

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**

**БАБІЙ  
ІННА ВОЛОДИМИРІВНА**

## **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА АРТ-ТЕРАПІЇ**

***/навчально-методичний комплекс/***



**Умань – 2014**

**УДК 159.98:7**  
**ББК 88.5 К65.**  
**Б 12**

*Рекомендовано до друку начальню-методичною радою  
факультету дошкільної та корекційної освіти  
(протокол № 1 від 29 серпня 2014 року)  
Вченою радою Інституту розвитку дитини  
Уманського державного педагогічного університету  
імені Павла Тичини  
(протокол № 1 від 30 серпня 2014 року)*

***Рецензенти:***

**Рогальська-Яблонська Інна Петрівна** – доктор педагогічних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини;

**Дудник Наталія Аркадіївна** – завідувач дошкільним навчальним закладом № 12 м.Умань Черкаської обл..

**Б-12**

Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс /  
Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. - с.

Навчально-методичний комплекс «Теорія і практика арт-терапії» містить практичні рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичних технік у роботу педагога-психолога: історія становлення арт-терапії, переваги використання арт-терапевтичних методів. Запропоновано основні техніки, які може використовувати у роботі педагог-психолог дошкільних та загальноосвітніх закладів.

**УДК 159.98:7**  
**ББК 88.5 К65.**

**© Бабій І.В., 2014**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДУ: ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ТЕОРІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ</b>	<b>7</b>
Тема 1. Історія розвитку та становлення арт-терапії як самостійного напрямку психології	7
Тема 2. Теорія арт-терапії: суть, підходи, цілі арт-терапії	10
<b>Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ОСНОВАНОГО НА МИСТЕЦТВІ</b>	<b>14</b>
Тема 1. Казкотерапія: можливості та прийоми роботи з казкою	14
Тема 2. Проективний малюнок та особливості його застосування	17
Тема 3. Орігамі – відносно новий напрямок у арт-терапії	21
<b>Розділ 3. АРТ-ТЕРАПІЯ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ</b>	<b>24</b>
Тема 1. Арт-терапія як сучасний метод інтеграції дітей з фізичними обмеженнями у суспільство	24
Тема 2. Використання лялькотерапії як напрямку арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку	28
Тема 3. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків	31
<b>ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ</b>	<b>34</b>
<b>Теми ІНДЗ</b>	<b>38</b>
<b>ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ З ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ АРТ- ТЕРАПІЇ</b>	<b>39</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b>	<b>41</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>44</b>

*«Витоки здібностей та обдарувань дітей –  
на кінчиках їх пальців. Від пальців йдуть  
струмочки, які дають наснаги творчій думці.  
Іншими словами, чим більше майстерності в  
дитячих долоньках, тим розумніше дитина»*

*В. О. Сухомлинський*

## **ВСТУП**

Серед сучасних можливостей подальшого удосконалення реабілітаційних технологій належна увага надається арт-терапії. Арт-терапія – це лікування за допомогою залучення дитини до мистецтв. При цьому дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові та звукові засоби. Вона дає змогу самостійно висловлювати свої почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями.

Ефективність лікування дитини з особливими потребами значною мірою залежить від бажання самого пацієнта впоратись з хворобою, удосконалити власні рухові можливості, що супроводжується значним навантаженням на його мотиваційну сферу. Розвиток мотивації дитини з органічним ураженням нервової системи залежить від багатьох чинників як фізіологічної, так і психологічної природи і тісно пов'язаний з особливостями становлення, дозрівання адаптивних систем організму. Досить потужним чинником для «запуску» рухової діяльності, розвитку мотивації та самосприйняття може стати потреба дитини в самовиявленні, самоствердженні, для реалізації якої діти широко використовують творчість.

Даний психотерапевтичний напрямок має переваги поміж інших, тому що це невербальна форма роботи. Це важливо для

тих, хто має мовні вади, труднощі у вираженні почуттів, переживань. Образотворча діяльність є засобом з'єднання між дитиною та психологом. Цей психотерапевтичний напрямок дозволяє обходити «цензуру свідомості», є засобом вільного самопізнання та самовираження. Арт-терапія має «інсайт-орієнтований» характер, створює атмосферу довіри й уваги до внутрішнього світу людини. Психологічну корекцію можна починати вже з 3-х років.

### **Арт-терапія включає в себе:**

- Нетрадиційні напрямки образотворчої діяльності, направлені на корекцію мотиваційної сфери дитини, що передбачає психологічний супровід сюжетних ліній, створених дитиною.

- Створення колажів з малюнків, фотографій, символів, природних матеріалів навчає дитину «спілкуватися» з навколишнім середовищем.

- Пальчиковий театр та нетрадиційні форми роботи з папером мають на меті психокорекцію моторної, когнітивної, мотиваційної сфери дитини. За допомогою сюжетно-рольової гри діти знайомляться з елементами виразних рухів, мімікою, жестами.

- Робота з тістом, тістопластика передбачає корекцію рухової можливості дитини, корекцію пізнавальних й творчих можливостей дитини.

- Малювання на тканині губкою, пальцями та долонями підвищує потреби в активності та реалізації моторних та емоційних можливостей.

- Сенсорна інтеграція та психокорекція передбачає знайомство дитини з формою, розміром, площиною та частинами предметів, що сприяє психокорекції пізнавальних процесів, мотивації, а також підвищенню соціальної адаптації дитини.

- Одним із найцікавіших напрямків терапії є створення вистав дітьми шкільного віку за допомогою ляльок. Приймаючи участь у лялькових виставах, учні початкових класів навчаються грати сюжетні ролі за казкою й «приміряти» ту чи іншу роль на себе. На протязі заняття діти не тільки отримують задоволення від пізнання навколишнього світу, але й вчаться керувати собою та відчувати темпоритм сюжету. Ляльковий театр спрямований на формування емоційної сфери дитини, розвиває пам'ять, мислення, увагу та уяву.

Особлива увага приділяється відтворенню фантазії дитини. При цьому дотримуються основних правил арт-терапії: дитина має право вибирати вид та зміст своєї творчої діяльності, працювати в своєму особистому темпі, врахування індивідуальних особливостей дитини, підбір певних видів діяльності, які окрема дитина спроможна виконати і отримати результат, регламентування роботи дитини, що дає змогу підвищити зосередження уваги. Такі правила дають змогу стимулювати пізнавальну активність дитини, організувати поведінку, підвищити самооцінку.

## **Розділ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДУ: ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ТЕОРІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ**

### **Тема 1. Історія розвитку та становлення арт-терапії як самостійного напрямку психології**

*Арт-терапія* має давнє походження. У певному сенсі її прототипом є різні види сакрального мистецтва, нерідко використовується з лікувальною метою і включає в себе сугестивно-магічний, дидактичний, естетичний і інші компоненти терапевтичної дії. Втративши атрибути сакральності в епоху панування ньютон-картезіанської наукової парадигми, так звана терапія враженнями чи терапія зайнятстю через різні форми творчої активності пацієнтів була досить популярним різновидом гуманної клінічної психотерапії ще до середини ХІХ століття. Проте в подальшому, у зв'язку з диференціацією психотерапевтичних підходів, вона була витіснена на задній план.

Термін *арт-терапія* ввів у вживання в 1938 р. Адріан Хілл. Піонери арт-терапії спиралися на ідею Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно малює і ліпить, а також на думки Юнга про персональність і універсальність символів. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі - не пацієнт (як хвора людина), а особистість, яка прагне до саморозвитку та розширення діапазону своїх можливостей.

Нове зростання інтересу до терапії творчістю, зокрема, до арт-терапії, відзначається приблизно з середини ХХ століття, коли вона стала все більш широко використовуватися в якості різновиду терапії зайнятстю переважно в психіатричних та загальносоматичних госпіталях. За винятком окремих випадків, вона розглядалася як фактор вторинної психопрофілактики і психотерапії, що дозволяє долати наслідки соціальної ізоляції

хворих. При цьому арт-терапія перебувала під великим впливом біомедичних уявлень.

Фахівці, які проводили арт-терапевтичну роботу такого роду, як правило, не мали серйозної академічної підготовки і були нездатні грати будь-яку активну роль у лікуванні хворих. Їх основне завдання полягало в тому, щоб надати хворим можливість відносно вільно займатися найпростішими видами образотворчої діяльності, в процесі якої вони могли б відволікатися від пов'язаних з хворобою негативних переживань.

Виняток становили психодинамічні підходи, представлені послідовниками Фрейда і, особливо, Юнга, які використовували матеріал образотворчої діяльності своїх клієнтів для аналізу відображених у ньому різних змістів несвідомого. У нашій країні арт-терапія до останнього часу використовувалася, в основному, в роботі з психічно хворими і перебувала під великим впливом клінічного мислення.

Реорганізація західної психіатричної служби в 50 - 60 роки, пов'язана із закриттям багатьох психіатричних клінік і з розширенням мережі амбулаторних та полустационарних послуг, призвела до того, що арт-терапевти стали працювати в більш тісному контакті з психотерапевтами, соціальними працівниками, педагогами та іншими фахівцями, А також з релігійними згромадження та населенням. Це мало великий вплив на розвиток теорії і практики арт-терапії, збагативши її новими уявленнями в дусі екзистенційно-гуманістичного підходу, одного з найбільш впливових у психології, психотерапії та педагогіки того часу. Арт-терапія значно розширила діапазон своїх емпіричних можливостей, вдало поєднуючи характерні для названого підходу установки на розвиток людського потенціалу, самоактуалізацію особистості та інтеграцію різних аспектів психічної діяльності.



В останні два-три десятиліття арт-терапія, синтезувавши в собі досягнення більшості психотерапевтичних підходів, починає формуватися в самостійний метод з власною методологією та різноманітним, високо диференційованим інструментарієм. Хоча накопичення та узагальнення емпіричних даних, пов'язаних з арт-терапією, трохи випереджає розвиток її теорії, застосування деяких теоретичних уявлень сприяло виходу арт-терапії на рівень самостійного психотерапевтичного методу. Серед цих теоретичних уявлень останнього часу найбільш значимими є, зокрема, наступні:

- Психологія ігрової діяльності, концепції онтогенетичного розвитку різних видів ігрової активності;

- Психологія змінених станів свідомості, що трактує арт-терапевтичну активність у стані творчого натхнення як прогресивний адаптаційний механізм, Один з безлічі компонентів цілісної реакції організму, спрямованої на досягнення динамічної рівноваги;

- Сучасні уявлення загальної теорії систем, що стосуються психічної діяльності, зокрема, концепція множинності відповідей психіки на стану стресу, хвороби та духовної кризи. Згідно з цими уявленнями, зцілюють сили, властиві кожному живому організму і психіці, можуть діяти в двох напрямках. Після порушення організм і психіка можуть повернутися в своє колишнє стан внаслідок різних процесів самозбереження. З іншого боку, організм і психіку може охопити процес самотрансформації, що включає стадії кризи і переходу і приводить до зовсім іншого стану рівноваги. Творча активність розглядається при цьому як значимий фактор розвитку адаптивних реакцій даного типу;

- Трансперсональна методологія, яка розглядає арт-терапію як універсальний метод, що сприяє інтеграції біографічного, перинатального і трансперсонального досвіду.

Отже, незважаючи на тісний зв'язок з лікувальною практикою, арт-терапія у багатьох випадках набуває переважно психопрофілактичної, соціалізувальної та розвиваючої спрямованості. За час свого існування арт-терапія асимілювала досягнення психологічної науки і практики, теоретичні розробки та прийоми різних напрямків психотерапії, досвід і стратегії образотворчого мистецтва, педагогічні методи, окремі подання теорії культури, соціології та інших наук. Вона продовжує активно розвиватися і в даний час, освоюючи нові області практичного застосування та збагачуючись ідеями завдяки об'єднанню з іншими науковими дисциплінами.

## **Тема 2. Теорія арт-терапії: суть, підходи, цілі арт-терапії**

Привабливість методу арт-терапії полягає для сучасної людини в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. Нормальний, гармонійний розвиток людини передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і нормальну їх взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають як раз роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, культурне освіта, пристрій сім'ї, виховання дітей і, звичайно, романтизм в любовних відносинах.

Найбільш часто до методу арт-терапії вдаються в реабілітації людей з особливостями розвитку і в роботі з дітьми. Діти з відхиленнями у розвитку мають труднощі в адекватному сприйнятті світу. У результаті вони не можуть знайти своє місце в житті, бути повноцінним членом суспільства. Як наслідок, характер взаємодії з середовищем стає в цілому деструктивним.

Арт-терапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання з природних матеріалів. Переживаючи образи, людина знаходить

свою цілісність, неповторність та індивідуальність. Можна також застосовувати інші форми мистецтва – тілесні імпровізації, театральні постановки, літературна творчість. Таким чином, досягається мета:

- Вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе;

- Активний пошук нових форм взаємодії зі світом;

- Підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості;

- І, як наслідок трьох попередніх, – підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

Ці цілі арт-терапевт переслідує, працюючи як з дорослими, так і з дітьми.

**Арт-терапія** – це найбільш м'який метод роботи, контакту з важкими проблемами. Дитина може не говорити, або не може визнати свої проблеми своїми, але при цьому ліпити, рухатися і виражати себе через рухи тілом. Також заняття арт-терапією можуть знімати психічне напруження.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у виразі і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості в його психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя.

В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи. Особливо яскравий ефект дає робота в групі. Наприклад, пропонується створення індивідуальних робіт у групі, а також створення спільної роботи. Кожен учасник вкладає в цю роботу щось своє. Багато роботи, зроблені з паперу, композиції з природного матеріалу та інше пацієнти забирають із собою додому, показують своїм родичам і знайомим, прагнуть навчити їх тому, що навчилися самі.

*Існує два основні підходи в арт-терапії:*

1. Мистецтво має цілющу дію саме по собі, художня творчість дає можливість висловитися і заново пережити внутрішні конфлікти, воно є засобом збагачення суб'єктивного досвіду, арт-терапія розглядається як засіб розвитку особистості та її творчого потенціалу, Основний механізм - сублимація і трансформація. Керівник стимулює членів групи довіряти своєму власному сприйняттю і досліджувати свої творіння як самостійно, так і за допомогою інших членів групи.

2. На першому місці – терапевтичні цілі, творчі цілі вторинні, арт-терапія як додаток до інших терапевтичних методів, висловлюючи утримання власного внутрішнього світу у візуальній формі, людина поступово рухається до їх усвідомлення, основний механізм - трансфер. Керівником групи заохочуються вільні асоціації членів груп та їх спроби самостійно знайти значення власних робіт. Деякі вправи полягають у спільній груповій роботі, наприклад створення групових фресок і створення загального групового способу.

Основні *цілі арт-терапії* – самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів) та інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальної, етнічної, культурної). В арт-терапії спонтанне малювання і ліплення є різновидом діяльності уяви, а не проявом художнього таланту.

Важливим поняттям арт-терапії є *сублимація* – вираз несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх в творіння мистецтва; мистецтво може одночасно "направити в інше русло" і висловити також відчуття злості, болю, тривоги, страху.

*Переваги методу арт-терапії* в тому, що він:

1) надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально - прийнятній манері. Малювання, живопис фарбами

або ліплення є безпечними способами розрядки напруги;

2) прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії.

3) дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії. Творча продукція зважаючи на її реальності не може заперечуватися пацієнтом;

4) дозволяє працювати з думками і почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, сновидіння);

5) допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збіги в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів;

6) сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;

7) розвиває і посилює увагу до почуттів;

8) підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність.

Отже, арт-терапія представляє собою лікувальне застосування образотворчого мистецтва, що передбачає взаємодію між автором художньої роботи, самою роботою і фахівцем. Створення візуальних образів розглядається як важливий засіб міжособистісної комунікації і як форма пізнавальної діяльності клієнта, що дозволяє йому висловити ранні або актуальні «тут-і-тепер» переживання, які йому непросто висловити словами.

## **Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ОСНОВАНОГО НА МИСТЕЦТВІ**

### **Тема 1. Казкотерапія: можливості та прийоми роботи з казкою**

Казкотерапія – метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом. До казок зверталися у своїй творчості відомі закордонні та вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осорина, Є. Лісіна, Є. Петрова, Р. Азовцева і т.д. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих.

Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня свідомості я підсвідомості, що дає особливі можливості при комунікації. Особливо це важливо для корекційної роботи, коли необхідно на складних емоційних обставинах створювати ефективну ситуацію спілкування. Виділяють такі корекційні функції казки: психологічну підготовку до напружених емоційних ситуацій; прийняття в символічній формі своєї фізичної активності.

Існують такі можливості роботи з казкою:

1. Використання казки як метафори. Текст і образи казок викликають вільні асоціації, що стосуються особистого життя клієнта, і потім ці метафори і асоціації можуть бути обговорені.

2. Малювання за мотивами казки. Вільні асоціації проявляються в малюнку, і далі можливий аналіз отриманого графічного матеріалу.

3. Обговорення поведінки і мотивів дій персонажа, що є приводом до обговорення цінностей поведінки людини, виявляє систему оцінок людини в категоріях: добре - погано.

4. Програвання епізодів казки. Програвання епізодів дає

можливість дитині або дорослому відчутти деякі емоційно значущі ситуації і програти емоції;

5. Використання казки як притчі-повчання. Підказка за допомогою метафори варіанту розв'язання ситуації.

6. Творча робота за мотивами казки (дописування, переписування, робота з казкою).

Привабливість казок для психокорекції та розвитку особистості дитини полягає в наступному:

1. Відсутність в казках прямих моралей, повчань. Події казкової історії логічні, природні, витікають одне з іншого, а дитина засвоює причинно-наслідкові і зв'язки, що існують в світі.

2. Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь, В казкових сюжетах зустрічаються ситуації і проблеми, які переживає у своєму житті кожна людина: відділення від батьків; взаємодопомога, кохання, боротьба добра зі злом. Перемога добра в казках забезпечує дитині психологічну захищеність: щоб не відбувалося в казці - все закінчується добре. Випробування, що випали на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. Таким чином, дитина засвоює, що все, що відбувається в житті людини, сприяє його внутрішньому зростанню.

3. Головний герой – це збірний образ, і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки і стати учасником казкових подій.

4. Ореол таємниць і чаклунства, інтригуючий сюжет, неочікувані перетворення героїв - все це дозволяє слухачеві активно сприймати і засвоювати інформацію, що міститься в казках.

Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва запропонувала систему «казкотерапевтичної психокорекції», яка розуміється як процес

знайомства з сильними сторонами особистості дитини, розширення поля свідомості і поведінки дитини, пошук нестандартних оптимальних виходів із різних ситуацій, безумовне прийняття дитини і взаємодія з ним на рівних за допомогою роботи з казкою.

Розроблений автором курс казкотерапії включає в себе безліч прийомів і форм роботи з казкою:

1. Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Дана форма роботи застосовується для дітей у віці 5 років, підлітків і дорослих.

2. Розповідання казок. Допомагає пропрацювати такі моменти, як розвиток фантазії, уяви. Процедура полягає в наступному: дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або від третьої особи.

3. Переписування казок. Переписування і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині, підлітку чи дорослому, чимось не подобається сюжет, деякий поворот подій, ситуацій, кінець казки і т.д. Це – важливий діагностичний матеріал. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи необхідні йому персонажі, клієнт сам вибирає найбільш відповідний його внутрішньому стану поворот і знаходить той варіант вирішення ситуацій, який дозволяє звільнитися йому від внутрішньої напруги - у цьому полягає псіхокорекційний сенс переписування казки.

4. Постановка казок з допомогою ляльок. Робота з ляльками дозволяє удосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявити.

5. Складання казок. У кожній чарівній казці є певні закономірності розвитку сюжету. Головний герой з'являється в родині, зростає, залишає будинок, вирушаючи в подорожі. Під



час мандрівок він набуває і втрачає друзів, долає перешкоди, і повертається додому, досягнувши мети. Таким чином, у казках в образній формі розповідається про основні етапи становлення та розвитку особистості.

Події казки викликають у людини емоції, герої та їх відносини між собою проєктуються на повсякденне життя, ситуація здається схожою і впізнаваною. Казка нагадує про важливі соціальні та моральні норми життя у відносинах між людьми, про те, що таке добре і що таке погано. Вона дає можливість відреагувати значимі емоції та виявити внутрішні конфлікти.

## **Тема 2. Проективний малюнок та особливості його застосування**

Малювання – творчий акт, що дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, висловити вільно свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, вільно виражати мрії і надії.

Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію. Його переваги (в порівнянні з іншими видами діяльності) полягають в тому, що воно вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій.

На думку фахівців, малювання бере участь в покращенні взаємодії півкуль головного мозку, оскільки в процесі малювання координується образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі мозку, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля.

Основна задача проективного малюнка полягає у виявленні та усвідомленні проблем, переживань клієнтів.

Керуючи і направляючи тематику малюнків, можна домогтися переключення уваги клієнта, концентрації його на конкретних значущих проблемах. Метод дозволяє працювати з

почуттями, які суб'єкт не усвідомлює з тих чи інших причин.

Теми, запропоновані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і стосуватися як індивідуальних, так і групових проблем.

У проєктивної малюванні використовуються наступні методики (класифікація С. Кратохвіла):

1. Вільне малювання (кожен малює, що хоче). Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення відбувається в групі.

2. Комунікативне малювання. Група розбивається на пари, у кожній парі свій аркуш паперу, кожна пара сумісно малює на певну тему, при цьому, як правило, вербальні контакти виключаються, вони спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб. Після закінчення процесу малювання відбувається обговорення процесу малювання.

3. Спільне малювання: декілька чоловік мовчки малюють на одному аркуші. Після закінчення малювання обговорюється участь кожного члена групи, особливості взаємодії з іншими учасниками в процесі малювання.

4. Додаткове малювання: малюнок передається по колу - один починає малювати, інший продовжує, щось додаючи, і т.д.

У проєктивному малюнку знаходять відображення прийняття клієнтом тієї чи іншої ситуації, переживання, часто неусвідомлювані. Так, клієнт, який говорить, що він задоволений своїм становищем у суспільстві і своїми професійними успіхами, виконуючи малюнок на тему «який я є», малює яскраві і великі фігури товаришів по службі, приміщення, себе ж поміщає в самому куті аркуша, малює чорним кольором, і фігурка виконана набагато менша, ніж інші. Фігури товаришів по службі він промальовує старанно, крупно, себе ж малює недбало, штрихами. При обговоренні виявляється, що малюнок набагато більш точно відображав ситуацію, ніж висловлювання клієнта, і головне - відображав

справжні переживання клієнта у зв'язку зі своїм становищем в професійному співтоваристві.

Організуючи рисункові заняття, психолог реалізує функції емпатії; створення психологічної атмосфери та психологічної безпеки; емоційна підтримка дитини; тематичне структурування завдання; допомога у пошуку форми вираження теми; відображення і вербалізація почуттів і переживань дитини.

Функції психолога можуть бути реалізовані в директивній та не директивній формах. Директивна форма передбачає пряму постановку завдання перед дитиною у вигляді теми малювання; керівництво пошуком кращої форми вираження теми і інтерпретації значення дитячого малюнка.

При недирективній формі дитині надається свобода як у виборі теми, так і у виборі експресивної форми. У той же час психолог надає дитині емоціональну підтримку, а в разі необхідності – технічну допомогу в оданні максимальної виразності продукту творчості дитини.

Фахівці виділяють 5 типів завдань, що використовуються в малюнковій практиці:

1. Предметно-тематичні завдання - це малювання на задану тему, де предметом зображення виступає людина і її відносини з предметним світом і оточуючими людьми.

2. Образно-символічні завдання – це зображення дитиною абстрактних понять у вигляді створених уявою дитини образів, таких як добро, зло, щастя; зображення емоційних станів і почуттів: радість, гнів, здивування і т.д.

Цей тип завдання потребує більш високої символізації, ніж попередній, тому що зображуване поняття не має зовнішньої фізичної оболонкою, в основу символізації не може бути покладено яка-небудь зовнішня ознака зображуваного явища. Це змушує дітей при виконанні завдання звертатися до аналізу морального змісту подій і явищ, які стають предметом

зображення при виконанні завдання, і, значить, переосмислювати значення цих подій.

1. Вправи на розвиток образного сприйняття та уяви. У цих завданнях дітям пропонується відтворити цілісність об'єкта і надати йому осмисленість (малювання по крапках, «чарівні» плями, «веселі плями» і т.д.).

2. Ігри та вправи з образотворчим матеріалом передбачають експериментування з фарбами, олівцями, папером, і т.д. з метою вивчення їх фізичних властивостей і експресивних можливостей. Ефект вправ полягає в стимулюванні потреби в образотворчій діяльності і інтересу до неї, зменшенні емоційного напруження, формуванні почуття особистої безпеки, підвищенні впевненості в собі. Типовим для цього типу завдань є малювання пальцями, маніпулювання, експериментування з кольором.

3. Завдання на спільну діяльність можуть включати всі зазначені вище завдання. Цей тип завдань, спрямований як на вирішення проблеми оптимізації спілкування і взаємовідносин з однолітками, так і на оптимізацію відносин дітей з батьками.

Основні етапи корекційного процесу з використанням методу проєктивного малювання:

1. Попередній орієнтовний етап. Дослідження дитиною обстановки, образотворчих матеріалів, вивченні їх властивостей і обмежень у використанні.

2. Вибір теми малювання, емоційне включення в процес малювання.

Малюючи, клієнт дає вихід своїм почуттям, бажанням, мріям. Таким чином, малювання виступає як спосіб моделювання взаємовідносин і вираження різноманітних емоцій, у тому числі і негативних. Тому малювання широко використовують для зняття психічної напруги, стресових станів, при корекції неврозів, страхів.

### Тема 3. Орігамі – відносно новий напрямок у арт-терапії

Серед сучасних засобів і напрямів в арт-терапії все яскравіше заявляє про себе відносно нове перспективний напрям – *орігамі*.

Традиційне японське мистецтво орігамі-конструювання різноманітних паперових фігурок шляхом складання квадрата без вирізання та склеювання - все ширше інтегрується у світову культуру і науку. У наш час орігамі як метод арт-терапії з успіхом використовують в лікувальній і реабілітаційної практиці лікарі різних спеціалізацій. У матеріалах першої міжнародної конференції «Орігамі в педагогіці та арт-терапії» відзначається позитивний вплив занять орігамі в роботі з інвалідами слуху, зору, опорно-рухової системи, пацієнтами психоневрологічних диспансерів, психіатричних лікарень, глухонімими, онкологічними хворими. А також соціальної реабілітації наркоманів, алкоголіків і ув'язнених.

Займаючись орігамі, пацієнт стає учасником захоплюючого дії - перетворення паперового квадрата в оригінальну фігурку - квітка, коробочку, метелик, динозавра. Цей процес нагадує фокус, маленьку виставу, що завжди викликає радісне здивування. Зникає відчуття ізольованості, налагоджується спілкування, в тому числі і лікаря з пацієнтом, що є особливо важливим, якщо пацієнт - дитина. Бувають випадки, коли діти, у стані страху, тривоги відмовляються приймати їжу або ліки. Тоді на допомогу приходить лялька в руках арт-терапевта і неможливе стає можливим. Такою ж «чарівною паличкою» служить орігамі. Але далеко не в кожній лікарні знайдеться фахівець з лялькотерапії, в той час як складання в техніці орігамі доступно практично всім, та й папір є завжди під рукою. Відомі приклади успішного застосування орігамі навіть у випадках аутизму.

Лікарі з різних країн світу, де вже більше 20 років використовується оригамі стверджують, що ці заняття значно покращують емоційний стан хворих, знімають депресію, підвищують впевненість у власних силах, сприяють встановленню дружніх контактів, Що в цілому поліпшує психологічний стан пацієнтів і робить лікування більш ефективним. Унікальність арт-терапевтичного впливу оригамі полягає також у тому, що людина, навіть в умовах повної ізоляції, має можливість вести діалог з собою, зі своїм інтелектом. Це приносить величезне задоволення.

Причин успіху занять оригамі в арт-терапії та організації дозвілля хворих у лікарнях та реабілітаційних центрах багато:

- По-перше, - це сам папір з його звичним, неагресивним статусом. З папером можна робити все, що завгодно: Зім'яти, розірвати, малювати на ньому, а в оригамі папір виступає в новій незвичній для себе ролі - з нього можна скласти безліч цікавих моделей;

- Освоїти техніку оригамі дуже легко, в будь-якому віці;

- Результат досягається швидко;

- Має місце прогнозований позитивний результат - якщо скласти фігурку акуратно і точно, вона обов'язково вийде гарною;

- Є можливість керувати процесом, тобто вносити зміни до фігурку за своїм бажанням, винайти багато власних моделей;

- На заняттях оригамі здійснюється невербальний контакт в спілкуванні;

- Оригамі поєднує в собі прийоми і форми роботи деяких інших арт-терапевтичних напрямків: Казкотерапія (казки оригамі), ігротерапії (ігри з рухомими фігурками), терапію засобами драми і лялькотерапії (розігрування сцен з ляльками оригамі, масок, і тому подібне), терапію засобами музики, Хорового співу та еврїтмії з притаманними їм гармонією та

ритмічністю рухів (що також має місце при складанні в техніці оригамі та дає терапевтичний ефект), терапію кольором (використовується різнобарвна папір);

- Метод повтору і ритмічність у складанні модульного оригамі (зірки, орнаменти, «3-D»-моделі) врівноважують психічний стан людини.

Оригамі володіють наступними психотерапевтичними властивостями:

- Підвищують активність правої півкулі мозку і врівноважують роботу обох півкуль;

- Підвищують рівень інтелекту в цілому;

- Активізують творче мислення;

- Підвищують і стабілізують на високому рівні психоемоційний стан;

- Знижують тривожність і допомагають легше адаптуватися до важких ситуацій;

- Поліпшують рухову активність рук, розвивають моторику пальців;

- Покращують пам'ять і окомір.

Ці спостереження однаково цінні як для роботи зі здоровими дітьми, так і в умовах лікарні, коли мобілізація психологічного стану є дуже важливою умовою одужання.

Отже, дослідження свідчать про те, що заняття оригамі покращують якість життя хворих, зменшують рівень тривожності, допомагають забути біль і горе, підвищують самооцінку, сприяють налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі, допомагають встановити контакт між лікарем і пацієнтом.

### **Розділ 3. АРТ-ТЕРАПІЯ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ**

#### **Тема 1. Арт-терапія як сучасний метод інтеграції дітей з фізичними обмеженнями у суспільство**

Останнім часом арт-терапія все ширше застосовується в соціальній сфері. Арт-терапевтичні технології адекватні у використанні для розв'язання проблем комунікативної компетентності дітей, розвитку внутрішньосімейної взаємодії, психічної і гендерної ідентичності членів сім'ї, підвищення самооцінки, активності, впевненості в поведінці. Художня творчість допомагає краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти спосіб спілкування із собою.

Арт-терапія відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини і ствердження ним свого індивідуально-неповторного способу буття в світі.

На сучасному етапі арт-терапія – це самостійний напрямок у профілактичній, лікувальній, корекційній та педагогічній роботі, який використовується для допомоги дітям із проблемами у розвитку. Використання арт-терапії у корекційній педагогіці, привело до виникнення такого напрямку як педагогічна арт-терапія. Її засновниками були Ф. Чизен (Австрія), Г. Гід, В. Ловенфельд, М. Наумбург (Америка), М. Ричардсон (Великобританія), які розглядали заняття дітей образотворчим мистецтвом як засіб розвитку їх емоційної сфери, мислення та природної креативності.

Сучасні дослідники (В. Коропуліна, М. Смірнова, Н. Гордєєва та інші) визначають арттерапію як засіб та технологію реабілітації дітей із проблемами у розвитку за допомогою мистецтва та художньо-творчої діяльності, яка базується на



здібностях до образного сприйняття довкілля.

Метод арт-терапії є одним із ефективних шляхів психологічної та педагогічної підтримки підлітків з обмеженими функціональними можливостями. Це один із природних і гуманних методів психотерапевтичного впливу на людину.

Терапія мистецтвом сьогодні дійсно широковикористовується у роботі спеціальних медичнопсихологічних, соціальних центрів, у спеціальних корекційних дошкільних та шкільних закладах. Таке широке використання арт-терапії мистецтвом у різних типах закладів обґрунтовановластивими їй функціями, а саме: діагностичною, колекційною, розвиваючою, навчальною, реабілітаційною, психотерапевтичною, соціальною та іншими. Крім того, мистецтво своєю образністю активно впливає на свідомість, почуття, волю, грає істотну роль у формуванні культури людини включає в себе художньо-естетичні, гуманістичні, пізнавальні, моральні цінності, впливає на духовно-моральне становлення особистості.

Музика, театр, танок, живопис, екранні мистецтва сприяють самовираженню само експертними засобами рухів, звуків, письма. Особливо велике значення має мистецтво і художня творчість у житті дитини з функціональними обмеженнями, зокрема з порушеннями опорно-рухового апарату й ДЦП. Про це свідчать численні приклади малювання ротом, гри на фортепіано пальцями ніг, вишивання зубами тощо. Конкурси і фестивалі художньої творчості для дітей з функціональними обмеженнями демонструють їхній великий потяг до мистецтва, бажання поділитися результатами своєї праці, відчуті, що вони спроможні щось зробити самостійно.

Творча діяльність стимулює бажання дітей з особливими потребами спілкуватися, розширювати міжособистісні стосунки. Це один із способів пом'якшити стан відмежованості від інших і

запевнити себе в приналежності себе не тільки до певної соціальної групи, а й суспільства в цілому.

Відомо, що деструктивні стани з'являються як наслідок незадоволення позитивних потреб або їх викривлення, особливо це спостерігається коли дитина з особливими потребами втрачає внутрішню енергію для саморозвитку. Посилюється дискомфорт, що призводить до негативних почуттів і емоцій, а також неконструктивних механізмів психологічного захисту.

В арт-терапії дітям пропонуються різноманітні заняття образотворчого і художньо-прикладного характеру (малюнок, графіка, живопис, скульптура, дизайн, дрібна пластика, різьблення, випалювання, чеканка, гобелен, мозаїка, фреска, вітраж, всілякі вироби з хутра, шкіри, тканин і ін.), які спрямовані на активізацію спілкування з психотерапевтом або в групі в цілому для більш чіткого, тонкого вираження своїх переживань, проблем, внутрішніх суперечностей, з одного боку, а так само творчого самовираження – з іншою. У даний час в арт-терапію включаються і такі форми творчості, як відео-арт, інсталяція, перформанс, комп'ютерна творчість, де візуальний канал комунікації відіграє важливу роль. Дієвим засобом психокорекції виступає казкотерапія. Через казку перед дитиною розкриваються глибини її власного внутрішнього світу, відбувається знайомство з основними психологічними поняттями, розвивається її індивідуальність. З огляду на це вважаємо за доцільне використання казкотерапії у психокорекційній роботі з дітьми, які мають мовленнєві порушення.

Сьогодні все більше звертається увага на роль екранного мистецтва (кіно, відео, телебачення) у формуванні емоційної сфери людини, її емоційно-естетичного ставлення до навколишньої дійсності і до самої себе, до культури відчуттів і сприймання. Структура екранної реальності, крім свого прямого

призначення, активізує досвід спілкування між людьми і спілкування з іншими видами мистецтва – літературою, музикою, фотографією, театром. У наш час глобальної інформатизації та технологічного прогресу суспільства проблема соціалізації людей з особливими потребами не дарма постає надзвичайно гостро. Адже річ не лише в тому, що дитині необхідне відчуття комфорту у соціальному середовищі, вона також повинна віднайти своє місце в ньому, з тим, щоб мати можливість повністю розкрити власні можливості, а також бути корисною іншим. Враховуючи той факт, що пізнання світу людиною відбувається саме через органи її чуття, важко переоцінити важливу роль нормального функціонування останніх.

У практичній діяльності соціального педагога як один із методів підвищення соціальної активності, розвитку комунікативних здібностей особистості є музикотерапія. Крім того, - це метод корекції функціональних рухових, психогенних або соціальних відхилень, оскільки з допомогою специфічних форм впливає на осіб із соціальними, психічними та соматичними відхиленнями; є джерелом активізуючої творчості та соціальної стимуляції, що позитивно впливає на емоційну і вольову сферу людини. Кожний із елементів музикотерапії, яку б форму вираження він не мав ( інструментальну, вокальну, мовленнєву, рухову чи образотворчу) вступає в специфічний зв'язок з індивідом.

Вплив музики на, думку практиків, полягає у тому, що вона підсилює емоційне сприймання і створює особливе ставлення до певних моментів і ситуацій у житті дитини. Душевні імпульси та спонукання, що з'являються при цьому, впливають на її характер. Музика стимулює нервові центри. Від тональності та сили звуків залежить серцевий ритм і робота органів дихання, а також живлення тканин організму. Методи

музикотерапії поділяють на такі, що спрямовані на емоційну активізацію, тренінгові, релаксуючі та комунікативні.

Отже, музикотерапія дозволяє дітям з особливими потребами розслабитись, поринути у власний світ, сконцентруватися на вирішенні певної проблеми. Також музика знімає стрес, який дитина переживає в даний момент часу.

Отже, внаслідок арт-терапевтичної роботи створюються додаткові можливості для внутрішньоособистісної комунікації, перехід членів групи на глибші рівні взаємодії з виявом внутрішніх (зокрема неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від упродовжених домінуючою культурою і ідеологією партнерів поведінки й засвоєння тих ролей, що більше відповідають їхній глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку.

Арт-терапія є ефективним методом оздоровлення, гармонізації розвитку особистості та впливає на її інтеграцію в суспільство і потребує посиленого використання і дослідження .

## **Тема 2. Використання лялькотерапії як напряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку**

У системі корекційної роботи з дітьми, які мають проблеми у розвитку використовуються різні засоби, але які б засоби не підбирались, головне – це те, щоб вони були насичені позитивними емоціями та передбачали використання ігрової методики, яка посилює вплив на дітей.

У практиці роботи спеціалізованих дошкільних і шкільних закладів почали використовувати різноманітні види артотерапії, у тому числі і лялько терапію.

У своїй роботі психологи І. Медведева і Т. Шишова використовують мистецтво театру ляльок як «лялько-терапію», тобто за допомогою театру ляльок вони лікують дітей від

неврозів. Через театр ляльок людям прищеплюються загальноприйняті у суспільстві норми і цінності.

Лялькотерапія – це розділ психотерапії (арт-терапії), яка використовує як основний прийом корекційного впливу ляльки, яка є проміжним об'єктом у взаємодії дитини і дорослого.

Метою лялько-терапії є допомогти дитині ліквідувати хворобливі переживання, укріпити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності.

Світ дитини – це світ дії і діяльності, а за допомогою лялько-терапії з'являється можливість увійти в цей світ. Слід зазначити, що правильний підбір іграшок та ляльок має велике значення: це можуть бути звичайні ляльки, іграшки або лялькові будинки, які можуть зображувати членів сім'ї дитини, які надають можливість дітям безпосередньо виражати свої почуття. Коли діти розігрують сцени з ляльками, то є можливість спостерігати відношення між членами сім'ї: суперництво чи суперечки між братами або сестрами, піклування членів родини одне про одного та інше. Ляльки, які дитина може надіти на руку у корекційній роботі використовуються для того, щоб дитина могла виражати свої емоції, для опису і виразу яких у неї немає потрібних слів.

Цікавим і корисним є такий вид арт-терапевтичної роботи як робота з побутовими напівфункціональними предметами, які не мають строго фіксованої функції (листи паперу, шматочки дерева, палки, мотузки та інше). Будь-який побутовий предмет, який у руках дитини виходить за межі свого утилітарного призначення та проявляє несподівані якості, котрі викликають у дитини художньо-естетичні асоціації. А процес «оживлення» різноманітних побутових предметів надає можливість дітям переносити свої проблеми, шкідливі звички на цей предмет-образ. Це також сприяє послабленню переживань, відбувається

погашення негативних емоцій, які дитина відчула, тобто відбувається вербалізація внутрішньої проблеми дитини.

Виконання таких завдань надає можливість дітям діяти за таку ляльку, говорити від її імені, наділяти її чисто людськими якостями, не залежно від того, наскільки вона зовнішне нагадує людину. У дітей є особлива якість ідентифікації з іншими людьми або предметами чи явищами оточуючої дійсності. Оволодіння цією якістю здійснюється «через розвиток здібності приписувати свої особливості й нахили іншим, при цьому і переживати їх як свої».

Розвиток здібності до ідентифікації дозволяє дитині глибше зрозуміти не тільки інших, а і усвідомити себе, своє внутрішнє «я». Особливою формою ідентифікації є антропоморфізм, коли якості живих істот приписуються неживій матерії. Цей спосіб пізнання себе і оточуючого світу особливо притаманні дітям.

Для дитини має значення те, що вона відчула, пережила, усвідомила у дії. А дії з предметами, які «ожили», дозволяють розвивати уміння вставати на точку зору іншого. Така робота з побутовими предметами надає великі можливості для розвитку багатьох здібностей дитини: фантазії, кмітливості, спостережливості, асоціативного мислення, ритмічності, пластичності, спритності, лаконізму.

Лялькотерапія використовує також елементи музики, танцю, образотворчого мистецтва. Дітям надається можливість намалювати свою ляльку-образ, одягнути її на своєму малюнку так, як цього хоче дитина. Це зближує дитину з лялькою. За допомогою театральної ляльки у дітей з певними проблемами у розвитку формується соціальна стійкість.

Ляльки також використовуються і у логопедичній роботі. Постановка правильного вимовляння звуків припускає відпрацювання відповідних партикулярних позицій за

допомогою показу та пояснення. Слід підкреслити, що діти мають схильність до наслідування, наочних форм мислення, до гри.

Тому дуже ефективним є використання ляльок у процесі корекції артикуляційних розладів і розвитку дрібної моторики рук.

Слід зазначити, що арт-терапія і такий її напрямок як лялько-терапія, використовує наукові і прикладні результати досліджень у освітніх, виховних, корекційних і терапевтичних цілях розвитку дітей, які мають проблеми розвитку, що дозволяє більш успішно вирішувати питання, пов'язані з їх адаптацією таких дітей у оточуюче середовище.

Таким чином, усе вищесказане дозволяє зробити висновок, що використовуючи весь комплекс соціально-психологічної підтримки, який включає прийоми і методи арт-педагогіки у корекційну роботу, створюються сприятливі можливості для самовираження дітей, які мають проблеми розвитку, підвищується їх інтерес до оточуючої дійсності. При цьому відбувається не тільки здійснення процесу навчання і виховання, а і здійснюється процес соціалізації таких дітей.

### **Тема 3. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків**

Підлітковий вік у край суперечливий. Це час завершення дитинства і початку дорослого життя. У період дорослішання в особистості дитини відбуваються якісні зміни в біологічній, психологічній, особистісній та соціальній сферах. Майже завжди вони супроводжуються труднощами - підвищеним рівнем самотності, тривожності, фрустрації, агресивності, порушенням адаптації, самосприйняття, емоційної комфортності. Актуальними в період дорослішання є потреби особистості в самоствердженні, самовираженні, самореалізації і саморозвитку.

Враховуючи психофізіологічні особливості дітей, виникла

необхідність впровадження нових розвивальних технологій, які базуються не на вербальному каналі комунікації, а на використанні «мови» візуальної пластичної експресії. Саме таким методом є арт-терапія – динамічна система взаємодії між учасником, продуктом його образотворчої діяльності та арт-терапевтом у арт-терапевтичному просторі.

Усе частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання.

Перевага застосування цього методу полягає в тому, що підліткам важко вербалізувати свої проблеми і переживання. Мислення підлітків більш образне й конкретне, ніж мислення більшості дорослих, тому вони використовують образотворчу діяльність як спосіб осмислення дійсності й своїх взаємин з нею.

У наш час арт-терапія більш широко використовується в роботі з підлітками так званої «групи ризику», або тими з них, у кого є емоційні або поведінкові порушення. Їх наявність призводить до низької успішності, тому арт-терапевтична робота може допомогти таким дітям не тільки позбутися цих порушень, але й сприяти підвищенню їхніх показників у навчанні.

Метою арт-терапевтичних занять є досягнення бажаних змін в психологічному самопочутті, емоційна підтримка, вироблення гуманно-орієнтованих моделей поведінки.

Арт-терапія дозволяє дати соціально допустимий вихід агресивності та іншим негативним почуттям; полегшити процес терапії (неусвідомлені внутрішні конфлікти та переживання часто буває легше виразити з допомогою зорових образів, аніж висловити їх в процесі вербальної корекції); отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків; проробити думки й переживання, які клієнт звик витісняти; налагодити стосунки між психологом і підлітком, що сприятиме створенню відносин емпатії та взаємного прийняття; розвивати відчуття внутрішнього контролю; сконцентрувати увагу на відчуттях і



почуттях; розвивати художні здібності і підвищити самооцінку.

Підліток в арт-терапевтичному процесі отримує цінний досвід позитивних змін. Поступово відбувається поглиблене самопізнання, самосприйняття, гармонізація розвитку, особистісне зростання. Це потенційний шлях до самовизначення, самореалізації, самоактуалізації особистості.

## ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.

1. Застосування малюнкових тестів в арттерапевтичній практиці. Продіагностувати третього клієнтів мінімум по 4 рисункові тестів і проаналізувати й узагальнити отримані результати по кожному клієнту. Скласти приблизний план корекційних заходів у арттерапевтичному режимі.
2. Арттехнології в роботі з групою. Описати 10 різних методів роботи з групою із зазначенням цілей та показань до застосування в різних арттерапевтичних напрямках (робота з малюнком, робота з масками і глиною, робота з колажем, музикотерапія, бібліотерапія і И.Д).
3. Провести техніку «метафоричний автопортрет» з 3-ма клієнтами з обговоренням та аналізом результатів. Оформити в письмовому вигляді аналіз, приклавши малюнки (я - рослина, я-посуд, я-зброю, я - прикраса).
4. Робота з ляльками – маріонетками в практиці роботи з дітьми та підлітками.
5. Робота з пальчиковими ляльками в практиці індивідуальної і групової терапії.
6. Робота з колажем в арт-терапії.
7. Написати теми для колажів, враховуючи різну проблематику клієнтів: для роботи з подружніми конфліктами в сім'ї; для роботи з дитячо-батьківської проблематикою; для роботи з дітьми та підлітками; для роботи з Я - образом, для роботи з психосоматичними проблемами, для роботи з груповими процесами і т.д. На кожен проблематику необхідно придумати мінімум за 7 тем для роботи в арт-техніки «колаж».
8. Скласти колаж на тему: «Такий я є - таким мене не знають», з подальшим аналізом цієї роботи.

9. Скласти колаж на тему «таким мене бачать інші люди» з подальшим аналізом цієї роботи.
10. Психологія та символіка кольору з точки зору різні авторів, підходів, культур.
11. Написати реферат за книгою Назлояна Г.М. «Портретний метод в психотерапії».
12. Написати реферат за книгою Дж.Аллана «Ландшафт дитячої душі».
13. Можливості застосування ідей, описаних у книзі Дж.РОЛІНГ «Гаррі Поттер» в психотерапевтичній практиці з дітьми та підлітками.
14. Можливості бібліотерапевтичної роботи з психотерапевтичними новелами І.Ялома. Показання до прочитання кожного з творів: «Коли Ніцше плакав», «Матуся і сенс життя», «Лікування від любові», «Брехун на кушетці», «Хроніки зцілення», «Шопенгауер як ліки» та ін..
15. Придумати і описати 10 варіантів роботи з гримом в груповій та індивідуальній психотерапії.
16. Можливості застосування арттерапевтичних технік в основних психотерапевтичних парадигмах (психоаналітичної, юнгіанської, гуманістичної, екзистенційної, когнітивної та ін).
17. Техніки і можливості роботи з мандали в арт-терапії.
18. Варіанти роботи з гримом і масками (описати 10 різних ідей застосування масок і гриму в корекційної та терапевтичної роботі).
19. Робота з піском в арт-терапії. Техніки. Показання до застосування.
20. Будь-який художній твір обсягом не менше 150 стор проаналізувати з точки зору закону Геннек (головний герой твору - це завжди автор). Зробити порівняльний

аналіз головного героя твору з біографічними даними про автора. Рекомендовані для аналізу автори (Достоевський, Чехов, Толстой, Булгаков Р.Бах, П. Коельо та ін).

21. Скласти і написати казку, спрямовану на корекцію тривожності у дітей з труднощами міжособистісної сфери.
22. Скласти і написати казку, спрямовану на корекцію агресивності для дітей та підлітків.
23. Написати казку для гіперопікаючої мами.
24. Написати листа своїй відкидаємо частини і відповідь від цієї частини себе.
25. Скласти список художніх творів, які можливо використати як бібліотерапевтичної, спрямовані на корекцію різних психологічних проблем (кризових станів, психосоматичних розладів, суїцидальної поведінки і т.д). У список має бути включено мінімум 10 творів різних авторів з докладним описом можливого терапевтичного ефекту від прочитання даного твору.
26. Вплив музики на емоційний стан людини. Аналіз механізмів впливу музики на людину.
27. Провести діагностику 3 чоловік за допомогою малювальних технік і арт-терапевтичних технологій (мінімум 6 різних технік). Скласти портрет особистості на кожного випробуваного.
28. Проаналізувати по 5 творчих робіт однієї людини (малюнок, ліплення, маску або грим, колаж, ляльку). Скласти програму корекції на даного клієнта із застосуванням арттерапевтичних технік.
29. Описати мінімум 10 варіантів роботи з кольором в арттерапії.
30. Проаналізувати свою улюблену казку з дитинства за наступною схемою:
  - ✓ Які були спотворення в сюжеті казки.

- ✓ Які переживання викликає герой.
  - ✓ Урок казки («Гепер я знаю, що ...»).
  - ✓ Проблемна зона героя («Що герой вчиться робити в казці»).
  - ✓ Ресурсна зона героя («Що герой вміє, в чому його сила і гідності»).
  - ✓ Як герой належить до світу.
  - ✓ Що отримує герой в нагороду.
- 31.** Запропонувати клієнтові написати казку. Далі її необхідно проаналізувати за такою схемою:
- ✓ Тональність і колорит казки.
  - ✓ Що найважче було вигадувати (початок, перипетії, закінчення і пр.).
  - ✓ Яка частина казки найдовша.
  - ✓ Чи отримав герой те, що хотів (чи щось інше).
  - ✓ Персонажі (хто є хто, кого немає в казці, що з ними відбувається до кінця казки).
  - ✓ Де за сюжетом порушена традиційна схема.
  - ✓ Яку казку нагадує.
  - ✓ Оригінальні сюжетні ходи.
  - ✓ Лінія героя (як він ставиться до світу, до людей, до себе).
- 32.** Показання до роботи з насипними мандали (пісок, крупа). Провести цю техніку з 2-ма клієнтами з докладним аналізом результатів.

### **Теми ІНДЗ.**

- 1.** Використання мистецтва у системі психолого-педагогічної роботи з дітьми з вадами розвитку.
- 2.** Арт-технології в підготовці фахівців допомагають професій.
- 3.** Музикотерапія в корекції емоційних розладів у дітей з проблемами розвитку.
- 4.** Танцетерапія як засіб корекції проблем в комунікації.
- 5.** Арт-техніки в роботі з сім'єю.
- 6.** Лялькотерапія (маріонетка) в роботі над образом «Я» дитини.
- 7.** Арт-терапія в системі психокорекційної допомоги дитині з проблемами розвитку.
- 8.** Психотерапевтична робота зі страхами методами арт-терапії.
- 9.** Арт-терапія в роботі з психосоматичними розладами.
- 10.** Арт-терапія в роботі з травмою і кризовими станами.
- 11.** Арт-терапія в лікуванні залежностей та співзалежності.
- 12.** Арт-терапія в роботі з дітьми та підлітками.
- 13.** Арт-терапія в корекції дитячо-батьківських відносинах.
- 14.** Робота з групою у арт-терапії.

## **ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ З ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

- 1.** Історія розвитку арт-терапії.
- 2.** Психологічні механізми і теорії арт-терапії: компенсаторна, сублімаційний, ізоляційна.
- 3.** Основні напрямки і види арт-терапії (робота з малюнком і глиною, музикотерапія, бібліотерапія, драматерапія і т.д.)
- 4.** Діагностичні можливості арт-терапії.
- 5.** Психотерапевтичні можливості арт-терапії.
- 6.** Основні фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії.
- 7.** Робота з малюнком в індивідуальному і груповому режимі (цілі, діагностичні та терапевтичні можливості; специфіка роботи з олівцями, аквареллю, гуашшю і т.д.).
- 8.** Робота з глиною і пластиліном в індивідуальній та груповій арт-терапії (цілі, специфіка роботи з матеріалом, варіанти роботи).
- 9.** Робота з масками в індивідуальному і груповому режимі: виготовлення різних масок, психотерапевтичні можливості в роботі з масками.
- 10.** Робота з гримом в арт-терапії: парне і індивідуальне гримування, ресурсне гримування, «фантазійний грим» і т.д.
- 11.** Психотерапевтичні можливості роботи з ляльками: пальчикові ляльки, маріонетки і ін.

12. Робота з колажами в індивідуальному і груповому режимі.
13. Діагностичне і психотерапевтичне використання «мандал» в різних напрямках арт-терапії.
14. Діагностичні і терапевтичні можливості методу малювання пальцями (finger-painting).
15. Музикотерапія. Цілі, основні напрямки музикотерапії, діагностичні та терапевтичні можливості.
16. Бібліотерапія. Цілі, основні напрямки бібліотерапії, діагностичні та терапевтичні можливості.
17. Драматерапія. Базові принципи, основні напрями драматерапія, області застосування.
18. Арт-терапія в роботі з глибинним несвідомим. Техніки веденого малювання, малювання руками (finger-painting), малювання праформ і ін..
19. Групова арт-терапія. Фактори психотерапевтичного впливу в групі.
20. Техніки групової арт-терапії.



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов/ Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. - М.: Академия, 2001. – 248 с.
2. Арт-терапія в соціальній сфері: Курс лекцій/ Сорока О.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2008.- 86 с.
3. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]/ І.М. Богданова - К.: Знання, 2008. - 343 с.
4. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу// Психолог. – 2005. – №10. – С.5–8.
5. Выготский Л.С. Проблема возраста: Собрание сочинений: В 6 томах. – М., 1984. - Т. 4. - С. 244-268.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – Спб: Речь, 2007. – 336 с.
7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
8. [Кондрицька О.І.](#) Особистісно орієнтоване виховання дитини засобами арт-терапії в процесі її соціалізації: методический матеріал// Соціалізація особистості: Збірник наукових праць/ Ред. В.П. Андрущенко, А.Й. Капська . – К.: Логос, 2005. - Т. XXIV: Педагогічні науки. - С. 191-199.
9. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. - СПб.: Питер, 2002. - 368 с.
10. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб: Питер, 2002. – 368 с.
11. [Коротчук О. Ю.](#) Арт-терапія у житті дітей з особливими потребами// Освіта та наука у вимірах ХХІ століття: Матеріали звітної-наукової конференції, 12-13 травня/ М-во освіти і науки України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.:

- НПУ, 2006. – С. 56-58.
12. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
  13. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. - С. 43 - 81.
  14. Мартынова Г.Ю. Психологическая коррекция в работе с детьми, имеющими различные отклонения в развитии// Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2003. – № 2. – С.13-18.
  15. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов/ Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 200с.
  16. Омельченко І.М. Казки – нев’янучі духовні квіти народу. Комплексна казкотерапевтична програма/ І.М.Омельченко, О.А.Федій. – Полтава: ПДПУ, 2005. – 54 с.
  17. Основи арт-терапії /Л. В. Підлипишина. - К.: Марич, 2009 - 60с.
  18. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл./ С.С. Пальчевський; ред. В.М. Вдовиченко - К.: Кондор, 2005. – 560 с.
  19. Практикум по арт-терапии/ Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.
  20. П’ятницька-Позднякова І.С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва// Педагогіка: Наукові праці. – 2009. - Випуск 95. - Том 108. – С. 36 – 42.
  21. [Росік Т.](#) Використання технік арт-терапії в соціальній роботі// Соціальний працівник. - 2007. - № 16. – С.1-31.
  22. Рыбакова С.Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития: Учебное пособие. – Спб: Речь, 2007. – 144 с.
  23. Синьова Є. Актуальні питання соціальної адаптації осіб з глибокими порушеннями зору/ Є.Синьова // Інвалід і

суспільство: проблеми інтеграції. Збірник теоретичних та методичних матеріалів для працівників соціальних служб для молоді/ Упорядники І. Д. Зверева та інш. – К.: А.Л.Д., 1995. – С.18.

24. Соціальна педагогіка: підруч. для студ. вищ. навч. закл./ А.Й. Капська; Міністерство освіти і науки України; ред. А.Й. Капська - К.: Центр учб. л-ри, 2011. – 487 с.
25. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие. – М.: Когито-Центр, 2007. – 95 с.
26. Євтух М.Б. Соціальна педагогіка: підруч. для студ. вищ. навч. закл./ М.Б. Євтух; О.П. Сердюк; Міжрегіональна академія управління персоналом; відп. ред. М.В. Дроздецька - К.: МАУП, 2003. - 232 с.

### ***ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ:***

1. <http://biblioterapia.psi911.com/st.htm> - бібліотерапевтичний сайт.
2. <http://azps.ru> - А.Я.Психологія (для психологів тести, статті, тренінги, словник).
3. <http://psylive.ru> - Психологія життя. Статті, тренінги, семінари.
4. <http://flogiston.ru> - новини, публікації, статті з психології.
5. <http://works.fio.ru/Apatity/r1/arttexniki.htm> - Арт-терапевтичні статті і техніки.

## ДОДАТКИ

У Додатки включені різноманітні техніки та вправи, які широко використовуються в арт-терапевтичній роботі з різними категорія клієнтів. Більшість цих технік і вправ взяті з практики тематично орієнтованих груп, хоча можуть застосовуватися інших формах групової роботи, а також в індивідуальній роботі. Докладніший перелік різноманітних технік і вправ з викладом основ методології групових форм роботи, містяться, наприклад, в працях М. Лібманн (Liebmann M., 1987), Д. Кемпбелл (Campbell J., 1993), В. Уеллер (Waller D., 1993). Техніки і вправи об'єднані в тематичні групи.

### Додаток 1

**Група А «Робота з матеріалами»** включає техніку і вправи, застосування яких має на меті подолати ускладнення (які нерідко відзначаються у клієнта або групи на початку арт-терапевтичного процесу) в творчій роботі, стимулювати спонтанність, розвивати уяву і творчі здібності. Підгрупа І містить графічну техніку. Підгрупа II містить техніку, засновану на використанні інших образотворчих матеріалів і засобів роботи (піску, глини, тесту, текстури, кольорового паперу і т. д.).

**Група Б «Практичні навички»** включає вправи, які сприяють тренуванню і вдосконаленню когнітивних навичок (уваги, пам'яті, мислення), тісно пов'язаних з практичною діяльністю і адаптивними можливостями особи.

**Група В «Загальні теми»** складена з вправ і тем, що дозволяють виражати широкий спектр різних переживань, які так чи інакше зачіпають більшість людей.

Вправи і теми **групи Г «Сприйняття себе»** дозволяють людині відобразити свій життєвий досвід і систему відносин з людьми (включаючи і відношення до самого себе). Застосування

цієї техніки, як правило, супроводжується глибокою рефлексією індивідуальних потреб і відчуттів і може надавати багатий матеріал для психотерапевтичної роботи.

Вправи і теми **групи Д «Робота в парах»** передбачають спільну образотворчу роботу в парах, яка дозволяє розвивати комунікативні навички, досліджувати і корегувати соціальні ролі і звичні форми поведінки.

У **групу Е «Робота з сім'ями»** увійшла техніка, яка може бути використана в сімейній терапії, як інструмент дослідження і корекції відносин в сім'ї.

**Група Ж «Конфлікти»** включає вправи і теми, які дозволяють досліджувати і корегувати поведінку в різних конфліктних ситуаціях, а також виражати відчуття пов'язані з конфліктами.

**Група З «Поєднання образотворчої роботи з іншими формами творчого самовираження».**

## ГРУПА А

### *Підгрупа 1*

1. Вправи з кольорами. Використовуючи один колір, спробуйте, зображаючи ним різні форми і лінії, дослідити його смислові значення.

- Виберіть кольори, які для вас найбільш і найменш переважні в даний момент.

- Виберіть два або три кольори, які складають гармонійну групу, або кольори, що відображають особливості вашого характеру, стану.

- Виберіть кольори, які «нейтралізують» ваші негативні переживання.

- Створіть зображення, використовуючи лише два або три кольори.

- Виберіть два кольори – один симпатичний вам, інший

несимпатичний – і створіть з їх допомогою зображення.

- Створіть два малюнки: один з кольорів, приємних вам, інший – з неприємних, а потім порівняєте обидва малюнки.

- Використовуючи великий пензлик, із закритими очима зафарбуйте всю поверхню аркуша. Розплющивши очі, спробуйте побачити образ або оцінити особливості зображення. Потім зробіть те саме, використовуючи інший колір.

- Створіть серію малюнків на папері різних відтінків. Перш ніж малювати, спробуйте викликати у себе асоціації з кольором паперу для формування початкового образу.

**2. «Завершення».** Використовуючи одні й ті ж прості лінії та форми як основу, створіть завершений образ, а потім порівняєте зображення в групі з точки зору форми образів, та з точки зору їх змісту.

**3. Контрастні кольори, лінії і форми.** Використовуйте контрастні кольори, лінії і форми, наприклад легкі і сильні мазки, короткі і довгі лінії і т. д., для створення єдиного зображення.

**4. «Крупний масштаб».** Створіть зображення, використовуючи малярні кисті, ролики, губки, ганчірки, ноги, руки і т. ін.

**5. «Вирізані форми».** Накресліть будь-яку фігуру, потім виріжте її та створіть на ній зображення. Повторіть те саме, використовуючи іншу фігуру, і порівняйте результати.

**6. «Карлючки».** Основний зміст цієї вправи – вільний рух крейди або олівця на аркуші паперу без будь-якої мети і задуму, внаслідок чого виходить складний «клубок» ліній. У цьому «клубку» слід потім побачити будь-який образ і розвинути його.

- Ведіть «щоденник карлючок», для того, щоб прослідкувати їх зміну за певний проміжок часу.

- На основі створених карлючок складіть розповідь.

- Спробуйте виразити в словах свої відчуття і асоціації, які

з'являються при створенні різних карлючок.

- Використовуйте відбитки фарби на папері (отримані за допомогою пензлика або руки) як основу для створення образу.

- Виконайте те саме за участю всіх членів групи, але на великому вертикально розташованому аркуші паперу (ватмані).

- Напишіть свої ініціали або автограф величезними буквами, а потім спробуйте знайти в контурах образ і розвинути його.

- «Метаморфози». Змініть карлючки і отриманий образ в щось інше, використовуючи три рухи руки.

**7. Права рука та ліва рука.** Виберіть різні кольори для правої і лівої руки. Закривши очі, малюйте карлючки двома руками, потім, розплющивши очі, сформуєте образи на основі цих карлючок.

### **8. Ліва рука.**

- Узавши лівою рукою великий пензлик та використовуючи один колір, зробіть мазки, а потім сформуєте на їх основі зображення.

- Створіть карлючки лівою долонею і перетворіть їх в зображення.

**9. Малюнок на вологому папері.** Використовуйте водорозчинні фарби, наносячи їх за допомогою пензлика на вологий папір, розбризкуючи їх. Зверніть увагу, на те, як змішуються кольори. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з цим.

- Виконайте те саме, з використанням зім'ятого паперу.

- Перетворіть кольорові плями в образи.

- Користуючись фломастерами обведіть або з'єднайте окремі кольорові плями.

- Дайте назви отриманим колірним плямам.

**10. «Чорнильні плями та метелики».** Крапніть чорнилом або рідкою фарбою на папір, складіть лист навпіл, розгорніть.

Перетворіть плями в образи.

- Дайте всім членам групи схожі плями для доопрацювання, а потім порівняйте результати.

- Виріжте і домалуйте окремі фрагменти плями, які вам до вподоби.

**11. «Відбитки».** Для виконання цієї вправи підійдуть предмети з рельєфною поверхнею для виготовлення відбитків.

- Використовуйте предмети, знайдені на природі.
- Створіть цілісну композицію з відбитків.
- Створіть з відбитків образ. (Виконання індивідуальне, або колективне на великому аркуші паперу).

## *Підгрупа 2*

**12. «Подряпана поверхня».** Розфарбуйте аркуш паперу фломастерами, або аквареллю. Просушіть, потім зафарбуйте зображення восковою крейдою або пастеллю. Подряпайте поверхневий шар так, щоб стало видно фарбу нижнього шару.

**13. «Восковий живопис».** Використовуючи свічку, створіть на аркуші паперу будь-яке зображення. Потім покрийте поверхню водорозчинною фарбою, щоб зображення стало контрастнішим.

**14. Робота зі «знахідками».** Назбирайте предмети з навколишнього середовища (квіти, камені, мушлі, листя, шишки, пісок, тирса і т. і.) і спробуйте створити з них картину або скульптуру.

## **15. Робота з глиною.**

- Тактильне освоєння глини: стискання, розминання, формоутворення і таке інше

- Скачайте кульку з глини, а потім, закривши очі, виліпіть з неї будь-яку іншу форму, або фігурку.

- Опишіть процес «життя» глини від першої особи.



- Зробіть відбитки різних предметів в глині.
- Створіть з глини фігурку для групової композиції на певну тему.
- Виліпіть з глини будь-яку ємкість (горщик, чашку, глечик, вазу тощо).
- Створіть, а потім розмалуйте глиняні фігури.

**16. «Іри в пісочниці».** Потрібен великий ящик (1х1м), пісок і мініатюрні фігурки (людей, тварин, комах, будинків, машин), а також знайдені предмети (гілочки, листя, камінці, квіти, мушлі, шишки та ін.) для створення композиції і розповіді або казки про цю композицію.

**17. Робота з папером.** Спробуйте, використовуючи папір, клей, скоч і ножиці, створити будь-яку композицію (скульптуру)

- Виріжте фігурку з паперу і складіть розповідь або «зіграйте роль» з використанням цієї фігурки.

- Передавайте по колу аркуш паперу. Учасники групи можуть робити з ним все, що заманеться. Папір можна рвати, м'яти, склеювати, жувати тощо.

- Створіть в групі колективну композицію, використовуючи лише білий папір або газети.

**18. Робота з кольоровим папером.** Виріжте фігури різних форм і розмірів з кольорового паперу і створіть композицію, наклеївши їх на білий аркуш. Можна створювати маски, використовуючи кольоровий папір, картон або, паперовий одноразовий посуд.

**19. Колаж.** Виріжте з журналів фігури людей, тварин, прикраси і т. і. Створіть з них композицію. Можна підписати, про що ці люди думають або що вони відчують, говорять, роблять.

- Виріжте форми з різних шматочків тканини, паперу. Створіть з них абстрактну композицію. Наклейте на аркуш

картону і зафарбуйте порожнечі.

- Те саме, але зі створенням пейзажу, портрету.

**20. Пап'є-маше.** Змішайте клей і шматки паперу (газети, туалетний папір, тонкий пакувальний папір). Моделлю може бути: яблуко, морквина, пляшка, коробка тощо, в залежності від того, що ми хочемо отримати в результаті. Наприклад, яблучко, морквинку, вазу чи шкатулку. Форму потрібно заздалегідь змастити вазеліном. Шар за шаром покриваємо клеєм та додатково дрібними шматочками паперу. Кожний шар має просохнути перед наступним. Дайте фігурі затвердіти. Обережно тонким лезом розрізати фігуру навпіл, звільнити її від вмісту моделі, а потім нанести ще один шар клею з папером. Після висихання розфарбуйте її.

**21. Робота з тістом (Мукосольки).** Приготуйте тісто за рецептом: змішайте два стакана муки, один стакан солі, півстакана води. До суміші можна додати харчові фарбники або порошкоподібну фарбу. Потім з цієї суміші створіть різні фігури. Якщо в солоне тісто не додавати фарбники, то фарбувати виліплену фігуру можна після підсушування. Залишки тіста в пластиковому пакеті або коробці зберігаються в холодильнику.

## ГРУПА Б

**1. Планування саду.** Намалюйте план саду, або зробіть його, за допомогою техніки колажу, склеювання форм і фігур з паперу.

**2. Фреска «тварини».** Кожен малює на окремому аркуші будь-яку тварину, розфарбовує і вирізує фігуру. Потім всі фігури кріпляться до великого аркуша паперу, який висить на стіні або лежить на підлозі.

**3. «Полиці».** Кожен на заздалегідь розліняному листі із зображенням полиць малює предмети, відповідні тій або іншій

темі, наприклад «полиці в майстерні тесляра», «полиці в магазині квітів», «полиці в музеї іграшок» тощо.

**4. «Магазин».** Кожен отримує аркуш паперу з відповідним заголовком, наприклад: «магазин іграшок», «овочевий магазин», «взуттєвий магазин» і таке інше. Необхідно намалювати або вирізати з журналів і наклеїти відповідні товари.

**5. «Види спорту».** Виконується аналогічно попередній вправі.

**6. «За столом».** Стіл накривається великим аркушем паперу, на якому малюється або наклеюється зображення посуду і різних страв (до сніданку, обіду або вечері).

**7. «Події дня».** Необхідно намалювати або вирізати з журналів зображення, які, ілюструють ті або інші події, що відбувалися з учасниками групи, наприклад зустріч з другом, бесіда з начальником, вручення подарунка і т. і.

**8. «Одяг».** Використовуючи зображення портрета людини домалюйте його фігуру. Потім «вдягніть» цю людину.

**9. «Моя кімната».** Кожен учасник групи отримує заготовку схематичного зображення кімнати в розрізі. Необхідно намалювати або вирізати з журналів зображення, які б відповідали інтер'єру, і зображення мешканців кімнати.

**10. «Прапори».** Необхідно розфарбувати заготовки прапорів різних країн.

**11. «Карта району або міста».** Необхідно намалювати або вирізати зображення транспортних засобів, тротуару, пішоходів, будинків, дерев і розташувати їх на аркуші картону, створюючи, наприклад, маршрут руху до певного об'єкта (наприклад, до спортивного майданчика). Можна використовувати і набір мініатюрних машин, зображаючи схему вуличного руху на карті району або міста.

**12. «Навколишнє середовище».** Необхідно вирізати фігуру людини з журналу, наклеїти її на аркуш паперу, а потім

намалювати навколо неї пейзаж, кімнату, кафе тощо.

**13. «Пори року».** Приготуйте чотири великих аркуша паперу різного кольору і попросіть членів групи визначити, якій порі року відповідає той чи інший колір. Потім необхідно вирізати з журналів картинки, які відповідають різним порам року, і розташувати їх на цих аркушах.

## ГРУПА В

**1. «Чотири стихії».** Потрібно створити один або декілька малюнків, пов'язаних з різними природними стихіями:

- земля (печера, будинок, двір, поле);
- вода (джерело, річка, озеро, море);
- повітря (вітер, шторм, хмари);
- вогонь (факел, камін, лампа, світло).

**2. «Будинок, дерево, людина».** Необхідно намалювати будинок, дерево і людину разом або окремо.

- Необхідно доповнити зображення пейзажем.
- Складіть розповідь від першої особи.

**3. Малюнок на вільну тему.**

**4. «Свята».** Створіть малюнок або колаж на тему будь-якого свята.

- Символи свят.
- Колективний малюнок групи на тему свята.
- Малювання святкової вітальної листівки.
- Виготовлення прикрас для свята.
- Створення святкових плакатів.
- Зображення святкових подарунків.

**5. «Теми життя».** Необхідно вибрати яку-небудь тему, наприклад, весілля, сім'я, народження, втрата і т. і., і створити до неї ілюстрацію.

**6. «Асоціації з кольором».** Необхідно пов'язати з тим або

іншим кольором різні поняття, наприклад:

- емоції (смуток, радість, спокій, страх);
- етапи життя (дитинство, юність, зрілість, старість);
- пори року.

**7. «Ілюстрації».** Створіть малюнок або колаж на одну з наступних тем:

- природа (пустеля, гори, ліс і т. і.);
- погода (шторм, гроза, дощик і т. і.);
- казкові і фантастичні персонажі (клоун, відьма, чарівник, примара, ельф і т. і.);
- релігійні поняття і події (добро і зло, рай, пекло, створення світу і т. і.);
- сни , фантазії.

## ГРУПА Г

**1. «Знайомство».** Завданням цієї вправи є презентація себе в групі, невербальним методом, використовуючи при цьому малюнок.

- Намалуйте плакат, який ілюструє ваш спосіб життя.
- Відобразіть на малюнку свої інтереси, цінності, сім'ю, друзів, рід занять.
- Те саме, з використанням колажу.
- Використовуючи кольори, форми і лінії, намалуйте особливості свого світосприйняття.

**2. «Автопортрет».** Намалуйте або виліпіть своє зображення.

- Автопортрет (обличчя або вся фігура).
- Автопортрет «за дві хвилини».
- Автопортрет, виконати із закритим очима.
- Виготовте маріонетку, яка зображає вас, або фігурку з

частинами тіла, що рухаються, а також створіть для неї навколишнє середовище.

- Намалюйте, як вам хотілося б, щоб вас сприймали.
- Намалюйте яким вас бачать ваш друг і недруг.
- Те саме, але з описом вражень про вас від імені цих людей.
- Намалюйте чотири «Я»: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-теперішнє, очима інших, Я-майбутнє.
- Автопортрет-шарж з перебільшенням найбільш характерних особливостей.
- Створіть декілька масок, що відображають різні сторони вашої особистості.
- Те саме, але з використанням вирізок з журналів.

**3. «Автопортрет у натуральну величину».** Прикріпіть на стіну великий аркуш паперу висотою 2 м. Обведіть силует своєї фігури, а потім створіть образ самого себе.

- Лягти на лист паперу, розстелений на підлозі, а інший учасник групи обводить ваш силует.
- Зобразіть що ви відчуваєте в різних частинах тіла.
- Зобразіть за допомогою фарб і колажу енергетичні потоки в тілі або те, що відбувається «усередині» вас.
- Спробуйте поговорити зі своїм зображенням.
- Спробуйте визначити, з якою частиною зображеної вами фігури пов'язані ваші ролі керівника, підлеглого, сім'янина і т.і.

**4. «Тривимірний автопортрет».** Використовуючи будь-які матеріали, створіть тривимірне зображення самого себе (абстрактне або реалістичне).

**5. «Маски».** Створіть маску самого себе. Вдягніть її і виконайте будь-яку роль.

- Створіть маску, що зображає вас в певному емоційному стані.
- Створіть маску, що зображає те, як ви сприймаєте себе, і

маску, що зображає те, як вас сприймають оточуючі.

- Створіть маски, що відображають ваші найкращі і погані особливості.

**6. «Герби і символи».** Придумайте і зобразіть свій герб або символ, які відображають найхарактерніші особливості вашої особистості.

**7. «Метафоричний автопортрет».** Намалюйте себе у вигляді якого-небудь предмету або тварини. Можна зобразити також фон.

- Після створення образу необхідно розповісти про себе.

- Намалюйте, яким предметом або тваринкою вам хотілося би деякий час побути.

- Зобразіть себе у вигляді предмета, що відображає ваш стан в даний момент.

- Зобразіть себе у вигляді рослини на будь-якому етапі її розвитку. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом розвитку.

**8. «Реклама».** Намалюйте рекламу для самого себе та додайте короткий текст.

- Після завершення малюнків кожен учасник групи презентує свою роботу. Інші, за бажанням, додають ті елементи або формулювання, які на їх думку, пропустив автор.

- Створіть візуальну і текстову рекламу для інших учасників групи.

**9. «Лінія життя».** Зобразіть своє життя у вигляді лінії або шляху. Позначте символами або словами найбільш значущі події і віхи свого життя:

- Зобразіть свій життєвий шлях у вигляді лабіринту або спіралі з позначеннями.

- Зобразіть не тільки минуле і сьогодення, але і майбутнє.

- Проілюструйте свій малюнок вирізками з журналів.

- Зверніть особливу увагу на напрямок «лінії життя», мету, моменти, пов'язані з подоланням перешкод, і т. і.

**10. «Минуле, сьогодні і майбутнє».** Створіть три малюнки, що ілюструють ваше минуле, сьогодні і майбутнє.

- Використайте вирізки з журналів.

- Створіть три малюнки, які зображають вас у минулому, сьогодні і майбутньому.

- Проілюструйте ті або інші сторони вашого майбутнього (роботу, місце проживання і т. і.).

- Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху.

- Зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому.

- Проілюструйте, звідки ви прийшли, де знаходитесь і куди рухаєтесь.

- Проілюструйте свої втрати у минулому і те, що вам хотілося б знайти в майбутньому.

- Зобразіть людей, які найбільш значущі для вас були у минулому і сьогодні.

**11. «Колаж життя».** Виріжте з газет і журналів будь-які ілюстрації, заголовки і тексти, що мають відношення до вашого життя, а потім об'єднайте їх в колаж.

- Розмістіть особисті предмети, що знаходяться під рукою, так, щоб їх положення відображало ваше емоційне ставлення до них і ваші стосунки з ними.

- Намалюйте або виріжте з журналів і розташуйте на аркуші паперу певним чином зображення основних предметів, своїх інтересів і вподобань.

**12. «Грані мого “Я”».** Зобразіть себе в центрі аркуша і розмістіть навколо образи, які відображають різні грані вашої особистості. Зверніть увагу на розташування образів навколо вас, їх розмір і інші особливості.



- Розташуйте навколо себе різні предмети, людей і т.і., що відображає ваші взаємостосунки.

- На трьох смугах різного кольору зобразіть будь-які символи, які відображають духовний, інтелектуальний і фізичний аспекти вашого життя.

- Зобразіть себе у вигляді компанії різних персонажів, які разом відображають різні грані вашого «Я».

**13. «Спогади дитинства».** Проілюструйте одне зі своїх найбільш ранніх або найбільш яскравих дитячих спогадів.

- Зобразіть саму щасливий і самий невдалий момент свого дитинства.

- Зобразіть себе в дитинстві.

- Зобразіть лівою рукою найбільш яскравий спогад вашого дитинства.

- Спробуйте що-небудь намалювати так, як ви малювали в дитинстві і розповісти про малюнок мовою дитини.

- Зобразіть те, що вам забороняли в дитинстві. Подумайте, чи соромитеся ви робити це до цих пір?

- Зобразіть самих ранній ваш спогад, який пов'язаний з розставанням. Яке відношення воно може мати зараз до ситуацій, які пов'язані з розставаннями?

**14. «Огляд життєвого шляху».** Намалюйте сцени, які пов'язані з найбільш яскравими спогадами вашого життя.

- Намалюйте сцени зі свого дитинства, юності, дорослого періоду життя.

- Намалюйте сцени, які пов'язані з хорошими і поганими спогадами.

- Намалюйте сцени, які пов'язані з сильними відчуттями.

- Намалюйте сцени, які пов'язані з найбільш важливими подіями вашого життя.

- Намалюйте важливих для вас людей (сім'ю, колег по

роботі, сусідів і т. і.).

- Намалюйте те, що є для вас найбільш важливим сьогодні.

- Зобразіть членів своєї сім'ї або знайомих, з якими у вас пов'язані «незавершені» справи або яким ви не встигли щось сказати, додайте до малюнків те, що ви хотіли б зробити або сказати.

**15. «Втрати».** Намалюйте образ або символ втрати: речі, людину, ситуації тощо. (Дану тему слід використовувати обережно, особливо в тих випадках, коли людина недавно перенесла втрату. В той же час це завдання може бути корисним для початку роботи із значущими переживаннями.)

**16. «Мої секрети».** Намалюйте в реалістичній або абстрактно-символічній манері наступне:

- а) те, чим би ви хотіли поділитися з групою;
- б) те, чим ви, можливо, могли б поділитися з групою;
- в) те, що вам не хотілося б розкривати.

В процесі обговорення учасники групи можуть зважитися розповісти про пункти «б» і «в», але їх не варто до цього примушувати.

- Зобразіть себе наодинці і в колективі.

- Зобразіть своє соціальне «Я» і приватне «Я».

- Те саме, методом створення масок. Після цього можна розповісти про себе від їх імені.

**17. «Хороше і погане».** Зобразіть те, що в вас є хорошого і поганого, що вам в собі подобається і не подобається, свої достоїнства і недоліки.

- Зобразіть ідеальне і реальне «Я».

- Після зображення різних «Я» складіть розмову між ними.

**18. «Проблеми».** Зобразіть найбільш значущу для вас проблему або ту, яка має стійкий характер. Потім зобразіть вигоди (переваги), з якими можуть бути пов'язані ці проблеми.

**19. «Почуття і стан в даний момент».**

- Використовуйте лише кольори, лінії і форми.
- Використовуйте символи.
- Використовуйте техніку карлючок.

**20. «Бажання».** Зобразіть реалістично або абстрактно свої бажання – одне і більше.

- Зобразіть подорожі, які б ви хотіли б здійснити.
- Намалюйте, де б ви хотіли бути зараз.
- Що б ви зробили, маючи багато грошей.
- Предмет, яким вам хотілося б володіти.
- Щоб ви хотіли знайти при певних обставинах.
- Намалюйте свого героя або героїню.
- Намалюйте, з чим пов'язані ваші надії.
- Намалюйте подарунок, який ви хотіли б отримати.
- Уявіть, що ви переправляєтесь через річку. Намалюйте, що знаходиться на протилежному березі.
- Уявіть, що ви росток. Зобразіть навколишній світ.
- Зобразіть себе в безпечному, приємному місці, а також людей, тварин або предмети, які знаходяться поруч з вами.

**21. «Страхи».** Зобразіть свій страх (або страхи) і те, з чим він пов'язаний.

- Уявіть, що ви ховаєтесь. Де й від кого? Намалюйте цю ситуацію.
- Намалюйте себе, що ви загубилися в дикому лісі.
- Уявіть незнайомі двері чи ворота. Намалюйте, що або хто знаходиться за ними.

**22. «Улюблене і нелюбиме».** Зобразіть людей, яких ви любите найбільшою мірою і не любите зовсім.

- Виріжте з журналів обличчя, які вам найбільш подобаються і не подобаються. Зробіть колаж.
- Розділіть аркуш на декілька частин і намалюйте в них, ким ви захоплюєтесь, кого ви ненавидите, любите, про кого

жалкуєте, з ким хотіли б помінятися місцями, про кого весь час думаєте.

- Виріжте з журналів фотографії осіб протилежної статі, які відображають їх привабливі і відштовхуючі особливості. Зробіть колаж.

- Виріжте з журналів і об'єднайте в колаж фотографії симпатичних вам людей однієї з вами статі.

### **23. «Друг».**

- Зобразіть друга у минулому і сьогодні.

- Зобразіть гіпотетичного друга в майбутньому.

## **ГРУПА Д**

**1. «Загальний малюнок».** Малюйте одночасно з партнером, по можливості мовчки. Прагніть реагувати на дії партнера.

- Просто малюйте мовчки.

- Намалюйте навколишнє середовище, в якому вам хотілось би знаходитись разом.

- Перед малюванням оберіть тему.

- Використовуйте техніку колажу.

**2. «Малювання і спостереження».** Один спостерігає, що малює інший і намагається розвинути образ в своїй уяві, повідомляючи про свої асоціації партнеру. Той, хто малює, має право використовувати ці асоціації на свій розсуд. Потім партнери міняються ролями.

**3. «Розмова».** Кожний учасник групи підбирає для себе колір і вибирає партнера, орієнтуючись на його колір. Потім пари зображають «розмову» кольорів на одному аркуші паперу. Кожен прагне вести свою лінію приблизно паралельно лінії партнера або продовжуючи її.

- Заздалегідь розподіливши кольори, використовуйте різні

форми і плями у відповідь на форми і плями, які використовує партнер.

- Спробуйте імітувати емоційно забарвлену розмову, наприклад сварку, сперечання тощо.

**4. «Карлючки».** Намалуйте і передайте партнерові карлючки. Партнер повинен створити з них образ.

**5. «Інтерв'ю-презентація».** Попросіть партнера розповісти про його життя, інтереси, плани і т. і., а потім намалуйте найбільш важливе з того, що він вам розповів.

**6. «Сюжетні лінії».** Один партнер малює персонажі, інший складає діалоги між ними згідно певному сюжету, або партнери малюють по черзі певні моменти розвитку подій.

**7. «Портрети».** Намалуйте автопортрет і портрет партнера й обговоріть з ним свої малюнки.

- Намалуйте абстрактний портрет партнера, використовуючи кольори та форми.

- Намалуйте автопортрет і передайте партнерові для домальовування.

- Намалуйте портрет партнера і передайте йому для домальовування.

**8. «Маски».** Виготовте одну або декілька масок, які відображають найбільш характерні особливості вашого партнера, а потім віддайте йому для примірки.

**9. «Силуети».** Користуючись білим аркушем паперу і лампою, обведіть з партнером силуети один одного.

- Намалуйте декілька силуетів, підбираючи різні ракурси. Обведіть силует партнера, а потім домалюйте деталі зовнішнього вигляду.

**10. «Спільний проект».** Обговоріть заздалегідь з партнером проект або працюючи мовчки, створіть сумісну роботу, наприклад малюнок, колаж, скульптуру, наочну композицію.

**11. «Начальник і підлеглий».** Один керує діями іншого:

вказує, які використовувати матеріали або фарби, що і як зображати; другий не сперечаючись виконує. Потім партнери міняються ролями. В кінці обговорюють свої враження від роботи.

**12. «Домалюй».** Один партнер починає малюнок – інший продовжує його. і так далі, до завершення.

## ГРУПА Е

**1. Сімейний портрет.** Реалістичне, символічне, абстрактне зображення членів сім'ї.

- Зобразить членів сім'ї у вигляді тварин або предметів.
- Зобразить членів сім'ї і складить діалоги між ними.
- Підберіть ілюстрації з журналів, що нагадують про сім'ю і стосунки між її членами.
- Створить тривимірне зображення членів сім'ї.

**2. «Спільна діяльність».** Зобразить всіх членів сім'ї в процесі спільної діяльності.

- Зобразить себе в тій ролі, яку ви відіграєте в сім'ї.
- Зобразить план вашої квартири, доповнений зображеннями членів вашої сім'ї, що займаються якою-небудь справою.

**3. «Стосунки батьків і дітей».** Група ділиться на пари. Кожна пара зображатиме гру батьків і дітей. Спочатку один з партнерів, «батько», створює малюнок для «дитини». Потім «дитина» керує діями «батька», який малює для «дитини».

**4. «Сімейні теми».** Намалюйте себе з будь-ким із членів вашої сім'ї або намалюйте сімейну подію (весілля, народження дитини, свято і т. і.).

**5. «Емоційні портрети».** Партнери («члени сім'ї») малюють портрети один одного в певному емоційному стані. Потім передають малюнки один одному для виправлення. Кожен робить своє зображення таким, яким він хотів би себе бачити.

**6. «Теперішній момент».** «Члени сім'ї» малюють сімейну ситуацію такою, якою вона є зараз, а потім такою, якою вони хотіли б її бачити.

**7. «Найбільш важливі речі».** Кожен «член сім'ї» малює те, що найбільш важливе для нього зараз. Потім малюнки спільно обговорюються.

**8. «Сімейні проблеми».** Кожен член сім'ї зображає сімейну проблему (наприклад, алкоголізм, захворювання, безробіття і т. і.) і те, як ця проблема впливає на його життя.

**9. «Неповна сім'я».** Кожен член сім'ї зображає на малюнку або колажі позитивні і негативні моменти, пов'язані з неповною сім'єю.

**10. «Сумісний сімейний малюнок».** Вся сім'я малює щонебудь на великому аркуші паперу або створює композицію з використанням інших матеріалів. Іноді цьому передують обговорення теми роботи. Робота завершується обговоренням динаміки процесу створення сумісної композиції, в якому аналізуються сімейні ролі і стосунки.

## ГРУПА Ж

### *Індивідуальна робота*

Зображення конфлікту, зумовлюючи виявлення почуттів, пов'язаних з ним, і визначення можливих варіантів його вирішення.

1. Обговорення конфлікту

2. Зображення конфлікту у вигляді «розповіді в картинках», де виділені стадії його розвитку.

3. Зображення актуального особистого конфлікту.

4. Зображення «внутрішнього» конфлікту в абстрактно-символічному або метафоричному вигляді. Можливе «озвучування» різних сторін (мотивів, причин) «внутрішнього»

конфлікту складанням їх монологів або діалогів.

5. Створення масок учасників конфлікту.

6. Створення композицій на тему «шторм», «вибух», «вогонь», «битва», «чудовиська», «спортивні змагання» для того, щоб дати вихід почуттям, пов'язаним з конфліктом.

7. «Випуск пари». Ця техніка дає вихід сильним почуттям, пов'язаним з конфліктом.

- Розбивання різних непотрібних предметів.
- Великомасштабна робота з використанням малярних пензлів, губки, ганчір'я, ніг, рук.
- Створення композиції зі знайдених предметів або сміття.
- Робота з глиною.
- «Скульптура» з газет або паперу (робота може включати розривання і склеювання).
- Гра з піском.

### ***Парна робота***

Невербальна взаємодія в процесі певних видів образотворчої роботи здатна генерувати конфлікт, який потім обговорюється.

8. «Розмова» (див. Група Д № 3).

9. **Парний малюнок** (див. Група Д № 1).

10. **Почергове малювання** (див. Група Д № 12).

11. **«Проблема (конфлікт) і її вирішення»**. Один зображає проблему на одній частині аркуша паперу, інший – її вирішення на іншій частині аркуша.

12. **«Небезпечна подорож»**. Один малює шлях з перешкодами, інший – способи їх подолання.

### ***Групова робота***

Дає можливість спостереження за груповими ролями і їх динамікою, що дозволяє виявити конфлікт і знайти підходи до його вирішення як в процесі роботи, так і при обговоренні.



**13. Одночасне малювання в групі без попереднього вибору теми.**

**14. Одночасне малювання з попереднім вибором теми.**

**15. «Кооперативне малювання».** Припускає не тільки вибір теми, але і розподіл ролей між учасниками.

**16. Одночасне малювання в межах індивідуальних територій** (міста, країни, континенту), але з можливою комунікацією між ними.

**17. Одночасне малювання з можливим переміщенням на чужі території,** наприклад, в роботі з такими темами, як «магазин іграшок», «всесвіт», «ліс», «підводний світ» і т. і.

**18. Груповий колаж або скульптура.**

**19. Почергове малювання в групі.** Одна людина малює протягом двох хвилин, потім передає свій малюнок іншому. Той намагається розвинути або доповнити малюнок першого учасника, передає наступному і так далі до тих пір, поки перший учасник не отримає малюнок назад. Результати роботи обговорюються, зокрема, учасники розповідають про те, які частини малюнка їм сподобалися, а які - ні.

**20. «Інтерпретації».** Кожен зображає яке-небудь відчуття (абстрактно-символічно або реалістично) і позначає його на обороті листа. Потім малюнки перемішуються і вибираються поодиноці для інтерпретації і порівняння з позначенням на обороті.

**21. Абстрактно-символічні або метафоричні портрети членів групи.** Портрети малюються і перемішуються, а потім учасники групи намагаються визначити, хто на якому малюнку зображений.

**22. Малювання історій виникнення конфліктів в підгрупах** по двоє-п'ятеро учасників з подальшою передачею малюнків іншій підгрупі, яка намагається визначити зміст малюнка, ролі окремих учасників і їх точки зору.

**23. «Збиток і його компенсація».** Дві підгрупи створюють який-небудь малюнок і передають його іншій підгрупі, яка намагається його зіпсувати або представити в іронічному вигляді. Змінений малюнок повертається першій підгрупі.

**24. «Глухий телефон».** Перший малює протягом двох хвилин і швидко показує свій малюнок другому. Той намагається відтворити побачений малюнок з пам'яті, показує третьому і так далі. Останній малюнок порівнюють з першим і обговорюють спотворення.

**25. «Сімейний конфлікт».** «Члени сім'ї» змальовують конфліктну ситуацію і варіанти її вирішення. Потім обговорюються різні погляди на цю ситуацію.

**26. «Сімейні проблеми».** Члени сім'ї зображають найбільш важливу сімейну проблему і те, як вона впливає на їх життя. Потім обговорюються відмінності в оцінках даної проблеми.

**27. Підгрупа починає створювати свою композицію,** а потім передає її для продовження іншій підгрупі. Потім обговорюється, наскільки вдалим було дане продовження з погляду першої підгрупи.

**28. «Художня арена».** Група ділиться на дві частини і вибирається тема, що припускає зіставлення різних поглядів (наприклад, «день і ніч», «людина і дика природа» і т. і.). Потім ролі цих протилежностей розподіляються між підгрупами, і на окремих аркушах паперу створюється і вирізується набір образів, які відповідають тій чи іншій протилежності. Після цього на загальному великому аркуші паперу створюється композиція. На завершення обговорюється процес роботи і її результати. Деякими питаннями при цьому можуть бути:

- Чи вдалося створити цілісну композицію?
- Чи супроводжувалася робота позитивними або негативними емоціями?
- Чи вдалося членам підгруп і групі в цілому діяти спільно?

## ГРУППА 3

### *Образотворча робота у поєднанні з поезією*

**1. Поезія як стимул.** Прочитайте виразно вголос вірш, потім зобразіть свої почуття, уявлення, асоціації в малюнку, скульптурі, колажі. Доцільно використовувати поетичні твори, які припускають декілька варіантів інтерпретації (наприклад, символічну, метафізичну поезію, твори Д. Кітса, Х. Гібрана, Л. Керролла і ін.).

**2. Поезія як реакція у відповідь** Підберіть і прочитайте вірші, які пов'язані для вас з образотворчим мистецтвом.

**3. Конкретна поезія.** Дана техніка припускає зображення слів або цілого тексту у вигляді візуальних образів, наприклад, зображенням тексту вірша про місяць у вигляді нічного пейзажу. Варіанти:

- техніка колажу;
- скульптура, яка зображає поетичний текст у вигляді тривимірного, можливо рухомого об'єкту з використанням, наприклад, картону, ниток, дроту знайдених предметів та інших матеріалів.

### *Образотворча робота у поєднанні з музикою і звуками*

**1. Зображення звуків.** Сядьте в круг і 30 сек. видавайте який-небудь звук. Встаньте і, хаотично пересуваючись, видавайте різні звуки. Закрийте вуха руками, слухайте внутрішні звуки. Потім відкрийте вуха, намагайтеся відтворити почутий вами звук. Вся вправа продовжується близько двох хвилин, після чого основні враження зображаються на малюнку або «відображаються» в скульптурі.

•Видайте який-небудь звук із закритими очима і, не розплющуючи очі, зобразіть його. Потім розплющить очі і закінчіть малюнок. Із закритими очима спробуйте виліпити різні звуки використовуючи глину, пластилін або солоне тісто.

**2. Зображення імен.** Виразно, використовуючи жести і рухи

тіла, вимовіть своє ім'я. Так само вимовіть імена інших членів групи, своїх близьких, а потім намалюйте свої почуття.

**3. Малювання під музику.** Малюйте під музику, користуючись повною свободою в передачі своїх вражень. Дана техніка може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Найбільш відповідною є маловідома музика, яка передає різні відтінки емоційних станів, та класична: твори Баха, Бетховена, симфонії Малера, Шнітке, деякі джазові твори, східна музика. Спочатку прослухайте весь твір, потім поставте його знову і починайте малювати, намагаючись передати свої враження..

- Прослухайте музичний твір кілька разів, а потім спробуйте зобразити викликані ним основні враження, образи, почуття.

- Швидко малюйте під музику, використовуючи, можливо, декілька аркушів паперу.

- Для передачі своїх вражень від музики використовуйте інші техніки, наприклад колаж, скульптуру.

- Одночасно з іншими учасниками малюйте під музику на великому аркуші паперу спільну картину.

- Відобразіть на малюнку або в скульптурі свої враження, пов'язані з вашим рухом під музику, яка передає різні емоційні стани.

### ***Образотворча робота у поєднанні з драмою***

**1. «Скульптура ситуації».** Зробіть фігурки з глини або пластиліну і розіграйте яку-небудь ситуацію. Можна використовувати різні предмети або іграшки.

- Зобразіть себе у вигляді тривимірної фігури з глини, пластиліну або картону і розташуйте її на великому аркуші паперу, що представляє «життєвий простір», обкреслите свою територію. Потім розіграйте яку-небудь ситуацію разом з іншими учасниками групи.

- Виконайте попереднє завдання, але із зображенням себе в

незвичайній, невластивій вам ролі.

**2. «Діалоги».** Зобразіть на малюнку або в скульптурі свої різні, ймовірно, суперечливі якості у вигляді окремих персонажів, а потім складіть діалоги між ними і розіграйте яку-небудь сцену. Намагайтеся знайти можливість для їх примирення.

**3. «Картини, які оживають».** Намалуйте образи на певну тему, пов'язану з хвилюючою ситуацією, а потім розіграйте сцену.

- Постарайтеся через драматичну дію змінити ситуацію або свій стан в бажаному для вас напрямі

- Зобразіть сцену свого майбутнього, а потім розіграйте її.

**4. «Маски».** Намалуйте і виріжте маски, а потім розіграйте сцену.

**5. «Головні убори».** Зробіть з картону головні убори і розіграйте яку-небудь ситуацію, представляючи себе у вигляді персонажів у відповідних головних уборах.

**6. «Театр ляльок».** Зробіть ляльок і розіграйте яку-небудь ситуацію. Можна використовувати різні види ляльок: маріонетки, тіні, ляльки-рукавички.

**7. «Театральні костюми».** Зобразіть себе в театральному костюмі (виготовте цілий костюм або його окремі предмети), а потім розіграйте імпровізацію індивідуально або в групі.

### ***Образотворча робота у поєднанні з рухом і танцем***

**1. «Ведучий і ведений».** Розділіться на пари. Одному учаснику пов'язують на очі непрозору хустку. Напарник підводить його по черзі до різних предметів, щоб той торкався їх, впізнавав на дотик. Поміняйтеся ролями, а потім намалуйте свої враження від участі в даній вправі

**2. «Тактильне знайомство».** Закривши очі, учасники групи торкаються рук, напарника, обличчя, прагнучи запам'ятати образи, які виникають при цьому, і відчуття, а потім передають

їх на малюнку або в скульптурі.

**3. «Емоції».** Зобразіть мімікою і жестами різні емоційні стани або ситуації, а потім передайте викликані ними асоціації на малюнку або в скульптурі.

**4. «Малюнок жестів».** Використовуючи виразні жести і різні матеріали, передайте різні емоційні стани у вигляді плям або ліній.

**5. «Танець».** Танцюйте під музику, а потім передайте на малюнку або в скульптурі свої почуття і асоціації, пов'язані з танцем.

*Рухливі вправи*

**1. Прогулянка по казковому лісу.** М. Римський-Корсаков – Арія Февронії із першого акту опери «Сказание о невидимом граде Китеже». Кроки в повільному темпі, уявляючи навколо себе чудовий пейзаж і показуючи основним жестом велич природи іншим.

**2. Святковий марш.** М. Римський-Корсаков – Вступ до першого акту опери «Казка про царя Салтана». Уявити, що прямуєш на свято в нарядному вбранні. Йти впевненим рішучим кроком, спина рівна, голова піднесена.

**3. Котик на полюванні.** Д. Пуччіні – Вальс Мюзети з опери «Богема». Рухи по колу, крокуючи на «раз» кожного такту. Рухи плавні, з поступовим переносом ваги при кожному кроці.

**4. Метелик, що танцює.** А. Дворжак – Гумореска. Легкі пружинисті кроки, зі змахами рук, уявляючи політ метелика.

**5. Милування квіткою.** Queen – Богемська рапсодія. Учасники групи по колу на кожний такт плавними рухами передають друг другу уявну квітку, милуючись нею та насолоджуючись її ароматом.

**6. Зустріч та розлука.** Повільний вальс. Танець виконується тільки руками. Спочатку учасники групи виконують рухи індивідуально, а потім парами.

**7. Дзеркало.** Блюз. Робота в парах. Один із партнерів робить вільні ритмічні рухи, а інший їх повторює в дзеркальному відображенні.

**8.Роби як я.** (Сучасна танцювальна музика). Учасники групи йдуть за лідером, який виконує вільні рухи. Інші учасники повторюють ці рухи. Після проходження одного круга лідер міняється. Кожний учасник повинен виконати роль лідера, намагаючись показувати нові рухи.

**9. Динамо-машина.** (Сучасна танцювальна музика).

Групова танцювально – рухова композиція. Кожний учасник виконує власний оригінальний рух, стоячи на місці. При цьому всі учасники будь – якою кінцівкою торкаються сусіда так, щоб утворилося коло. Всі разом виконують динамічну композицію, яка виглядає як включений складний агрегат.

**10. Стоп кадр.** (Сучасна танцювальна музика). Учасники виконують вільні рухи, або танець. Звучить команда «Стоп!». Слід завмерти в одній позі і не рухатись 5 секунд. Відчуття м'язову напругу та проаналізувати, який внутрішній стан відображає ця напруга? Поза, які часто повторюються, свідчать про бідність рухів і бідність емоцій.

**11. Карнавал тварин.** Сен-Санс – сюїта «Карнавал тварин». Рух танцю білки відрізняється від руху танцю слона, і в одному випадку буде тренуватися душевна легкість та свобода, а в іншому – солідність та стійкість. Ритмізація рухів тварин: шляхетна корова, спритний заєць, дикий кінь, вірний пес, ласкава киця, впертий віслук, сполохана курка.

**12. Танці стихій.** М. Равель – Гра води, М. де Фалья – Танець вогню, К. Дебюссі – Хмари, І.Стравінський – Весна священна. Відчуття у власній душі елементів чотирьох стихій означає встановлення необхідного для здоров'я людини зв'язку з природою. Танець вільний, чуттєвий, емоційний.

**13. Фінський танець «Летка – Єнка».** Вихідне положення – учасники стають друг за другом по четверо тримаючи за пояс того, хто попереду. Основна вправа: два стрибки вперед, три стрибки назад. Потім два підскоки на одній нозі з відведенням другої ноги в сторону. Такі самі підскоки на іншій нозі.

**14. Румунський танець «Хоро».** Учасники стають в коло, тримаючи за плечі друг друга. Основна вправа: підскок на лівій нозі, з підйомом правої, підскок на правій нозі з підйомом лівої. Чотири кроки вправо, лівою ногою, заносючи її вперед. Потім основну вправу повторити, починаючи з підскоку на правій нозі.



Чотири кроки вліво, правою ногою. Основна вправа. Чотири маленьких кроки всередину. Основна вправа. Чотири кроки назад.

**15. Вільний танець** на прояв значимих емоцій: «Мій самий щасливий день у житті», «Мій самий важкий день у житті», «Я та моя мама», «Я та мій батько», «Я та моя сестра», «Я та мій брат», «Моє майбутнє», «Моє минуле», «Я на морі», «Я в темному лісі»

**Загальні характеристики музичних творів і відображення схожих емоційних станів.**

<b>Характер музики</b>	<b>Настрій музики</b>	<b>Властивості</b>	<b>Музичні твори</b>
Музика повільна	Спокійний	Лірична, ніжна, м'яка, мелодійна, мрійлива.	А. Бородін – Ноктюрн із Струнного квартету; Ф. Шопен – Ноктюрни Фа мажор, Ре-бемоль мажор, Етюд Мі мажор, крайні частини; Ф. Шуберт – Аве Марія; К.Сен-Санс –Лебідь; С. Рахманінов –концерт № 2, початок II частини.
Музика повільна мінорна	Печальний	Смутна, трагічна, скорботна, печальна, сумна.	П. Чайковський –початок П'ятої симфонії, фінал Шостої симфонії; Е.Гріг – Смерть Озе, Скарга Інгрід із сюїти «Пер-Гюнт»; Ф.Шопен –Прелюдія до-мінор, Марш із сонати сі-бемоль мінор, Етюд до-дієз мінор; К.Глюк – Мелодія.
Музика швидка мінорна	Гнівний	Драматична, хвилююча, тривожна, гнівна, зла.	Ф.Шопен –Етюди №№ 12, 23, 24, Скерцо № 1, прелюдії № 16,24; А.Скрябін – Етюд № 6 тв.8; П. Чайковський – Увертюра «Буря»; Р. Шуман – Порив; Л.Бетховен – фінали сонат: 14, 23.
Музика швидка мажорна	Радісний	Бадьора, святкова, весела, радісна, піднесена.	Д. Шостакович – Святкова увертюра; Ф. Ліст – фінали венгерських рапсодій №№6, 10, 11, 12; В. Моцарт – Маленька нічна серенада I та IV ч.; Л. Бетховен – фінал симфоній №№ 5, 6, 9..

