконатися у ефективності запропонованої технології, а й отримати задоволення від спонтанної творчості та занурення у світ дитинства.

РОБОТА З ДІТЬМИ ТА СІМ'ЄЮ: ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ У КОЛЬОРІ, ФОРМІ ТА ЛІНІЯХ

Заболотна Наталія,
член УСП, Асистент тренера Східно-європейського гештальт інституту (ВЕГИ), психолог Всеукраїнського благодійного фонду «Запорука» (дит. відділення Інституту раку, та дит. відділення Інституту нейрохірургії ім. А.П. Ромоданова), гештальт-практик, ведуча «Гештальт майстерні», гештальттерапевт

Працюючи з дітьми та їхніми батьками, я часто використовую методику В.Оклендер малювання свого внутрішнього стану за допомогою кольору, форми та ліній. Я пропоную дітям, а часто паралельно їхнім батькам, створити на папері свій світ, використовуючи для цього різні форми, прямі і криві лінії, кольори, але не зображуючи при цьому щось реальне.

Мені дуже допомагає ця методика, яка не вимагає від дітей, особливо від тих, що дуже орієнтуються на прихильність своїх батьків, чіткого, правдивого і красивого відображення навколишнього світу. Також вона стає мені в нагоді у дитячому відділенні Інституту нейро-

хірургії ім. А.П. Ромоданова АМН України, де діти після операцій і у них спостерігається порушення роботи рук. Я пропоную дітям та їхнім батькам закрити очі і зайти у свій внутрішній простір, зазирнути в середину себе, побачити свій внутрішній світ. Я запитую: «На що він вам схожий? Як ви б могли зобразити його на папері, використовуючи лише лінії – криві чи прямі. Можливо ці лінії прийняли б якісь певні форми, а можливо і ні. Придивіться, якого кольору ваш світ, які фарби могли б його відобразити. Скільки місця займе ваше зображення на папері. А де ви зобразите себе?».

Ця проста методика не вимагає нічого особливого та спеціального ні від дітей, ні від дорослих, які іноді хочуть бути «на висоті», бездоганними. Та колір, лінії, використані форми досить влучно відображають внутрішній стан автора малюнку, допомагаючи виплеснути накопичену напругу на папір.

ЯК У РОДИНІ ВИХОВАТИ ЗАЛЕЖНУ ОСОБУ

Любарец Оксана,
гештальт-терапевт, супервізор, тренер Московського Гештальт-інституту, психоаналітик, лікар-психіатр, нарколог, викладач гештальт-психотерапії, член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)
Лобанов Сергій,
гештальт-терапевт, супервізор, асоційований тренер Московського Гештальт-інституту, медичний психолог, лікар-психіатр, викладач гештальт-психотерапії, співробітник відділу проблем наркології Інституту соціальної і судової психіатрії та наркології (Київ)

Тематика майстер-класу буде присвячена дослідженню системно-феноменологічних патернів поведінки членів родини, що сприяють утворенню залежності у родині.

При проведенні майстер-класу нами будуть творчо застосовуватись елементи психодраматичного відтворення ролей, вибудованих відповідно системної сімейної терапії, використані загальні підходи до терапії залежної поведінки та базова парадигма гештальт-підходу.

Простіше кажучи, ми покажемо, як створити родину, яка виховає у майбутньому залежну від стосунків, або хімічних речовин, особу.

За час майстер-класу в учасників з'явиться можливість відтворити систему власної родини або систему особистих стосунків. Дослідити за допомогою психодраматичного відтворювання, як патерни батьківської родинної поведінки впливають на формування власної системи. Прогно-

зувати наявність «ресурсів» у стосунках для ігнорування близькості, інтимності, відсутності довіри, до життя у полоні залежності. Також, для самих допитливих, можна буде зазизнути за межу залежності – бути в змозі відповісти на питання – чи буває життя після залежності – за допомогою пластичного моделювання ситуацій дослідити варіанти вхідних та вихідних шляхів до залежної поведінки у стосунках.

ЛЕЧЕБНАЯ ЭВРИТМИЯ

Мазур Зоя,
лечебный эвритмист,
Киевская вальдорфская школа «София» (Киев)

Предлагаю мастер-класс для ознакомления с одним из молодых методов искусства врачевания – лечебной эвритмией («Heileurythmie»). Этот метод был основан доктором философии Р. Штайнером в 1920 году. В Дорнахе для врачей и эвритмистов был прочитан курс по лечебной эвритмии параллельно с медицинским курсом.

Участие в мастер-классе может заинтересовать любого взрослого человека, интересующегося вопросами самопознания и саморазвития, или работающего с детьми и взрослыми с проблемами здоровья или особенностями развития.

Именно сегодня, когда наша жизнь стала наполненной техническими средствами, что наравне с большими возможностями притупляет чувства людей и ослабляет их волю, мы нуждаемся во всевозможных искусствах, дающих импульс к оживлению, здоровью, гармонии. Эвритмия является новым искусством движения – искусством, которому с самого начала своего возникновения Рудольф Штайнер дал войти в педагогику, и назвал это искусство он одушевленной гимнастикой.

Одной из поставленных мной задач является показать, что эвритмию может делать каждый человек независимо от возраста, образования, от состояния здоровья и физических сил. Не существует ограничений в применении этого метода.

Какие задачи ставит перед собой Эвритмия?

- помочь человеку почувствовать и осознать свое тело – свой первый «дом», в котором перестает быть уютно и надежно в случае любой болезни и не только. Ведь живя в больших городах, окруженные шумом, скоростью, уже в первый класс дети приходят с неуверенностью, нервозностью и страхами;

• помочь осознать свою связь с существом Земли, что также является важным условием уверенности и защищенности;

• помочь осознать чувство собственного движения, которое связано с пониманием движения других людей, на чем могут строиться социальные взаимоотношения;

• усилить чувство собственной судьбы – своей индивидуальной миссии.

Занимаясь эвритмией, мы соединяем свое движение с мыслью и чувством. Так движение становится осознанным. Мы пронизываем своим высшим Я свое тело. Эвритмия делает видимым то сущностное, что живет в человеке глубоко и лишь изредка проявляет себя. Потому что, пронизав свое тело, Я начинает излучаться обратно.

Какие задачи ставит перед собой Лечебная Эвритмия? Укрепить Я человека и показать путь здоровых духовных праобразов, которыми являются звуки речи, СЛОВО. ...«если рассматривать СЛОВО не как оболочку информации, а некую сущность – сущность, которая может выступать в разных обличиях, сущность, к которой человек может приблизиться и с которой может сжиться… Если попытаться исходить из начальной силы СЛОВА как в Евангелии от Иоанна.. Если подходить к сущности СЛОВА с удивлением и благоговением… – из СЛОВА можно освободить целительную силу и целить ею» (Татьяна Киселева).

Мастер-класс проводит лечебный эвритмист Зоя Мазур (г. Киев). Работаю в киевской вальдорфской школе «София» индивидуально с детьми и взрослыми, а также с детьми с особенностями развития (эпилепсия, аутизм, синдром Дауна, ДЦП…). Веду еженедельный групповой курс для взрослых с элементами гигиенической эвритмии и художественной эвритмической работы.

КАЛІГРАФІЯ ЯК ВИСОКИЙ ВИД МИСТЕЦТВА ТА ОДИН З МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

Моцак Наталія,

художник-графік і педагог, лауреат конкурсів «Вчитель року – 2003»; «Таланти твої, Україна» (2004 р. – І премія, 2005 р. – Гран-прі) та конкурсу «Хайку японською мовою» (2006 р.), учениця Лі Цзиня, китайського художника і каліграфа школи Ци Бай Ши (Київ)

«…У каліграфії велике значення мають такі елементи, як метр, ритм і темп. У цьому каліграфія подібна до музики»
П. Флоренський

Учиться каллиграфии можно в любом возрасте.
Английский педагог Байрон Макдонгальд рекомендовал это занятие
каждому, способному держать перо, от шести до шестидесяти лет…
Разнообразные орудия письма,
завораживающе нетронутая поверхность листа бумаги,
ни с чем не сравнимое ощущение легко и послушно бегущего инструмента
– все это приносимого минут истинного наслаждения.
Л.И. Проненко, «Каллиграфия для всех».

Однією з якостей образотворчого мистецтва є наявність у ньому зримого образу. Але чи є зримий образ у шрифті – у букві, слові, фразі? Звернемося до думки одного з найбільших авторитетів у галузі шрифту німецького художника А.Капра, який у праці «Естетика мистецтва шрифту» (А.Капр, 1979) наголосив: «Шрифт не тільки читають …шрифт, крім того безпосередньо сприймють як зримий образ. У цьому естетичному значенні шрифт подібний до графіки і живопису…».

Таким чином, в роботі з рукописним шрифтом ключовими поняттями є літера-образ, слово-образ і фраза-образ в їх графічному втіленні на папері. Як і будь-який витвір мистецтва, кожний каліграфічно написаний текст є унікальним, оскільки він неодмінно несе на собі відбиток неповторності особистості, яка його створила.

Залежно від техніки виконання, рукописні шрифти можна поділити на каліграфічні, мальовані, а також виконані у графічній техніці (офорт, літографія, лінорит, ксилографія).

Практично з усіма цими різновидами рукописного шрифту, а також з розробками нових набірних шрифтів можна було ознайомитись з 12 по 14 листопада 2010 року на території Київського державного інституту декоративно-прикладного мистецтва і дизайну імені Михайла Бойчука, де з великим успіхом пройшов Другий всеукраїнський фестиваль каліграфії та типографії «Рутенія» із широкою міжнародною участю, який має гасло: **«*Буква – знак нації*».**

Підсумовуючи результати цьогорічного фестивалю «Рутенія», слід зазначити великий інтерес до мистецтва шрифту взагалі і каліграфії зокрема не тільки серед художників-професіоналів, але і серед доволі широкого кола людей, які бажають навчатися цьому виду мистецтва.

Тому ***цілком слушним видається створення Школи Каліграфії (на базі Київського міського будинку вчителя).*** На підтримку цієї ідеї хочу навести декілька рядків із листа Петра Петровича Чобітька, видатного каліграфа сучасності, фундатора «Міжнародної виставки каліграфа

фії» (яка на сьогодні є наймасштабнішим у світі проектом у цій галузі), керівником «Школи каліграфії» у Санкт-Петербурзі, у якого я мала щастя навчатися, коли він ще жив в Україні (цитую мовою оригіналу):

«…Вспомнил фразу своего студента-мусульманина: мы с детства занимаемся каллиграфией, она нужна нам для изучения свой культуры, сохранения и поддержания своих традиций, и, самое главное – для укрепления духа нации».

Програмою Школи передбачаються ***регулярні заняття*** з основ композиції, теорії шрифту та практичні заняття з мистецтва мальованого шрифту і каліграфії (західної, східної та українського скоропису). Запрошуються до співпраці ***всі, хто у словах і книгах цінує не тільки зміст, але й вишукану форму, і готовий долучитися до відродження мистецтва письма в Україні,*** як джерела краси й незамінного засобу розкриття творчих і розумових здібностей всіх охочих стати на шлях самовдосконалення.

Майстер-клас з каліграфії пропонується ***як один з кроків*** в процесі організації Школи і передбачає:

- демонстрація зразків (фотографії та відеофільми з фестивалю «Рутенія»);
- елементарні відомості з теорії шрифту та композиції;
- основи психології візуального сприйняття;
- каліграфічні вправи (традиції рукописного шрифту в Західній Європі та український скоропис);
- творча робота (монограма або вислів).

Матеріали та інструменти: папір принтерний та акварельний, шпалери, акварель, скотч, графітні м'які олівці (2 шт.), Magic pensils, різнокольорові маркери, плоскі пензлі (колонок або штучний волос), китайські каліграфічні пензлі та туш – для бажаючих спробувати писати ієрогліфи).

ИСТОКИ ВДОХНОВЕНИЯ В МУЗЫКЕ

Протасова Светлана,
музыковед, музыкальный терапевт лечебно-педагогического центра «Солнечное подворье» и центра раннего развития Всеукраинской ассоциации «Даун-синдром», сотрудник ПНДЛ МЭ Национальной музыкальной академии, член организаторской группы Украинского музыкально-терапевтического семинара (Киев)

Одним из сложнейших творческих актов считается музыкальная импровизация. Она же наряду с этим является и наиболее простым музыкальным процессом.

В музыкальной импровизации невозможно ошибиться. Все, что вы ни сыграете, будет правильным, так как это право вашей воли. В импровизации теряет свое значение уровень компетентности. Даже немузыкант может творить музыкально. Другое дело, что стиль импровизации будет, как правило, не академический, а совершенно индивидуальный (более или менее тяготеющий к общеизвестным). Чувство опасности, которое зачастую возникает при исполнении авторской пьесы (Как бы не ошибиться!), в импровизации уступает место раскрепощенности и доверию к процессу. Результат иногда встречается с удивлением и юмором (когда импровизационная фантазия вдруг приводит к неожиданным пассажам). Переживание спонтанности приносит необыкновенное ощущение свободы и радости.

Что касается тем для импровизаций, то можно сказать, что здесь истоки вдохновения каждый может искать в первую очередь в пережитых эмоциях и образах внешнего мира. Наипростейшие темы – образы природы, ландшафты, стихии и т.п. В «человеческой сфере» – это эмоции, характеры, темпераменты и т.д. Жанровые картинки, национальная музыка, музыкальные сказки – лишь малая часть того, что доступно каждому человеку для музыкального выражения, вне зависимости от уровня его музыкальности.

Целью работы в данной лаборатории по музыкальной терапии является поиск внутренних творческих импульсов, необходимых для музицирования. Предполагается совместное музицирование участников в виде тематических импровизаций (на предложенные участниками темы), а также различные виды музыкальных игр. Можно будет попробовать свои силы в игре на духовых, ударных и струнных инструментах. Из группы ударных будут представлены барабаны (джембе), маракасы, клавес, кастаньеты, трещотки, треугольники, тарелки и др.; из группы струнных – лиры и гротта (вид виолончели); из духовых – обертоновая флейта, карпатский рог, блокфлейты. Мы поупражняемся в различных видах вариантности и импровизационности, а также в импровизации свободной и на предложенные темы.

До недавнего прошлого (а кое-где и сейчас) традиция стихийного совместного музицирования была распространена повсеместно. У нас будет возможность почувствовать особенности такого музыкального общения.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ СКАЗКИ ИЛИ СКАЗОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Самышкина Олеся,
практический психолог, арт-терапевт,
учредитель «Центра социальной поддержки детей, семьи и молодежи»,
член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

«Сказка – посох, о который
опирается слепец – человечество»
Велемир Хлебников

Ребенок приходит в мир как чистый лист. Он не знает, что такое хорошо, что плохо, как и в каких ситуациях себя нужно вести, не знает моральных и нравственных норм поведения. Его путь развития, как путь героя – полон разных трудностей и испытаний. И для того, чтобы успешно их пройти, ему нужны ориентиры. Культурное наследие человечества находит свое отражение в сказке, и через сказку оно сообщается ребенку.

Мозг лучше всего воспринимает информацию через образы. Мир ребенка полон фантазий, чудес и сказок. Способность наделять предметы и явления сверхъестественными качествами, полностью верить в одушевленность неживой природы является характерной чертой детской психики. Для ребенка значимые предметы и природные явления – живые, т.е. существа, наделенные душой и способностью понимать. Таким ребенок воспринимает этот мир, познает его особенности, живет в нем.

Именно поэтому сказки так естественно и просто, опираясь на естественное физиологическое развитие ребенка, передают опыт поколений, народную мудрость, обучают ребенка более гармоничному существованию.

«Сказка ложь, да в ней намек – добру молодцу урок», – актуальны и справедливы эти слова Пушкина. Действительно в каждой сказке есть жизненный урок для ребенка. Тем более, что сказка иносказательна и метафорична, полна чудес и неожиданностей, а это так близко мироощущению ребенка. Поэтому именно через сказки дети быстрее и с большим интересом усваивают нормы, правила и традиции.

Сказка важна не только для познания окружающего мира, но и как воспитательный момент. В сказках есть предостережения, поучительная мораль, демонстрация положительного стиля поведения.

Одним из наиболее важных компонентов, которые в сказках передаются ребенку – это образ главных героев – девушки и юноши,

принца и принцессы. А так же построению отношений между ними. Сказки, как бы дают инструкции, что и как нужно делать, чтобы после свадьбы жизнь была «долгой и счастливой».

Образ принцессы – это тот образ, к которому всегда будет стремиться сознание девушки, как к идеалу, а сознание юноши, как образцу достойной для него жены, будущей матери его детей. Образ принца – учит юношу быть мужчиной, а девушку, выбирать себе достойного спутника жизни, отца своих будущих детей.

Ш.Бюлер специально изучала роль сказки в развитии ребенка. По ее мнению, герои сказок просты и типичны, они лишены всякой индивидуальности. Часто они даже не имеют имен. Их характеристика исчерпывается двумя-тремя качествами, понятными детскому восприятию. Но эти характеристики доводятся до абсолютной степени: небывалая доброта, храбрость, находчивость. При этом герои сказок делают все то, что делают обыкновенные люди: едят, пьют, работают, женятся и т. п. Все это способствует лучшему пониманию сказки ребенком.

Сказка ставит и помогает решить моральные проблемы. В ней все герои имеют четкую моральную ориентацию. Они либо целиком хорошие, либо целиком плохие. Это очень важно для определения симпатий ребенка, для разграничения добра и зла, для упорядочения его собственных сложных и амбивалентных чувств. Ребенок отождествляет себя с положительным героем.

Все эти образы принцев и принцесс четко запечатлеваются в нашем сознании и влияют на всю нашу дальнейшую жизнь, на выбор партнера и на построение с ним взаимоотношений.

Но, кроме усвоения морали и ролевых позиций через сказки, люди усваивают их и через свой личный опыт, через модели семейного поведения, через впитывание проекций отношений в родительской семье. Поэтому даже в детстве у ребенка есть всего 1-2 любимых сказки, наиболее актуальных, важных и необходимых для его жизненного опыта. Так идеальные и красивые сказочные отношения искажаются через призму детского личного и родительского опыта.

Дети вырастают, но сказки продолжают иметь огромное значение на личность человека и на модели построения любовных отношений. Об этом свидетельствует неиссякаемая тяга к идеалу, стремление найти своего принца и принцессу. Вот, например всем известная песня «чтоб не пил, ни курил и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скушен, и к тому же чтобы он и красив был и умен…»!! Чем

не сказочный идеал! На современных интернет форумах, посвященных отношениям любви, среди различных сообщений наших современников тоже хорошо просматриваются образы принцев и принцесс.

Вот только в личности взрослого человека, обычно находит отражение одна-две сказки. Обычно это любимая, наиболее запомнившаяся сказка детства. Эта сказка становиться как бы внутренней сказкой человека и откладывает самый большой отпечаток на формирование и развитие любовных отношений в жизни.

В ходе взросления, развития ребенка, приобретения личного опыта и переживания травматических событий, матрица его внутренней сказки меняется и обретает свою жизнь, свое развитие и своих героев, кардинально изменяясь, но все так же имеет колоссальное влияние на реальную жизнь человека. Эта сказка одновременно формирует и отражает весь травматический опыт человека, отступая от идеальной матрицы сказки, дает возможность увидеть все сбои во внутренней матрице отношений носителя такой сказки.

На мастер-классе у участников будет возможность понять, какова же сказка имеет сильное влияние на построение их взаимоотношений по сей день и изменить внутреннюю матрицу своей сказки.

В ходе обсуждения, участники вспомнят свои любимые сказки и любимых героев из этой сказки. После чего ведущий мастер-класса предложит им отыскать в это сказке еще одного значимого для участников мастер-класса героя, противоположного пола (по отношению к главному герою). Это может быть любой герой, который вызывает наиболее сильные эмоции, характер эмоции в данном случае не важен.

После этого участники мастер-класса нарисуют образ своего главного героя, второго героя. С рисунками ведущий мастер-класса работает как арт-терапевт, с учетом всех возможных критериев и принципов арт-терапии. После чего участники мастер-класса смогут изучить характер взаимоотношений героев его личной сказки, изучить матрицу своей внутренней сказки и изменить ее с помощью сказко-терапевтических методов.

В результате мастер-класса участники получат возможность не только выяснить особо проблемные места в их внутренней сказке, мешающие построению желательных любовных отношений, но и, взяв на себя ответственность, и имея выбор разных стратегий развития, выбрать для себя желательный путь развития. А так же, используя внутренние ресурсы, «вписать» новый сценарий в матрицу уже существующей своей сказки. Это даст возможность в реальной жизни при построении любов-

ных отношений быть более гибким, осознанно влиять на их формирование и развитие, делая их более гармоничными и желательными для себя.

Література:

1. *Брун Б., Педерсен Э., Рунберг*. Сказки для души. – М.: Информационный центр психологической культуры, 2000.
2. *Обухова Л.Ф*. Детская (возрастная) психология. – М., 1996.
3. *Ткач Р*. Индивидуальное и супружеское консультирование с помощью сказки «Царевна-лягушка». – СПб.: Речь, 2010.

ФЕЯ – ДЖЕРЕЛО НАТХНЕННЯ, або ПОШУК ЧАРІВНИХ РЕСУРСІВ

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

В дитинстві кожен вірить в чудеса і чарівництво. Дорослі ж порізному реагують на таку мрійливість своїх чад – одні підтримують й заохочують, тоді як інші, бажаючи вберегти дітей від розчарувань, – навпаки, налаштовують їх на те, що життя суворе, безжальне й жорстоке, формуючи таким чином заборону мріяти. Тож і з часом багато хто губить віру в те, що «неможливе є можливим». Хоча справжня, істинна віра – це те, що підтримує, живить, наснажує людину на реалізацію задуманого, незважаючи на зовнішні фактори.

Колективне несвідоме через міфи, казки й представлені в них архетипічні образи «вчить» нас, що чудеса існують й «показує», що вони трапляються з тими, хто в них вірить. Так, Сібілл Біркхойзер-Оері, міркуючи про глибинний сенс казкових образів, пише про те, що «всі казкові персонажі: феї, дракони, відьми й гноми – це архетипічні образи, які існують в найглибинніших пластах психіки. Незалежно від того, усвідомлюємо ми це чи ні, вони впливають на нас, оскільки є психологічною реальністю…», і далі: «відлучивши себе від світу образів, ми відріжемо собі шлях до головного джерела власної внутрішньої енергії» [1, с. 14]. Вона слушно вказує на те, що «глибоко у несвідомому людини закладене невичерпне джерело знань, або універсального духовного досвіду, який може нас збагатити, якщо ми отримаємо до нього доступ» [1, с. 15]. Отже, ми спираємось на ідею про те, що саме через образи особистість встановлює зв’язок з глибинно-

психологічними пластами колективного несвідомого та з архетипами, які мають безмежні, невичерпні ресурси.

Втіленням, уособленням доброго чарівництва є образ «Феї». Якщо одні дослідники (Я.Л.Обухов, М.І.Орлова, С. Біркхойзер-Оері) вказують на те, що на архетипічному рівні образ Феї пов'язаний в колективному несвідомому з архетипом Великої матері, є одним з її проявів [1; 3], то інші (Т.Б.Василець, Н.Романова [2]) виділяють її як окрему архетипічну фігуру.

Загалом же в образі «Феї» втілено унікальну й незбагненну жіночу сутність – здатність творити, привносити чарівництво в буденне життя – легко виконувати бажання, радувати, приємно дивувати, влаштовувати свята, дарувати дарунки, здійснювати найпотаємніші мрії, надихати оточуючих. Кожен може познайомитися з невідомим, або доторкнутися до маловідомих граней справжньої жіночності, а значить, розвинути власну жіночу ідентичність, підсилити відчуття своєї жіночої цінності, значущості, гідності, підживити чарівну (й «могутню») жіночу силу.

На майстер-класі буде запропонований варіант арт-терапевтичної роботи з образом «Феї». Ми помандруємо до своєї внутрішньої Феї за ресурсами, потрібними для втілення мрії. Робота в такому підході надихає, наснажує на віру в себе й відриває шлях новим можливостям; підсилює віру у здійсненність бажаного й наближує його реалізацію; привносить радість, веселощі, оптимізм, безтурботність і задоволення у буденне життя; робить життя яскравим і осяяним; наповнює його новими незабутніми враженнями. Віднайдення або активізація ресурсів дає змогу особистості легше рухатись по життю, незважаючи на тимчасові труднощі, та знаходити оптимальні засоби для їх опанування. Повертає віру в чудеса.

А чи користуєтесь Ви цими чарівними силами Феї, її ресурсами?

Література:

1. *Биркхойзер-Оэри С.* Мать : Архетипический образ в волшебной сказке / Сибилл Биркхойзер-Оэри [Пер. с анг.]. – М. : Когито-Центр, 2006. – 255 с.
2. *Василец Т.Б.* Мужчина и женщина – тайна сакрального брака / Татьяна Василец. – Спб. : Речь, 2010. – 496 с.
3. *Орлова М.И., Обухов Я.Л.* Ведьма / М.И.Орлова, Я.Л.Обухов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.wedma.fantasy-online.ru/wedma.instruments/wedma.psychology.htm.

«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
витоки натхнення»

VIII Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція

(Київ, 24-26 лютого 2011)

ТВОРЧІ ЛАБОРАТОРІЇ

ЦЕЙ ЗАГАДКОВИЙ ТРИВОЖНИЙ САСПЕНС

Голубєва Олена,
керівник ГО «Центр екології сім'ї», дитячої студії мультиплікації «Червоний собака», викладач кафедри кінорежиссури та кінодраматургії Національного університету театру кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого (Київ)

Складноорганізовані форми в сучасній екранній культурі потребують створення навігації як пошуку засобу переходу від одиничних форм до їхніх динамічних конструкцій. У сучасних екранних технологіях часто використовується технічний прийом, який покликаний здійснити зоровий перехід із одного простору в інший. На тлі того, що тематика розгортання одного світу вже вичерпала себе, «багатовимірне» існування паралельних світів, переходи зі світу у світ, найбільш часто використовуються для розгортання сюжетної лінії в художніх фільмах останніх десятиліть. Ця ж тема активно використовується в рекламних роликах, теле- і відеозаставках, а також у відеокліпах. Коли мова йде про нові форми екранної масової культури, часто застосовують вирази «вікно», «дзеркало», «сон», «шлях» способи фіксації переходу з однієї дійсності в іншу [1, 2]. Однією з таких традиційних форм є саспенс.

Саспенс – (англ. suspense – невизначеність, занепокоєння, тривога очікування, припинення; від лат. suspendere – підвішувати) – стан тривожного очікування, занепокоєння. В англійській мові цей термін широко вживається при описі побутових і життєвих ситуацій. На теренах пострадянського простору цей термін вживається тільки стосовно до кінематографа, відеоігор і зрідка до літератури: словом «саспенс» позначають художній ефект, особливий тривалий тривожний стан глядача під час перегляду кінофільму, а також набір художніх прийомів, використовуваних для занурення глядача у цей стан. Історично вперше саспенс застосовувався у трилерах і у фільмах жахів. Існуючи по обидва боки екрану, як художньо-технічний прийом, так і феномен глядацького сприйняття, цей концепт потребує детальної розробки.

Атмосфера саспенсу створюється поєднанням багатьох засобів, у тому числі операторською роботою (несподівані кути зйомки, ефект «підглядання» камери тощо); музикою і звуковими ефектами (нервовий гнітючий ритм, використання незвичайних інструментів та ін); художнім оформленням кадру (незвичайність обстановки, підкреслен-

ня значущих деталей), а також численними акторськими і режисерськими засобами.

Зосередившись на саспенсі як на комплексі вираження власних переживань засобами анімації ми плануємо дослідити і механізми його створення і механізми сприйняття. Як суб'єктивна глядацька емоційна реальність, саспенс виникає як емоційний комплекс напруження, ідентифікації, спостереження, залучення та співчуття екранним подіям. Усвідомлюючи нереальність того, що відбувається на екрані, глядач немов би «дає дозвіл» на суррогатний вияв власних почуттів. Виявлення нами цього конструкту дає більше питань ніж відповідей. Як впливає на розвиток емоційної сфери цей конструкт. У широкому смислі саспенсом можно називати будь-яке фонове переживання, яке супроводжує контакт з екранним простором. Переживання від фільму, переглянутому наодинці вдома перед телевізором або монітором суттєво відрізняється від глядацького сеансу у кінозалі. І питання не тільки в соціально-психологічних механізмах навіювання, зараження тощо.

Передати напруження, довести його до максимуму і трансформувати у емоційний відбиток – це призначення саспенсу.

Умовно створення анімації за методом саспенсу поділити на три етапи:

1. **Задум.** З точки зору класичного виробничого етапу задуму психологічна робота у русі саспенсу ніби призначена для роботи із тривожними станами.

2. **Реалізація задуму.** Напруження у створенні анімації можна передати різними матеріалами та засобами: у матеріалі, у формі. Якщо передавати анімацію у матеріалі, то можливо обрати безсистемні лінії. У нашому випадку – це використання модифікованої методики «каракулі».

3. **Контакт із глядачем** – за попередніми спостереженнями у застосуванні анімації як арт-терапевтичної технології можна зазначити, що процес завершуєтья у повноцінному контакті із глядачем; співставлені власних почуттів, передачі задуму тощо.

БЕСПРЕДМЕТНОЕ ИСКУССТВО: ИСТОЧНИК НОВЫХ ПОДХОДОВ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Ещенко Наталья,
преподаватель учебного центра «Метаформ»,
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация»,
Косенко Даниил,
руководитель учебного центра «Метаформ» (Киев)

Творческая лаборатория развивает тему одноименного доклада и предлагает участникам на собственном опыте убедиться в многообразных возможностях абстрактного искусства в арт-терапевтической практике.

Для знакомства с методами беспредметного искусства предлагается обратиться к творчеству одного из его основателей – Василия Кандинского. Лаборатория строится на основе анализа трех работ Кандинского – «Импровизация 10» (1910), «Композиция Б» (1916) и «Несколько кругов» (1926). Эти три работы, относящиеся к разным периодам творчества мастера, отражают различные подходы к беспредметной выразительности, подробно описанные в докладе.

Первый шаг в работе – наблюдение и детальное описание картин. Поскольку на картинах не изображены конкретные узнаваемые предметы, участникам придется обращать внимание на особенности композиции, характер и взаимоотношение форм и цветов, их динамику.

Второй шаг – копирование рассматриваемых работ. Цель упражнения – моделирование и самонаблюдение переживаний, которые возникают у художника в процессе использования тех или иных цветов и форм. Для этого необходимо по возможности точно воспроизводить композицию картины (то есть взаимное расположение элементов), оттенки цвета, абрисы и динамику форм, подмечать характер авторской живописной техники (размер, форму и направление мазков и штрихов), рефлексируя при этом собственное душевное состояние в процессе выполнения тех или иных операций.

В завершение этого шага участники делятся своими наблюдениями, возникшими в ходе работы.

Третий шаг – знакомство с концептуальным обоснованием, которое Кандинский давал собственному творчеству. Содержание нескольких ключевых цитат из книг «О духовном в искусстве» (1911) и «Точка и линия на плоскости» (1926) [1] соотносится с результатами

рассмотрения работ художника и практическим опытом, полученным в процессе копирования этих работ.

На ***четвертом шаге*** участники делятся собственным пониманием подходов к нефигуративному изображению, составленным на основе первых трех шагов. Формулируются индивидуальные вопросы, участники определяют, какой из трех представленных методов ближе каждому из них.

Пятый шаг – создание самостоятельной работы с использованием одного из рассмотренных подходов. Работа выполняется в несколько этапов. Первый из них – разработка концепции, определение того, что участник хочет выразить своей будущей картиной. Уточняется, к какой сфере скорее будет обращаться картина – к области мышления, чувствования или воления. Исходя из этого, предварительно определяется набор средств выразительности – композиция, форма, цвет, динамика и так далее. Второй этап – практическое выполнение задуманного.

Шестой шаг – рассмотрение и обсуждение работ участников в группе. В процессе обсуждения участники представляют свои работы, описывают концепции, делятся наблюдениями и переживаниями.

Заключительный, ***седьмой шаг*** – обобщения и выводы, которые участники делают для себя по материалам лаборатории. На этом шаге намечаются и обсуждаются возможности дальнейшего знакомства с представленными методами, использования их в собственной работе.

В результате участия в лаборатории участники знакомятся с работами Василия Кандинского – одного из классиков беспредметного искусства, с его теоретическими концепциями и творческим методом, получают собственный опыт в этой области, намечают возможные пути дальнейшего использования подходов абстрактного искусства своей в арт-терапевтической практике.

Литература:

1. *Кандинский В.* Точка и линия на плоскости. – СПб.: Азбука, 2001. – 560с.:
2. *Ван дер Брюг Й., Лохер К.* Инициатива в собственной биографии. – М.: Evidentis, 2006. – 308 с.

РЕАЛИЗОВАТЬ МЕЧТУ: УЛЕТЕТЬ ВВЕРХ ИЛИ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ?

Мова Людмила,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и организационной психологии КНУ им. Т.Шевченко, руководитель центра психологии движения и творческого самовыражения «Малюма и Такэте», член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

«Во всей жизни важна безупречная цель»
В.Кандинский

Б.В. Ничипоров [1] считает, что дом – это место, где разворачивается и телесная, и душевная, и духовная жизнь семьи. Дом имеет свое пространство и свой объем, свой запах, свое лицо, свои голоса. В большом количестве других источников, в том числе и литературе по символдрамме, дом рассматривается, скорее, как проекция самого человека. В традициях Китая и Японии дом также отождествляют непосредственно с самим человеком, сделавшим его «по образу и подобию своему»: окна – это глаза, входная дверь – рот и зубы, вентиляционная система – легкие и т. д. Если быть внимательным, то даже при беглом взгляде на человека, можно сказать (или хотя бы предположить) о неполадках в его доме, а осматривая жилище – о проблемах и успехах жильца, даже если Вы не знакомы лично.

В любом случае, стандартными атрибутами дома являются:

1. Крыша – в культуре это кров, покров. В духовно–психологическом смысле это образ надежности, душевной простоты и крепости. И именно крыши определяют вид города.

2. Фундамент – хорошо если он основан на камне, а не на песке, т.к. если пойдет дождь или подует ветер, то он упадет.

3. Стены – образ ограды, крепости, образ автономии и ограничений. Стены несут на себе родовую память, соотнесенность с той или иной духовной реальностью. Важно, что весит на стенах в доме, что на стенах, то и в душе хозяев.

4. Окна и двери – возможность сообщения с миром. Культурологические ассоциации: «Окно в мир», «Ломиться в открытую дверь», «Двери моего дома всегда открыты для ...».

5. Порог – внутренний предел, черта, которую надо переступить, войти в новое пространство или выхода, ухода. (Не здороваются через порог, так как он разделяет две сферы пространства).

6. Ступени – вхождение «наверх» это может быть высота, как духовная, так и карьерная. Не надо перепрыгивать через ступени. Лестница это еще и образ терпения, выражают ощущение протяженности времени жизни.

7. Расположение комнат – и то, кто и как в них живет, расскажут нам многое о семье: о сложившейся иерархии, психологии отношений и многое другое.

8. Угол (или углы) в доме имеют свою символику (символическую нагрузку). Угол – некий предел, стык двух пространственных и силовых линий. Это символ тупика, конца, некий предел, упертость. (Ребенка наказывая ставят именно в угол, «загнан в угол»).

Уют – эстетизированное чувство и любовь к дому. Духовно–психологический уют означает гармонию и структурированность души, связан с чувством покоя. Уют это мерило возвращения женщины в своей первозданной сущности, мера обретения ею себя. Уют это и есть дом со всеми перечисленными компонентами.

В современном мире, к сожалению, достаточное количество духовно бездомных людей. Поэтому, можем сказать, что Дом может состояться или не состояться. Вместо дома может быть некое ограниченное пространство, где люди едят, спят, существуют...

Из опыта нашей работы, можем сказать, что дом действительно характеризует особенности структуры личности и ее эмоциональных состояний. И на сегодня сфера наших интересов к данной теме – это крыша.

Крыша – это одновременно и надежное укрытие, и олицетворение связи с небом, в то время как стены представляют и земную основу дома. Кроме функции защиты, крыше отводится еще одна, не менее важная роль: доминанта в архитектурном облике здания. Исторически сложилось так, что, в первую очередь, именно крыши, определяли облик любого населенного пункта или целого региона, одновременно указывая и на эпоху создания построек.

Золоченые купола христианских церквей, экзотические алебастровые свечи минаретов, киноварь и охра резных крыш дворцов китайских императоров – дань Небу, связь с высшим, стремление к совершенству. И естественно, что крыше, как связующему звену, уделялось огромное значение в духовных традициях как Запада, так и Востока.

Поговорки и пословицы, выкристаллизованная веками народная мудрость, может многое сказать на эту тему: Крыша «едет», «протекает», с крышей может быть не в все в порядке, человек может быть «без

башни», «без крыши», словом, кабриолет в современном варианте. И так, можем говорить, что Крыша отвечает за общее психологическое состояние жильцов. В Восточной традиции, например, отождествляется с черепом, как вместилищем мозга. А если крыша слишком маленькая или слишком большая для данного строения, а если она имеет множество углов и острых выступов, или она просто прохудилась?

Но крышу можно определить и как сферу фантазии. Так же это уровень 6 и 7 чакр.

И второй интересующий нас аспект дома: каким образом наша крыша отвечает за реализацию наших мечт и фантазий? что для этого важно? С одной стороны точно нужна крыша, а с другой стороны – точно важен фундамент (со стенами)…

Именно исследованию этих двух вопросов будет посвящена работа лаборатории.

Литература:

1. Таинство брака и семьи: введение в космологию домостроительства // Вопросы психологии, 1991 №6.

СІМ'Я ЯК ПЛАЦДАРМ НАШИХ ПОТРЕБ

Плетка Ольга,
м.н.с. Інституту соціальної і політичної психології НАПН України,
член правління ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

На протязі віків людство створило багато соціальних інститутів, які допомагають дітям дорослішати, а дорослим розуміти сенс свого життя: чи то в професії, чи то в дітях, чи то у самовдосконаленні. Але, на нашу думку, найбільш тривалим та найбільш неоднозначним у сучасному світі є інститут сім'ї. Так сталося, що віками викарбовувалися певні умови існування сім'ї, закони та правила її функціонування, обряди та ритуали важливих сімейних подій. Але сучасний життєвий простір не в змозі задовольнити потреби кожної людини у сім'ї. Криза відносин, велика соціальна відповідальність, що призводить до виснаження нервової системи та швидкість реагування на події породжують безліч особистісних проблем. Зазвичай це все «несеться» додому. А дома багато своїх проблем: з навчанням дитини, зі здоров'ям, з необхідністю трат та таке інше. І виходить, що головні параметри сімейного життя (потреба у турботі, захисті, любові) відходять на дальній план буття.

Психологи виділяють декілька видів сімейних відносин, а саме: партнерські, або з центрацією на матір, чи батька, чи дитину, чи когось з старших в родині. Тобто у деяких сім'ях головними є мати, батько, дитина, бабуся чи дідусь. Головування одного з членів сім'ї підкріплюється тим, що всі інші підпорядковують своє життя під його потреби, ігноруючи свої. Прикладом може виступати, наприклад, центрація на дитині, коли найменші капризи задовольняються зразу и дитина виростає з повною впевненістю, що світ крутиться навколо неї, усі інші зобов'язані відповідати її примхам, бути «рабами» її величі. Життя такої дорослої людини схоже на жах: претензії до постарілих батьків, до сторонніх людей, звинувачення їх у такому плині власного життя. Такий перебіг можливий ще й тоді, коли гіперопіка не дозволяє дитині дорослішати. Непереливки й іншим членам родини: дитина виросла – вони постаріли, але не знають, чим заповнити своє життя, їм здається, що життя порожнє, що нема сенсу жити.

Багато дослідників пишуть, що складно пояснити людині, що сімейні відносини – це не тільки тренувальний майданчик комунікацій дитини, але й життєвий простір дорослих. Психологи виділяють 4 основних складових сімейних відносин, а саме: спільні цінності, спільні справи (відпочинок, творча діяльність), взаємна турбота та почуття. Якщо одна зі складових відсутня, то можна казати, що у скрутні для сім'ї часи вона стане головним каталізатором проблем. Кожна людина вирішує для себе, що для неї є головним у сімейних відносинах, але спостереження вказують на загальні потреби, що ми реалізуємо у сімейному житті: потреба у любові, захисті, повазі, підтримці та інші. Яким чином ми будуємо своє сімейне щастя, більшою мірою залежить від нашого дитячого досвіду. Якою була наша батьківська сім'я? Які цінності для нас є головними, а які головні для нашого партнера? Які особистісні якості цінує в нас партнер, а які ми в ньому? Яким чином ми спілкуємося один з одним? Як вирішували конфлікти наші батьки, а як їх вирішуємо ми? Такі та безліч інших питань виникає, коли аналізуєш взаємовідносини в парі. Що для даної пари є конструктивом, а що деструктивно впливає на їх життя?

На лабораторії ми спробуємо прояснити, які відносини для учасників є звичними, а які неможливими. Драматерапія допоможе висвітлити спектр конструктивних та деструктивних чинників нашого уявлення про сімейні відносини. Чи можна такі відносини назвати сімейними, чи вони схожі на воєнні? Арт-терапевтичні методи роботи до-

зволять нам виділити з несвідомого ці патерни сімейної поведінки, які ми «запозичили» у своїх батьків та збудувати свій сценарій сімейного життя, який буде позитивним для всіх членів сім'ї – така собі карта ідеального шлюбу для кожного учасника лабораторії. А транзактний аналіз допоможе нам визначити деякі кроки до таких сімейних відносин. Учасники зможуть вияснити для себе, які відносини можуть називатися сімейними, а які ставлять під загрозу існування самої сім'ї.

Нездійснена мрія гуманістів щодо щастя усіх завжди не є рожевими парусами для людей, які бажають збудувати для себе ту сім'ю, яка втілювала їх мрії. Наше щастя не складається з безтурботних днів радості. Радість ми можемо оцінити та цінувати лише тоді, коли нам знайоме слово туга, або печаль. Радість – коли добре і тобі, і твоєму партнеру, і вашій дитині. Як збудувати такі відносини, відносини, що побудовані на любові, повазі один до одного ми спробуємо дослідити на нашій лабораторії.

Недарма кажуть, що ми всі родом з дитинства. Наше дитинство є рушієм наших життєвих планів, але яке дитинство подарувати своїм дітям, щоб їхні мрії змогли здійснитися? Такі питання виникають у кожного з батьків поки дитина росте. І ось дитина виросла, ніби вчили всьому доброму, а тут складності у взаєминах, проблеми у молодій сім'ї. Як цьому зарадити, як навчити вирішувати проблеми таким чином, щоб компроміс був двосторонній, а партнерство рівноправним? На ці питання ми спробуємо відповісти на лабораторії, яка так і називається: Сім'я? Сім'я! Сім'я…

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Алієва Е. Текстові карточки з серії «ігри для дорослих» як психотерапевтичний інструмент в роботі казкотерапевта ….. 4

Андрейчин С. Психолог в школі: арт-методи в діагностиці, корекції та рефлексії ……. 8

Бреусенко-Кузнєцов О. Піскові лабіринти …….. 10

Вознесенська О. Робота з психологічними границями в арт-терапії…… 12

Волкова Л. Досвід використання засобів і технік арт-терапії у роботі з дітьми і дорослими в рамках соціального проекту університету ім. Б. Грінченка …….. 18

Галіцина Л. Опанування керівниками в галузі освіти мистецтва взаєморозуміння, або розвиток емоційного інтелекту засобами арт-терапії ……... 20

Грибенко І. Методика «я в просторі групи» …… 24

Gusewski Gunna, Schweiz. Eurythmie ……. 26

Гузевскі Г. Лікувальна евритмія…….. 27

Деркач О. Арт-педагогіка як технологія життєтворчості 28

Дячук Н. Музичне мистецтво як психотерапевтичний засіб оптимізації навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи ……..….... 33

Єрмусевич О. Методика «Сімейна дошка» як засіб розвитку комунікації в сімейних системах …….…… 36

Єщенко Н., Косенко Д. Безпредметне мистецтво: джерело нових підходів у арт-терапевтичній роботі ……..….. 38

Іваннікова М. Можливості організації творчої діяльності у груповій роботі психолога ……... 46

Мова Л. Можливість діяти або Просто про взуття …….... 49

Назаревич В. Основні завдання з організації арт-терапевтичного простору ……..….. 52

Плетка О. Гендерний аспект у діаді відносин ……..… 57

Подкоритова Л. Джерела психологічної енергії і натхнення студентів-психологів (результати емпіричного дослідження).. 60

Сергієнко І. Із досвіду арт-терапевтичної практики у США… 63

Скнар О. Досвід роботи з малюнковою методикою «Я як взуття», або Чарівний світ взуття ……..….. 65

Філь О. Використання техніки «острів скарбів» у процесі професійної підготовки студентів ……..… 70
Чаплинська Ю. Використання фальцування в арт-терапії: методика «Квіткова композиція сім'ї»…… 73
Чепиженко О. «П'ять елементів» У-син в арт-терапії ……. 78

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

Бреусенко-Кузнєцов О. Техніка систематичної абсурдизації. 83
Вознесенська О., Савінов В. Тіло в театрі або Театр тіла ….. 84
Волкова Л. Таємниця дитячих малюнків і інтерпретація образотворчої діяльності дорослих в арт-терапії …….. 91
Галіцина Л. Методика «Витинанка «Дерево»: відчуй силу роду» ……. 92
Гундертайло Ю. Мистецтво насолоди . …… 94
Деркач О. Корекція поведінкових стереотипів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку засобами арт-педагогіки.... 95
Заболотна Н. Робота з дітьми та сім'єю: відображення внутрішнього світу у кольорі, формі та лініях ……... 96
Любарець О., Лобанов С. Як у родині виховати залежну особу …… 97
Мазур З. Лікувальна евритмія ……. 98
Моцак Н. Каліграфія як високий вид мистецтва та один з методів арт-терапії …… 99
Протасова С. Витоки натхнення у музиці…….. 102
Самишкіна О. Відносні казки або Казкові відносини ……. 103
Скнар О. Фея – джерело натхнення, або Пошук чарівних ресурсів …….……. 106

ТВОРЧІ ЛАБОРАТОРІЇ

Голубєва О. Цей загадковий тривожний саспенс…… 109
Єщенко Н., Косенко Д. Безпредметне мистецтво: джерело нових підходів в арт-терапевтичній роботі …… 111
Мова Л. Реалізувати мрію: улетіти догори або заземлитися?.. 113
Плетка О. Сім'я як плацдарм наших потреб ……. 115

Наукове видання

«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ: витоки натхнення»

VIII Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція

(Київ, 24-26 лютого 2011)

Верстка – О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.М. Скнар
В ***дизайні обкладинки*** використано твір В.В. Кандінського «Імпровізація 10».

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого в ГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 18.02.2011 р. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 6.0. Обл.-вид. арк.
Тираж 300 пр.