

Уманський державний педагогічний університет
Імені Павла Тичини

АРТ-ТЕРАПІЯ

Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти
денної та заочної форми навчання

Укладач Станішевська В. І.

Умань – 2022

УДК 159.98(075.8)

A86

Рецензенти:

Гульбс О. А. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Потапчук Є. М. – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та педогоіки Хмельницького національного університету.

Драгола Л. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького.

*Рекомендовано Вченою радою факультету соціальної та психологічної освіти
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 7 від 27 січня 2022 року)*

A86

Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. –
Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.

Навчальний посібник призначений для здобувачів вищої освіти спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота» початкового (короткого циклу) та першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Буде корисним для педагогів, психологів, соціальних працівників, фахівців у галузі корекційної роботи. У посібнику викладені теоретичні основи арт-терапії, представлено фактори корекційного впливу та особливості організації арт-терапевтичного процесу проведення роботи з дітьми із проблемами у розвитку. Посібник містить курс лекцій, плани практичних та лабораторних робіт, питання для контролю, теми для самостійної роботи, індивідуальні навчально-дослідні завдання, короткий термінологічний словник з дисципліни «Арт-терапія».

УДК 159.98(075.8)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС ДИСЦИПЛІНИ «АРТ-ТЕРАПІЯ»	5
ТЕМА 1. Арт-терапія як новий напрям в психотерапії.....	5
ТЕМА 2. Теоретичні аспекти і проблеми арт-терапії.....	16
ТЕМА 3. Особливості організації арт-терапевтичного процесу.....	24
ТЕМА 4. Етапи розвитку психотерапевтичної групи.....	28
ТЕМА 5. Психоаналітичні підходи в арт-терапії.....	33
ТЕМА 6. Проективний підхід в інтерпретації образотворчого мистецтва.....	51
ТЕМА 7. Казкотерапія: можливості та прийоми роботи з казкою.....	68
ТЕМА 8. Лялькотерапія.....	80
ТЕМА 9. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків.....	90
ТЕМА 10. Теорія та практика пісочної терапії.....	97
ТЕМА 11. Арт-терапія в умовах школи.....	111
РОЗДІЛ II ПРАКТИЧНІ ТА ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ	118
Практична робота 1. Арт-терапія як новий напрям у психотерапії.....	118
Практична робота 2. Теоретичні аспекти і проблеми арт-терапії.....	119
Практична робота 3. Основні форми арт-терапевтичної роботи.....	120
Практична робота 4. Етапи розвитку психотерапевтичної групи.....	121
Практична робота 5. Особливості організації арт-терапевтичного процесу.....	122
Практична робота 6. Проективний підхід в інтерпретації образотворчого мистецтва.....	123
Практична робота 7. Казкотерапія: можливості та прийоми роботи з казкою.....	124
Практична робота 8. Лялькотерапія.....	125
Практична робота 9. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків.....	126
Практична робота 10. Теорія та практика пісочної терапії.....	127
Практична робота 11. Арт-терапія в умовах школи.....	128
Лабораторне заняття 1. Казкотерапія.....	129
Лабораторне заняття 2. Техніки і можливості роботи з мандалами.....	130
Лабораторне заняття 3. Робота з проективними методиками.....	131
Лабораторне заняття 4. Арт-терапевтичне заняття.....	132
Лабораторне заняття 5. Фототерапія.....	133
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	134
ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	137
ІНДИВІДУАЛЬНО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ	139
КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	141
РОЗДІЛ III ДОДАТКИ	143

ДОДАТОК А ПРОЄКТИВНІ МЕТОДИКИ.....	143
ДОДАТОК Б АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ТА ВПРАВИ.....	152
ДОДАТОК В ІНТЕРПРЕТАЦІЯ КОЛЬОРУ.....	162
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	171

РОЗДІЛ 1.

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС ДИСЦИПЛІНИ «АРТ-ТЕРАПІЯ»

ТЕМА 1. Арт-терапія як новий напрям в психотерапії

План

1. Поняття про психотерапію.
2. Арт-терапія як самостійний психотерапевтичний напрям.
3. Арт-терапія в ієрархії напрямів, заснованих на мистецтві.
4. Історія розвитку арт-терапії.

1. Поняття про психотерапію

Вперше термін психотерапія був введений в кінці ХІХ в. Тьюком (Tuke D. H.). В опублікованій їм в 1872 р. книзі «Ілюстрація впливу розуму на тіло» один з розділів так і названий: «Психотерапія». Загальноновживаним термін психотерапія стає тільки в 90-х рр. ХІХ в. у зв'язку з розвитком техніки гіпнозу, а П. розглядається як частина медицини. Прийнятим стає визначення психотерапія як системи лікувальної дії на психіку і через психіку на організм хворого. І, отже, будучи методом лікування, психотерапія традиційно входить в компетенцію медицини (Карвасарський Би. Д., 1985).

Розробляючи зміст і межі психотерапія, різні автори підкреслюють інтеграційний її характер, включення в її науковий і практичний апарат і в методологію сучасних досягнень в першу чергу психології і медицини, а також філософії, соціології.

Проте термін психотерапія не став чисто медичним поняттям. Психотерапевти, що не є лікарями за освітою або роду діяльності, висувають іншу — філософську і психологічну — модель, яка заснована на первинному значенні цього слова, — «зцілення душею». Основна мета цього підходу не лікування від психічних розладів, а допомога у процесі становлення свідомості і особи, при якій психотерапевт предстає супутником хворого і наставником.

Наслідком такого розуміння психотерапія є розповсюдження її методів в різних сферах в педагогіці, соціальній роботі, прикладній психології і ін.

Про це свідчить зміст Декларації по психотерапія прийнятою Європейською асоціацією психотерапії в Страсбурзі 21 жовтня 1990 р. Згідно цієї декларації:

- 1) психотерапія є особливою дисципліною гуманітарних наук, є вільною і незалежною професією;
- 2) психотерапевтична освіта вимагає високого рівня теоретичної і клінічної підготовленості;
- 3) гарантованою є різноманітність психотерапевтичних методів;
- 4) освіта в області одного з психотерапевтичних методів повинна здійснюватися інтегрально; вона включає теорію, особистий терапевтичний досвід і практику під керівництвом супервізора, одночасно отримуються широкі уявлення про інші методи;
- 5) доступ до такої освіти можливий за умови широкої попередньої підготовки, зокрема, в області гуманітарних і суспільних наук.

2. Арт-терапія як самостійний психотерапевтичний напрям

Поява арт-терапії (термін А. Хілла) як сфери теоретичного і практичного знання на стику мистецтва і науки відносять приблизно до 30-м рокам минулого сторіччя.

Найбільш загальним визначенням арт-терапії незалежно від різних напрямів її розвитку може бути наступним.

Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в » арт-терапевтичеськом просторі.

1. Соціальний напрям розвитку арт-терапії.

Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Поступово склалися наступні різновиди: терапія відволікаючими враженнями, терапія зайнятстю (з метою навчання хворих і відвернення їх від переживань, пов'язаних з хворобою), трудова терапія і соціальна реабілітація (працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, лікування, що проходять, і реабілітацію). Останній різновид має і інші назви: індустріальна терапія або терапія трудовою діяльністю.

Арт-терапію іноді розглядають як окремий випадок трудової терапії, якщо основним змістом роботи учасників стають ремесла і інші види художньої творчості. Проте сучасні арт-терапевти даної думки не розділяють.

Отже, позначені вище сфери застосування художньої діяльності і творчості в роботі з людьми, що мають проблеми із здоров'ям, утворили так званий соціальний напрям. Воно розвивалося професіоналами в сфері прикладного мистецтва, що не мали спеціальної медичної і психологічної підготовки.

2. Медичний напрям розвитку арт-терапії.

Медичний або психотерапевтичний напрям арт-терапії, навпаки, побудований на тісному психотерапевтичному контакті і, поза сумнівом, припускає ґрунтовні професійні знання відповідних галузей медицини і психоаналізу..

Суб'єктом аналітичної або медичної моделей арт-терапії є пацієнт, а основні цілі — діагностика, психоаналіз і лікування.

3. Педагогічний напрям розвитку арт-терапії.

Словосполучення «арт-терапія» в науково-педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності. Таким чином, на перший план виходять завдання розвитку, виховання, соціалізації.

Кажучи офіційною науковою мовою, арт-терапія в освіті — це системна інновація, яка характеризується:

- 1) комплексом теоретичних і практичних ідей, нових технологій;
- 2) різноманіттям зв'язків з соціальними, психологічними і педагогічними явищами;
- 3) відносною самостійністю (відособленістю) від інших складових педагогічної дійсності (процесів навчання, управління і ін.);
- 4) здібністю до інтеграції, трансформації.

3. Арт-терапія в ієрархії напрямів, заснованих на мистецтві

На основі порівняльного аналізу існуючих загальнонавчаних термінологічних одиниць складена наступна класифікаційна система.

Зовнішня форма цієї класифікаційної системи містить супідрядні один одному таксономічні категорії або одиниці (клас, сімейство, вигляд) і відображає об'єктивні відносини між ними.

Арт-терапія в ієрархії напрямів на основі мистецтва і творчої діяльності

Тип: терапія мистецтвом

Клас: терапія творчістю (креативна терапія)

Підклас: експресивна терапія

Сімейства:

- терапія творчим самовираженням
- музична терапія
- ігрова терапія
- драмотерапія
- сказкотерапія
- бібліотерапія
- танцювальна терапія
- тілесно-рухова терапія
- **арт-терапія**

Види арт-терапії:

- малюнкова терапія
- візуальна (терапія образами)
- медитативне малювання
- мультимедійна (інтеграційна)

4. Історія розвитку арт-терапії

Арт-терапія як самостійний напрям в лікувально-коректувальній і профілактичній роботі налічує всього декілька десятиліть свого існування. Як науково-обґрунтований, переважно емпіричний, методу вона почала формуватися приблизно в середині ХХ століття. Проте за такий недовгий історичний термін вона досягла стану «зрілості», про що свідчить її широке впровадження в різні сфери практичної роботи, глибина і системність методології, а також високоспеціалізований характер діяльності арт-терапевтів.

Роль науково-культурного життя ХХ ст. у становленні арт-терапії

Сучасна наукова арт-терапія при всьому різноманітті її зв'язків з різноманітними культурними феноменами щонайближче стоїть, мабуть, до первісного, «примітивного», доісторичного мистецтва. Останнє, як і арт-терапія, засновано на спонтанному самовираженні і певною мірою ігнорує естетичні критерії в оцінці його результатів і «професіоналізм» автора. І для

того і для іншого важливіший процес творчості, що не стримується ніякими умовностями, щирість і повнота самовираження, а не кінцевий продукт і його оцінка аудиторією.

На початку ХХ століття почали розповсюджуватися ідеї про те, що «наївне», «непрофесійне» мистецтво може бути засобом оновлення і лікування, виникають нові підходи до художньої освіти дітей, в яких робився акцент на вільному самовираженні, що ігнорує норми «високого» мистецтва (Lizek, Richardson і ін.).

Разом з розвитком руху за «дитяче мистецтво» ріс інтерес і до «патологічного мистецтва». Останнє, таке, що представляє творчість психічнохворих і так званих «аутсайдерів», як і «дитяче мистецтво», розглядалося як приклад творчості, вільної від стримуючого впливу якої-небудь культурної традиції. З того часу беруть свій початок практика колекціонування і вивчення робіт психічно хворих (Hans Prinzhorn), а також спроби його імітації у власній образотворчій творчості (Jean Debuffet).

Згаданою тенденцією європейській культурі кінця ХІХ – першої половини ХХ століття, звичайно ж, не обмежувалися впливи на формування арт-терапії. У контексті європейської культури в цілому є певні підстави говорити про зв'язок арт-терапії з впливом мистецтва класицизму і романтизму, яке простежується аж до теперішнього часу. Вплив класичного мистецтва, на думку М. Edwards (1989), виявляється в тому, що зберігається у ряду арт-терапевтів переконані в тому, що продукт образотворчої творчості може раціонально тлумачити, укладені в нім переживання і «особисті сенси» можуть бути «розкодовані» і осмислені як самим його автором, так і іншою особою (наприклад, арт-терапевтом, психологом, лікарем і т. д.).

Вплив романтичної традиції простежується, на думку М. Edwards, в поширеному уявленні про зціляючий характер творчого натхнення, яке глибоке ірраціонально за своєю природою. Тому продукт творчості не може бути логічно осмислений, а автор не потребує допомоги іншої особи для «правильної» оцінки змісту своєї роботи.

На розвиток перших форм арт-терапевтичної роботи якоюсь мірою вплинула і діяльність деяких лікарів, що займалися дослідженням образотворчої продукції психічно хворих. Можна назвати, наприклад, психіатрів Erick Guttman і Walter Maclay.

Разом з діяльністю педагогів, художників і лікарів, що займалися вивченням творчості дітей і психічно хворих, розвиток арт-терапевтичного напрямку готувався також поборниками психодинамічного підходу. В цьому відношенні показовий приклад Margaret Naumburg.

М. Naumburg багато хто вважає засновницею арт-терапевтичного напрямку в США. Вона мала психологічну освіту, отримавши потім спеціалізацію психоаналітика. М. Naumburg відома як автор динамічно-орієнтованої арт-терапії. У 40 рр. поточного сторіччя вона почала використовувати в своїй психоаналітичній роботі з дітьми рисувальні техніки, розглядаючи вільний вираз дитиною своїх переживань в образотвірчій діяльності як інструмент для дослідження його несвідомих процесів. Результати цієї роботи описані нею в книзі «Вивчення вільної художньої експресії дітей з порушеннями поведінки як засіб діагностики і лікування» (1947). Вона звертає увагу на відмінності між вільними малюнками дітей і тією формою образотвірчої роботи, яка використовувалася як засіб зайнятості пацієнтів. Вона відзначає, що пацієнтові вільна художня експресія додає упевненість в своїх силах і формує в нім відчуття глибокого задоволення. В той же час ця техніка, як відзначає М. Naumburg, може використовуватися психіатром як проектний інструмент діагностики. Коли пацієнт в результаті занять долає невпевненість і починає вільно виражати свої страхи, потреби і фантазії, він вступає в зіткнення зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним символічною «мовою» образів.

У своїх подальших роботах М. Naumburg починає використовувати термін «арт-терапія». При цьому вона розглядає арт-терапію, головним чином, з погляду психоаналітичного підходу, як техніку, що дозволяє людині виражати свої внутрішньопсихічні конфлікти у візуальній формі і поступово приходити до їх усвідомлення і вербалізації (Naumburg, 1958). Вона розвиває концепцію динамічно-орієнтованої арт-терапії в своїх подальших публікаціях (1966), застосовуючи при цьому поняття перенесення, вважаючи, що спонтанне самовираження пацієнтами своїх переживань в образах веде до зміцнення психотерапевтичних відносин. На діяльність і погляди М. Naumburg великий вплив зробив рух за розвиток дитячої творчості, що набрав силу в США в ті роки. Для цього руху було характерне, зокрема,

визнання творчого потенціалу, що закладеного в кожній дитині, дозволяє йому виразити свої переживання у візуальних образах.

М. Naumburg справедливо вважають також родоначальницею арт-терапевтичної освіти в США. У 50-і рр. вона заснувала перші курси по арт-терапії і в подальшому прагнула до їх перетворення на повноцінну програму післядипломної підготовки арт-терапевтів.

У Європі засновниками і «хрещеним батьком» арт-терапевтичного напрямку нерідко визнають Adrian Hill і Herbert Read. А. Hill був першим, хто ввів в європейський ужиток поняття «арт-терапія», позначивши їм свою власну роботу (див. А. Hill «Art Versus Illness», 1945). Він відомий не тільки завдяки своїй роботі з хворими як арт-педагога в госпіталях Великобританії, але і активній популяризації лікувально-реабілітаційної художньої практики через засоби масової інформації, а також завдяки значним організаторським здібностям. Протягом багатьох років він був президентом Британської Асоціації Арт-терапевтів.

Таким чином, в перші десятиліття ХХ століття встановлюються тісніші зв'язки між представниками «миру мистецтва» і лікарями-психіатрами. Образотворча діяльність хворих стає предметом для художнього осмислення і наукових досліджень, а також все більш широко використовується з діагностичною метою. Вивчається і певний лікувальний ефект від занять малюванням. Відбувається зближення поборників «дитячого мистецтва» і творчості психічно хворих з представниками нових художніх течій. Все це веде до формування перших ідей про зцілюючий потенціал художньої творчості і ширшого використання образотворчого мистецтва як лікувально-коректувальний прийом.

У другій половині 40-х - початку 50-х рр. 20 сторіччя мали місце перші спроби арт-терапевтів до об'єднання і чіткішого визначення своєї ролі. Так, в 1949 р. був створений перший Комітет Арт-терапевтичний, який очолив А. Hill.

На цьому етапі розвитку арт-терапії її найбільш поширеними формами були:

- використання арт-терапії в психіатричних лікарнях з метою оцінки стану пацієнтів і динаміки процесу одужання. При цьому арт-терапія виступає головним чином як інструмент діагностики, хоча і припускає певний «лікувальний» ефект.

- використання образотворчої продукції пацієнтів в соматичних лікарнях (включаючи спеціалізовані клініки тривалого перебування) переважно для прикраси палат.

Таким чином, арт-терапія як і раніше розглядалася більшістю медиків або як різновид терапії зайнятстю, або як один з аспектів діагностичної роботи лікаря або психолога. І хоча вже існували інші форми арт-терапевтичної практики (Champernowne, Naumburg), що набагато ближче стоять до психотерапії, вони не набули ще широкого поширення.

У 50-і рр. поточного сторіччя сформувалися різні сегменти арт-терапевтичного напрямку: арт-терапія, як різновид терапії зайнятстю, арт-терапія в освіті, арт-терапія як засіб психотерапевтичної роботи та інші. Їх лідери нерідко по-різному визначали зміст арт-терапевтичної діяльності і навіть вступали в конфлікт один з одним. В той же час очевидним було і прагнення до об'єднання, з тим щоб підкреслити властиві всім їм відмінності від інших професійних груп, народжувалися перші ідеї арт-терапевтів про формування професійних асоціацій.

Таким чином, перша половина ХХ століття була часом первинного оформлення арт-терапії як самостійний напрям, що використовує образотворчі прийоми в роботі з різними групами пацієнтів і що вчать школі. Цей період характеризувався високою рольовою невизначеністю тих, хто застосовував ці прийоми, що пов'язане з відмінностями в їх професійній підготовці і досвіді.

Аж до 60-х рр. не існувало чітких уявлень про те, що таке арт-терапія і арт-терапевт, ні серйозних програм підготовки в цій області, що базуються на певній методології і системному сприйнятті суспільної місії арт-терапії. 60-е рр. 20 сторіччя виявилися багато в чому поворотним періодом для розвитку арт-терапевтичної спеціальності.

На початку 60-х рр. минулого сторіччя у ряді країн були створені перші професійні об'єднання арт-терапевтів. Раніше всього — в 1963 р. — з'явилася Британська Асоціація Арт-терапевтів (БААТ). Незабаром послідувало утворення Американської Асоціації Арт-терапевтичної.

Можна говорити про те, що на початку 60-х рр., незадовго до створення професійних асоціацій арт-терапевтів у Великобританії і США, сформувалася сприятлива громадська думка щодо різноманітних можливостей арт-

терапевтичного напрямку. У цих умовах як самі арт-терапевти, так і представники різних медичних спеціальностей, керівники лікувальних установ, великі групи художників і арт-педагогів все більш відчували своєчасність і необхідність створення спеціального професійного об'єднання, здатного координувати і розвивати арт-терапевтичну роботу в різних сферах. Все це привело до того, що з невеликим тимчасовим інтервалом відбулися засновницькі збори спочатку Британською, а потім Американській Асоціації Арт-терапевтів, що знаменувало початок нового етапу в еволюції арт-терапевтичного напрямку.

Для того, щоб перетворити асоціації в дієвий інструмент професійного зростання їх членів, були розроблені певні критерії членства. Так, наприклад, кандидати в члени БААТ повинні були задовольняти наступним вимогам:

- працювати або як арт-терапевта, або арт-педагога в лікувальній установі або спеціалізованій школі;
- по можливості мати кваліфікацію арт-педагога або диплом про художню освіту;
- володіти досвідом роботи в області художньої педагогіки, психології або психоаналізу;

Як видно з перерахованих вимог, з самого початку своєї діяльності БААТ прагнула орієнтуватися на достатньо високі професійні стандарти.

Представляється, що приклад британської системи охорони здоров'я багато в чому ближчий Росії, а тому має сенс декілька детальніше зупинитися на історії інтеграції арт-терапії в державну систему охорони здоров'я в цій країні, зокрема, у зв'язку з проблемою введення норм, регулюючих умови і оплату праці арт-терапевтів.

У 70-і рр. Британською Асоціацією Арт-терапевтів були зроблені важливі кроки у напрямі інтеграції арт-терапії в державну систему охорони здоров'я. Арт-терапевти прагнули до того, щоб їх інтеграція в систему охорони здоров'я відбулася так, щоб були враховані досягнення арт-терапевтичного підходу, виступаючого як самостійна медична спеціальність, а не «вторинний», «інструментальний» прийом, використовуваний іншими фахівцями (наприклад, інструкторами по терапії зайнятості або соціальній роботі). Доводи арт-терапевтів, що обстоювали такий погляд на свою роль в системі охорони здоров'я, в другій половині 70-х рр. виглядали вже достатньо

переконливо. Важливе значення мало те, що програми підготовки арт-терапевтів на той час відповідали вже високим вимогам вищої і післядипломної освіти, а значна частина арт-терапевтів володіла глибокими знаннями психотерапевтичних підходів і володіла навиками індивідуальної і групової роботи з різними пацієнтами.

На початку 70-х рр. були організовані також деякі інші спеціалізовані курси арт-терапевтичної підготовки в рамках післядипломної освіти. В даний час такі курси існують вже в декількох країнах, зокрема п'ять з них — у Великобританії, дещо більше — в США. У країнах континентальної Європи подібних курсів немає, що пов'язане з тим, що арт-терапія тут не виділилася в самостійну спеціальність.

У другій половині 80-х - 90-і рр. поточного сторіччя в світі відбулися серйозні зміни, які не могли не вплинути на професійне мислення і діяльність арт-терапевтів. Як найбільш важливих з цих змін слід назвати: закінчення «холодної війни» і ослаблення тоталітарних режимів, створення Європейського Союзу, зміна культурного «клімату» в найбільш розвинених країнах і транснаціональних утвореннях, реформування економіки в країнах Центральної і Східної Європи, а також зміни в соціальній політиці в багатьох країнах.

Закінчення «холодної війни» і затвердження принципів «інформаційної відвертості», а також європейська інтеграція стимулювали процеси професійного обміну і розповсюдження найбільш передових і ефективних форм психотерапевтичної роботи. Крім того, вперше в історії встало питання про розробку і введення єдиних стандартів професійної підготовки і практики на всьому просторі Європейського Союзу. Це стало початком осмислення існуючих відмінностей між методами образотворчої роботи в охороні здоров'я, освіті, соціальній сфері і інших сферах. У цих умовах прогресивніші моделі арт-терапевтичної підготовки і практики стали природними орієнтирами для тих країн, де арт-терапевтичний підхід відрізняється відносною «незрілістю». Безперечними лідерами стали ті держави, в яких накопичений багатий досвід арт-терапевтичної роботи, де діють відпрацьовані механізми її державного регулювання при збереженні високої міри професійної свободи і самостійності, де є розвинена теоретична база арт-терапії і реалізовані системні принципи арт-терапевтичної освіти, що

орієнтується на «випередження» багатьох соціально-економічних і культурних процесів.

Подальший розвиток арт-терапевтичного підходу в 60-90 рр. привів до чіткішого оформлення професійної ролі арт-терапевта. Досвід художньої практики в подальшому вдалося об'єднати з прийомами вербальної психотерапії і реалізувати в контексті відносин пацієнта і арт-терапевта, а також диференціювати різні форми арт-терапевтичної роботи, залежно від її завдань і характеру тієї або іншої групи пацієнтів.

В Україні Арт-терапія перебуває на стадії становлення. Найбільш розвинуті напрями арт-терапії за допомогою образотворчого мистецтва та танцювального – рухового підходу.

Питання для повторення

1. Хто з вчених першим ввів термін «Психотерапія»? Дайте визначення що таке «Психотерапія»?
2. Які основні положення Декларації по психотерапії прийнятої у Стразбурзі?
3. Що вивчає педагогічний напрям у арт-терапії? Дайте визначення.
4. На початку 60-тих років минулого століття у ряді країн були створені перші професійні об'єднання арт-терапевтів. В якій країні було створено перше об'єднання? І яку назву мало це об'єднання?

ТЕМА 2. Теоретичні аспекти і проблеми арт-терапії

План

1. Психотерапевтичні відносини: перенесення і контрперенесення.
2. Особливості психотерапевтичних відносин в арт-терапії.
3. Вплив гуманістичного підходу на становлення арт-терапії.
4. Проблема інтерпретація художньої продукції в арт-терапії.
5. Інтеграційна стратегія інтерпретації художнього образу.
6. «Золоті правила» арт-терапевтичного обговорення художньої продукції.

1. Психотерапевтичні відносини: перенесення і контрперенесення

Поняття перенесення і контрперенесення мають безпосереднє відношення до будь-якої психотерапевтичної практики, заснованої на психодинамічному підході, включаючи і роботу арт-терапевта. Ці поняття позначають ті усвідомлювані і неусвідомлювані реакції на особу психотерапевта, які виникають в психіці клієнта, з одного боку, а також реакції на особу клієнта, що виникають в психіці психотерапевта, з іншого боку.

Іншими словами, класичний психоаналіз виходить з того, що **перенесення** — це несвідомі тенденції і фантазії, які виникають в психіці пацієнта в процесі аналізу у вигляді серії ситуацій, що відображають його дитячий досвід спілкування з найбільш близькими йому людьми, але що відносяться вже не до минулому, а до особи аналітика в сьогоденні.

Перенесення відкриває двері в несвідоме і при адекватній його інтерпретації дозволяє здійснити реконструктивну дію на психіку пацієнта. Минулий досвід знаходить для пацієнта сенс і стає усвідомленим і контрольованим.

Погляди М. Klein на природу і механізм перенесення допомагають зрозуміти те, що створюваний пацієнтом образ може містити надзвичайно важливий матеріал для аналізу ранніх дитячих переживань. Разом з тим, на відміну від Фрейда, М. Klein вважає, що перенесення не обов'язково пов'язане з актуалізацією минулих ситуацій і відносин психотравмуючого характеру, але може відображати всю сукупність психічного досвіду пацієнта — його страхи, любов, провину, фантазії, відношення до світу, що виявляються в контексті «тут і зараз» психотерапевтичних відносин. М. Klein, як відомо, розробила ігрову техніку, що є незамінним засобом для вивчення нею несвідомих

процесів дитини. Вона вважала, що перенесення у багатьох випадках яскравіше виявляється у відносинах дитини з предметами ігрової діяльності, ніж чим з самим психотерапевтом. Це положення мало велике значення для розвитку уявлень про перенесення в контексті арт-терапевтичної роботи. Воно, зокрема, допомагає осмислити той факт, що образ, будучи дзеркалом несвідомих процесів, іноді сам по собі може виступати як інструмент психічної трансформації.

З моменту введення поняття контрперенесення Фрейдом його зміст багато разів переглядався. Відомо, що **Фрейд** вважав за необхідне збереження аналітиком якогось безпристрасного стану, при якому він виконує роль «чистого екрану». Контрперенесення небажане, оскільки заважає цьому.

Юнг писав про контрперенесення у зв'язку з можливістю аналітика піддатися негативній психічній дії і травматизації з боку пацієнта. Він відзначав, що контрперенесення є одним з основних ускладнень аналітичної практики, що примушує перервати психотерапевтичну роботу (Jung, 1931). Разом з тим, на відміну від Фрейда, Юнг вважав, що контрперенесення може грати і позитивну роль і що аналітик у багатьох випадках може їм користуватися як дієвим психотерапевтичним інструментом при тому, проте, умові, що він не має сколь-либ серйозних психологічних проблем.

На відміну від ранніх психодинамічних уявлень значна частина сучасних авторів дотримується ширшого їх тлумачення, вважаючи, що перенесення і контрперенесення торкається як усвідомлюваного так і неусвідомлюваного рівня психічної діяльності клієнта і психотерапевта.

2. Особливості психотерапевтичних відносин в арт-терапії

Завдяки розвитку психодинамічних уявлень, арт-терапевтам вдалося сформулювати оригінальну теорію психотерапевтичних відносин в арт-терапії. Її стрижнем є ідея про те, що **арт-терапевтичний процес** — це безперервна трибічна комунікація і динамічна взаємодія між трьома основними її елементами або учасниками — пацієнтом, арт-терапевтом і матеріалом або продуктом образотворчої діяльності.

Стосовно арт-терапії дана модель включає наступні **основні положення**:

- арт-терапевтична практика є особлива сфера прояву перенесення і контрперенесення;
- арт-терапевт є активним посередником у взаємодії клієнта з матеріалом/продуктом його роботи.
- Специфічною **особливістю перенесення і контрперенесення в арт-терапевтичній роботі** є те, що:
 - перенесення виявляється не тільки в емоційних реакціях і особливостях поведінки і висловів пацієнта, але і його образотворчій діяльності і характеристиках створюваного ним образу, тому предметом для аналізу перенесення є і те і інше;
 - контрперенесення викликається як особливостями поведінки і висловів пацієнта, так і його образотворчою продукцією, особливостями створюваного ним образу.
 - Таким чином, в арт-терапевтичній роботі перенесення і контрперенесення здійснюються за **трьома основними каналами комунікації**:
 - клієнт – матеріал продукт (образотворчої діяльності)
 - клієнт—психотерапевт
 - психотерапевт— матеріал/продукт (образотворчої діяльності клієнта).
 - Позитивним моментом проєкції в психотерапевтичних відносинах, а також при роботі пацієнта з образотворчим матеріалом є те, що в результаті її суб'єктивний досвід стає доступним для сприйняття як реальна особа або матеріальний предмет (наприклад, образу зображення). Як відзначає S. Langer: «проєкція відчуттів на зовнішні об'єкти — це перший крок до символізування і визнання цих відчуттів» (Langer, 1953, с. 390).

3. Проблема інтерпретація художньої продукції у арт-терапії

Сприйняття художньої продукції припускає активність глядача, як указує Сміт (Smith, 1973), **основне завдання інтерпретації** полягає в розкритті змісту художнього образу.

При аналізі будь-якої образотворчої продукції доцільно взяти до уваги чинники, які роблять вплив на її створення.

1. Художній твір може розглядатися як результат взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників.

2. На процес створення візуального образу роблять вплив відношення між клієнтом і психотерапевтом, взаємодія клієнта з художніми матеріалами і те, які види допомоги крім арт-терапевтичної отримує клієнт.

Одна з перших спроб використовувати певну систему критеріїв для аналізу візуальних образів була зроблена Едіт Крамер (Kramer, 1971). Її ідеї про підготовчий етап образотворчої діяльності, емоційне відреагування за допомогою художньої творчості, захисну функцію візуального образу, піктограму і оформлену експресію можуть служити основою для сприйняття художньої продукції клієнтів.

Фромм - Рейхманн (Fromm-Reichmann, 1950) указувала на необхідність фокусування в процесі аналізу образів на тому, що клієнт готовий сприймати. Вона підкреслювала, що в своєму підході до інтерпретації образів психотерапевт повинен керуватися найрізноманітнішою інформацією (перенесення, обмовки, сновидіння, обмани сприйняття, фантазії клієнта і т. д.). Вона також виступала за розвиток у психотерапевта комунікативних навиків, які дозволили б йому, незалежно від того, що конкретного піддається аналізу матеріалу (візуальні образи, вербальні описи, поведінка клієнта), зберігати з клієнтом тісний зворотний зв'язок.

Крім даного підходу до інтерпретації образів арт-терапевты можуть використовувати деякі спеціальні стратегії. Так, зокрема, трибічні відносини між психотерапевтом, клієнтом і його образотворчою продукцією вимагають використання системного підходу, що дозволяє усвідомити комплексний характер комунікації, що відбувається між ними.

Могутнім засобом збагнення сенсу створених іншою людиною образів є емпатія.

Емпатія – це розуміння емоційного стану іншої людини за допомогою співпереживання і проникнення у її внутрішній світ. Термін „емпатія” виник на основі німецького слова **einfulung**, що використовувалося німецькими психологами і у дослівному перекладі означає **проникнення**.

Емпатія у спілкуванні означає, що консультант співпереживає і реагує на переживання клієнта, так начебто це його власні переживання. Одне з перших визначень емпатії належить З.Фрейду: „Мі враховуємо психічний стан

пацієнта, уявляємо собі у цьому стані і намагаємося зрозуміти його, порівнюючи зі своїм власним”.

Низка авторів порівнювали емпатію з іншими близькими їй процесами. Слід розрізняти жалість, коли ми говоримо іншій людині „Мені вас шкода”, симпатію – „Я співчуваю вам” і емпатію – „Я з вами”.

Емпатія полягає насамперед у щирій зацікавленості і встановленні відкритих стосунків з людиною. Ефективний психолог-консультант має прислухатися до кожної людини, настільки уважно й акуратно, наскільки це можливо. Емпатійне слухання включає в собі утримання від засудження іншої людини. Емпатія не використовується для власної вигоди чи користі і не визначається скритими мотивами.

Альфред Адлер говорив: „Емпатія з’являється, коли одна людина починає говорити, з іншою. Неможливо зрозуміти іншу людину, якщо не поставити себе на її місце. Якщо ми намагаємося зрозуміти, звідкіля виникає здібність діяти і відчувати так як інша людина, то слід говорити про вроджене почуття. Воно має носити космічний характер і являє собою ознаку самого буття людини”. Але входячи у внутрішній світ іншої людини, консультантові важливо залишатися незалежним і зберігати свою індивідуальність.

Карл Роджерс застерігав: „Якщо я дійсно відкритий для досвіду іншої людини і приймаю її світ у мій, то я ризикую дивитися на життя лише її очима, з втратою власної індивідуальності я не зможу змінюватися разом з моїм клієнтом. Інша загроза криється у повному збереженні власного погляду на світ, критичному аналізі і надмірному оцінюванні і тоді розуміння іншої людини є неможливим”.

Саме тому співпереживання психолога клієнту не має бути повним, а лише частковим.

Основні положення про емпатію:

Відомий психотерапевт Карл Роджерс узагальнив основні положення про емпатію, а саме:

- Здатність зрозуміти іншу людину і зрозуміти її світогляд є найважливішою якістю ефективного психотерапевта. Здатність проявляти емпатію залежить від зрілості особистості психолога і чим більш цілісною особистістю він є, тим більш теплі стосунки він може побудувати з клієнтом.

- Клієнти які відчують, що психолог їх розуміє, стають більш сміливими і здатними до саморозкриття.
- Завдяки емпатії клієнт дізнається, що його цінують і сприймають таким яким він.
- Справжня емпатія позбавлена від критики й оцінювання клієнта.

Роль емпатії у психологічному консультуванні

Позитивне значення емпатії для психологічного консультування визнавала більшість психологів. Вона є **обов'язковою умовою психологічної взаємодії**. Вона включає ототожнення з іншою людиною і завдяки їй досягається взаєморозуміння різних людей.

- Емпатія дозволяє „вживатися” у внутрішній світ клієнта і розуміти справжній смисл подій в цьому світі. Таке „входження” має бути без оціночним, без поділу вчинків іншої людини на хороші і погані.
- Безоцінкове ставлення психолога дозволяє сприймати інших людей такими, якими сморід є. Якщо консультант намагається розібратися в почуттях клієнтах, зрозуміти його радість, щастя, злість, страх, ворожість, тривогу, то і клієнт отримує можливість краще почути і зрозуміти собі.
- Емпатія допомагає психологові розібратися у причинах недостатньої щирості клієнта, про що клієнт не говорить і що скриває, оскільки боїться що його не почують і не зрозуміють.

Особливості емпатії в арт-терапії

Повертаючись до ролі емпатії в арт-терапії відзначимо, що центрування на образі, на відміну від центрування на «я», підвищує об'єктивність сприйняття візуальних феноменів. Враження, що виникає при цьому, будучи заснованим на уважному вивченні образу, неможливе без його співвідношення з нашим особистим досвідом, який може бути аналогічним досвіду іншого (Buie, 1981). Результатом цього є таке розуміння образу, яке просто неможливе без здатності сприймати події крізь призму власного досвіду і в той же час без здатності до емпатії.

4. Інтеграційна стратегія інтерпретації художнього образу

Перший етап характеризується естетичним і феноменологічним підходом до сприйняття художньої продукції:

- **естетичний підхід** до сприйняття художньої продукції (відмова від

критичних оцінок, центрування на образі);

- **феноменологічний підхід** (оцінка проєкцій, допустимість суб'єктивності сприйняття, феноменологічні описи).

Другий етап відрізняється **підходом формаліста** (аналіз різних формальних характеристик художньої роботи, їх ретельний опис, але не інтерпретація).

Третій етап виявляється **особистим підходом** (аналіз особливостей психічного розвитку клієнта, історії його життя і захворювання, сімейної системи, захисних механізмів, архетипических проявів, сильних і слабких сторін особи).

Четвертий етап є втіленням **соціокультурного підходу** (аналіз пов'язаних з етнічною, класовою, демографічною, релігійною і так далі приналежністю клієнта впливів на процес і результати його образотворчої діяльності, включаючи патогенні соціокультурні впливи).

П'ятий етап – це власні враження і спостереження психотерапевта (формулювання суб'єктивних і об'єктивних гіпотез).

5. «Золоті правила» арт-терапевтичного обговорення художньої продукції

Вдалі інструкції по техніці обговорення образотворчого матеріалу мають місце в статті Я. Боверс (Bowers J., 1992), яка посилається на роботи В. Окландер. Хоча ці інструкції, на перший погляд, елементарні, вони стисло відображають саму суть арт-терапевтичного обговорення образотворчого матеріалу.

1. «Дайте клієнтові розповісти про свою роботу так, як він цього хоче» або «Попросіть клієнта прокоментувати ті або інші частини малюнка, прояснити їх значення, описати певні форми, предмети або «персонажі»».

2. «Попросіть клієнта описати роботу від першої особи і, можливо, зробити це для кожного з елементів зображення. Клієнт може побудувати діалоги між окремими частинами роботи, незалежно від того, чи є ці частини персонажами, геометричними формами або об'єктами».

3. «Якщо клієнт не знає, що означає та або інша частина зображення, арт-терапевт може дати своє пояснення, проте слід запитати клієнта, наскільки це пояснення представляється йому вірним».

4. «Спонукайте клієнта фокусувати увагу на кольорах. Про що вони говорять йому? Навіть якщо він не знає, що колір означає, фокусуючись на кольорі, він може щось усвідомити».
5. «Прагніть фіксувати особливості інтонації, положення тіла, вираз обличчя, ритм дихання клієнта. Використовуйте ці спостереження для подальшого розпитування клієнта або, якщо Ви відмітили, що клієнт переживає сильну напругу.
6. «Допомагайте клієнтові усвідомити зв'язок між його висловами про роботу і його життєвою ситуацією, обережно ставлячи йому питання про те, що відбувається в його житті і як може відобразити це його робота».
7. «Зверніть особливу увагу на відсутні частини зображення і порожні простори на малюнку».
8. «Іноді слід прийняти зображення буквально, іноді слід шукати щось протилежне зображеному, особливо, якщо є підстави для такого припущення».
9. «Просіть клієнта розповісти про те, що він відчував в процесі створення роботи, до її початку, а також після її завершення»
10. «Надайте клієнтові можливість працювати в зручному для нього темпі».
11. «Прагніть виділяти в роботах клієнта найбільш стійкі теми і образи».

Питання для обговорення

1. Які вчені досліджували проблему перенесення та контрперенесення?
2. Що таке арт-терапевтичний процес? Дайте визначення.
3. За якими основними каналами здійснюється перенесення та контрперенесення?
4. Які основне завдання інтерпретації художнього образу у арт-терапії?
5. Які існують правила арт-терапевтичного обговорення художньої продукції?
6. Дайте визначення поняттям перенесення та контрперенесення.

ТЕМА 3. Особливості організації арт-терапевтичного процесу

План

1. Основні підходи в класифікації форм арт-терапії.
2. Особливості індивідуальної арт-терапії.
3. Особливості групової арт-терапії.
4. Основні форми групової арт-терапії:
 - а) студійна відкрита група;
 - б) аналітична закрита група;
 - в) тематично орієнтована група.

1. Основні підходи в класифікації форм арт-терапії

Можна використовувати різні підходи до класифікації форм арт-терапії.

1-й підхід – залежно від теоретичної підстави можна виділити:

- 1) клінічну;
- 2) психодинамічну;
- 3) гуманістичну;
- 4) трансперсональну і інші моделі арт-терапії.

2-й підхід - залежно від тієї або іншої групи клієнтів (наприклад, психіатричні хворі, особи з межовими психічними розладами, пацієнти з соматичною патологією, мотивовані до особистого «зростання» клінічно здорові особи ітд.).

3-й підхід – залежно від вікової категорії учасників арт-терапевтичної групи (так, форми арт-терапії різні при роботі з дітьми, підлітками і дорослими).

4-й підхід – залежно від орієнтації на індивідуальну або групову взаємодію в ході арт-терапевтичного процесу. Тут можна говорити про два основні варіанти арт-терапевтичної роботи — індивідуальну і групову арт-терапію.

2. Особливості індивідуальної арт-терапії

Індивідуальна арт-терапія може використовуватися з широким колом клієнтів:

- клієнти, що не підлягають вербальній психотерапії (олігофрени, психотики, особи похилого віку з порушеннями пам'яті і деякі інші).

- діти і дорослі, що мають певні утруднення у вербалізації своїх переживань, наприклад із-за мовних порушень, аутизму або малоконтактності, а у осіб з посттравматичним стресовим розладом.
- клієнти, що мають неглибокі психічні розлади.

Обмеження в застосуванні індивідуальної арт-терапії. Протипоказанням є серйозні психічні порушення, які є могли б бути перешкодою формуванню стійких психотерапевтичних відносин. Стосовно осіб з глибокими змінами особі, нестійкою або порушеною ідентичністю індивідуальна арт-терапевтична робота була б зв'язана з ризиком ще більшої дисоціації.

3. Особливості групової арт-терапії

Основною метою групової арт-терапії є досягнення певних змін у соціальній поведінці учасників групи. В той же час вона не пов'язана з «лікуванням» в медичному сенсі цього слова і в меншій мірі, чим індивідуальна арт-терапія, орієнтована на дослідження індивідуальних проблем, причин і механізмів розвитку хвороби.

Крім того, групова арт-терапія, дозволяє розвивати цінні соціальні навички;

- пов'язана з наданням взаємної підтримки членами групи і дозволяє вирішувати загальні проблеми;
- дає можливість спостерігати результати своїх дій і їх вплив на тих, що оточують;
- дозволяє освоювати нові ролі і проявляти латентні якості особи, а також спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з тими, що оточують;
- підвищує самооцінку і веде до зміцнення особистої ідентичності; розвиває навички ухвалення рішень.

4. Основні форми групової арт-терапії

Існує декілька варіантів групової арт-терапії, що розрізняються між собою, головним чином, за ступенем групової взаємодії і «структурованості»:

а) студійна відкрита група (переважно неструктурована);

- б) аналітична закрита група (різний ступінь структурованості);
- в) тематично орієнтована група (різний ступінь відвертості і структурованості).

а. Студійна відкрита група - умови її роботи чимось нагадують художню студію, в ній відсутній постійний склад і на будь-якому етапі роботи до групи можуть приєднуватися нові учасники.

Показання до застосування студійної відкритої групи. Не дивлячись на розповсюдження інших форм групової арт-терапевтичної роботи, відкритим студійним групам перевага віддається, перш за все, в стаціонарах з тривалим перебуванням пацієнтів, наприклад в психіатричних лікарнях, в спеціалізованих інтернатах і школах-інтернатах, в денних соціальних центрах і реабілітаційних установах.

б. Аналітична закрита група орієнтована в основному на роботу з неусвідомлюваними психічними процесами її учасників. Слово «закрита» в назві означає, що протягом всього часу склад групи залишається постійним. Аналітична група є комплексним видом роботи, що поєднує в собі як образотворчу діяльність клієнтів, так і вербальну комунікацію. Вербальний компонент може варіювати в широкому діапазоні: від спонтанних висловів, що коментують образотворчий процес, до групової дискусії. Групові аналітичні сесії вельми динамічні і включають на різних стадіях глибоке занурення учасників в самостійну роботу і колективне обговорення.

в. Тематично орієнтована група в порівнянні із студійною і аналітичною групами, як правило, припускає великий ступінь структурованості, яка досягається, головним чином, за рахунок використання тим, що зачіпають загальні інтереси і проблеми учасників. В більшості випадків тематично орієнтовані групи є напіввідкритими: деякі учасники на певному етапі можуть покидати групу, у будь-який момент вона може поповнюватися новими членами. Це допустимо, оскільки робота тематично орієнтованої групи не має динаміки, властивій аналітичній групі. В той же час робота цієї групи деколи динамічніша, ніж робота студійної групи. Її велика структурованість, в порівнянні з аналітичною групою, надає гальмуючу дію на групову динаміку. Як правило, тематично орієнтована група працює нетривалий час, націлюючись на певні аспекти досвіду її учасників і вирішення цілком конкретних завдань.

Питання для повторення

1. Які підходи можна використовувати для класифікації форм арт-терапії?
2. З якими групами клієнтів можна проводити індивідуальну групову роботу?
3. Які цінні соціальні навички дозволяє розвивати групова арт-терапія?
4. Які є основні форми групової арт-терапії?
5. Продовжіть твердження: «Клієнтів арт-терапевтичної групи можна розділити на три основні групи, а саме...».
6. Продовжіть твердження: «Арт-терапія сприяє задоволенню потреб у...».

ТЕМА 4. Етапи розвитку психотерапевтичної групи

План

1. Загальна характеристика етапів розвитку психотерапевтичної групи.
2. Стратегія формування психотерапевтичної групи.
3. Динаміка психотерапевтичного процесу в групі.
4. Особливості динаміки арт-терапевтичного процесу.

1. Загальна характеристика етапів розвитку психотерапевтичної групи

Перша стадія розвитку групи - **орієнтаційна** — характеризується пасивністю пацієнтів і високим рівнем напруги, обумовленої переважно неспівпаданням очікувань з реальною ситуацією і позицією психотерапевта. .

Друга стадія – **перехідна** – характеризується роботою з конфліктами, захистами і опорами. Конструктивним на цій кризовій стадії можна вважати відкритий вираз пацієнтами своїх відчуттів і обговорення в групі проблем, пов'язаних з авторитетами, залежністю, пошуками підтримки, недостатньою самостійністю і відповідальністю, невпевненістю.

Третя стадія – **робоча** – характеризується процесом структуризації групи роботою із значущими труднощами, відбувається становлення групової культури, виробітку групових норм, цілей, цінностей, формування згуртованості, взаємодопомоги і взаємопіддержки. відмічена активними діями.

Четверта стадія - **об'єднання і закріплення** отриманого досвіду – зосереджена на застосуванні того, чому клієнти навчилися в групі, до повсякденного життя.

2. Стратегія формування психотерапевтичної групи

Основні завдання консультанта в період формування групи такі.

- Визначити загальні цілі і конкретний напрям руху групи.
- Висунути ясні пропозиції з формування групи.
- Представити ці пропозиції фахівцям і вислухати компетентні думки.
- Заявити про набір в групу, надавши потенційним учасникам групи інформацію про неї.
- Організувати передгрупове інтерв'ю для відбору членів групи і з метою

їх орієнтації.

- Ухвалити рішення про остаточний склад групи.
- Сформувані практичне забезпечення групи.
- Отримати дозвіл батьків (якщо це необхідно).
- Організувати попередню групову сесію з метою знайомства, презентації основних правил і підготовки членів групи до отримання успішного групового досвіду.
- Забезпечити інформовану згоду на участь в групі, обговоривши можливий психологічний ризик участі в групі.

3. Динаміка психотерапевтичного процесу в групі

Перша стадія – орієнтаційна стадія розвитку групи

Характеристики орієнтаційної стадії:

- Учасники перевіряють обстановку і знайомляться один з одним.
- Члени групи знайомляться з нормами і тим, що від них очікується, дізнаються про те, як функціонує група і як брати участь в ній найефективніше.
- Члени групи проявляють соціально бажану поведінку, ухвалення ризику порівняльнє низьке, а дослідження характеризується напруженістю.
- Якщо члени групи готові виражати те, що вони думають і відчувають, поступово встановлюється групова згуртованість і довіра.
- Члени групи хвилюються з приводу того, чи будуть вони виключені з групи або включені в неї, вони шукають своє місце в групі.
- Центральною проблемою є формування довіри або його відсутність.
- Зустрічаються періоди тиші і незручності, члени групи можуть чекати вказівок.
- Члени групи вирішують, кому можна довіряти, наскільки вони можуть розкриватися, наскільки безпечна група, кому вони подобаються і не подобаються і наскільки можна включатися в роботу.
- Члени групи дізнаються про базові моменти групи — пошану, емпатію, схвалення, турботу і відповідальність — тобто про всі компоненти, які необхідні для побудови довіри.

Друга стадія - перехідна – робота з опором

Характеристики стадії.

Перехідна стадія розвитку групи відмічена відчуттям тривоги і захисною поведінкою, яка виражається в різних формах опору. У цей період члени групи:

- Роздумують, що трапиться з ними, якщо вони розширять самоусвідомлення, і хвилюються з приводу того, чи будуть вони прийняті або знехтувані іншими членами групи.

- Випробовують консультанта і інших членів групи, намагаючись визначити, наскільки безпечно навколишнє середовище.

- Переживають внутрішню боротьбу між бажанням залишитися на периферії і ухваленням ризику.

- Проходять через боротьбу за владу і контроль, а також через конфлікт з іншими членами групи або консультантом.

- Дізнаються, як працювати з конфліктом і конфронтацією.

- Відчувають небажання повністю залучатися до роботи групи на особовому рівні, тому що не упевнені, що інші члени групи віднесуться до них відповідним чином.

- Спостерігають за консультантом, намагаючись визначити, чи гідний він довіри, і вчать у нього тому, як вирішувати конфлікти.

- Вчать тому, як виражати себе так, щоб інші прислухалися до них.

Третя стадія - робоча

Характеристики стадії.

Коли група вступає в робочу стадію, вона набуває наступних характеристик:

- Високий рівень довіри і згуртованості.

- Комунікація усередині групи відкрита і включає точний вираз того, що переживається.

- Члени групи взаємодіють один з одним вільно і прямо.

- Члени групи готові йти на ризик дослідження хворобливого або лякаючого матеріалу і готові дозволити іншим дізнатися себе. Члени групи приносять в групу особисті теми, які вони хотіли б обговорити і краще зрозуміти.

- Конфлікт між членами групи усвідомлений і опрацьовується відкрито і ефективно.

- Зворотний зв'язок надається вільно і приймається і розглядається у відкритій (не захисною) позиції.

- Конфронтація здійснюється так, щоб уникнути навішування ярликів або засудження.

- Члени групи готові працювати поза групою над досягненням змін в поведінці.

- Учасники відчують підтримку в своїх спробах змінитися і готові ризикнути і випробувати нові форми поведінки.

- Члени групи повні надій на те, що зможуть змінитися, якщо зроблять активні дії, і не відчують себе безпорадними.

Четверта— об'єднання і завершення

В ході завершальної стадії відбувається об'єднання всього, чому вони навчилися, і всього, що вони дізналися. Це час для підведення підсумків, інтеграції і інтерпретації групового досвіду.

Початкова і завершуюча стадії – найбільш важливий час в житті групи. Якщо початкова фаза була ефективна, учасники зможуть дізнатися один одного і встановити свою ідентичність. Розвивається атмосфера довіри і закладається основа для інтенсивної роботи на пізніших стадіях. Фінальна стадія існування групи — критична, тому що це час, коли члени групи включаються в когнітивну роботу, необхідну для ухвалення рішення про те, як і коли використовувати те, що вони дізналися про себе і про інших.

Характеристики стадії.

В ході завершальної стадії розвитку групи виявляються наступні характеристики:

- Присутні печаль і тривога, пов'язані з усвідомленням неминучості відділення.

- Є вірогідність, що члени групи відступлять і їх участь стане менш інтенсивною напередодні закінчення групи.

- Члени групи вирішують, який напрямок вони хотіли б вибрати.

- Можуть виникати страхи, пов'язані з відділенням і з тим, наскільки членам групи вдасться застосувати те, чому вони навчилися, в повсякденному житті.

- Члени групи можуть виражати свої страхи, надії і неспокій і розповідати один одному про те, яким був їх досвід присутності в групі.

- Члени групи можуть оцінити груповий досвід.

- Вони можуть говорити про групову для поста зустріч або планувати

свої дії, тому слід заохочувати їх втілювати свої плани в життя.

Питання для повторення

1. Які існують основні етапи розвитку психотерапевтичної групи?
2. Які основні завдання стоять перед арт-терапевтом у період формування арт-терапевтичної групи?
3. Якими характеристиками можна охарактеризувати першу орієнтаційну стадію?
4. Які характеристики притаманні завершальній стадії розвитку групи?

ТЕМА 5. Психоаналітичні підходи в арт-терапії

План

1. Основні положення теорії З.Фрейда
2. Несвідоме і мистецьке фантазування.
3. Психоаналітичний підхід К.Г.Юнга у вивченні творчості.
4. Психологічна природа і функції символу в арт-терапевтичній діяльності.

1. Основні положення теорії З.Фрейда

Людину психоаналіз розглядає як живу енергетичну систему, сповнену різноманітних різноспрямованих динамічних поривів, напруг і бажань, яка постійно намагається відновити власну рівновагу і набути стану спокою. Сили, приховані за цими поривами, напругами і бажаннями, називається інстинктами. Інстинкт – це певний енергетичний заряд, що рухається в конкретному напрямку.

Інстинкт (з лат. – *instinctus* – спонукання) – психічні прояви вроджених тілесних станів збудження, що виявляються у вигляді бажань. Щоб визначити несвідоме, Фрейд вживає поняття „Воно”.

Воно – поняття, що використовується в класичному психоаналізі для позначення первинного енергетичного джерела психіки, що є сферою інстинктів.

У психічній системі уявлення людини наповнюються енергією несвідомого або навпаки позбавляються її, тобто відбувається перехід від одного елементу системи до іншого за рахунок переміщення енергії.

Несвідоме характеризує байдужість до реальності і вплив лише одного принципу задоволення – незадоволення.

„Цілком зрозуміло, що Воно не визнає ніяких цінностей, не знає добра і зла, не має моралі... На нашу думку, всі інстинктивні наснаження, що вимагають розряду, певного відпливу енергії, перебувають у Воно”.

Змісти несвідомого є „репрезентаторами потягів”. Діалектична опозиція двох основних потягів до життя і потягу до смерті) визначає боротьбу сил у сфері несвідомого. Фрейд виділяє два основних інстинкти, два могутні потяги людини – потяг до творення і потяг до руйнування. Напруга, яка штовхає людину до конструктивної мети, трактується як **лібідо** або **Ерос**. Найважливіша його функція – продовження роду.

Потяг до знищення і напруга, що дає силу негативним почуттям і бажанням, є **інстинктом руйнування** (за міфологією **Танатос**), тобто інстинктом смерті.

Отже, Воно, первинне енергетичне джерело, структурно можна визначити як „великий резервуар” енергій протилежних потягів.

У системі людської психіки, крім Воно, класичний психоаналіз виокремлює дві сили, що розвиваються з енергетичного джерела, тобто з Воно. Перша – під впливом зовнішнього світу, означена Я. Друга – під впливом культурного виховання, означена Над – Я.

Я – поняття класичного психоаналізу на позначення психічної інстанції, яка прагне контролювати всі психічні процеси.

Використання особового займенника Я для назви цієї психічної інстанції зумовлене функцією синтезу свідомих і несвідомих психічних процесів відповідно до реальності. Я перебрало на себе завдання представляти перед зовнішній світ перед Воно, яке знехтувавши могутні сили реальності, неминуче загинуло б у своєму сліпому пориві до задоволення інстинктів. Я повинне спостерігати зовнішній світ, подавати його правдиве відображення в слідах спогадів про його сприйняття, і діючи, твердо дотримуватися принципу перевірки реальністю.

„Я струшує з трону принцип насолоди, бо має необмежену владу над ходом усіх процесів у Воно, і заступає його принципом реальності, що обіцяє більшу безпеку й певніший успіх”.

Відносини між Я і Воно Фрейд порівнював із відносинами між вершником і конем: „Кінь постачає енергію для руху, вершник має привілей визначати мету, спрямовувати рух сильнішої за нього тварини... Проте між Я і Воно досить часто трапляється аж ніяк не ідеальна ситуація, коли вершник мусить вести коня туди, куди заманулося коневі”.

Над-Я – поняття класичного психоаналізу на позначення психічного утворення, яке формується під впливом сімейного, а згодом – цілісного культурного вихання (національних традицій, вимог соціального середовища тощо).

Фрейд психічну структуру Над-Я визначав як батьківську інстанцію, оскільки вона виконує властиву батькам функцію заборон і покарань. Основні

функції Над-Я „представника усіх моральних обмежень”, поборника прагнень до досконалості” – совість і формування ідеалів.

Всі три інстанції є учасниками психічного конфлікту, в якому кожен виконує свою роль: **Я** – уособлює розум і розважливість, роль контролю і синтезу (об'єднання психічних процесів), **Над-Я** – роль заборон, **Воно** – роль різних потягів.

У **триструктурній теорії психічного Воно** (несвідоме) посідає центральне енергетичне місце:

- з економічного погляду Воно – первинне джерело психічної енергії;
- з динамічного погляду Воно постійно перебуває у психічному конфлікті з Я та На-Я;
- з генетичного погляду Я і Над-Я виникають із Воно.

Фрейд порівнював Воно „з хаосом, з казаном, у якому киплять і вирують збудження...”. Для процесів, що відбуваються у Воно, закони логічного мислення нічого не означають. Протилежні потяги існують поряд, не знищуючи один одного, об'єднуючись іноді задля постачання енергією компромісних утворень. Бажання, які не змогли вийти з Воно, стають по суті, безсмертними, і через десятки років видаються такими, немов щойно виникли.

У такій динамічній психічній системі найважча роль припадає на Я. У Воно психічна енергія перебуває в хаотичному рухливому стані, для нього найважливішою є можливість розрядити збудження. Неусвідомлювані процеси у Воно піднімаються до рівня перед усвідомлюваного і проникають в Я. Якщо Воно може бути задоволене безпечно, то Я відпочиває, адже тоді Я і Воно діють разом. Однак, часто неусвідомлений матеріал прагне прорватися в Я, але Я противиться такому вторгненню. Тоді переусвідомлюваний матеріал з Я рухається у зворотному напрямку, тобто повертається назад до Воно, де пригнічується. Постійне стримування інстинктів шкідливе для психічного здоров'я. Накопичені і нерозряджені у сфері несвідомого потяги згодом набирають сили, загрожуючи заволодіти всією психікою. Починається війна в психіці особистості, внаслідок чого ослаблене конфліктом Я поступово втрачає здатність до виконання своєї головної функції – психологічного синтезу.

Психічний конфлікт – зіткнення різноспрямованих сил психіки, що потребує розв'язання.

Як наслідок Я реагує нарощуванням страху. Суть психічного конфлікту З.Фрейд описав словами: „Коли Я змушене визнати власну слабкість, то сповнюється страху: реального страху перед зовнішнім світом, страху сумління перед Над-Я, невротичного страху перед силою пристрастей у Воно...”.

Інстинкти забезпечують індивіда енергією, що є джерелом його активності. Якщо безпосереднє задоволення інстинктивної потреби за деякими причинами неможливе (покарання, моральні обмеження) енергія інстинкту може бути спрямована в іншому напрямку. Розрядка організму може відбуватися за рахунок виконання зовсім інших не пов'язаних з інстинктом видів діяльності.

Таке спрямування енергії в іншому, відмінному від прямого задоволення потреби напрямку, називається **сублімацією**.

Основним способом виходу із психічної кризи є сублімація, завдяки якій сексуальний потяг забезпечує культурну працю великою кількістю енергії. Суть сублімації виявляється у спрямуванні сексуальної енергії з нижчих егоїстичних цілей та об'єктів на вищі – культурні.

2. Несвідоме і мистецьке фантазування

Творча діяльність стає типовим прикладом розв'язання психічного конфлікту та досягнення задоволення. Під час творчої активності психічна структура митця набуває загрозливого для Я стану через активацію Воно, оскільки переважає принцип насолоди. Тому творчість є „нерозумною” і небезпечною діяльністю. Два протилежні погляди на творчість – як на процес демонічний і на процес божественний – виражають різне ставлення до енергетичного джерела натхнення яким виступає Воно.

Основними формами сублімації за Фрейдом є художня творчість та інтелектуальна діяльність. Висока здатність до сублімації свідчила про елітарність людини, була ознакою і мірою її талановитості. Ідеальним зразком для Фрейда був італійський художник та вчений Леонардо да Вінчі, який продуктивно перетворив низьку пристрасть на наукове та художнє пізнання.

З цього приводу поет Геббель зауважив: „Дивно, до якої міри можна звести всі людські прагнення до одного”.

Погляди Фрейда на природу образотворчого мистецтва відображені у ряді його робіт, однак у найбільш конденсованому вигляді вони представлені у двох його дослідженнях: про Леонардо да Вінчі (1910) та про «Мойсея» Мікеланджело (1914). У першій із названих робіт Фрейд робить спробу, ґрунтуючись на припущеннях про дитинство Леонардо та факти його біографії, сформулювати умоглядну систему, що дозволяє розкрити поняття нарцисизму як основи творчості великого художника.

Він, зокрема, стверджує, що Леонардо залишав багато своїх робіт незавершеними, ідентифікуючи себе зі своїм батьком, який рано залишив сім'ю. Інфантильний протест проти батька проявлявся у Леонардо згодом у його характері допитливого дослідника, який прагне кинути виклик звичному погляду на речі. Леонардо, на думку Фрейда, сублімував свою сексуальну потребу у пізнавальні, мистецькі інтереси. Фрейд також намагається аналізувати роботи Леонардо, прагнучи прочитати у яких прояви його неврозу.

Таким чином, робота про Леонардо да Вінчі є психоаналітичним дослідженням біографії та робіт великого художника. Фрейда цікавить передусім психопатологія творчості. Чому ж воно знаменує собою одну з вершин мистецтва епохи Відродження і які глибинні механізми, приховані в особистості Леонардо, що дозволили проявитися його генію, ці питання мало цікавлять Фрейда.

На відміну від роботи про Леонардо да Вінчі з її спекулятивністю та спробами побудувати деякі гіпотетичні зв'язки між біографічними фактами та характером його творчості, робота про «Мойсея» Мікеланджело ґрунтується на особистих враженнях Фрейда при сприйнятті цього твору. Вона демонструє жорсткий, раціоналістичний підхід Фрейда, який намагається прочитати сенс скульптури.

Для обох робіт Фрейда характерне прагнення якихось інтелектуальних побудов, покликаним «підняти» наше сприйняття над матеріалом образотворчого мистецтва. Їх можна як приклад своєрідного «препарування» художньої творчості. У цьому вся сенсі підхід Фрейда йде у руслі інтелектуальної традиції XIX століття з характерним нею утвердженням

панування розуму над почуттями, духу — над тілом, моральних імперативів — над індивідуальними потребами людини. Відчиняючи двері в психологію ХХ століття, Фрейд у своєму ставленні до мистецтва був скоріше провідником культурних цінностей ХІХ століття.

Отже, сексуальні потяги складають основний зміст підсвідомості і визначають психічну енергію, яка знаходить потім своє перетворення у мистецтві, завдячуючи сублимації. В основу мистецтва покладено несвідомі і витіснені прагнення, потяги і бажання, які не співпадають з моральними, культурними запитами, набуваючи у мистецтві завершеної і досконалої форми. Образотворче мистецтво є частковим аспектом сублимації і знімає психічне напруження, що виникає під час фрустрації інстинктивних потреб, а інстинктивний імпульс замінюється художньо-образним уявленням.

З. Фрейд вказує на дві форми прояву несвідомого, які наближаються до мистецтва і пояснюють нам його природу – це дитяча гра і фантазування.

Гра – одна з психічних реальностей, що характеризується вільною діяльністю і протистоїть серйозному.

Фантазування – психічна діяльність, спричинена внутрішнім потягом до задоволення несвідомого бажання шляхом створення образних уявлень.

З.Фрейд: „Несправедливою є думка про те, що дитина дивиться на створюваний нею світ несерйозно; навпаки вона до ставиться до гри серйозно - із натхненням і захопленням. Антиподом до гри є не серйозне ставлення до життя, а власне сама реальність. Дитина усвідомлює відмінність створюваної нею світ від реальності... Поет подібний до дитини, що грається в ігри. Він створює світ, до якого так само ставиться з усією серйозністю і піднесенням”.

Фантазування вирізняється від гри двома суттєвими ознаками, які водночас наближають його до мистецтва:

По-перше, у фантазіях в якості їх основного матеріалу стають болісні переживання, що як не дивно можуть сприяти виникненню задоволення. Так, О.Ранк у фантазіях вбачає відображення тих ситуацій, що у дійсності були дійсно болісними, і які із насолодою вимальовуються людською уявою. До таких фантазій можна віднести уявлення про власну смерть, інші ймовірні страждання і нещастя: бідність, хвороба, тюрма, нещастя, ганьба... Так само часто людина може уявляти злочин і його розкриття.

Аналізуючи дитячу гру, З.Фрейд при цьому відмічає і дитина під час переживає болісні переживання, наприклад коли вона грає у лікаря, що завдала йому болю, і повторює всі ті операції які у житті завдали їй лише сльози і горе. Однак, у фантазіях ті ж самі явища уявляються у більш різкій і яскравій формі.

Інша відмінність між грою і фантазією полягає в тому, що дитина ніколи не соромиться своїх ігор і не скриває їх від дорослих. В той час як доросла людина „соромиться своїх фантазій, приховуючи їх найпотаємніші таємниці, і охоче зізнається у своїх провинах, ніж відкриє свої фантазії. Можливо через те, що вважає себе єдиною людиною з подібними фантазіями, не уявляючи що інші здатні на таку творчість.

Нарешті, найголовнішим у розумінні фантазії полягає є джерело їх виникнення. Адже щаслива людина не здатна до фантазування, фантазує лише людина незадоволена.

Невтілені бажання – спонукальні причини і стимули фантазії. Кожна фантазія це нездійснене бажання. А тому З.Фрейд вважає, що в основу поетичної творчості, так само як і в основі сновидінь і фантазій покладено незадоволені бажання, серед яких і такі „яких ми соромимося, приховуючи від себе і витісняючи їх у підсвідоме”.

Механізм мистецтва нагадує механізм фантазування. Так фантазія виникає через сильне справжнє переживання, які „пробуджує у письменникові старі спогади, що більшою мірою відносяться до дитячих переживань, вихідного пункту будь-якого бажання, яке пізніше і знаходить своє відображення у творі... Певною мірою творчість є заміною і вдосконаленим продовженням „старої” дитячої гри. А художній твір для самого поета є прямим засобом задовольнити нездійснені і невтілені у життя бажання.

З цього приводу О.Ранк зауважує, що поет вивільняє свої несвідомі потяги і за допомогою механізму перенесення або заміщення поєднує старі афекти і переживання з новими уявленнями. Тому як говорить як один з героїв Шекспіра, поет виплакує в інших людях власні гріхи і власне горе. Ми знаємо відоме твердження Гоголя, який стверджував, що він позбавлявся від власних недоліків і потягів, наділяючи ними власних героїв, позбавляючись за допомогою своїх комічних персонажів від своїх же пороків. О.Ранк зауважив: „Якщо Шекспір розумів всю глибину душі мудреця і дурня, святого і злочинця,

він не лише несвідомо був всім тим – таким може бути кожен з нас, але він був крім того наділений особливим талантом: даром бачити власне несвідоме і із власних фантазій створювати самостійні образи”.

Інші психоаналітики стверджують, що Шекспір і Достоевський не стали злочинцями тому, що зображали вбивць у своїх творах і у такий спосіб позбавлялися від своїх злочинних схильностей. При цьому мистецтво стало для них чимось на зразок терапевтичного лікування, способом подолати конфлікт з несвідомим і не стати при цьому невротиком.

Фрейд вважав, що всі твори мистецтва за своєю сутністю егоцентричні, тобто мають героя, що перебуває в центрі уваги і є проекцією самого митця. Фантазування це „сировина поетичної творчості, бо зі своїх марень письменник, переробляючи, перевдягаючи і просіюючи їх, вибудовує ситуації, які відтворює у своїх оповіданнях, романах, п’єсах”. Героєм фантазій завжди є власна особа - або безпосередньо, або досить прозоро ідентифікована з кимось іншим.

Отже, митець вдається до світу фантазій, не вдовольняючись дійсністю. На нього тиснуть могутні інстинктивні потреби (чесні, влади, багатства, слави і жіночого кохання), але бракує засобів досягти цих насолод. Тому, вважав, психоаналітик, він відвертається від дійсності і переносить усі свої інтереси на вибудову тих бажань у світі власної фантазії. Отже, як і пересічна людина митець потрапляє у кризову ситуацію, яку на відміну від інших може розв’язати, створивши твір, або не розв’язати і стати невротиком.

Фрейд відрізняв фантазії митця від фантазувань пересічної людини: для неї «доступ до насолоди з джерел фантазії дуже обмежений», натомість справжній митець може скористатися джерелами фантазії такою мірою, що досягне неймовірної енергетичної розрядки. Тому творчість передусім знімає психічні збудження і накопичення невдоволених бажань автора. Тобто художня творчість є фантастичним задоволенням неусвідомлених бажань. Завдяки витонченому мистецтву реальні конфлікти в житті митця та його поціновувачів усуваються, психічна система самоочищається і досягає стану рівноваги.

Таким чином, образотворча творчість є спорідненою з фантазіями і сновидіннями, як і вони виконує компенсуючу роль і знімає психічну напругу, що спричинена через незадоволення інстинктивних потреб. Образотворче

мистецтво є компромісною формою їх задоволення, що здійснюється не у прямому, а в опосередкованому вигляді, тобто за допомогою художніх образів.

„Психічна конституція художника виявляється у здатності до сублімації і пластичності, з якою він свої бажання. В той час як пересічна людина не вміє тішитися і задовольнятися своїми фантазіями, художник знає як обходитися з ними, щоб вони втрачали свій особистий відтінок і могли радувати нас” – писав свого часу З.Фрейд (Freud, 1916, з. 376).

Таким чином, образотворче мистецтво становило інтерес для З.Фрейда лише з погляду можливості побачити в продуктах творчості психічні конфлікти і патологічні переживання їх авторів. Не зважаючи на розвиток Фрейдом уявлень про структуру психічного апарату, зокрема розробку понять Воно, Я і Сверх-Я, це практично не вплинуло на його розуміння природи і механізмів образотворчої творчості.

Пояснюючи механізми образотворчого мистецтва з позицій уявлень про несвідомі процеси, теорія Фрейда виявилася малопродуктивною у роз'ясненні його позитивних онтогенетичних і соціальних моментів. Сам Фрейд визнавав, що «психоаналіз не може ані прояснити природу художнього таланту, ані пояснити засоби, за допомогою яких працює художник, - його техніку» (Freud, 1925, з. 65).

3. Психоаналитичний підхід К.Г. Юнга у вивченні творчості

Поза сумнівом К. Юнг відіграє важливу роль у становленні тих форм психотерапії, які органічно використовують образотворчу діяльність пацієнтів. Хоча він ніколи не ототожнюється з арт-терапією, його ідеї справили значний вплив на теорію і практику багатьох арт-терапевтів, особливо тих, хто практикував в 60-70 рр. минулого століття.

На початку коротко охарактеризуємо основні розходження класичного психоаналізу З.Фрейда і аналітичної теорії К.Г.Юнга щодо механізмів мистецької діяльності.

З. Фрейд розглядав мистецтво як прояв психічних проблем митця, як компромісний спосіб задоволення власних інстинктивних потреб. Натомість К.Г.Юнг вважав, що мистецтво сприяє реалізації цілющих можливостей психіки. Творчість пов'язується насамперед не з особистим несвідомим, а з

колективним несвідомим, сприяючи не лише вирішенню внутрішніх проблем, але й розвитку особистості. „Моє життя, - писав Юнг, - це історія самореалізації неусвідомленого. Все, що є в неусвідомленому, намагається реалізуватися, і людська особистість хоче розвиватися із своїх неусвідомлених джерел, відчуваючи себе як єдине ціле”.

На відміну від психоаналізу Фрейда, що досліджує суб'єктивне несвідоме, у теорії Юнга йдеться про індивідуальне неусвідомлене і колективне неусвідомлене. Отже, крім особистого несвідомого існує також колективне несвідоме, яке втілює в собі весь досвід розвитку всього людства і передається з покоління в покоління.

Індивідуальне неусвідомлене – сукупність всіх психічних явищ суб'єктивного характеру, що не належать до свідомості, тобто характеризуються відсутністю над потягами та інстинктами.

Індивідуальне неусвідомлене охоплює всі надбання особистого існування. Раніше свідомий або тимчасово неусвідомлений матеріал (бажання, імпульси, наміри, почуття, сприймання тощо), втрачаючи свою енергетичну сутність, згасаючи, переходить за пороги свідомості, оскільки у полі свідомості йому не вистачає „енергетичного” місця. Однак, зникнувши за порогом свідомості, ці змісту не розчиняються, не щезають. Вони можуть впливати на поверхню свідомості за сприятливих для цього обставин навіть через десятки років: у сновидінні, творчому процесі, стані гіпнозу тощо.

Юнг звернув увагу на те, що одні людські фантазії мають особистісну природу, а інші – безособистісну, їх не можна пояснити індивідуальним досвідом. Реальними виразниками колективних фантазій є міфи. Юнг звернув увагу на спільність у різних видах людської фантазії (міф, поезія, несвідоме, фантазування у снах тощо). Це спільне він вбачав у колективно-підсвідомих символах архетипах. Архетипи являють собою певні структури первинних образів колективної несвідомої фантазії.

Коллективне неусвідомлене – психічна спадщина людської еволюції, наявна у психічній структурі кожної людини.

Зміст колективного неусвідомленого, яке є психічно успадкованим, універсальним, ідентичним для всіх людей і виявляється в образах і формах, характерних для різних народів і епох, є сферою інстинктів і архетипів. Коллективне неусвідомлене – особисте відкриття Юнга: „Поза нашою

свідомістю, яка має цілковито особистісний характер і яку ми вважаємо єдиною емпіричною психікою (навіть якщо розглядати індивідуальне неусвідомлене як додаток) існує інша психічна система колективного універсального і без особистісного характеру, ідентична у всіх індивідів. Це колективне неусвідомлене не розвивається індивідуально, а успадковується”.

Виходячи з цього, психіку дитина не можна розглядати як „чисту дошку”, вона містить в собі певні структури (архетипи), які у подальшому справляють вплив на розвиток дитини, на формування її Я та її взаємодію з навколишнім світом.

Основу колективного несвідомого становлять архетипи. Юнгівський архетип – ідеальний феномен. Поняття архетипу є результатом багаторазових спостережень, передусім над міфами і чарівними казками, які містить стійкі мотиви. „Ті ж самі мотиви, - писав Юнг, - ми зустрічаємо у фантазіях, снах, мареннях і галюцинаціях сучаної людини. Ці типові образи і асоціації я називаю архетипними ідеями”.

Архетип – це форма без власного змісту, яка організує і спрямовує психічні процеси. Архетип можна порівняти із річищем річки, яке визначає її рельєф, але рікою вона стане лише тоді, коли неї потече вода. Тобто архетип не може виявитися поза індивідуальною психікою: лише вона (особисті життєві асоціації) надає йому трепетного звучання, причетності до життя.

Архетип (грец. arche – початок, typos – відбиток) – ідеальна, пуста форма, наділена енергетичною силою, що походить з неусвідомленого і формує уявлення.

Архетипи є джерелом міфології, релігії та мистецтва. Своє божественне натхнення великі митці, на думку Юнга, черпають зі сфери неусвідомленого, створюючи могутні образи архетипної природи, оскільки творчий процес полягає в неусвідомленому одухотворенні архетипу.

Архетипи проявляють себе у вигляді символів: в образах героїв, міфах, фольклорі, обрядах, традиціях і т.д. Головними є архетип Я, архетип матері, архетип батька тощо. Архетип матері визначає не лише реальний образ матері, але збиральний образ жінки реальної чи міфічної (Мати, Венера, Діва Марії тощо). Він може бути не лише позитивним, але й негативним образом (Відьма, Баба Яга). Архетип батька визначає загальне ставлення до чоловіків (Батько, Ілля Муромець, Мідрий старець, Бог, Деспот тощо).

Юнг відокремлював архетипи від символів. Несвідоме виявляє себе у символах, але жоден із символів не може повністю виразити архетип. Але чим ближчий символ відповідає несвідомому, тим більш сильну емоційну реакцію викликає він у людини. До символів, що виражають індивідуальне несвідоме і архетип можна віднести (хрест, зірку Давіда і т.д.).

У структурі психіки Юнг виділив архетипи, які наймогутніше впливають на Его. Це архетипи Тіні, Аніми й Анімусу.

Перед тим як заглибитися у психічну структуру, Юнг виявив соціальну маску, яка репрезентує індивідуальність – Персону.

Персона (лат. persona – акторська маска) – компромісне утворення, що виникає внаслідок пристосування індивідуальності до соціуму, тобто соціальна роль людини, зумовлена суспільними правилами поведінки.

Персона є зовнішнім характером людини, оскільки її утворює комплекс функцій, які виникли на основі пристосування Его до зовнішнього світу. Якщо Персона виражає зв'язок Его із зовнішнім світом, тобто є первинною „зовнішньою” психічною конструкцією, то первинною „внутрішньою” психічною конструкцією є Тінь, яка відображає зв'язок Его з індивідуальним неусвідомленим.

Тінь – сукупність низьких, примітивних несвідомих бажань і потягів людини, що конфліктують зі свідомістю

Усвідомлення власної Тіні – це визнання реальної присутності темних аспектів індивідуальної особистості. Тому Тінь є моральною потребою, викликом свідомості. Акт визнання власної Тіні за Юнгом – найсуттєвіша умова будь-якого самопізнання.

Зустріч з Тінню має важливе духовне значення, оскільки вона провокує психічний розвиток людини. Ця несвідома сутність, яка з погляду християнської релігії є джерелом зла, у Юнга постала значущим феноменом: вороже зіткнення свідомості з Тінню - умова повноцінної психотерапії, що повинно привести до порозуміння між конфліктуючими сторонами.

Оскільки природа Тіні особистісна, її можна досягнути. Однак, великі труднощі у пізнанні Тіні, як і в пізнанні інших психічних сутностей (Аніми, Анімусу), на думку Юнга, виникають тоді, коли вона постає як архетип - могутній колективний досвід: цілком реально, в межах людських

можливостей „визнати відносно зло своєї природи, але спроба заглянути в обличчя абсолютного зла виявляється рідкісним і вражаючим за своєю дією досвідом". Архетип Тіні, що закладає глибину такого пізнання, є відомим мотивом релігії, міфології та літератури. Так, духовний шлях Христа, за Біблією, полягав у тому, що він відкинув свою Тінь і нічого не залишив Дияволу, тобто став Світлом, в якому немає темряви. Юнг вважав, що опозиція „Фауст-Мефістофель" характеризує зустріч і протистояння власній Тіні.

На противагу „зовнішній" людині, або видимому характеру Персона, Юнг виокремлював „внутрішній" несвідомий аспект особистості, зумовлений статтю, і називає його Анімою та Анімусом.

Аніма (лат. апіта - душа) - неусвідомлена жіноча сутність чоловіка, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами жінок.

Анімус (лат. апітііБ - дух) - неусвідомлена чоловіча сутність жінки, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами чоловіків.

„Внутрішня" особистість містить усі ті загальнолюдські якості, яких позбавлена свідомо установка. Персона, що виражає мужню установку, пояснював Юнг, - ідеальний зовнішній образ чоловіка, який внутрішньо компенсує жіноча слабкість; наскільки чоловік сильний ззовні у своїй дальній ролі, настільки слабкий у своєму внутрішньому світі. Типовим прикладом є тиран, якого мучать внутрішні страхи й жахливі сновидіння.

Психічна двоїстість є важливим у розуміння людської душі. Основою Аніми є принцип Еросу (любов), основою Анімусу - принцип Логосу (мислення і самоаналіз). Розвиток Аніми в чоловіка виявляється в його ставленні до жінок, відповідно розвиток Анімусу визначає ставлення жінки до чоловіків. Якщо зовнішня установка чоловіка орієнтована на логіку і раціональність, то у внутрішній установці він зосереджений на почуттях; а якщо зовнішня установка жінки орієнтована на почуття, то внутрішня - на роздуми. Оскільки внутрішньо чоловік відчуває, а жінка розмірковує, то за Юнгом, у кризовій ситуації чоловік частіше впадає у повний відчай, а жінка втішає і сподівається; також чоловік частіше покінчує життя самогубством.

Якщо Персона є своєрідним мостом між Его-свідомістю і зовнішнім том, то Аніма і Анімус - виходом з індивідуальної свідомості (Его) у світ

колективного неусвідомленого. У праці „Про виявлення особистості” Юнг зазначав, що кожний чоловік носить у собі вічний образ ланки, не конкретної особи, а певний типовий образ жіночності. Він усвідомлений, це „безпосередній фактор споконвічного походження, зафіксований у живій органічній системі людини, відбиток або архетип усього успадкованого досвіду фемінності, сховище всіх відбитків, коли-небудь залишених жінкою”. Так і в кожній жіночій істоті є вроджений образ чоловіка (образ мужності”. Будучи неусвідомленим він „завжди несвідомо проектується на предмет любові і лежить в основі всякого захоплення або навіть відрази”.

Аніма та Анімус виявляються через проєкції. З'являючись у снах, видіннях, фантазіях, несвідома душа набуває персоніфікованої форми, втілення в образі. Аналітична психологія називає його душевним образом.

Душевний образ - психічний образ, що формується у сфері усвідомленого відповідно до статевої приналежності людини.

Оскільки чоловіча душа має жіночу природу, реальним носієм її образу найчастіше виступає жінка, жіночої душі - чоловік. Всюди, де спостерігається магічне притягання між статями, варто, на думку, Юнга, аналізувати проєкції душевних образів. Тому в художніх творах чоловіків несвідома душа зображена у вигляді жіночого персонажа, а в творах жінок у вигляді чоловічого. Творчу особистість можна аналізувати за проєкціями „внутрішньої” ланки або „внутрішнього” чоловіка. Архетип Аніми в художній літературі та міфології яскраво втілений в образах Єви як земної матері, Святої діви Марії як духовної матері, Єлени як сексуальної спокусливої жіночності, Софії як мудрої жіночності, які є похідними від колективного архетипу Аніми. Могутність цього архетипу втілена в образі Матері-Вітчизни, України у творчості Тараса Шевченка.

Архетип Анімусу з'являється в жіночих сновидіннях і творчих фантазіях в образах героїв, що втілюють фізичну силу, духів-провідників, духовних учителів і на вищому рівні - Сина Божого як Логоса (Слово). Кожен з цих архетипів образів може бути спроектований на реального чоловіка, в якого закохується жінка. Так, у драмі Лесі Українки „Одержима” образ Сина Божого спроектовано на образ сина людського,

реального чоловіка - Сергія Мержинського, її коханого, що помирав на очах поетеси у тяжких тілесних стражданнях.

Інтеграція Тіні як осягнення індивідуального засвідчує перший етап аналітичного процесу, з допомогою якого можна почати пізнання Аніми, Анімусу. Якщо Тінь може бути усвідомлена через стосунки з будь-яким партнером, то Аніма й Анімус - лише через стосунки з партнером протилежної статі, бо тільки в межах цих стосунків починають діяти такі проекції.

Центральним поняттям, яке Юнг використовував на позначення феномену цілісної сутності психіки, є Самість.

Самість – архетип цілісності, який у сновидіннях, фантазуваннях, міфології та релігії виявляється у формі об'єднувального символу.

Позаособистісний вимір Самості означає Бога. З цього архетипу Самості, що охоплює всю психіку, виникає індивідуальна самосвідомість. У статті „Про Самість” Юнг так характеризував Самість серед архетипів Тіні, Аніми, Анімусу: якщо фігура Тіні належить до царства безтілесних привидів, проте тісно пов'язана з індивідуальним неусвідомленим, Аніма і Анімус виявляються як проекції на інших людей, то Самість як архетип ділісності може реалізуватись емпірично в індивідуальному сновидінні або творчості (образ „надординарної особистості”) або ж як релігійна міфологема (об'єднана двоїстість у взаємодії «інь» та «янь», хреста тощо). Отже, „цілісність” лише на перший погляд здається абстрактною ідеєю, зона має емпіричний характер, оскільки індивідуальна психіка виявляє Замість у формі спонтанних та автономних символів.

Процес становлення Самості у внутрішньому бутті особистості являє собою процес індивідуації.

Індивідуація (лат. individuation - неподільність) - розвиток психологічного індивіда як цілісної істоти, спрямований на виокремлення з колективної психології.

Процес індивідуації передбачає два етапи. На першому – відбувається „зовнішня” ініціація, тобто посвячення людини у зовнішній світ, завершується формуванням Персони. На другому етапі – посвячення у світ внутрішній, що зумовлює відокремлення індивідуальної психології від колективної.

Оскільки під час процесу індивідуації особистість відокремлюється від підпорядкування колективності, замість себе, як пише Юнг, людина мусить запропонувати колективу такі цінності, які будуть рівнозначні відсутності в колективній сфері. Тому індивідуація немає нічого спільного з крайнім індивідуалізмом, який абсолютизує індивідуальний шлях.

Крайній індивідуалізм, на думку Юнга, паталогічний і нежиттєвий, оскільки вступає у непримиренний конфлікт із колективною нормою. Лише те суспільство, на думку Юнга, буде життєздатним, яке зуміє оберегти свій внутрішній зв'язок, тобто колективні цінності, але за умови значущої свободи «індивіда».

Індивідуація символізує процес розвитку і трансформації особисті на шляху досягнення нею індивідуального ескізу цілісності, що є основою повної самореалізації та реалізації вищого божественного призначення.

К.Г.Юнг пише: „Індивідуація означає становлення єдиної цілісної істоти, і оскільки індивідуальність - це наша найбільш внутрішня і постійна унікальність, яку ми не зможемо ні з чим зрівняти, то індивідуація є становленням самим собою”.

В індивідуації виявляється здатність особистості до самопізнання саморозвитку, об'єднання її свідомого і несвідомого. Значну роль індивідуація відіграє у становленні художника, оскільки „Найважливіше у мистецтві - це вміння підніматися над особистим життям і мовити від лица Духа, від серця поета - для серця людства. Особисте обмежує і є гріхом в мистецтві ”.

4. Психологічна природа функції символів в арт-терапевтичній діяльності

К.Г.Юнг вважає, що символом ми називаємо термін, назву і навіть образ, що наділений крім загальновідомого ще й додатковим значенням, який часто виражає щось таємниче і невідоме.

Так, у старовинних протестантських церквах зображуються орел, лев і бик, це тварини які символізують авторів Євангелія. Цей символ має аналог в єгипетському міфі про бога сонця Гора і його чотирьох синів. Ще більш яскравим прикладом може бути відомі кожному колесо і хрест. У відповідному контексті в них з'являється власне символічне значення, яке до сих пір є

предметом дискусій. Отже, символічним є таке слово або образ, значення якого виходить за межі логічного опису і не піддається точному визначенню або поясненню. Широке коло явищ виходять за межі людського розуміння, і тому людство використовує символічну термінологію для позначення понять, що точно розуміння яких і визначення у людини викликає певні труднощі.

Підсвідомість намагається говорити з нами мовою символів і образів. Це прекрасно передано у вірші **Бодлера**:

Природа – стародавній храм, де будова живих колон
Уривки невиразних фраз кидаємо ми часом.
Ми входимо в цей храм у сум'ятті, а за нами
Ліс символів німих стежить з усіх боків.

У словнику А.В.Петровського ми знаходимо ось таке визначення символу. **Символ** (від грецького *symbolon* – умовний знак) – образ, що є представником інших багатозначних образів, змісту та відношень.

Історія символів засвідчує, що символічне значення може втілюватися у будь-чому: у природних об'єктах (каменях, рослинах, тваринах, людях, горах і долинах, у сонці і місяці, у вітрі, воді і вогнищі) і створених людьми речах (будинках, автомобілях тощо) і навіть в абстрактних формах (числах, трикутнику, квадраті, колі). І фактично весь космос є потенційним символом.

Людина схильна до створення символів, тому вона несвідомо перетворює у них об'єкти і форми, використовуючи їх в релігії й образотворчому мистецтві. Переплетіння історії людства і релігії, що сягають доісторичних часів – є джерелом найбільш важливіших символів наших предків. І навіть у наші часи, як свідчить сучасний живопис, взаємозв'язок релігії і мистецтва зберігається. Свідченням давньої історії символів може бути поезія Порівняємо декілька метафор.

Борис Пастернак

І як з небес здобувши крові сокол
Спускалося серце на руку до тебе.
Невідомий поет Стародавнього Єгипту
Твоє кохання – здобич б'є
з льоту ловчий сокіл

Боже ім'я, як великий птах,
Вилетіло з моїх грудей.
Попереду густий туман клубочиться,
І порожня клітка позаду.

Отже, вихідним для всіх трьох образів – є ототожнення грудної клітини із кліткою, а серця – із птахом. З птахом порівнюється також і слово, ім'я Бога. Прислів'я, значно простіше за рядки поетів може пояснити нам смисл символів: Слово – не горобець, вилетить – не піймаєш. В низці порівнянь виділено основні ключові поняття – символи. Серце – птах – любов – слово – ім'я Бога. Здавалось би зовсім далеким від наведеної поезії є біблійний вислів „Бог є любов” і „Слово було Богом” вписуються у цей рядок, який символічно виражає нерозривний зв'язок любові і смерті.

В образотворчому мистецтві найбільш постійними є символ каменю, тварини і кола, кожен з яких має стійке психологічне значення, як у найбільш ранніх проявах людської свідомості так і в сучасному живописі.

Питання для повторення

1. Дайте визначення, що таке «Інстинкт».
2. Як називається потяг до знищення і напруга, що дає силу негативним почуттям і бажанням?
3. Охарактеризуйте трьох структурну теорію психічного (за класичним психоаналізом З.Фрейда).
4. Дайте визначення, що таке «Психологічний конфлікт».
5. Які основні форми сублімації виділяє З. Фрейд?
6. Дайте визначення, що таке «Гра».
7. Дайте визначення, що таке «Фантазування».
8. З. Фрейд стверджує, що фантазування від гри відрізняється двома сутєвими ознаками... Про які ознаки йде мова?
9. Дайте визначення, що таке «Колективне несвідоме»?

ТЕМА 6. Проективний підхід в інтерпретації образотворчого мистецтва

План

1. Коротка характеристика проективної техніки.
2. Проективний малюнок та особливості його застосування.
3. Інтерпретація проективної методики малюнка «Моя сім'я».

1. Коротка характеристика проективної техніки

Проективна техніка — це група методик, призначених для діагностики особистості, для яких характерний глобальний підхід до оцінки особистості, а не виявлення окремих її рис. Найбільш істотною ознакою проективних методик є використання в них невизначених стимулів, які випробовуваний повинен сам доповнювати, інтерпретувати, розвивати і так далі.

Поняття проєкції для позначення цих методик було вперше використане Л. Франком (1939) і, не дивлячись на неодноразові спроби змінити їх назву, закріпилося, є загальноприйнятим в психологічній діагностиці.

Найбільш істотною ознакою П. м. є використання в них невизначених, неоднозначних (слабоструктурованих) стимулів, які випробовуваний повинен конструювати, розвивати, доповнювати, інтерпретувати.

Відповідно до проективної гіпотези кожен емоційний прояв індивідуума, його сприйняття, відчуття, вислови, рухові акти несуть на собі відбиток особи. Стимули П. м. набувають сенсу не стільки через їх об'єктивний зміст, скільки у зв'язку з особовим значенням, що додається їм обстежуваним. Звідси характерна для П. м. відсутність оцінки відповідей-реакцій як «правильних» або «помилкових», обмежень в їх виборі.

Таке розуміння проєкції в корені відмінно від її психоаналітичного тлумачення. Психоаналіз вважає проєкцію одним із захисних механізмів, за допомогою якого внутрішні імпульси і відчуття, неприйнятні для «Я», приписуються зовнішньому об'єкту і тоді проникають в свідомість як змінене сприйняття навколишнього світу. Механічне перенесення породженого психоаналізом розуміння проєкції на суть процесу, що реалізовується в П. м., довгий час перешкоджало науковій розробці і використанню цих методик в радянській психодіагностиці. Зрозуміло, не можна заперечувати значного

впливу психоаналізу на інтерпретацію даних, отриманих за допомогою П. м. Цей вплив зберігається і понині.

Перший опис процесу проєкції в ситуації із стимулами, що допускають їх різну інтерпретацію, належить Г.Мюррею. Положення Г.Мюррея, в яких проєкція розглядається як природна тенденція людей діяти під впливом своїх потреб, інтересів, всієї психічної організації, є найбільш раннім додатком поняття проєкції до психологічного дослідження. На його думку, захисні механізми в процесі проєкції можуть виявлятися, а можуть і не виявлятися. Донині теоретична концепція проєкції в тому вигляді, як вона застосовна до дослідження особи, не формувалася (Роршаха тест не був задуманий як проєктивна методика і в цьому аспекті не розроблявся впродовж майже двох десятиліть свого практичного застосування).

На початку 40-х рр. «проєктивний рух» в західній психології набирає значну силу. П. м. стає чи не найпопулярнішим в психодіагностиці, відтіснивши на другий план традиційні психометричні тести. Нині він займають лідируюче положення в зарубіжних дослідженнях особи, перш за все в області клінічної психодіагностики. Розрізняють наступні групи П. м.:

- **конститутивні** — структуризація, оформлення стимулів, додання ним сенсу (див. Роршаха тест);
- **конструктивні** — створення з оформлених деталей осмисленого цілого (див. Миру тест);
- **інтерпретативні** — тлумачення якої-небудь події, ситуації (див. Тематичній апперцепції тест);
- **катартические** — здійснення ігрової діяльності в спеціально організованих умовах (див. Психодрама);
- **експресивні** — малювання на вільну або задану тему (див. «Дом— дерево—человек» тест);
- **імпресивні** — перевага одних стимулів (як найбільш бажаних) іншим (див. Лютера кольору вибору тест);
- **аддитивні** — завершення пропозиції, розповіді, історії (див. «Завершення пропозиції методики»).

У дослідженнях (Л.Ф.Бурлачук, 1997, Л.Ф.Бурлачук і Е.Ю.Коржова, 1998), що ведуться сьогодні, здійснюється подальша розробка теорії П. м., вивчаються діагностичні можливості вже відомих, створюються нові. Ці

дослідження, особливо у сфері клінічної психології, поглиблюють існуючі уявлення про вплив на особу психічних захворювань, дозволяють намітити адекватні терапевтичні і реабілітаційні заходи. Проте, все ще вельми незначні дослідження нормальних осіб, в більшості випадків психолог-практик не може спертися на нормативні дані.

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

У проективної 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 проективному 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 декілька 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 взаємовідносини 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

3. 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

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

У проективної 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 проективному 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.

3. Інтерпретація проективної методики малюнка

Аналіз процесу малювання:

Інтерпретація процесу малювання реалізує тезу про те, що за динамічними характеристиками малювання криються зміни думки, актуалізація почуттів, напруга, конфлікти, які відображають значущість певних деталей малюнка дитині. Інтерпретація процесу малювання вимагає творчого включення всього практичного досвіду психолога, його інтуїції.



Рис. 1. «Малюнок сім'ї»

Першим зображується найбільш значимий, головний або найбільш емоційно близький член сім'ї. Як правило, це той, хто більше часу буває з дітьми, більше, ніж інші приділяє їм увагу

Як правило, діти, отримавши завдання намалювати сім'ю, починають малювати членів сім'ї. Деякі ж діти спершу, малюють різні об'єкти, лінію підстави, сонце, меблі і т. д. І лише в останню чергу приступають до зображення людей. Така послідовність виконання завдання є своєрідною захисною реакцією, за допомогою якої дитина відсуває неприємне їй завдання в часі. Найчастіше це спостерігається у дітей з неблагополучної сімейної ситуацією, але це також може бути наслідком поганого контакту дитини з психологом.

Повернення до малювання тих же членів сім'ї, об'єктів, деталей вказує на їх значущість для дитини. Паузи перед малюванням певних деталей, членів сім'ї найчастіше пов'язані з конфліктним ставленням і є зовнішнім проявом внутрішнього дисонансу мотивів. На несвідомому рівні дитина як би вирішує, малювати йому чи ні людину або деталь.

Стирання намальованого, перемальовування можуть бути пов'язані як з негативними емоціями по відношенню до члена сім'ї, так і з позитивними. Вирішальне значення має кінцевий результат малювання. Якщо стирання і перемальовування не привели до помітно кращої графічної презентації – можна судити про конфліктне відношення дитини до цієї людини.

Спонтанні коментарі часто прояснюють сенс мальованої змісту. Тому до них треба уважно прислухатися. Також треба мати на увазі, що коментарі все ж є засобом ослаблення внутрішнього напруження, і їх поява видає найбільш емоційно “заряджені” місця малюнка. Це може допомогти направити і питання після малювання, і сам процес інтерпретації.

Оцінка загальної структури



Рис. 2. «Малюнок сім'ї»

Якщо члени сім'ї зображені так, що тримаються за руки, то це може відповідати реальній ситуації в сім'ї, а може бути відображенням бажаного. Але, загалом малювання членів сім'ї із сполученими руками, об'єднаність їх у загальній діяльності є індикаторами психологічного благополуччя, сприйняття включеності в сім'ю. Малюнки з протилежними характеристиками (роз'єднаністю членів сім'ї) можуть вказувати на низький рівень емоційних зв'язків.

Якщо якийсь персонаж віддалений від інших фігур, це може говорити про “дистанцію”, яку дитина помічає в житті і виділяє її. Малюючи одного з членів сім'ї вище за інших, дитина тим самим надає йому винятковий статус. Цей персонаж, на думку дитини, володіє найбільшою владою в сім'ї, навіть якщо досліджуваний малює його найменшим порівняно з розмірами інших. Нижче всіх інших дитина схильна малювати того, чий вплив в сім'ї є мінімальним. Для прикладу, якщо дитина вище всіх ставить свого молодшого брата, то, на її думку, він саме той, хто управляє всіма іншими.

Якщо взагалі не зображені люди або зображені тільки люди, які не пов'язані з сім'єю, то це свідчить про травматичні переживання, пов'язані з родиною, відчуття знедоленої, покинутості (тому такі малюнки часті у дітей,

які нещодавно прийшли в інтернат), аутизм, відчуття небезпеки, великий рівень тривожності, результат поганого контакту психолога з дитиною.

Діти зменшують склад сім'ї, «забуваючи» намалювати тих членів сім'ї, які їм менш емоційно привабливі, з якими склалися конфліктні відносини. Часте явище в дитячих малюнках – відмова малювати молодшого сиблінга. Пояснення, такі, як «Брата я забув намалювати» або «Для молодшого брата місця не вистачило» не повинні вводити вас в оману.

Нічого випадкового в малюнку сім'ї немає. Все має своє значення, виражає ті чи інші почуття і переживання дитини по відношенню до близьких йому людей. Досить поширена ситуація, коли дитина ревнує батьків до молодшої дитини, оскільки тому дістається велика частина любові та уваги батьків. Оскільки в реальності вона стримує прояв почуття невдоволення і агресії, у малюнку сім'ї ці почуття знаходять свій вихід. Молодший сиблінг просто не зображується на малюнку. Заперечуючи його існування, дитина знімає існуючу проблему. Може мати місце й інша реакція: дитина може зобразити на малюнку молодшого сиблінга, але виключити самого себе зі складу сім'ї, таким чином ідентифікуючи себе з суперником, який користується увагою і любов'ю батьків. Відсутність на малюнку дорослих може свідчити про негативне ставлення дитини, відсутності будь-якого емоційного зв'язку з ними.

Збільшення складу родини пов'язано з незадоволеними психологічними потребами в сім'ї. Це свідчить про спробу заповнити пустоти, відшкодувати брак близьких, теплих відносин, компенсувати недостатність емоційних зв'язків. Так, хлопчик, будучи єдиною дитиною в сім'ї, може включити в свій малюнок двоюрідних сестер чи братів, далеких родичів і різних тварин – кішок, собак та інших, висловлюючи тим самим недовіку близького спілкування з іншими дітьми і потребу мати постійного супутника в іграх, з яким можна було б спілкуватися на рівних. Якщо намальовані дорослі, не пов'язані з сім'єю, то це вказує на пошук людини, здатної задовольнити потребу дитини в близьких емоційних контактах. У деяких випадках – на символічне руйнування цілісності сім'ї, помста батькам внаслідок відчуття непотрібності.



Рис. 3. «Малюнок сім'ї»

Коли близьке розташування фігур обумовлено задумом помістити членів сім'ї в обмежений простір (човен, маленький будиночок і т. п.), свідчить про спробу дитини об'єднати, згуртувати родину (для цієї мети дитина вдається до зовнішніх обставин, так як відчуває марність такої спроби).

На малюнку можуть бути присутніми і вигадані персонажі, які також символізують незадоволені потреби дитини. Не отримавши їх задоволення в реальному житті, дитина задовольняє ці потреби в своїй фантазії, в уявних стосунках. У такому випадку вам слід попросити дитину розповісти докладніше про цього персонажа. У його відповідях ви знайдете те, чого їй не вистачає в дійсності.

Дитина може зобразити поблизу одного з членів сім'ї домашню тварину, якої насправді немає. Це може говорити про потребу дитини в любові, яку вона хотіла б отримати від цієї людини. Якщо дитина малює лінію землі і розташовує людину високо від неї (людина ніби в повітрі), то це може свідчити про відірваність від реальності, схильність до фантазії, слабкий контакт з дійсністю. Також лінія основи (землі) може означати незахищеність, вона надає малюнку стабільність. Проведена внизу сторінки лінія характерна для дітей з нестійких сімей.

Аналіз особливостей фігур

Абсолютна величина фігур. Великі, через весь лист, фігури малюють імпульсивні, впевнені в собі, схильні до домінування діти. Дуже маленькі фігури пов'язані з тривожністю, відчуттям небезпеки.



Рис. 4. «Малюнок сім'ї»

Найбільш привабливого персонажа для дитини можна визначити за такими ознаками: він зображується першим і поміщається на передньому плані; він вищий і крупніший за інших; намальований з більшою любов'ю і ретельністю; інші персонажі згруповані навколо, повернені в його бік, дивляться на нього; зображений одягненим в особливий одяг; промальовано велику кількість деталей тіла.

Найменш значимий персонаж на малюнку зображується найменшим, часто схематично, малюється в останню чергу і поміщається в стороні від інших. Дитина може перекреслити його кількома штрихами або стерти гумкою. Іноді пропуск в малюнку істотних частин тіла (голови, рук, ніг) може вказувати поряд з негативним ставленням також і на агресивні імпульси щодо цієї людини.

Сильне штрихування або сильний натиск олівця при зображенні тієї чи іншої фігури видають відчуття тривоги, яке відчуває дитина по відношенню до цього персонажа. І навпаки, саме така фігура може бути зображена за допомогою слабкої, тонкої лінії.

Дистанція між членами сім'ї – один з важливих характеристик. Відстані на малюнку є відображенням психологічної дистанції. Найбільш близькі люди зображуються на малюнку ближче до фігури дитини. Перевага того чи іншого з батьків виражається в тому, ближче до кого з батьків намалював себе дитина, який вираз обличчя прочитується у фігурах батьків.

Важливо звертати увагу і на малювання окремих частин тіла. Справа в тому, що окремі частини тіла пов'язані з певними сферами активності, є засобами спілкування, контролю, пересування і т. д.

Руки є основними засобами впливу на світ, фізичного контролю поведінки інших людей. Якщо дитина малює себе з піднятими вгору руками, з довгими пальцями, то це часто пов'язано з його агресивними бажаннями. Іноді такі малюнки малюють і зовні спокійні, поступливі діти. Можна припускати, що дитина відчуває ворожість по відношенню до оточуючих, але його агресивні спонукання пригнічені. Таке малювання себе також може вказувати на прагнення дитини компенсувати свою слабкість, бажання бути сильним, панувати над іншими. Ця інтерпретація більш достовірною тоді, коли дитина на додаток до «агресивним» рукам ще малює і широкі плечі або інші атрибути, символи «мужності» і сили. Іноді дитина малює всіх членів сім'ї з руками, але «забуває» намалювати їх собі. Якщо при цьому дитина малює себе ще й непропорційно маленьким, то це може бути пов'язано з почуттям безсилля, власної меншовартості в сім'ї, з відчуттям, що оточуючі пригнічують його активність, надмірно його контролюють. Цікаві малюнки, в яких один з членів сім'ї намальований з довгими руками, великими пальцями. Найчастіше це вказує на сприйняття дитиною агресивності цього члена сім'ї. Те ж значення може мати і презентація члена сім'ї взагалі без рук – таким чином, дитина символічними засобами обмежує його активність.

Голова – центр локалізації «Я», інтелектуальної та перцептивної діяльності. Якщо діти старше п'ятирічного віку (нормального інтелекту) в малюнку пропускають частини обличчя (очі, рот), це може вказувати на серйозні порушення в сфері спілкування, відгородження, аутизм. Якщо при малюванні інших членів сім'ї дитина пропускає голову, риси обличчя або штрихує все обличчя, то це часто пов'язано з конфліктними відносинами з даною особою, ворожим ставленням до нього.

Вираз обличчя намальованих людей також може бути індикатором почуттів дитини до них. Однак треба мати на увазі, що діти схильні малювати усміхнених людей, це своєрідний «штамп» у їхніх малюнках, але це зовсім не означає, що діти так сприймають оточуючих. Для інтерпретації малюнка сім'ї вирази обличчя значущі тільки в тих випадках, коли вони відрізняються один від одного.

Презентація зубів і виділення рота часті у дітей, схильних до оральної агресії. Якщо дитина так малює не себе, а іншого члена сім'ї, то це часто пов'язано з почуттям страху, сприйняттям ворожості цієї людини до дитини або до інших членів родини. Більш детально про особливості частин тіла читайте в інтерпретації методики «Малюнок людини»

Досліджуваний про себе

Дитина не малює себе або замість сім'ї малює тільки себе. В обох випадках досліджуваний не включає себе до складу сім'ї, що свідчить про відсутність почуття спільності з членами сім'ї. Відсутність у малюнку «Я» більш характерно дітям, які відчувають неприйняття. Презентація в малюнку тільки «Я» може вказувати на різні причини. Якщо малюнок про самого себе загалом позитивний (велика кількість деталей тіла, квітів, декорування одягу, велика величина фігури), то це поряд з несформованим почуттям згуртованості вказує і на певні егоцентричні, істероїдні риси характеру. Деякі діти найбільшими або рівними за величиною з батьками малюють себе. Як правило, це може бути пов'язано з: егоцентричністю дитини, змаганням за батьківську любов з батьком чи матір'ю, виключаючи або зменшуючи при цьому «конкурента». Значно меншими, ніж інших членів сім'ї, себе малюють діти, які: відчувають свою незначність, непотрібність і т. п.; вимагають опіки, піклування з боку батьків, займаючи в сім'ї позицію «малюка».

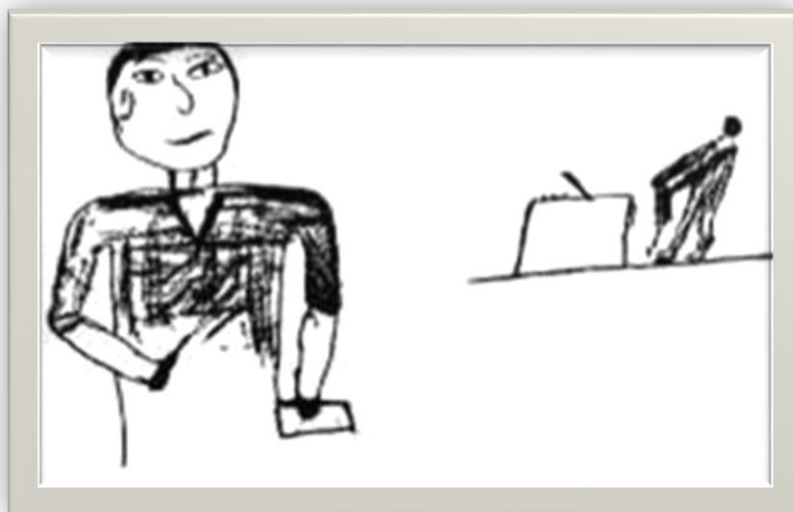


Рис. 5. «Малюнок сім'ї»

Якщо дитина більше всіх виділяє на малюнку свою фігуру, малює себе більш ретельно, прорисовуючи всі деталі, зображуючи більш яскраво, так що кидається в очі, а інші фігури складають просто фон, то тим самим вона висловлює важливість власної особистості. Вона вважає себе основним персонажем, навколо якого обертається життя в сім'ї, найбільш значущим, унікальним. Подібне відчуття виникає на основі батьківського ставлення до дитини. Прагнучи втілити в дитині все те, чого не змогли домогтися самі, дати їй все, чого були позбавлені, батьки визнають її пріоритет, першорядність її бажань та інтересів і свою допоміжну, другорядну роль.

Маленька, слабка фігурка може виражати почуття безпорадності і таким чином демонструється потреба турботи і догляду. Таке положення може бути пов'язано з тим, що дитина звикла до атмосфери постійної і надмірної опіки, яка оточує її в сім'ї (часто спостерігається в сім'ях з єдиною дитиною), тому відчуваючи себе слабкою дитина може зловживати цим, маніпулюючи батьками і постійно вимагаючи від них допомоги та уваги. Дитина може намалювати себе поблизу батьків, відтіснивши інших членів сім'ї. Таким чином, вона підкреслює свій винятковий статус серед інших дітей.

Батьківська пара

Зазвичай батьки зображуються разом, батько вище і крупніше міститься ліворуч, мати нижче праворуч, за ними слідують інші фігури в порядку значимості. Слід враховувати, що малюнок не завжди відображає дійсність, іноді це лише віддзеркалення бажаного. Дитина, яка виховується одним із батьків, може проте зобразити їх обох, висловлюючи тим самим своє бажання того, щоб їх союз відновився. Якщо ж дитина малює одного з батьків, з яким живе, це означає прийняття нею реально існуючої ситуації, до якої дитина більш-менш адаптувалась.

Один з батьків може опинитися на малюнку в ізолюваному положенні. Якщо фігура однієї статі із досліджуваним і зображена осторонь від інших, то це можна інтерпретувати як бажання дитини перебувати з кимось із батьків протилежної статі. Ревнощі, викликана Едіповим комплексом, є цілком нормальним явищем для дитини до досягнення нею статевого дозрівання (в середньому 12 років).



Рис. 6. «Малюнок сім'ї»

Якщо на малюнку батьки контактують один з одним, наприклад тримаються за руки, то, значить, у житті між ними спостерігається тісний психологічний контакт.

Ідентифікація та гендерні особливості досліджуваного

Ідентифікація проявляється в схожому зображенні себе і людини з якою дитина себе ідентифікую. Або ця людина зображується досить детально і гарно промальовується.



Рис. 7. «Малюнок сім'ї»

Ідентифікація з кимось із батьків своєї статі відповідає нормальному стану речей. Ідентифікація зі старшим сиблінгом, незалежно від статі, також є нормальним явищем, особливо якщо є відчутна різниця у віці.

Дівчатка більше, ніж хлопчики, приділяють увагу малюванню особи, зображують більше деталей. Вони зауважують, що їхні матері багато часу приділяють догляду за обличчям, косметиці і самі поступово засвоюють цінності дорослих жінок. Тому концентрація на малюванні особи може вказувати на хорошу статеву ідентифікацію дівчинки.

У малюнках хлопчиків цей момент може бути пов'язаний із заклопотаністю своєю фізичною красою, прагненням компенсувати її фізичні вади, формуванням стереотипів жіночої поведінки.

Питання для повторення

1. Хто першим із вчених увів поняття «Проективна методика»?
2. Дайте визначення, що таке «Проективна методика»?
3. На початку яких років 20 ст. «проективний рух» в західній психології набирає значну силу?
4. Який здійснюється оцінка загальної структури малюнка при аналізі проективної методики?

ТЕМА 7. Казкотерапія

План

1. Теорія і практика казкотерапії. Визначення казкотерапії.
2. Принципи та функції казкотерапії.
3. Основні види казок їх структура та тематика.
4. Структура казок.
5. Прийоми роботи з казкою.

1. Теорія і практика казкотерапії. Визначення казкотерапії

Казкотерапія — це інтегрована діяльність, у якій дії уявної ситуації пов'язані з реальним спілкуванням, що спрямоване на самостійність, активність, творчість, регулювання дитиною власного емоційного стану.

Казкотерапія сприяє розвитку у дошкільників:

- активності;
- самостійності;
- емоційності;
- творчості;
- зв'язного мовлення.

Казкотерапія — це метод, у якому казкова форма застосовується для інтеграції особистості, розвитку її творчих здібностей, удосконалення взаємодії з навколишнім світом. До казок у своїй творчості звертались відомі закордонні та вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осоріна, Є. Лисіна, О. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зінкевич-Євстигнєєва.

Казка — це образне зображення життєвих реалій. Дії, що відбуваються в казках, можуть трапитись і в реальному житті, але не в буквальному сенсі. За допомогою казкових сюжетів дошкільники вперше опановують основні життєві принципи, можуть порівняти добрі та погані вчинки. Діти можуть самостійно вирішувати, хто позитивний герой, а хто—негативний. І хоча діти не відразу зможуть це зрозуміти, однак, саме в дошкільні роки вони отримують перші уявлення за допомогою казок.

Казкотерапія — це вплив практичної психології на внутрішній світ і дитини, і дорослого. Казкотерапія більше зорієнтована на дітей дошкільного віку тому, що вони ще не здатні оцінити події, які відбуваються в реальному

житті, та проаналізувати їх для прийняття самостійних рішень. Дошкільники потребують допомоги дорослих. Але і дорослі не завжди вчасно можуть зрозуміти деякі негаразди в житті дітей, адже не завжди мають відповідь на те, що саме спонукало дитину так вчинити.

За допомогою казкових сюжетів дошкільники вперше опановують основні життєві принципи, можуть порівняти добрі та погані вчинки. Діти можуть самостійно вирішувати, хто позитивний герой, а хто—негативний. І хоча діти не відразу зможуть це зрозуміти, однак, саме в дошкільні роки вони отримають перші уявлення за допомогою казок.

Казкотерапія — це вплив практичної психології на внутрішній світ і дитини, і дорослого. Казкотерапія більше зорієнтована на дітей дошкільного віку тому, що вони ще не здатні оцінити події, які відбуваються в реальному житті, та проаналізувати їх для прийняття самостійних рішень. Дошкільники потребують допомоги дорослих. Але і дорослі не завжди вчасно можуть зрозуміти деякі негаразди в житті дітей, адже не завжди мають відповідь на те, що саме спонукало дитину так вчинити.

Під час гри, перевтілюючись у казкового героя, малюк може спокійно розповісти про свої почуття, думки. Саме під час сеансів казкотерапії діти засвоюють необхідні моделі поведінки, учаться реагувати на життєві ситуації, підвищують рівень знань про себе й оточуючих, тому що казки зрозуміліші їм порівняно з поясненнями педагогів та батьків.

Казки сприяють пізнавальному розвитку дітей, виховують моральні почуття, впливають на уявлення особистості дитини, спрямовуючи розвиток бажань і вчинків малюка. Казки спираються на те найкраще, що вже є у кожної дитини. Кожна дитина саме з казок дізнається, що добро майже завжди перемагає зло, а негативні герої будуть покарані за свої вчинки.

Педагоги дошкільних навчальних закладів та батьки здебільшого розповідають або читають дітям казки. Але, якщо дорослі пам'ятатимуть про те, що можна обговорити казку, пояснивши незрозуміле, то це допоможе дитині засвоїти уроки, які згодом доведеться розв'язувати самостійно. Знаючи основи казкотерапії, батьки зможуть у необхідний момент допомогти своїй дитині впоратися з труднощами, якими б вони не були.

Казкотерапія — це не один окремих сеанс, а копітка робота з певною метою. Вони дають кожній людині, а особливо дитині дошкільного віку те, що

необхідно: свободу думок, бажань, дій, почуттів. Казки допомагають дітям і дорослим подолати страхи, невпевненість, допомагають фантазувати, приймати нестандартні рішення та розуміти, що всього можна досягти, якщо є бажання.

2. Принципи та функції казкотерапії

Казкотерапія відрізняється від решти методів тим, що психологічна дія відбувається на ціннісному рівні. Тобто, взаємодіючи з іншою людиною, ми завжди спираємось на базові життєві цінності: Співпрацю, Істину, Любов, Віру, Гідність, Спокій, Ентузіазм, Доброту тощо. Коли ми говоримо з людьми про ці найважливіші речі «прямим» текстом, то це виглядає дуже дидактично. Усі й так знають, «що таке добре і що таке погано». Казкові історії, легенди, міфи, притчі дають можливість розповісти про цінності у вигляді ненав'язливих цікавих і захоплюючих сюжетів. Тому інформація, запропонована в такому вигляді, дуже легко, без опору сприймається людьми. Казки попереджають про наслідки тих чи інших наших учинків, але не нав'язують життєвих програм.

Принципи казкотерапії

Таким чином, перший принцип казкотерапії — донести до свідомості дитини інформацію про базові життєві цінності у доступному, ненав'язливому, цікавому для неї вигляді.

Другий принцип казкотерапії — принцип Життєвої Сили, що є необхідною умовою для позитивних змін. На підставі другого принципу вихователь і психолог роблять усе можливе* щоб дитина вчилася знаходити і відновлювати власну Життєву Силу. Казки, які ми складаємо або добираємо, обов'язково зміцнюють віру дитини у власні сили, несуть позитивну життєву програму.

Третій принцип — принцип багатогранності, що розглядає будь-яку життєву ситуацію і казкову історію як кристал із безліччю граней або пиріг із безліччю шарів. Бачення цього дає можливість розширюватись світогляду дитини.

Четвертий принцип — зв'язок між реальностями, де, пізнаючи психічну реальність дитини, психолог допомагає їй взаємодіяти в соціальній реальності.

Функції казкотерапії

Казки мають вагомe значення у вихованні та розвитку дітей, виконуючи різні функції:

- діагностичну;
- прогностичну;
- виховну;
- коригувальну.

Залежно від того результату, який необхідно отримати, ставиться певна мета і вже після цього добираються казки, основні функції яких могли б допомогти в реалізації мети.

Діагностична функція відіграє важливу роль на первинному етапі казкотерапії. Вона дозволяє визначити стан дитини і поставити основну мету для подальшої роботи.

Прогностична функція казок полягає в тому, що ми можемо побачити не тільки сьогодення людини, але і заглянути в її майбутнє. Цієї мети ми можемо досягти, аналізуючи казки разом із дитиною, даючи відповіді на її запитання. У кінцевому результаті завдяки цій функції нам відкриваються особливості поведінки дитини, бачення нею навколишнього світу і стратегії своєї подальшої поведінки.

Виховна функція допомагає нам за допомогою простих сюжетів і яскравих, барвистих образів навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості, що потрібні їй в певний момент для розв'язання ситуації, що склалася, і знадобляться в подальшому житті.

Коригувальна функція є тим кінцевим результатом, який ми хочемо отримати наприкінці казкотерапії. Вона полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну. Саме за допомогою корекції в стані та поведінці дитини спостерігаються зміни на краще.

3. Основні види казок їх структура та тематика

У процесі казкотерапії використовують різні жанри та види казок. Серед жанрів можна визначити: притчі, байки, легенди, міфи, билини, казки, анекдоти та інші. Казки залежно від своєї мети можуть бути діагностичними, коригувальними і психотерапевтичними.

Діагностичні казки застосовуються на початковому етапі казкотерапії, оскільки дозволяють діагностувати, виявити певні властивості особистості, проблеми, рівень розвитку необхідних знань про навколишню дійсність, життєві цінності тощо.

Після проведення діагностики використовуються казки, основною метою яких є корекція, тобто зміна, розвиток необхідних навичок, умінь, набуття знань, що можуть допомогти людині надалі. За допомогою коригувальної дії виявляється вплив на поведінку людини, формується позитивний стиль поведінки.

Наприклад, якщо проводиться сеанс казкотерапії із замкнутою, невпевненою в собі дитиною, у процесі діагностичної роботи з'ясовується, що причиною такої поведінки є не просто певні риси темпераменту, а дитячі страхи, то психолог, проводячи корекцію, використовує в своїй роботі такі казки, що допомогли б позбавити дитину них.

Після декількох сеансів казкотерапії дитина набуває упевненості в собі, їй легше впоратися зі своїми труднощами, спілкуватися з оточуючими.

Психотерапевтичні казки можуть застосовуватися як на завершальному етапі казкотерапії, так і на будь-якому іншому. Тобто вони можуть бути використані замість коригувальних або замість діагностичних. Основним завданням психотерапевтичних казок є дія не безпосередньо на образ мислення людини або її поведінку, а на сферу її несвідомого, тобто на її духовну складову. Вони не дають конкретних готових відповідей на запитання, що хвилюють людину, а дозволяють їй самій знайти їх.

Особливістю цього виду казок є те, що вони здебільшого використовуються в роботі з дорослими, оскільки у дитини ще бракує знань, щоб самій знайти вихід із ситуації, що склалася, вона потребує допомоги і підтримки з боку дорослих.

Казки можуть класифікуватися залежно від того, ким вони написані. Існують авторські та народні казки.

Авторські казки складають казкотерапевти, батьки або вихователі залежно від того, у чому необхідно допомогти дитині, які проблеми необхідно розв'язати, яких навичок набути.

Народні казки — це казки різних народів світу, відомі всім із дитинства. Вони дуже важливі для дітей. Необхідно читати українські народні казки і

казки інших народів, оскільки діти засвоюють із них не тільки моральні цінності, у них формується дружнє ставлення до інших народів, національностей. Ці самі казки дозволяють дитині дізнатися особливості побуту і культури інших народів.

Важливим критерієм для класифікації казок є вибір об'єктів або аудиторії, для якої вони призначені. Тут можливим є розподіл казок на індивідуальні та групові, спрямовані на дитячу аудиторію, підлітків і дорослих людей.

Групова казкотерапія застосовується здебільшого в дитячих садках і школах із дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Група дітей повинна містити від 3 до 10 осіб. Чим більше дітей у групі, тим важче відстежити проблеми кожної дитини і подолати складнощі в інтерпретації казок. Діти цього віку орієнтуються на думку однолітків і схильні до впливу більшості. Отже, доцільніше проводити казкотерапію індивідуально або в невеликих групах.

Казки, призначені для дитячої аудиторії, підлітків і дорослих, різняться своїми метою і проблемами, що порушуються в них.

Так, наприклад, казки, що використовуються в роботі з підлітками, спрямовані на подолання комплексу неповноцінності, поліпшення взаємин з однолітками і батьками.

Казкотерапія для роботи з дітьми спрямована на подолання дитячих страхів, підвищення самооцінки, розвиток творчих здібностей, соціальної компетентності, моральних якостей тощо.

Казки необхідно добирати залежно від мети, яку ставлять психолог, педагог і батьки; від ситуації, що склалася в житті дитини, її проблем, від бажаного результату процесу казкотерапії.

4. Структура казок

Кожна «чарівна» казка неоднорідна і складається з декількох взаємопов'язаних частин.

Перша частина, початок казки, знайомить читачів із сюжетом, основною темою, готує до подальших подій. Це —вступна теоретична частина її завдання — розкриття головної проблеми, висвітленої в казці;

підготовка читача до відповіді про те, що читач може дізнатися з цієї казки і чого вона може навчити.

Основна частина — розвиток сюжету — відіграє практичну роль. Вона відображає позицію головного героя. У ній до кінця розкриваються:

1. проблеми, які доводиться розв'язувати героєві;
2. засіб (здебільшого—це казковий помічник), який допомагає героєві казки упоратися з труднощами, що виникають, і досягти поставленої перед ним мети;
3. ставлення головного героя до себе, його самооцінка; ставлення до навколишнього світу і тих казкових героїв, які його оточують.

З цієї частини казок дуже важливо зробити висновок, зрозуміти й усвідомити основні проблеми і труднощі героя, допущені ним помилки, щоб, маючи справу з подібними ситуаціями в реальному житті, по можливості, не припускатися таких помилок самому, У дітей, які тільки-но починають вивчати життя, розуміння цих проблем відбувається більше на підсвідомому рівні, у дорослих же усвідомленіше, хоча компонент несвідомого, поза сумнівом, присутній.

Завершальною складовою кожної казки є розв'язання проблеми, конфлікту, що виник у другій частині. У ній герой долає всі труднощі, нагороджується долею за створене ним добро, а зло, що неодмінно присутнє в кожній казці, виявляється переможеним і покараним.

Кінець казки є найважливішим для дитини, оскільки саме наприкінці казки висловлюється її мораль і робляться необхідні висновки, що необхідно було донести до дитини зі всієї казки.

Таким чином, кожна казка є сукупністю структурних елементів, що допомагають здійснити основні функції казок і досягти поставленої мети. Поступово, проходячи з головним героєм усі етапи, дитина засвоює необхідні життєві цінності, учитьсЯ долати труднощі та розв'язувати проблеми.

Теми, що порушуються в казках

Казки з різною тематикою обираються залежно від мети казкотерапії, від віку, індивідуальних особливостей дитини та конкретної ситуації.

Основною темою дитячих казок є боротьба добра зі злом. Такі казки образно розкривають перед дитиною головну проблему протиставлення доброго і злого начал, Присутніх у кожному з нас. Вони вчать дітей доброти,

чуйності, співчуття. З них дитина дізнається, що, здійснюючи хороші вчинки, роблячи добро не тільки близьким людям, але і навіть зовсім незнайомим, отримуєш винагородження, а, коли заподіюєш біль і зло, обов'язково будеш за це покараний, хай не людьми, але долею, яка незалежно від людини та її бажання розпорядиться по-своєму.

Також казки можуть бути спрямовані на боротьбу зі страхами. Ці казки застосовуються для роботи як із дітьми, так і з дорослими. Страх — це фізіологічна реакція організму на навколишню дійсність, він за своєю природою властивий кожному незалежно від його статі, віку, матеріального положення тощо.

Не можна однозначно сказати, що страх — негативне явище. Страх може, навіть, приносити користь людині, стимулюючи її життєві сили, її приховані ресурси для боротьби з різними труднощами в житті.

Якщо страх є безпідставним, починає спричиняти незручності, стає всеосяжним, тоді людина неодмінно потребує допомоги. Її можна надати, використовуючи казки.

Казки, спрямовані на позбавлення від страхів, за допомогою яскравих образів і сюжетів ненав'язливо пояснюють, що не слід боятися невідомого і незрозумілого, необхідно всього лиш придивитися до дійсності— і все стане не таким уже і страшним.

Наступною темою казок є позбавлення людини від негативних особливостей, які їй заважають, наприклад агресії.

Не варто забувати, що агресія є в кожній людині, але якщо вона виявляється в міру і тільки з потреби — це норма, якщо ж вона заважає повноцінному спілкуванню з оточуючими, адаптації до змінних умов, то необхідно працювати над собою, намагаючись поводитись інакше.

У кожній казці обов'язково присутній негативний герой, який проявляє свою агресію стосовно інших героїв. Саме на прикладі таких негативних героїв дитина розуміє, що своєю агресією можна зашкодити не тільки іншим людям (казковим героям), але, в першу чергу, собі. Тобто агресія має властивість бумеранга — повертатися в початкове положення, в цьому випадку — до агресивної людини. Коли ж людина творить добро, вона викликає у інших людей тепле і позитивне ставлення. Не дарма всі казки завершуються перемогою добра над злом.

Не менш важливими є казки, спрямовані на підвищення самооцінки дитини, що розвивають у неї впевненість у собі. Самооцінка і віра в себе безпосередньо залежать від образу мислення людини, від її уявлень про щастя і від бажання його досягти. На прикладі таких казок дитина розуміє, що, для того, щоб досягти своєї мети, не обов'язково бути найрозумнішим і найгарнішим, щастя залежить зовсім не від цього, а від віри в себе і завзятості в розв'язанні поставлених завдань.

Казки, спрямовані на розвиток у дитини сміливості, рішучості та завзятості в досягненні своєї мети, тісно пов'язані з іншими видами казок. Необхідно спочатку розібратися в причинах: чому дитина проявляє боязкість і нерішучість у своїй поведінці та спілкуванні. Причин може бути багато. Наприклад, це може відбуватися через те, що дитина боїться засудження з боку однолітків. У такій ситуації дітям необхідні казки, у яких вони могли б дізнатися, що їхні слова і вчинки не стануть предметом засудження, а їхні думки є важливими і не мають бути осміяні.

Невпевнена поведінка дитини може свідчити про деякі особливості прояву темпераменту. У такому разі дитині необхідно читати казки, безпосередньо спрямовані на розвиток сміливості та впевненості в собі. Наприклад, такі, в яких герой винагороджується за свою активність і сміливість.

Боязкість у поведінці дитини може бути пов'язана зі стресом. Багато хто помилково вважає, що таке напруження можливе тільки в житті дорослих людей, але насправді це не так. До стресових ситуацій діти теж схильні, просто через свій вік вони ще не можуть пояснити нам, дорослим, у чому полягає їхня причина. Якщо батьки помітили у дитини боязкість і невпевненість у поведінці, сором'язливість, яких раніше не помічали, то слід їй більше читати казок із позитивним змістом, з яких легко зрозуміти, що життєві труднощі не існують одвічно, усі печалі та тривоги минають, і все завершується добре.

Прихованою темою деяких казок може бути їхня спрямованість на розвиток у дитини фантазії та творчих здібностей, що особливо необхідно в ранньому віці. Прикладом може бути казка про Царівну-Жабу. Головна героїня знаходила вихід зі складних ситуацій, вона не просто виконувала те,

про що її просили (наказували), а ставилася до цього неординарно, проявляючи фантазію і творчі здібності.

Такі казки вчать дітей не пасувати перед труднощами, проявляти кмітливість і фантазію для розв'язання проблем. Чим більше дитина слухатиме і читатиме таких казок, тим природнішим для неї буде творчий підхід до будь-якої справи.

Діти зможуть утілити свої мрії та бажання в життя тільки в тому випадку, якщо батьки і вихователі розвиватимуть у них здібності, що допоможуть їм багато чого досягти.

Звісно, це не всі теми, що можуть порушуватися в казках, вони добираються для кожної людини індивідуально, зважаючи на потреби.

Підбиваючи підсумок, можна зробити висновок про те, що майбутнє наших дітей — цілком у руках дорослих. Тільки завдяки дорослим та їхній активності діти засвоюють необхідні для них знання і набувають основних навичок.

Розвиваючи дітей за допомогою казок, батьки та вихователі допомагають їм краще адаптуватися в навколишній дійсності, долати труднощі та проблеми, що виникають у житті.

5. Прийоми роботи з казкою

1. Аналіз казок

Мета: усвідомлювати; інтерпретувати те, що приховане за кожною казковою ситуацією, за конструкцією сюжету, за поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу обирається відома казка.

Після прослуховування казки дітьми їм ставиться низка запитань:

- Як ви вважаєте, про що (про кого) ця казка?
- Хто з героїв вам найбільше сподобався (не сподобався)?
- Як ви гадаєте, чому той або інший герой здійснював ті або інші вчинки?
- Придумайте, що було б, якби головний герой не зробив певного вчинку?
- Як ви вважаєте, якби в казці були тільки хороші герої (або тільки погані герої), то що це була б «а казка»?
- Навіщо в казці є погані та хороші герої?

Запропонована форма роботи застосовується для дітей у віці від 5 років.

Аналіз казок і казкових ситуацій може бути побудований у формі як індивідуальної роботи, так і групової дискусії, де кожна дитина висловлює свою думку щодо того, що «зашифровано» в тій або іншій казковій ситуації.

2. Розповідь казок

Мета: розвивати фантазію, уяву, здатність до творчої самореалізації, зв'язне мовлення.

Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або від третьої особи.

Можна запропонувати дитині розповісти казку від імені інших дійових осіб, які беруть або не беруть участі в казці. Наприклад, як би казку про Колобка розповіла Лисиця, Баба-Яга або Василиса Премудра.

3. Переписування казок

Переписування і дописування авторських та народних казок має сенс тоді, коли дитині чимось не подобається сюжет, розвиток подій, ситуацій, кінцівка казки тощо.

Переписування казок — важливий діагностичний матеріал. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи необхідні персонажі, дитина саме обирає найбільш відповідний їй внутрішньому стану! розвиток подій і знаходить той варіант розв'язанні ситуацій, що дозволяє їй позбутися внутрішнього напруження — у цьому полягає психокоригувальний сенс і переписування казки.

4. Постановка казок за допомогою ляльок

Мета: удосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай з якихось причин дитина не може собі дозволити проявити.

Працюючи з лялькою, дитина бачить, що кожна | її дія негайно відбивається на поведінці ляльки. Це допомагає їй самотійно коригувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною.

5. Складання казок

Мета: виявити внутрішні конфлікти та ускладнення.

Дитина може складати казку, самотійно обираючи тему або за заданою першою фразою. У першій фразі дорослий може повідомити про головних героїв і місце дії. У власній казці дитина відображає свою проблемну ситуацію і способи її розв'язання.

Питання для обговорення

1. Дайте визначення, що таке «Казкотерапія»?
2. На яку вікову категорію орієнтована казкотерапія?
3. Які основні принципи казко терапії?
4. Які функції виконує казкотерапія?
5. Охарактеризуйте виховну функцію казкотерапії.
6. Які жанри та види казок використовують у процесі казкотерапії.
7. З яких частин складається арт-терапевтична казка?

ТЕМА 8. Лялькотерапія

План

1. Історичний аспект арт-терапевтичного методу «Лялькотерапія».
2. Лялькотерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

1. Лялькотерапія як напрям арттерапії у корекції з дітьми.

Лялька – не лише іграшка, але й корисний терапевтичний або навчальний інструмент. Особливо важливо це тоді, коли стоїть завдання допомогти соціалізації, подолати страхи або фізичні розлади дитини.

Витоки лялькотерапії можна знайти в психодрамі Морено. У 1940 році Якоб Леві Морено заснував в США Інститут соціометрії і психодрами. Він вирішив відтворювати в умовах клініки ті самі ситуації, які найбільш травмували його пацієнтів, і для цього створив спеціальний лікувальний театр, який назвав психодрамою. Лікарі разом з хворими та їхніми родичами писали досить прості сценарії і спільними зусиллями ставили спектакль. Глядацька зала теж складався з хворих, родичів та лікувального персоналу. Лялькотерапія популярна як в закордонній (Ф. Зімбардо), так і у вітчизняній практиці корекційної роботи (А. І. Захаров, А. Співаковська).

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 арттерапії, у тому числі і лялько терапію. У своїй роботі психологи І. Медведєва 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.

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 предметобраз. 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 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.

2. Лялькотерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Лялькотерапія – це вид арт-терапії, який використовує корекційний вплив ляльки та є проміжним об'єктом у взаємодії дитини і дорослого. Метою лялькотерапії в корекційній роботі є допомогти дитині ліквідувати хворобливі переживання, укріпити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, вправляти у правильній звуковимові, розвивати мовленнєву компетентність, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності.

Постановка правильного вимовляння звуків припускає відпрацювання відповідних артикулярних 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. Дитина надіває на руку ляльку, точніше вкладає свою руку у рот ляльки (частіше за

все, такі ляльки - це ляльки-звірі), і вчиться вимовляти звуки за допомогою ляльки та через саму ляльку, і вже не соромиться своїх помилок при вимовлянні звуків, слів, тому що, на її думку, помилку припускає на дитина, а образ-звір.

Слід підкреслити, на цих заняттях діти тричі психологічно захищені:

- по-перше, дитина захищена від глядачів, які спостерігають за такою грою - ширмою, за яку вона сховалась;
- по-друге, дитина захищена лялькою, яка одягнена на руку і яка є самостійною фігурою, або окремим від дитини образом і бере на себе всі проблеми дитини, що надає дитині можливість самовираження і самопізнання;
- по-третє, сама специфіка театру ляльок полегшує дітям перенести внутрішні переживання на символічний об'єкт.

Під час використання лялькотерапії в корекційно-виховному процесі ми дотримуємося таких етапів роботи (Т.Д.Зінкевич –Євстігнєєва):

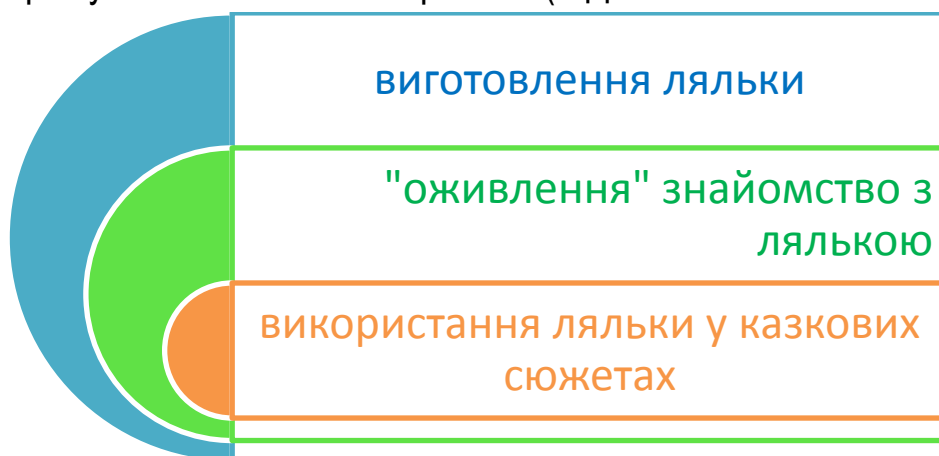


Рис. 8. «Етапи роботи в лялькотерапії»

Особливого значення надаємо процесу виготовлення ляльки. Він дає змогу об'єднати дитину у співпраці з дорослими(батьками). Цю методику відносять до проєктивних діагностичних, оскільки, створюючи власну ляльку (за власним бажанням та задумом), дитина часто відображає в ній себе, свої проблеми. Іноді така лялька візуально буває схожою на свого творця, що підтверджує проєктивний характер зазначеної методики.

У спільній роботі з дитиною над створенням ляльки, основна ідея – проєкт має належати самій дитині. Дорослий стимулює дитячу фантазію (емоційна підтримка, похвала, обговорення питань вибору матеріалів та техніки виготовлення тощо) та допомагає на технічному рівні реалізувати дитячий

задум. Досвід роботи показує, що ця спільна діяльність має виховний характер, допомагає краще пізнати один одного, отримати реальний досвід об'єднання у спільній справі, провести весело та цікаво час .

На етапі "оживлення" та "знайомства" з лялькою дитина відпрацьовує механізми саморегуляції: на образному рівні вчиться тримати себе у руках та адекватно виражати власні почуття. Через емоційну децентрацію дитина легко вступає у комунікативну діяльність. Дітям пропонується представити власну ляльку, даючи відповіді на запитання:

"Як звати ляльку?

Що вона любить?

Як рухається?

Про що мріє?".

Для дітей з особливими потребами, у яких спостерігається незграбність, емоційна незрілість, низький рівень наслідування

Педагогам рекомендуємо використовувати такі іграшки:



Фото 1. «Ляльки-рукавички»

- в'язані пальчикові;
- петрушечні ляльки (на руці);
- ляльки-рукавички ;
- ляльки-мотанки;
- "Я-лялька" (розмір іграшки дорівнює росту дитини, він створює дитині при грі повний психологічний захист).

Особливе місце в казкових постановках, які передбачають роботу дитини з лялькою, посідають казки-експромти, які створюють певне середовище для подальших діагностування, корекції й творчого розвитку. Динаміка сюжету і кінець казки не відомі навіть педагогові. Ефект психологічного впливу такого виду постановок, досить великий. Актори можуть показати ведучому повороти сюжету, спонтанно, невимушено будувати діалоги. Сама постановка перетворюється на живий процес Співтворчості. За таких умов діти надають ляльці функції живої істоти, котра здатна відчувати, як людина.

У постановці лялькової казки, основною метою якої є створення позитивного емоційно-чуттєвого тла сприйняття дитиною навколишнього середовища, та непомітне, мимовільне залучення дитини у комунікативну діяльність, виокремлюємо важливий методичний момент, який пов'язаний з організацією сцени: постановка такої казки не потребує наявності розкішних декорацій. "Оживляючи" ляльку, дитина відчуває і бачить, що кожна її дія негайно відображається на ляльці (це особливо помітно при роботі з ляльками-маріонетками). Отже, дитина отримує оперативний недирективний зворотний зв'язок-інформацію про власні дії. Таким чином, дитина реально стає Чарівником, активним діячем, примушуючи нерухому ляльку жити, рухатися, відчувати та спілкуватися. Робити все це дитина може вільно, рішуче, саме так, як вважає за потрібне.

Досить ефективними у лялькотерапії є пальчикові ляльки. Психологічний ефект таких ляльок полягає в тому, що неконтактна, сором'язлива, нерішуча дитина, незважаючи на те, що лялька знаходиться на її руці, розглядає її відокремленою від себе. Завдяки цьому може активно включатися в ігрову діяльність, розкривати свої найпотаємніші почуття за принципом: це – не я, це – лялька! ("Це не я казав. Це лялька так каже!", "Я відчуваю те ж саме, що відчуває лялька!").

Цікавим і корисним є такий вид арт- терапевтичної роботи як робота з побутовими предметами, які не мають строго фіксованої функції (листи паперу, шматочки дерева, палки, мотузки, шматочки різноманітних тканин, шматки шкіри тварин, пінопласт та інше). У діях дитини з такими предметами на перший план виступають не основні, а істотні можливості цих предметів, з точки зору використання такої їх сторони. Така робота допомагає дитині відкрити нові властивості й якості, які приховані при поверхневому

сприйманні, при цьому розуміння сутності предметів виявляються повнішими і яскравішими.

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 (окулярів, чайників, віників, шарфів, рукавичок, капелюхів, портфелів, пеналів, олівців, парасольок, хусток та інших предметів надає можливість дітям переносити свої проблеми на цей предмет-образ. Це також сприяє послабленню переживань, відбувається погашення негативних емоцій, які дитина відчула, тобто відбувається вербалізація внутрішньої проблеми дитини.

Оживлення предметів здійснюється за допомогою дій і рухів. Тому дітям дуже цікаво працювати з такими предметами, які мають таку важливу якість, як функціональна рухомість, яка закладена вже в саму конструкцію предмета: гаманець, парасолька, скринька, коробка, що можуть відкриватись та закриватись у процесі роботи. При «оживленні» предмета чи побутової речі, які значно відхиляються від своїх звичайних функцій, у них відкриваються нові якості, які діти не помічали раніше, які були захищені за утилітарністю сприйняття цих предметів. Структурні зв'язки між предметом чи річчю, дією і словом, яким предмет чи річ називається, у процесі арт-терапевтичної роботи змінюються. За множинністю проявів, багатогранністю властивостей і якостей діти відкривають для себе сутність предметів і явищ, що значно розширює діапазон сприйняття цих предметів.

Виконання таких завдань надає можливість дітям діяти за таку ляльку, говорити від її імені, наділяти її чисто людськими якостями, незалежно від того, наскільки вона зовнішнє 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».

Працюючи з ляльками, доцільно використовувати 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. Слід зазначити, що дуже часто діти

соромляться співати або танцювати. А коли дитина бере ляльку-рукавичку, одягає її на свою руку, вставляє пальці у м'які руки рукавички-ляльки, яка по розміру така ж сама як рука дитини, то вже співає або танцює не дитина, а лялька, а дитина нібито ховається за ляльку. Слід особливо підкреслити, що за допомогою театральної ляльки у дітей з мовними проблемами у розвитку формується мовленнєва компетентність, дитина вправляється у побудові діалогів та монологів.

3. Етапи лялькотерапії

Мета лялькотерапії – ліквідувати хворобливі переживання, зміцнити психічне здоров'я дитини, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість та навчити розв'язувати конфлікти в умовах колективної діяльності.

Найчастіше лялькотерапія застосовується:

- в психодіагностиці;
- як терапевтично-стабілізаційний метод, наприклад, у роботі з хворими дітьми, що тимчасового перебувають у важкому стані в лікарні;
- для вивчення образу «Я» та розвитку самосвідомості, усвідомлення власних шаблонів поведінки; для розвитку саморегуляції;
- для покращення соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок;
- у профілактиці та корекції страхів, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів;
- для розвитку мовлення та мислення через розвиток дрібної моторики у дітей;
- для корекції стосунків у сім'ї;
- в роботі з психосоматикою, енурезами, заїканням;
- для становлення статевої ідентичності.

Етапи лялькотерапії

Зазвичай лялькотерапія починається з процесу виготовлення ляльок, який уже є корекційним. Захопившись роботою, діти стають більш спокійними, врівноваженими, в них з'являються навички концентрації, посидючості, розвивається увага.

Аби створити ляльку, попросіть школярів вигадати образ: себе, помічника, уявного друга, того, ким хочуть стати, або проблеми, яку варто

подолати. Також можна попросити учнів принести власних ляльок або запропонувати на вибір. Головне, аби за допомогою ляльки дитина могла розповісти історію (про людей, яких знає, або про ситуації). На цьому етапі фахівець відмічає, яких ляльок дитина обирає, а яких – ні.

Коли процес створення завершено, попросіть дітей познайомити вас із ляльками. На даному етапі діти називають їхні імена, розповідають історію, а вчитель допомагає здійснювати опис за допомогою відкритих запитань. Після знайомства можна перейти до розігрування казкових сюжетів, втручатись у які фахівець має право лише в разі необхідності або на прохання дитини.

Коли гра закінчується, фахівець розмовляє з лялькою. Оскільки в деяких випадках (психологічна травма, сором) пряма робота з проблемою неможлива, лялька використовується як інструмент впливу на дитину, або ж як утілення самої дитини. Саме тому, ставлячи запитання про думки та почуття ляльки, поступово й непомітно переносьте акцент та інтерпретацію безпосередньо на дитину.

Прийоми роботи з ляльками:

Залежно від мети, яку ставить учитель, можна використовувати різні прийоми та лялькові образи (героїв, злодіїв, авторитетних осіб, об'єктів піклування тощо). Давайте розглянемо лише деякі з них:

Інклюзивна лялька. Такі іграшки використовуються для виховання толерантності, доброти та поваги до інших у колективі. Придбайте 1-2 ляльки (фігурки з милицями, слуховим апаратом, родимими плямами тощо) на клас та опрацюйте сценарії спілкування з дітьми з інвалідністю. Інклюзивні ляльки можуть бути корисні й для дитини з ООП. З їхньою допомогою можна вирішити конфлікти, проблеми, розіграти відповіді на незручні запитання тощо.

Листування з лялькою. Наприклад, лист лікарю, Святому Миколаю, ведення нотатків добрих справ, відтворення реалій у малюнках тощо. Таким чином ви спонукаєте дітей до розповідей про себе чи однолітків, що формує вміння оцінювати себе та інших осіб.

Вимовляння звуків лялькою. Цей прийом корисний для дітей із вадами мовлення, що соромляться своїх помилок і вимови. Дозвольте учню одягати на руку логопедичну ляльку і вимовляти складні слова начебто від її імені. Такий підхід допоможе зменшити страх перед вправами. Крім того,

деякі рукавички допомагають демонструвати вправи для язика, а також артикулювати той чи інший звук.

Питання для обговорення:

1. Яких етапів роботи лялькотерапії потрібно дотримуватися згідно рекомендацій Т.Д.Зінкевич–Євстігнєєвої?
2. Які ляльки використовуються у роботі з дітьми з особливими потребами?
3. Які є етапи лялькотерапії?
4. Які є прийоми роботи з лялькою?

ТЕМА 9. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків

План

1. Характеристика підліткового віку.
2. Арт-терапевтичні методи в роботі з підлітками
3. Методи арт-терапії, які використовуються в роботі зі старшокласниками

1. Характеристика підліткового віку

Підлітковий вік — це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

Загальна характеристика підліткового віку варіює в різних теоріях залежно від їх основної ідеї. Так, в психоаналізі домінують ідеї статевого дозрівання і пошуку ідентичності, в когнітивних теоріях — зростання розумових здібностей, в діяльнісному підході — змін провідної діяльності. Однак, всі ці і багато інших підходів об'єднує те, що в них існують загальні показники, які характеризують даний вік. Вони визначаються численними соматичними, психічними і соціальними змінами.

В підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоч зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу дорослої людини.

"Підйоми" і "падіння" в цьому віці обумовлені якісними змінами, які, з одного боку, супроводжуються появою у самого підлітка значущих суб'єктивних труднощів різного порядку, а з іншого — виникненням об'єктивних перешкод при його взаємодії з довкіллям. Така варіативність змін пов'язана з протиріччями підліткового віку. У двотомній книзі Ст. Холла, якого вважають засновником психології перехідного віку, таких протиріч нараховується біля дванадцяти. У підлітків висока активність може призвести до раптового знесилення, шалена радість змінюється смутком, впевненість у собі переходить у зніяковіння, егоїзм чергується з альтруїстичністю, високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями, пристрасть до

спілкування — замкнутістю в собі, тонка чутливість переходить в апатію, жива зацікавленість — у розумову байдужість, прагнення до читання — в зневагу до нього, устремління до нового, до реформувань — в любов до стандартів, шаблонів, захоплення спостереженнями — в безконечні розмірковування. Л.С. Виготський підкреслював те, що таких протиріч можна було б віднайти у підлітків ще у двадцять разів більше.

Сучасні дослідники підліткового віку зійшлися у важливості визначення одного протиріччя. З одного боку, підлітковість — це вік соціалізації, вращування в світ людської культури та суспільних цінностей, а з другого — це вік індивідуалізації, відкриття та утвердження власного унікального і неповторного Я.

На полярних полюсах даного протиріччя, як на гойдалці, розгойдуються всі підлітки, хоч у кожного з них ці полюси мають різний ступінь виразності. Більше того, в різні історичні часи саме суспільство по-різному "розгойдує гойдалку", піднімаючи вгору то цінність індивідуальності, то цінність суспільства. А підлітки найбільш чутливо схоплюють ці коливання, відбиваючи все у своїй свідомості, поведінці, спілкуванні, діяльності.

Підлітковий вік, як суперечливий вік, є часом досягнень і часом певних втрат. Підліткові досягнення пов'язані зі стрімким нарощуванням знань, умінь, становленням моральності і відкриттям "Я", опануванням нової соціальної позиції. Підліткові втрати корелюють зі зникненням дитячого світосприймання, безтурботливого і безвідповідального способу життя, що пов'язано з сумнівами у собі, у своїх здібностях, з пошуками правди у собі та в інших людях. Крім того, досягнувши періоду статевого дозрівання, підліток потрапляє в суперечливе становище: він вже не дитина, але ще не ствердився в культурі дорослих.

2. Арт-терапевтичні методи в роботі з підлітками

Арт-терапія являє собою приватну форму психотерапії мистецтвом, що включає також драматерапію, музикотерапію і танцедвігательної терапію.

Можна сказати, що під час сеансів арт-терапії клієнти отримують важливе послання від власної підсвідомості. Дана методика відноситься до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів. В різних країнах існують різні моделі арт-терапії. Дуже важливо відзначити, що дана

методика не має протипоказань і обмежень. Вона застосовується майже всіма напрямками психотерапії. Знайшла вона також досить широке застосування в педагогіці, соціальній роботі.

Арт-терапія будь-якій людині дає можливість висловити свій внутрішній світ через творчість.

Якщо говорити про класичну арт-терапію, то вона включає в себе тільки візуальні види творчості, такі як: живопис, графіка, фотографія, малювання та ліплення. Але сучасна арт-терапія нараховує більшу кількість видів методик. До неї відносять також бібліотерапію, маскотерапію, казкотерапію, орігамі, драматерапію, музикотерапію, кольоротерапію, відеотерапію, пісочну терапію, игротерапію і т.д.

Техніки арт-терапії застосовуються при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, втрати, кризові стани, внутрішньо-і міжособистісні конфлікти, постстресових, невротичні і психосоматичні розлади, екзистенційні та вікові кризи. Арт-терапія допомагає розвинути в людині креативність мислення і цілісність його особистості, а також через творчість дозволяє виявити особистісні смисли.

Потрібно відзначити високу ефективність арт-терапії, як при роботі з дорослими, так і при роботі з підлітками та дітьми. Вона дозволяє розкрити внутрішні сили людини. Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки; вчить розслаблятися і позбавлятися від негативних емоцій і думок; при груповій роботі вона розвиває в людині важливі соціальні навички. Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, в різних тренінгах. Вона також може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, системам оздоровлення, освіти і виховання.

Арт-терапія в останні роки набула педагогічне спрямування. У школі вона виконує наступні функції: виховна, корекційна, психотерапевтична, діагностична і розвиваюча.

Зі вступом до школи, на дитину «звалюється» безліч різного роду інформації - уроки, гуртки, позакласні заняття, спілкування з однокласниками, дорослими, вчителями, батьками і т. Д. При переході в старші класи, на дітей ще навалюється і відповідальність за свою подальшу долю, Постановка життєвих цілей, професійне самовизначення. Не дарма сучасне суспільство називають інформаційним, відзначаючи в його особливостях високий рівень

розвитку і використання інформаційних технологій, великий обсяг різноманітної інформації, якою повинен володіти людина, вже з перших ступенів навчання. В даний час величезною проблемою стало не просто навчання дітей, наділення їх певним набором знань, умінь і навичок, скільки навчання дітей орієнтуванні в інформаційному суспільстві, вміння мислити і працювати з величезним обсягом даних в сучасному суспільстві.

В системі психолого-педагогічного супроводу учнів в освітній установі центральне місце займає проблема своєчасного виявлення і профілактики можливих проблем в учнів, особливо у підлітків. Одним із завдань шкільного психолога є забезпечення освітнього процесу, зняття напруги, пов'язаного з великим навантаженням на учнів. Тому так широко поширюється і використовується арт-терапія. Мета методу не навчити учня малювати, а допомогти за допомогою арт-терапії справлятися з інформаційними перевантаженнями, стресами, пов'язаними з переживаннями в процесі навчання, дати вихід творчій енергії. Методами арт-терапії можна впоратися з різними негативними станами, такими як - негативна «Я-концепція», тривожність, страхи, агресивність, переживання емоційного відкидання, депресія, конфлікти, неадекватна поведінка і багатьма іншими психологічними проблемами, які заважають підлітку жити і гальмують його розвиток.

Підліток озброюється одним з доступних і приємних для нього способів зняття емоційної напруги, вивільнення емоцій, страхів, внутрішніх конфліктів. Дуже важливо висловити свій внутрішній світ через творчість і постаратися досягти душевної гармонії.

Переваги арт-терапії, особливо в роботі з підлітками, полягають в наступному:

- можливість невербального спілкування, що важливо для дітей, тому що вони не можуть у словесному описі своїх переживань;
- полегшення процесу комунікації, створення відносин взаємного прийняття та емпатії;
- можливість для дослідження несвідомих процесів;
- можливість вільного самовираження і самопізнання;
- мобілізація творчого потенціалу, Внутрішніх механізмів саморегуляції;
- підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми і напруги;

- створення позитивного емоційного настрою.

існує безліч різних видів і напрямків терапії мистецтвом. Це: ізотерапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, драмтерапія, кінотерапія, куклотерапія, имаготерапія, пісочна терапія і т.д.

3. Методи арт-терапії, які використовуються в роботі зі старшокласниками

1. Одним з найбільш поширених видів арт-терапії є ізотерапія (малюнок,) лікувальний вплив, корекція за допомогою образотворчої діяльності.

Ізотерапія дає позитивні результати в роботі зі школярами, допомагаючи їм впоратися зі своїми психологічними проблемами. Прийомів ізотерапії дуже багато. У роботі зі старшокласниками можна використовувати такі як: «Плями», «Малюємо кола», «Малюємо мандалу», «Малюємо емоції», «Розфарбовуємо почуття», «Колір мого настрою», «Малюємо ім'я», «Малюємо дерева», «маска-талісман», «Малюємо агресію», «Ліпимо з пластиліну», «Подарунки», «Крижана стіна», «План моєму житті». Всі малюнки хлопців можна використовувати і в діагностичних цілях.

Серед же класичних проектних тестів, які використовуються в роботі психолога, можна виділити: «Неіснуюча тварина» (М.З. Дукаревіч), «Малюнок людини» (Ф. Гудінаф, Д. Харріс), «Будинок-Дерево-Людина» (Д. бук), «Малюнок сім'ї» (В. Вульф, В. Хьюлс, Р.К. Бернс, С.К. Кауфман).

2. Ще одним видом арт-терапії, заснованим на лікувальному корекційному впливі читання є бібліотерапія.

З усього різноманіття художніх матеріалів для читання - розповіді, повісті, романи, вірші, поеми - в рішенні проблем агресивного, невпевненої поведінки, прийняття своїх почуттів, я використовую казки і притчі.

Казки і притчі - приклади живої образності мови, які сприяють розв'язанню внутріпсихических конфліктів і зняття емоційної напруги, зміни життєвої позиції і поведінки.

Одна з притч, яку можна застосовую в роботі з дітьми, які проявляють вербальну агресію, «Притча про цвяхи».

Метод, який використовує музику в якості засобу корекції

В даному випадку музику використовую, як додаткове музичний супровід інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності.

Важливо відзначити, що принципове значення має відмінність вільного навчання творчим навичкам і заняття арт-терапією. Вони по-різному впливають на психологічні структури учнів і обумовлюють різну психічну динаміку. На заняттях з арт-терапії необхідна присутність фахівця, який буде давати напрямок роботи, стежити за процесом і організує безпечне середовище для клієнтів.

Підбиваючи підсумки результативності арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками можна виділити наступне:

- встановлюється тісний психологічний контакт всіх членів процесу;
- у дитини з'являється відчуття значущості, підвищується самооцінка;
- виховується почуття колективізму;
- відзначається високий ступінь активізації самостійної роботи кожної дитини, нетовариські діти легко включаються в роботу;
- на заняттях застосовується індивідуальний підхід до кожної дитини;
- створюється комфортний психологічний клімат:
- доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного;
- стимулюється творчий підхід, розвивається уява;
- йде розвиток мови і комунікативних навичок; вміння чітко й лаконічно висловлювати свої думки;
- зменшується почуття тривожності, підвищується рівень уваги, знімається зайва агресивність, м'язові затиски.

Як показує практика, це чудовий метод роботи як індивідуально так і в групі, так як дозволяє кожній дитині діяти на власному рівні і бути прийнятим. Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування і є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки і зміцнення впевненості в собі (і те, і інше лежать в основі бажання дітей «ризикувати» в процесі навчання, робити помилки і пробувати нове). Його можна використовувати для розвитку групової згуртованості, він може допомогти дитині висловити те, для чого у нього не знаходиться слів, або те, що він не може озвучити.

Використання методів арт-терапії в роботі з групами старшокласників дозволяє зміцнити групові відносини і безпечне саморозкриття її учасників, навчання навичкам саморегуляції та підвищення комунікативних навичок, емоційного інтелекту. В профілактичній роботі важливе значення має виявлення і дослідження сукупності всіх причин, спонукальних мотивів, обставин і дій особистості або соціальних груп, що складають явні чи приховані механізми їх поведінки, який відповідає прийнятим в суспільстві нормам або правилам. Методи арт-терапії мають величезний потенціал і можуть бути ефективні в самих різних областях життєдіяльності суспільства.

Питання для повторення

1. Підлітковий вік це? Дайте визначення.
2. При яких психологічних станах можна використовувати техніки арт-терапії?
3. Які завдання виконує шкільний психолог?
4. Які є переваги арт-терапії в роботі з підлітками?
5. Які методи арт-терапії використовуються в роботі зі старшокласниками?

ТЕМА 10. Теорія та практика пісочної терапії

План

1. Історія виникнення пісочної терапії.
2. Основи організації пісочної терапії:
 - Загальні принципи взаємодії з дитиною.
 - Додаткові принципи пісочної терапії.
 - Обладнання для пісочної терапії.
 - Казкотерапевтичний підхід до пісочної терапії.
3. Індивідуальна проєктивна психодіагностика, психотерапія та психокорекція у пісочниці.
4. Ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук.
5. Пізнавальні ігри.

1. Історія виникнення пісочної терапії

Ігри з піском — це перший комунікативний досвід дитини. Це одна з форм природної активності дитини. Гра в пісочниці створює самостійний Світ Дитини, який відображає наш Дорослий Світ. Сьогодні вже багато дитячих дошкільних закладів мають ванночки для води та піску. Проте, часто вихователі трактують досить однобічно психолого-педагогічний та корекційний потенціал цього дитячого уподобання: «Пісочниця нагадуватиме дітям взимку літо!...».

Стає необхідним вивчення та запровадження відомих на сьогодні методів діагностики та психокорекції пісочної терапії. Виділення її як естетотерапевтичного виду зумовлене високим ступенем психологічної комфортності та творчого прояву дитини під час гри у пісочниці. В основі пісочної терапії лежить спонтанність проявів дитини саме у пісочних іграх.

Історія пісочної терапії

Принцип «терапії піском» запропонований Карлом Густавом Юнгом, який є засновником аналітичної терапії. За Юнгом, пісок — це символ життя у Всесвіті, а піщини — це люди інші живі істоти у цьому Світі.

Уперше пісочницю у ігровій психотерапії запровадила у 1929 (39?) році англійський дитячий психотерапевт М. Ловенфельд у Лондонському Інституті Дитячої Психології.

Дослідниця вважала цілющим тактильний контакт дитини з піском та водою. В ігри включалися різні предмети та іграшки. Діти самі додавали воду у пісок та будували там свій Світ! Цю методику було названо «Техніка побудови Світу».

Інший представник юнгіанської школи швейцарський аналітик Д. Калф, яка за порадою самого К. Юнга у 1956 році особисто вивчала у М. Ловенфельд її методику, намагалась дослідити інший аспект у пісочній терапії, а саме: питання створення для своїх клієнтів «вільного, захищеного простору», де, граючись з піском вони відчували б себе вільно.

Американський психотерапевт Л. Штейнхард (юнгіанська прихильниця) у своїх дослідженнях об'єднала психотерапію з арттерапією. Вона має спеціальну художню освіту, яка допомогла вченій подивитися на побудований дитиною власний Світ у пісочниці очима художника, своєрідного перекладача художніх образів на мову психології дитячої душі. Отже Л. Штейнхард у першу чергу цікавить тріада:

ДИТИНА — ПСИХОТЕРАПЕВТ — ХУДОЖНІЙ ОБРАЗ!!!

Вчені Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва, доктор психологічних наук, директор Інституту Казкотерапії у м. Санкт-Петербурзі та Т. М. Грабенко, психолог, дефектолог розробили й успішно апробували систему пісочних ігор, спрямованих на навчання, розвиток та корекцію особистості дітей дошкільного та шкільного віку.

Студентами та магістрами Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка була успішно апробована зазначена методика вчених Санкт-Петербурзького Інституту Казкотерапії та розроблена на матеріалі української культури методика пісочної терапії при роботі з дітьми, що мають проблеми розвитку.

2. Основи організації пісочної терапії

Правила та умови проведення гри у пісочниці:

- принцип комфортного середовища. Передбачає дві основні складові: психологічний комфорт (вдалі, цікаві завдання, позитивне оцінювання з боку дорослого тощо) та — комфортне оточення (м'яке освітлення, зручна пісочниця, цікаві іграшки тощо);

- принцип безумовного прийняття (основна ідея-принцип гуманістичної педагогіки — прийняття дитини такою, якою вона є!);
- принцип доступності інформації (усі звернення, рекомендації повинні бути сформульовані у доступній для дитини формі, припустимо використання « дитячої термінології»);
- принцип конкретизації (вихователь має знати істинну (справжню) проблему дитини, поступово та тактовно з'ясовувати її);
- принцип об'єктивізації (вихователь повинен бачити проблему «зверху» — у системі життєдіяльності дитини);
- принцип орієнтації на потенціальний ресурс дитини (наприклад: використання дитячого хобі у грі);
- принцип інтегрування у соціальне середовище (орієнтування на вирішення проблем соціалізації дитини у мікросередовищі).

ДОДАТКОВІ ПРИНЦИПИ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

До додаткових принципів пісочної терапії відносять:

- принцип оживлення абстрактних символів (букв, цифр, геометричних фігур тощо, таким чином формується почуття реальності);
- принцип реального проживання (дитина переживає події разом з героєм, відбувається перехід з Уявного в Реальне та навпаки, дитина «на практиці» переконується у правильності або помилковості власних дій);
- принцип усвідомлення досвіду та ситуацій (самі ситуації розігруються у пісочниці, але дитина має можливість подивитися на неї зі сторони);
- принцип обміну (у пісочній грі дитина та дорослий легко обмінюються ідеями, думками, почуттями, будують таким чином партнерські відносини).

ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Для організації та проведення пісочної терапії необхідні такі матеріали та прилади:

- Водостійкий дерев'яний ящик.

Для індивідуальної роботи або для малих груп.

Розмір 50 x 70 x 8 см. Це оптимальне поле для зорового сприйняття.

Якщо проводяться корекційні заняття для дітей з особливими потребами краще використовувати ящик квадратний або у формі кола. Це спрямовуватиме дітей до заняття центру.

Внутрішня поверхня (дно та боки) пофарбовані у блакитний колір (символ води та неба).

- Чистий просіяний пісок.

Піском наповнюється половина (або менше) пісочниці. Поруч має стояти графин з водою. Малі діти, підлітки та «напружені» дорослі надають перевагу саме мокрому піску. «Чистити» пісок (промивати, виставляти на сонце) слід раз у 2—3 місяця.

Колекція міні-фігурок.

Висота таких фігур не повинна перевищувати 8 см. У набір іграшок повинні увійти:

- людські персонажі;
- будівлі: дома, школи, церкви, замки, тощо;
- машини: сухопутні, морські, космічні, бойові, тощо;
- рослини: дерева, кущі, квіти, овочі, тощо;
- побудови: мости, ворота, загони для тварин тощо;
- природні матеріали: ракушки, гілочки, камінці, кістки, яйця тощо;
- символічні речі: джерела для загадування бажань, ящики із скарбами, коштовності тощо;
- казкові герої: злі та добрі;
- релігійні предмети та сувеніри;
- жива зелень та інше;
- домашні речі, гайки, флакони тощо;
- пластикові або дерев'яні літери та цифри, геометричні фігурки.

Розташування предметів. Іграшки можуть бути розміщені на полицях для зручності вибору дитиною необхідних матеріалів. Вони групуються за категоріями (тварини, будівлі тощо), або знаходяться у хаотичному порядку й дитина сама комбінує іграшковий матеріал на власний розсуд.

Л. Штейнхард розглядає матеріали, які використовуються у пісочниці у їх символічному значенні. Вона вважає що це має суттєве значення для діагностики та корекції, оскільки вибір іграшок відбувається інтуїтивно.

У таблиці наведені основні матеріали у їх символічній семантиці для пісочної терапії.

СИМВОЛІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ МАТЕРІАЛІВ У ПІСОЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Матеріал	Символічне значення
Пісок	Засіб передачі метафоричного, відчуття нескінченності, нестійкості, змінності, байдужості тощо.
Вода	Метафора глибини, спокою, бурхливого руху, чистоти тощо.
Метал	У багатьох культурах метал — це ембріон, що зароджується у надрах землі.
Камінь	Символ кісток Матері-землі, міцність, безсмертя, вічність. Якщо камінь стоїть вертикально — символ фалоса. Інколи камінь — це позначення центру Світу, місток, що з'єднує землю з небом.
Скло та кришталь	Символ зцілюючого впливу психотерапії, яке стає можливим завдяки глибокій внутрішній роботі психіки. Це символи чистоти, взаєморозуміння та духовного досвіду.
Мінерали	Символ прихованих цінностей, відкриття краси у предметі та багатий потенціал природного начала.
Дерево	У багатьох культурах це — <i>prima materia</i> , з якої було все створено. Асоціюється з колискою, труною, або постіллям. Насіння дерев — символи росту, розвитку, енергії життя та процесу формування особистості.
Раковини	Символ сексуальності, родючості та народження — фізичного й духовного.
Кістки	Вічність життя та можливість воскресіння. Нагадують про смерть та скінченність земного життя.
Пір'я	Символ істини. Воно асоціюється з небом та вітром, нагадує про польоти до інших світів.
Пластмаса	Символи пакунків та продуктів промислового виробництва, сучасного суспільства та прагнення створювати зовнішній ефект для того, щоб якомога вигідніше продати той чи інший товар.

КАЗКОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Вчені образно порівнюють пісочницю з ЛАНШАФТОМ ДИТЯЧОЇ ДУШІ. У контексті казкотерапії пісочницю розглядають як:

- середовище для створення казок (таємниця народження міфу, казки відбувається набагато легше коли дивишся на реальні речі, ніж на білий папір);
- посередника встановлення контакту між дорослим та дитиною (особливо ефективно на перших етапах діяльності педагога);
- засіб та можливість відчувати себе реальним Чаклуном, діячем: дитина — Творець: створює Світ, який підкоряється їй, герої грають ті ролі, які вона забажає, події розв'язуються потрібним їй чином;
- засіб усунення комплексу «поганого митця»: дитина працює з готовим матеріалом.
- «поле», яке дозволяє дорослому глибоко відчувати внутрішній світ дитини (споглядач ніби торкається Душі дитини, її світогляду, він стає свідком таїнства внутрішніх змін, що відбуваються в дитини під час гри у пісочниці).

Дитина здатна застосовувати соціальний «пісочний досвід» у своєму реальному житті.

Казкотерапевтична пісочна терапія використовується у чотирьох аспектах:

- проєктивна діагностика;
- психокорекція та психотерапія;
- психопрофілактика;
- навчання.

3. Індивідуальна проєктивна психодіагностика, психотерапія та психокорекція у пісочниці

Розглянемо перші три вищеназваних аспекти казкотерапії у пісочниці.

При аналізі пісочної картини та «пісочних казок» можна діагностувати такі феномени:

- наявність у дитини внутрішніх конфліктів;
- рівень та спрямованість агресії;
- потенційні, ресурсні можливості;

- засоби подолання труднощів.

Методика проведення: Дитина самостійно обирає необхідний іграшковий матеріал. Вона — Чаклун, який будує Свою Країну. Коли дитина починає будувати, терапевт-дорослий повинен зайняти таку позицію, щоб дитина його не бачила й не відчувала на собі його тиск-присутність, проте сам терапевт повинен добре спостерігати за всіма подіями, що відбуваються у пісочниці.

Виділяють три способи збору інформації для проєктивної психодіагностики:

1) розповідь — обговорення:

При обговоренні можна задати такі питання:

- «Розкажи, що ти тут побудував.»;
- «Хто тут живе?»;
- «Що буде з жителями твоєї Країни, якщо раптом обрушиться стихійне лихо (землетрус, паводок, пожежа тощо). «Що вони відчуватимуть?», «Як вестимуть себе?»;
- «А як себе вестимуть жителі-сусіди?»;
- «Як надалі вони житимуть?»;
- «Зміни у пісочниці все, що необхідно».

2) аналіз почуттів, які виникають у процесі розглядання пісочної картини в автора та в дорослого:

Наприклад: дорослий говорить:

«Коли ти дивишся на картину у пісочниці, що ти відчуваєш?»,

або сам говорить: «Коли я дивлюсь на Країну, яку ти створив, я відчуваю...».

Таким чином можна дізнатися про рівень розвитку емоційної сфери дитини, її здатності до рефлексії тощо.

3) аналіз розташування фігурок у пісочниці та їх символічне значення:

При побудові Країни має значення наскільки багатий та різноплановий ландшафт у пісочниці («плоскі» пісочниці зустрічаються у зовсім маленьких дітей, підлітків та у дорослих із стабілізованими нервовими процесами (після стресів, важких втрат): це ознака невміння, небажання глибоко проникати у сутність, внутрішні проблеми, або заспокоєння). Фігурка, яка була поставлена першою теж може нести в собі глибокий зміст для дитини.

Для аналізу значення розташування фігурок можна використовувати таку схему. «Пісочний лист» умовно розділимо на три частини по вертикалі та три частини по горизонталі. Кожний сектор несе певне символічне навантаження.

- 1) Фігурки, які розміщені у цьому куті, пов'язані або із спогадами, або з думками про домівку, маму, або іншу значущу жінку.
- 2) Фігурки можуть відображати те, про що у даний момент думає, фантазує дитина.
- 3) Фігурки, як правило, відображають мрії, плани на майбутнє, думки про взаємодію в соціумі: від дитячого садочку й школи до роботи. Взаємодію з батьком, іншими значущими чоловіками.
- 4) Фігурки відображають деякі переживання в минулому, пов'язані із домом, мамою, значущою жінкою.
- 5) У цій частині зосереджуються найголовніші фігурки. Вони відображають, з одного боку, актуальні емоційні стани, з іншого — ціннісні прагнення, дещо значуще (незалежно від того, чи вони усвідомлені, чи ні).
- 6) Фігурки у цій частині відображають прагнення, бажання автора.
- 7) Фігурки відображають деякі дії в минулому, пов'язані із домом, мамою, значущою жінкою.
- 8) Фігурки відображають певні дії, що реалізуються в даний момент.
- 9) Фігурки символізують деякі дії, які можливі у майбутньому. Дії по відношенню до соціального оточення або до чоловічої статі.

Така інтерпретація правильна для «праворуких» дітей, для «ліворуких» — все дзеркально.

Головна умова інтерпретації — відсутність поспішності у висновках!

Якщо дорослий не володіє достатнім рівнем роботи з символами (див. юнганську терапію Л. Штейнхард), то слід звернутися до психологічної інформації самої пісочної казки.

4. Ігри на розвиток тактильно-кінестетичої чутливості та дрібної моторики рук.

Тактильна форма відчуття у людини є найдревнішою. Це відчуття, які ми отримуємо через дотик: гаряче-холодне, сухе-вологе, колюче-гладке,

м'яке-тверде тощо. Кінестетичні відчуття пов'язані у людини з відчуттям самого руху: як сидимо, як стоїмо, чи комфортно нам при таких рухах тощо.

Тактильно-кінестетичні відчуття напряду пов'язані з розумовими операціями. Пальчикові ігри у піску стабілізують емоційний стан дитини.

Промовляння почуттів, що виникають під час контакту з піськовою поверхнею створює своєрідний чуттєвий досвід особистості, формує навички позитивної комунікації. Розвиток дрібної моторики руки корелює з розвитком мовленнєвої діяльності дитини. Вперше такі дослідження проводились М. М. Кольцовою.

Виділяють такі види ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук у пісочниці:

- «Відбитки наших рук»:

- на рівній поверхні піску дорослий та дитина по черзі роблять відбитки своїх рук (зовнішньої та внутрішньої поверхні долоні);
- створюються різноманітні спільні візерунки (усією поверхнею долоні, ребрами долоні, кулачками, окремими пальчиками тощо);
- можна поділитися відчуттями, що виникають при роботі з піском;
- рухові вправи у піску: «ковзання» долонями або ребрами (як змія, машина тощо), зигзагоподібні або кругові рухи;
- створення малюнків у піску: «волошка», «сонечко», «дощик», «трава» тощо;
- ходіння по поверхні піску пальчиками: по черзі, одночасно, одним тощо;
- «загадкові сліди»: групувати по два, по три, по чотири пальчики та створювати відбитки слідів різних тварин;
- вправа «гра па пісочному роялі» — імітація гри на піаніно.
- «Що заховано у піску?»:
- дорослий та дитина занурюють руки у сухий пісок, спостерігають, як при цьому змінюється рельєф піску;
- звільняють руки від піску без різких рухів: рухаються лише пальчики або здуваються піщинки;
- гра «Міна» (рука одного гравця перетворюється у міну, вона знаходиться у піску у будь-якому положенні; її треба обережно відкопати, не доторкуючись до неї);

Варіант ускладнення цієї гри — у пісок заривають якусь іграшку.

5. Пізнавальні ігри

У піску можна створювати різноманітні світи:

- подорож у часі;
- подорожі різними країнами та континентами;
- подорожі до інших планет тощо.

При цьому дитина не лише з задоволенням фантазує, уявляє, мріє, але й реально створює і проживає ці події. Наприклад, можна познайомитися з Прадавніми часами, відтворити шлях «Підводної Одисеї Ж. Кусто», побувати на поверхні Місяця, Марса тощо. Цікавими й вражаючими можуть стати своєрідні картини історичних подій (побут прадавніх скіфів, Полтавська битва тощо).

Серед ігор на знайомство з навколишнім світом можна виділити такі групи:

- географічні ігри;
- фантастичні ігри;
- історичні ігри;
- ігри-екскурсії містом.

Ігри на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення

Сутність цієї категорії ігор полягає у тому, що мовлення у поєднанні з активною дією викликає позитивну мотивацію навчання: дитина стає активним учасником навчального процесу.

Завдяки іграм вирішуються такі види завдань:

- навчально-корекційні завдання: розвиток фонематичного слуху: вміння відчувати та виділяти окремі звуки та звукосполучення; формування правильного звуковідтворення;
- психологічні завдання: розвиток комунікативності та відчуття задоволення собою та своєю роботою.
- Прикладом ігор на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення можуть стати ігри-казки «Подорож в країну А (Б, В ...)».

Основними характеристиками даного модулю ігор є (на прикладі літери «А»):

Інструкція до гри повинна бути проведена у віршованій формі. Це створює своєрідний казковий ефект та дає можливість краще інтонувати, робити акценти при мовленні на необхідних звуках. Крім того метроритмічний характер вірша має певний психотерапевтичний вплив на дитину своєю узгодженістю, гармонійністю, мелодичністю звучання.

Під час промовляння вірша ведучий виставляє у пісочниці фігурки відповідно сюжету.

Дидактичний матеріал

- готується заздалегідь: основою створення таких колекцій може стати іграшковий матеріал «Кіндер-сюрпризів», або виліплені з глини, намальовані іграшки;
- відбираються фігурки у назвах яких присутній звук «а»;
- на фігурки наклеюються літери «А»;
- усі фігурки (до 8—10 штук) виставляються поряд з пісочницею;
- окремо готується сама Літера «А».
- Послідовність роботи зі словами, які мають у своєму складі звук «а» має такий алгоритм:
- обігруються фігурки у назвах яких звук «а» знаходиться на початку слова («а-пельсин», «а-рбуз»);
- обігруються фігурки у назвах яких звук «а» знаходиться у кінці слова («принцес-а», «берез-а»);
- обігруються фігурки у назвах яких звук «а» знаходиться у середині слова («м-а-ки», «р-а-ки»);

Використовуємо такі засоби, що стимулюють емоційно-чуттєву сферу дитини:

- яскраві фігурки;
- інтонованість мовлення та проспівування голосних звуків (на наступних етапах роботи інтонованість «прибирається» та надається можливість дитині самій відчути необхідні звуки).

При організації ігор у пісочниці спираємось на одночасну роботу трьох видів сприйняття:

- слухове,
- зорове,

- тактильно-кінестетичне.

Головною умовою самої гри має стати наступне гасло:» ця гра має бути близькою та цікавою для дитини».

При проведенні гри враховуємо індивідуальний темп засвоєння дитиною інформації.

Вимоги до учасників гри:

- для дорослого — наявність фантазії, власний творчий пошук;
- для дитини — можна залучати малечу вже з 3-річного віку.

Навчання читання та письма «пісочна грамота»

Основна ідея розробки ігор цього модуля — використання додаткового ефекту перцепції: чутливості рук та розвиток дрібної моторики. До найбільш ефективних ігрових завдань слід віднести такі:

«Виліпи, будь ласка, літеру...». (Згрібають пісок ребром долоні, звіряють з оригіналом).

Створимо Місто Літер (Вчимося розміщувати символи у просторі).

«Я виліплю літеру, а ти — викопай її».

Гра «Казкові перевтілення Літер» (Літера Л — в Літеру А, Г — Т, О — Я тощо).

Власне писання на поверхні пісочниці. Спочатку пальчиком, потім паличкою, яку тримають як ручку. Можна запропонувати дитині гру «Дмухнув вітерець». Її завданням є відтворення на піску деяких елементів літер, які зникли від подиху вітру.

Цікавим ефектом суто естетотерапевтичної дії можна вважати таку особливість писання на піску: дитина може дуже легко змінити (зруйнувати) неправильно написані слова, зробити це «безболісно» у порівнянні із писанням у зошиті, де сліди помилок завжди помітні. Аналогічну картину спостерігаємо у роботі на комп'ютері, яка дуже подобається дітям.

Дитина, як правило, швидко втомлюється у процесі навчання письма за рахунок відсутності належного рівня розвитку певних психічних процесів та дрібної моторики руки. Робота з піском дозволяє зберігати та продовжити працездатність дитини у часі.

Педагог при роботі не фіксує довго увагу на помилках і тому дитина відчуває позитивне враження від писання на піску. Як свідчить досвід, дитина

дуже рідко намагається уникнути від роботи, тому точніше можна визначити та зафіксувати справжню втому.

Для дітей з порушенням опорно-рухового апарату, особливо у тих випадках, коли хвороба не дозволяє дитині тримати ручку, писання на піску стає справжнім рятуванням.

Модуль ігор на піску з такими дітьми має такі особливості:

Писання літер можна здійснювати за допомогою «змійки» — мотузка з вузликом (змійка з головою) на піску.

- Дитина бере мотузку та вільно проводить ним по піску, залишаючи слід.
- Дитина може уявити собі, що тримає у руках ручку та проходить ручкою по змійному сліду (відпрацювання зигзагоподібних ліній без відриву).
- Можна взяти змійку за голову як ручку і писати нею кружечки, палички тощо (як у прописі).

Таке навчання письму:

- легше,
- відбувається швидшим темпом,
- цікавіше, ніж традиційне навчання.

Зупинимося на деяких питаннях навчання граматики у пісочній терапії. Основним завданням при навчанні письма є формування вмінь та навичок грамотного, правильного письма. Дитина має відчувати різницю між голосними у сильній та слабкій позиції.

Доцільним є використання дидактичної казки про Фею- Наголос, її чарівну паличку, Принцесу та Попелюшку.

Основна ідея казки: Фея-Наголос — володарка Країни Слів. Вона завжди керує балом. З тим звуком, до якого вона торкнеться своєю чарівною паличкою, відбуваються казкові зміни! Він перетворюється у Принцесу і стає головним у слові. Принцесі підкоряються усі інші звуки у слові.

Можна драматизувати цю казку разом з дітьми з використанням ляльок у пісочниці.

Зрозумілим стає й основний принцип навчання граматики у пісочниці: з будь-якого складного правила можна зробити цікаву гру!!!

Можна використовувати дидактичний матеріал М. Монтесорі, використовувати принципи таких ігор при вивченні іноземної мови, математики, фізики тощо.

Питання для повторення

1. Історія виникнення пісочної терапії.
2. Які існують додаткові принципи пісочної терапії?
3. Який казкотерапевтичний підхід можна поєднувати з пісочною терапією?
4. Розкрийте особливості індивідуальної проєктивної психодіагностики, психотерапії та психокорекції у пісочниці.
5. Які ви знаєте ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук?

ТЕМА 11. Арт-терапія в умовах школи

План

1. Арт-терапія в умовах школи
2. Підготовка до проведення занять
3. Формування груп
4. Форми реєстрації зворотнього зв'язку
5. Основні принципи арт-терапевтичних вправ
6. Список основних правил
7. Вправи

1. Арт-терапія в умовах школи

Вступ до школи і початковий період навчання викликають перебудову усього способу життя і діяльності дитини. Учбова діяльність вимагає від дитини певної міри підготівленості і у фізіологічному, і в соціальному відношенні. Спостереження фізіологів, психологів і педагогів показують, що серед першокласників є діти, які в силу індивідуальних психофізіологічних особливостей важко адаптуються до нових для них умовам, лише частково справляються (чи не справляються зовсім) з режимом роботи і учбовою програмою [43]. У деяких дітей у зв'язку з навчанням в школі виникає велика кількість різних труднощів і проблем, формуються неадекватні механізми пристосування до школи - шкільна дезадаптація. Такі діти потребують психологічної допомоги.

При введенні занять у школі дуже важливо, щоб діти сприймали заняття з позитивного погляду, а не як корекційні заняття для відстаючих. Необхідно, щоб заняття вважалися розвагою чи привілеєм, а не виправленням помилок. Отже, надзвичайно важливим є те, яким чином заняття подаються дітям.

Через те, що заняття часто організовуються внаслідок проблем з поведінкою, їх легко уявити в негативному світлі (наприклад, «ми організували ці заняття, тому що ви не вмієте працювати разом», або «через вашу поведінку», або «бо ви не знаєте, як говорити і висловлювати свою думку»). Заняття потрібно представляти так: арт-терапевтичні заняття допомагають покращити образ самого себе та зміцнити саму повагу – це для дітей; піднімають статус дитини чи дітей – це для батьків; дозволяють дітям вважати заняття частиною звичайного шкільного розкладу - це для вчителів.

Таким чином, арт-терапевтичні заняття та вправи можна підлаштувати під розклад, щоб дітям вони здавалися частиною «нормального» шкільного життя.

Дітей, яких забирають на індивідуальні або групові заняття, можна «відбирати» для роботи над особливим проектом (який можна потім представити класу чи директору). Заняття з класом можна представити у вигляді створення книги, ведення журналу, індивідуальних або спільних проектів, підготовки до виставки або як цікавий спосіб вивчення поставлених питань чи теми.

2. Підготовка до проведення занять

Існує безліч способів застосування арт-терапевтичного підходу, що охоплюють цілу низку проблем.

1. Необхідно проводити роботу з дітьми, що виділяються в класі або групі, із замкнутими і вразливими дітьми, з тими, яких дратують, з труднощами під час навчання або з виділеними за культурною або статевою ознакою.

2. Дуже важливо допомогти дітям адаптуватися в період переходу з початкової школи до середньої школи (розвиток навичок і стратегій для того, щоб упоратися з вимогами середньої школи; емоційна підтримка).

3. Проводити заняття з дітьми на групову згуртованість (розвиток довіри та навичок роботи в команді в різних умовах), на соціальну взаємодію (зміна динаміки, соціальних ролей, освоєння соціальних навичок і вироблення взаємоповаги та розуміння), на вирішення конфліктів (допомогти навчитися розуміти конфліктні ситуації).

4. Використання арт-терапії у важких класах, групах або при роботі з окремими дітьми з різними проблемами, для розвитку навичок спілкування (покращення навичок розмови та слухання, розвиток здатності ділитися досвідом, зміцнення впевненості в собі).

3. Формування груп

Вправи та заняття з арт-терапії можна проводити індивідуально, у парах, у маленькій групі або в цілому класі. Питання формування груп потрібно розглядати з урахуванням поставлених цілей [58]. Слід брати до уваги такі питання:

1. Необхідно вирішити, в якій формі проводитиметься робота, за яких умов заняття будуть найефективнішими — в індивідуальній, парній, груповій роботі або при роботі з цілим класом?

2. Друге, на що необхідно звернути увагу в умовах школи: як віднесеться дитина до того, що її виділили? Чи дасть це йому певний простір і особисту підтримку, чи він почувається «затаврованим»? Чи сприятиме це зміцненню небажаного образу самого себе або того, якою дитина здається класу? Може, організація групової роботи буде більш підходящою?

3. Далі постає питання про те, з ким найвигідніше згрупувати дитину — відповідно до проблем її поведінки, дружби, соціальних навичок чи впевненості в собі? Чи можна покращити думку дитини про себе або думку інших про неї, об'єднавши її з «розумними» або «хорошими» дітьми? Хто допоможе йому вирватися з ролі, що закріпилася, завести нових друзів, попрацювати з соціальними навичками і бути побаченим у позитивному світлі?

4. Потім необхідно вирішити питання про місце проведення занять. Чи варто проводити заняття у класній кімнаті? Чи краще мати «особливе місце» для зустрічей? Чи дасть дітям зустріч поза класною кімнатою час і простір, шанс «змінитися» чи це їх ще більше віддалить?

5. Також необхідно визначити найбільш вдалий час та тривалість занять.

6. І вирішити, чи потрібно виділяти час для вчителів, щоб поговорити з ними про розвиток та результати занять, щоб зміцнити результати та перенести в класну кімнату, або в інші класи, або за межі класу?

4. Форми реєстрації та зворотного зв'язку

Ведення документації необхідно для «звітності» та оцінки роботи арт-терапевта, для динамічного аналізу психокорекційного процесу, що дозволяє приймати ті чи інші рішення, пов'язані з проведенням індивідуальних та групових занять із дітьми. Рекомендуються такі види документації.

Журнал групових арт-терапевтичних занять, що включає:

- 1) прізвища та імена учасників;
- 2) дата та час сесії, яка сесія за рахунком;
- 3) мета заняття;
- 4) тема, використовувані вправи, завдання;

5) загальна атмосфера в групі на початку, в середині, наприкінці се си, загальний характер взаємодії, відчуття провідного;

6) що відбувалося у групі, як поводитися окремі учасники (що робили, як брали участь в обговоренні);

7) якою була участь арт-терапевта у роботі групи;

8) підсумки сесії, план подальшої роботи.

Таблиця 2.

Заняття з арт-терапії						
Листок спостережень (ПІБ)						
Запитання		В цілому	В окремих аспектах	до	після	Інше
1.	Чи є заняття позитивним досвідом? — як дитина чекає на них? — як вона говорить про них? - У якому стані вона знаходиться відразу після них?					
2.	Чи є видимі зміни у впевненості дитини?					
3.	Чи є видимі зміни у рівні співпраці дитини?					
4.	Чи ви помітили зміни ролі або статусу дитини в класі?					
5.	Чи є видимі зміни у дружбі дитини?					
6.	Чи помітили ви зміни у спілкуванні дитини з іншими?					
7.	Додаткова інформація чи коментарі					

Щоденник спостережень за дітьми, в якому можна відобразити питання, що виникають у дітей під час занять, та фіксувати результати зміни у сприйнятті дітей, їх відчуття самих себе та стосовно шкільного оточення.

Листок спостережень. Класні вчителі ведуть запис про окремих дітей, які забираються на арт-терапевтичні заняття (див. табл. 2). Спостереження класних вчителів може бути основою перегляду тактики ведення занять.

Також може бути корисним проведення інтерв'ю, обговорення та консультації з викладачами, дітьми та батьками для отримання зворотного зв'язку.

5. Основні принципи арт-терапевтичних вправ

Вправи з арт-терапії служать інструментом для вивчення почуттів, ідей і подій, для розвитку міжособистісних навичок і відносин, для зміцнення самооцінки та впевненості та створення більш впевненого способу себе [58].

Перерахуємо особливості арттерапевтичного підходу.

1. Безоцінне сприйняття всіх робіт: в арт-терапії немає «правильного» або «неправильного», і це потрібно чітко пояснити. Дітям потрібно почуватися у безпеці, знати, що створення образів — це спосіб передачі свого досвіду, думок та почуттів, і що їх не оцінюватимуть.

2. Діти як експерти: вправи створені таким чином, що відправною точкою є досвід кожної дитини. У цьому сенсі діти є «експертами» щодо своїх робіт.

3. Важливий внесок кожного: кожна дитина робить важливий та унікальний внесок. Всі роботи потрібно розглядати з рівною повагою, незалежно від професіоналізму.

4. Збереження таємниці: оскільки вправи, можливо, зачіпають особистий рівень, потрібно охороняти дитячі таємниці.

5. Розповідь про свою роботу: умови для оповідання та обговорення роботи дитини не повинні бути директивними. Не можна інтерпретувати роботу дитини (це може робити тільки сам автор, за бажанням), і дітей не можна змушувати розкривати більше, ніж вони того бажать.

6. Основні правила: під час роботи з парою, групою чи всім класом бажано встановити основні правила. Їх потрібно виконувати із взаємною повагою, цінуючи внесок кожного, щоб навколишнє середовище було безпечним, щоб усі діти добре себе відчували.

6. Список основних правил (приклад):

- 1) уважно слухати одне одного;
- 2) не перебивати того, хто говорить;
- 3) поважати думку один одного;
- 4) не обов'язково брати активну участь у занятті, якщо не хочеться;
- 5) усі повинні почуватися комфортно;
- 6) все сказане на занятті має залишатися конфіденційним, якщо не було вирішено інакше.

7. Процес і продукт: хоча метод арт-терапії наголошує на процесі створення образу, важливим є і сам продукт творчості, який допомагає дитині відчувати закінченість процесу та впевненість у собі.

8. Методи роботи: вправи можна будувати по-різному. Вони можуть бути з високим або з невисоким ступенем структурованості. Спосіб роботи визначається впевненістю та ставленням дітей, але насамперед — поставленими цілями. Наприклад, при роботі з класом для розвитку співпраці може знадобитися високо структурований підхід, щоб кожна дитина знала, що від неї вимагається і як це співвідноситься з цілим.

9. Способи зберігання робіт: потрібно знайти спосіб зберігати роботи дитини, оскільки вона пишається ними. Існує безліч способів — це, наприклад, спеціальні папки, книга або журнал, виставки (які можна робити індивідуально або спільно).

Вправи

У цьому розділі представлені серії вправ, заснованих на арт-терапевтичному методі. Багато з них можна проводити з усім класом, в групі або індивідуально та адаптувати до різних умов. Багато вправ можна присвятити темі, що вивчається на уроках.

Починати вправи можна по-різному. Деякі заняття починаються з початкового обговорення, деякі — спонтанно, інші — за взаємною згодою. Перед кожним заняттям дітям нагадують, що це «урок малювання», що немає «правильного» чи «неправильного» [58]. Їм розповідають, що існує безліч способів висловити думки, почуття, ідеї:

- 1) за допомогою різних форм, кольору та текстури;
- 2) за допомогою предметного зображення;
- 3) за допомогою символів;

- 4) з використанням фігурок із паличок, готових картинок;
- 5) поєднуючи всі ці методи.

Питання для повторення

1. З якими дітьми з класу потрібно проводити арт-терапевтичну роботу?
2. Чому так важливо допомогти дітям адаптуватися при переході з початкової ланки до середньої ланки школи?
3. Для розвитку яких навичок використовують арт-терапію у важких класах?
4. Які питання слід брати до уваги в процесі формування групи?
5. Які основні принципи арт-терапевтичних вправ?

РОЗДІЛ II ПРАКТИЧНІ ТА ЛАБОРАТОРНІ

Практична робота 1. Арт-терапія як новий напрям у психотерапії

План

1. Поняття про психотерапію та її інтегративний характер.
2. Охарактеризувати основні напрямки розвитку Арт-терапії.
3. Місце і роль Арт-терапії серед напрямків що ґрунтуються на мистецтві.

Історія розвитку арт-терапії:

1. Роль досліджень творчості психічно хворих у становленні витоків арт-терапії.
2. Вплив мистецьких традицій на становлення арт-терапії.
3. Розвиток арт-терапії в Європі і діяльність А.Хілла.
4. Роль М.Наумбург у розвитку психодинамічного напрямку в арт-терапії.
5. Основні віхи становлення арт-терапії в першій половині 20 ст.
6. Розвиток арт-терапії у другій половині 20 ст.

Завдання для самостійної роботи

Підготуйте презентацію на одну із запропонованих тем:

1. Сутність і смисл творчості у філософській і психологічній традиції.
2. Проблема творчої діяльності у психології.
3. Психотерапевтичний потенціал мистецтва.
4. Мистецтво як спосіб реалізації творчої спрямованості.
5. Науково-культурні передумови виникнення арт-терапії.
6. Роль професійних об'єднань у розвитку арт-терапії.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.

Практична робота 2. Теоретичні аспекти і проблеми арт-терапії

План

1. Психотерапевтичні відносини: перенесення і контрперенесення.
2. Особливості психотерапевтичних відносин в арт-терапії.
3. Вплив гуманістичного підходу на становлення арт-терапії.
4. Проблема інтерпретація художньої продукції в арт-терапії.
5. Інтеграційна стратегія інтерпретації художнього образу.
6. «Золоті правила» арт-терапевтичного обговорення художньої продукції.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробити самостійно «Золоті правила» арт-терапевтичного обговорення художнього матеріалу.
2. Підібрати 3 вправи по ізотерапії.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.

Практичне заняття 3. Основні форми арт-терапевтичної роботи

План

Основні підходи в класифікації форм арт-терапії.

Особливості індивідуальної арт-терапії.

Особливості групової арт-терапії.

Основні форми групової арт-терапії:

Завдання для самостійної роботи

Підібрати 2-3 арт-терапевтичні вправи для кожної групи.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Станішевська В.І. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* No 1 (Лютий, 2021) за матеріалами I Міжнародної науковопрактичної конференції «An integrated approach to science modernization: methods, models and multidisciplinary 437. 439 с.

Практична робота 4. Етапи розвитку психотерапевтичної групи

План

1. Загальна характеристика етапів розвитку психотерапевтичної групи.
2. Стратегія формування психотерапевтичної групи.
3. Динаміка психотерапевтичного процесу в групі.
4. Особливості динаміки арт-терапевтичного процесу.

Завдання для самостійної роботи

Розробити стратегію формування психотерапевтичної групи з використанням методів арт-терапії.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Киев: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Станішевська В.І. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* No 1 (Лютий, 2021) за матеріалами I Міжнародної науковопрактичної конференції «An integrated approach to science modernization: methods, models and multidisciplinary 437. 439 с.

Практична робота 5. Особливості організації арт-терапевтичного процесу

План

1. Охарактеризувати основні положення З.Фрейда про несвідоме.
2. Мистецьке фантазування як прояв несвідомого.
3. Аналітична теорія К.Г.Юнга: основні положення про структуру психічного.
4. Архетип і його види.
5. Прояви архетипів у художній діяльності.
6. Психологічна сутність і функції символу в арт-терапевтичній діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Виконати презентацію на одну із запропонованих тем:
 - Творчість як конфлікт між несвідомими і свідомими проявами психіки у теорії З.Фрейда.
 - Роль індивідуації у становленні творчої особистості (теорія К.Г. Юнга).
 - Прояви архетипів у художній творчості.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.

Практична робота 6. Проективний підхід в інтерпретації образотворчого мистецтва

План

1. Коротка характеристика проективної техніки.
2. Проективний малюнок та особливості його застосування
3. Умови проведення і інтерпретація техніки «Моя сім'я».
 - a. інтерпретація зображення;
 - b. інтерпретація процесу зображення;
 - c. основні симптомокомплекси кінетичного малюнка сім'ї.

Завдання для самостійної роботи

1. Провести психодіагностичне обстеження за допомогою проективної методики «Моя сім'я» і здійснити комплексний аналіз отриманих результатів.
2. Провести психодіагностичне обстеження за допомогою проективної методики «Кактус».

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.

Практична робота 7. Казкотерапія: можливості та прийоми роботи з казкою План

1. Казкотерапія, як метод.
2. Робота з казкою.
3. Психокорекція та розвиток особистості дитини за допомогою казки.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати свою улюблену казку з дитинства за наступною схемою:
 - Які були спотворення в сюжеті казки?
 - Які переживання викликає герой. Урок казки («Тепер 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.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47–54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня–01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.

Практична робота 8. Лялькотерапія

План

1. Історичний аспект арт-терапевтичного методу «Лялькотерапія».
2. Лялькотерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Завдання для самостійної роботи

Опрацювати вправу «Листування з лялькою». Наприклад, лист лікарю, Святому Миколаю, ведення нотатків добрих справ, відтворення реалій у малюнках тощо.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47–54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня–01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Станішевська В.І. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* No 1 (Лютий, 2021) за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «An integrated approach to science modernization: methods, models and multidisciplinary 437. 439 с.
7. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1 (16). 314 с.

Практична робота 9. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків

План

1. Характеристика підліткового віку.
2. Арт-терапевтичні методи в роботі з підлітками
3. Характеристика підліткового віку.

Завдання для самостійного опрацювання

1. Підібрати 3 – 4 вправи для роботи з підлітками по ізотерапії.
2. Підібрати притчу яка буде сприяєти розв'язанню внутрішньоособистісних конфліктів і зняттю емоційної напруги, зміни життєвої позиції і поведінки.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1 (16). 314 с.

Практична робота 10. Теорія та практика пісочної терапії

План

1. Історія виникнення пісочної терапії.
2. Основи організації пісочної терапії:
 - Загальні принципи взаємодії з дитиною.
 - Додаткові принципи пісочної терапії.
 - Обладнання для пісочної терапії.
 - Казкотерапевтичний підхід до пісочної терапії.
3. Індивідуальна проєктивна психодіагностика, психотерапія та психокорекція у пісочниці.
4. Ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук.
5. Пізнавальні ігри.

Завдання для самостійного опрацювання

1. Підібрати 5 вправ для психокорекції у пісочниці з дошкільниками
2. Підібрати 5 ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.

Практична робота 11. Арт-терапія в умовах школи

План

1. Арт-терапія в умовах школи
2. Підготовка до проведення занять
3. Формування груп
4. Форми реєстрації зворотнього зв'язку
5. Основні принципи арт-терапевтичних вправ
6. Список основних правил
7. Вправи

Завдання для самостійного опрацювання

1. Підібрати 5 вправ на згуртування колективу.
2. Підібрати 5 вправ на соціальну взаємодію
3. Підібрати 5 вправ на подолання конфліктності.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47–54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

Лабораторне заняття 1. Казкотерапія

План

1. Проаналізувати свою улюблену казку з дитинства за наступною схемою:

- Які були спотворення в сюжеті казки.
- Які переживання викликає герой.
- Урок казки («Тепер 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.

2. Написати казку для гіперопікаючої мами.

3. Скласти казку, спрямовану на корекцію тривожності у дітей з труднощами у міжособистісній сфері.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.

Лабораторне 2. Техніки і можливості роботи з мандалами

План

1. Ознайомитися з інформацією самостійно, що таке мандала.
2. Для чого використовують мандала?
3. Де застосовують мандала?
4. Намалювати 3 мандала, використовуючи інструкцію (подивитися в інтернеті). Інтерпретувати власні мандала.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Станішевська В.І. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* No 1 (Лютий, 2021) за матеріалами I Міжнародної науковопрактичної конференції «An integrated approach to science modernization: methods, models and multidisciplinary 437. 439 с.
7. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1 (16). 314 с.

Лабораторне заняття 3. Робота з проєктивними методиками

План

1. "Дім - дерево - людина"
2. "Малюнок моєї сім'ї".
3. "Автопортрет".
4. "Неіснуюча тварина"
5. Продіагностувати себе за допомогою проєктивних методик. Проаналізувати й узагальнити отримані результати.

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47–54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня–01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. 432 с.

Лабораторне заняття 4. Арт-терапевтичне заняття

1. Розробити зміст і структуру арт-терапевтичного заняття на вільну тему.
За схемою:



Рис. 9. «План-схема»

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47–54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.

Лабораторне заняття 5. Фототерапія

План

1. Перегляд слайдів-фільму.
2. Зообразити малюнок який найбільше сподобався на слайді
3. Придумати казку про свого персонажа обраного зі слайду та пояснити чому був вибраний саме той чи інший об'єкт

Література

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. № 4, С. 47 –54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. 432 с.
7. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1 (16). 314 с.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Вперше термін «психотерапія» був введений в кінці?
2. Хто з відомих вчених ввів термін «психотерапія»?
3. Психотерапія це -...
4. Декларація по психотерапії була прийнята?
5. Основоположником арт-терапії є...
6. Арт-терапія - це...
7. Скільки існує напрямків розвитку арт-терапії?
8. Соціальний напрям розвитку арт-терапії визначається як...
9. Медичний напрям розвитку арт-терапії передбачає...
10. Педагогічний напрям розвитку арт-терапії передбачає...
11. Арт-терапія використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії, тому є незамінною в ситуаціях, де вербальний спосіб взаємодії неможливий – це...
12. Музична терапія, ігрова терапія, драматерапія, казкотерапія – це...
13. В якому році був створений перший Арт-терапевтичний Комітет, який очолив А. Хілл?
14. В якому році була створена Британська Асоціація Арт-терапевтів (БААТ)?
15. Несвідомі тенденції і фантазії, які виникають в психіці пацієнта в процесі аналізу у вигляді серії ситуацій, що відображають його дитячий досвід спілкування з найбільш близькими йому людьми, але що відносяться вже не до минулого, а до особи аналітика в сьогоденні має назву...
16. Визначте твердження, що відноситься до переживання емпатії
17. В основі якого підходу до сприйняття художньої продукції лежить відмова від критичних оцінок, центрування на образі ?
18. Феноменологічний підхід до сприйняття художньої продукції передбачає...
19. Скільки існує підходів до класифікації форм арт-терапевтичної роботи?
20. До якої з форм арт-терапевтичної роботи відноситься: клієнти, що не підлягають вербальній психокорекції; діти та дорослі, що мають певні

ускладнення вербалізації своїх переживань; клієнти, що мають неглибокі психічні розлади?

21. Умови її роботи чимось нагадують художню студію, в ній відсутній постійний склад і на будь-якому етапі роботи до групи можуть приєднуватися нові учасники – це...
22. Група, орієнтована в основному на роботу з неусвідомлюваними психічними процесами її учасників – це...
23. Група, яка припускає великий ступінь структурованості, яка досягається, головним чином, за рахунок того, що використовує об'єднання учасників за загальними інтересами і проблемами – це...
24. Цим терміном позначають набір психотехнік, пов'язаних з лікувально-корекційним застосуванням фотографії, її використання для вирішення психологічних проблем, а також розвитку і гармонізації особистості...
25. Постійна депривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої народної ігрової культури - це...
26. Використання казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики, психокорекції, психотерапії та психологічного консультування - це...
27. Лікувальний вплив на психіку хворої людини читанням книг передбачає...
28. До функцій арт-терапевта можна віднести:
29. На якій стадії розвитку психотерапевтичної групи спостерігається пасивність клієнтів і високий рівень напруги, обумовленої переважно неспівпаданням очікувань з реальною ситуацією і позицією психотерапевта?
30. Перехідна стадія характеризується ...
31. Інстинкт- це...
32. Воно - це...
33. Я - це...
34. Над-Я - це...
35. Зіткнення різноспрямованих сил психіки, що потребує розв'язання - це...

36. Одна з психічних реальностей, що характеризується вільною діяльністю і протистоїть серйозному – це...
37. Спрямування енергії в іншому, відмінному від прямого задоволення потреби напрямку, називається ...
38. Сукупність всіх психічних явищ суб'єктивного характеру, що не належить до свідомості, тобто характеризується відсутністю над потягами та інстинктами – це ...
39. Ідеальна пуста форма, наділена енергетичною силою, що підходить з неусвідомленого і формує уявлення – це...
40. Психічна діяльність, спричинена внутрішнім потягом до задоволення несвідомого бажання шляхом створення образних уявлень – це...
41. Компромісне утворювання, що виникає внаслідок пристосування індивідуальності до соціуму, тобто соціальна роль людини, зумовлена суспільними правилами поведінки
42. Сукупність низьких, примітивних несвідомих бажань і потягів людини, що конфліктують зі свідомістю
43. Неусвідомлювана жіноча сутність чоловіка, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами жінок – це...
44. Неусвідомлювана жіноча сутність чоловіка, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами жінок – це...
45. Психічний образ, що формується у сфері усвідомлюваного відповідно до статевої приналежності людини – це...
46. Самість-це...
47. Індивідуація – це...
48. Символ – це...
49. Проективна техніка – це...
50. Конститутивна група проективних методик передбачає...

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Застосування малюнкових тестів в арттерапевтичній практиці.
2. Арттехнології в роботі з групою.
3. Робота з ляльками – маріонетками в практиці роботи з дітьми та підлітками.
4. Робота з пальчиковими ляльками в практиці індивідуальної і групової терапії.
5. Робота з колажем в арт-терапії.
6. Скласти колаж на тему: «Такий я є - таким мене не знають», з подальшим аналізом цієї роботи.
7. Психологія та символіка кольору з точки зору різних авторів, підходів, культур.
8. Можливості застосування ідей, описаних у книзі Дж. Ролінг «Гаррі Поттер» в психотерапевтичній практиці з дітьми та підлітками.
9. 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..
10. Придумати і описати 10 варіантів роботи з гримом в груповій та індивідуальної психотерапії.
11. Можливості застосування арттерапевтичних технік в основних психотерапевтичних парадигмах (психоаналітичної, юнгіанської, гуманістичної, екзистенційної, когнітивної та ін).
12. Техніки і можливості роботи з мандалами в арт-терапії.
13. Варіанти роботи з гримом і масками (описати 10 різних ідей застосування масок і гриму в корекційної та терапевтичної роботі).
14. Робота з піском в арт-терапії. Техніки. Показання до застосування.
15. Скласти і написати казку, спрямовану на корекцію тривожності у дітей з труднощами міжособистісної сфери.
16. Скласти і написати казку, спрямовану на корекцію агресивності для дітей та підлітків.
17. Написати казку для гіперопікуючої мами.
18. Написати листа своїй відкидаємо частини і відповідь від цієї частини себе.

19. Вплив музики на емоційний стан людини. Аналіз механізмів впливу музики на людину.
20. Описати мінімум 10 варіантів роботи з кольором варттерапії.
21. Проаналізувати свою улюблену казку з дитинства за наступною схемою:
- Які були спотворення в сюжеті казки?
 - Які переживання викликає герой?
 - Урок казки («Тепер я знаю, що ...?»).
 - Проблемна зона героя («Що герой вчиться робити в казці?»).
 - Ресурсна зона героя («Що герой вміє, в чому його сила і гідність?»).
 - Як герой ставиться до світу?
 - Що отримує герой в нагороду?
22. Показання до роботи з насипними мандалами (пісок, крупа). Провести цю техніку з 2-ма клієнтами з докладним аналізом результатів.

ІНДИВІДУАЛЬНО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

1. 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-зброя, я - прикраса).
2. Скласти колаж на тему: «Такий я є - таким мене не знають», з подальшим аналізом цієї роботи.
3. Техніки і можливості роботи з мандалами в арт-терапії (намалювати 3 мандала).
4. Продіагностувати себе за допомогою мінімум 4-х проєктивних методик. Проаналізувати й узагальнити отримані результати. Скласти приблизний план корекційних заходів у арт-терапевтичному режимі.
5. Виконання презентації на одну із запропонованих тем:
6. Психологічні механізми і теорії арт-терапії: компенсаторна, сублімаційний, ізоляційна.
7. Основні напрямки і види арт-терапії (робота з малюнком і глиною, музикотерапія, бібліотерапія, драматерапія і т.д.).
8. Основні фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії.
9. Робота з малюнком в індивідуальному і груповому режимі (цілі, діагностичні та терапевтичні можливості; специфіка роботи з олівцями, аквареллю, гуашшю і т.д.).
10. Робота з глиною і пластиліном в індивідуальній та груповій арт-терапії (цілі, специфіка роботи з матеріалом, варіанти роботи).
11. Робота з масками в індивідуальному і груповому режимі: виготовлення різних масок, психотерапевтичні можливості в роботі з масками.
12. Робота з гримом в арт-терапії: парне і індивідуальне гримування, ресурсне гримування, «фантазійний грим» і т.д.
13. Психотерапевтичні можливості роботи з ляльками: пальчикові ляльки, маріонетки і ін.
14. Музикотерапія. Цілі, основні напрямки музикотерапії, діагностичні та терапевтичні можливості.
15. Бібліотерапія. Цілі, основні напрямки бібліотерапії, діагностичні та терапевтичні можливості.

16. Драматерапія. Базові принципи, основні напрями драматерапія, області застосування.

17. Арт-терапія в роботі з глибинним несвідомим. Техніки веденого малювання, малювання руками (finger-painting), малювання праформ та ін.

Критерії оцінювання презентації
Обсяг 15 – 20 слайдів

Таблиця 3.

Мета			
Всі частини презентації пов'язані з метою і предметом дослідження	Всі частини презентації пов'язані з метою і предметом дослідження	Всі частини презентації пов'язані з метою і предметом дослідження	Всі частини презентації пов'язані з метою і предметом дослідження
Висновки			
Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження
Ключові положення			
Презентація має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Презентація має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Презентація має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Презентація має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження
Структура			
Презентація починається слайдом, який викликає інтерес до теми дослідження, презентація надає інформацію в логічній послідовності, презентація завершується, змушуючи замислитись над ідеєю і темою дослідження	Презентація починається із вступу, надає інформацію певному порядку завершення викладенням важливих моментів дослідження	Презентація має вступ і висновки, однак вони не спонукають замислитись над темою дослідження. Послідовність надання інформації не сприяє повністю розкрити тему дослідження	Презентація не містить вступу і висновків. Побудова презентації не дає чіткого уявлення про тему дослідження
20 балів	18 балів	9 балів	0 балів

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Аналітична закрита - група арт-терапевтична група, орієнтована в основному на роботу з неусвідомлюваними психічними процесами її учасників.

Слово «закрита» в назві означає, що протягом всього часу склад групи залишається постійним.

Аніма - неусвідомлена жіноча сутність чоловіка, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами жінок.

Анімус - неусвідомлена чоловіча сутність жінки, що персоніфікується у сновидіннях і творчості образами чоловіків.

Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в » арттерапевтичеськом просторі.

Інстинкт (з лат. – *instinctus* – спонукання) – психічні прояви вроджених тілесних станів збудження, що виявляються у вигляді бажань.

Інтерпретація (від лат. *interpretatio* – тлумачення, роз'яснення) загальнонауковий метод з фіксованими правилами перекладу формальних символів і понять на мову змістовного знання.

Коллективне неусвідомлене – психічна спадщина людської еволюції, наявна у психічній структурі кожної людини.

Контрперенесення - проектування терапевтом своїх проблем на наданий клієнтом матеріал, який пов'язаний з перенесенням, так і не пов'язаний з ним.

Над-Я – поняття класичного психоаналізу на позначення психічного утворення, яке формується під впливом сімейного, а згодом – цілісного культурного вихання (національних традицій, вимог соціального середовища тощо).

Перенесення - це несвідомі тенденції і фантазії, які виникають в психіці пацієнта в процесі аналізу у вигляді серії ситуацій, що відображають його дитячий досвід спілкування з найбільш близькими йому людьми, але що відносяться вже не до минулому, а до особи аналітика в сьогоденні.

Персона (лат. *persona* – акторська маска) – компромісне утворення, що виникає внаслідок пристосування індивідуальності до соціуму, тобто соціальна роль людини, зумовлена суспільними правилами поведінки.

Підхід формаліста - аналіз різних формальних характеристик художньої роботи, їх ретельний опис, але не інтерпретація.

Проективна техніка - це група методик, призначених для діагностики особистості, для яких характерний глобальний підхід до оцінки особистості, а не виявлення окремих її рис.

Психічний конфлікт – зіткнення різноспрямованих сил психіки, що потребує розв'язання.

Психологічний опір – явище, при якому клієнт прямо чи опосередковано протривить зміні своєї поведінки або відмовляється обговорювати, згадувати, або думати про очевидно значущі переживання.

Особистий підхід – аналіз особливостей психічного розвитку клієнта, історії його життя і захворювання, сімейної системи, захисних механізмів, архетипических проявів, сильних і слабких сторін особи.

Самість - архетип цілісності, який у сновидіннях, фантазуваннях, міфології та релігії виявляється у формі об'єднувального символу.

Символ (від грецького *symbolon* – умовний знак) – образ, що є представником інших багатозначних образів, змісту та відношень.

Соціокультурний підхід – аналіз пов'язаних з етнічною, класовою, демографічною, релігійною і так далі приналежністю клієнта впливів на процес і результати його образотворчої діяльності, включаючи патогенні соціокультурні впливи.

Студійна відкрита група - умови її роботи чимось нагадують художню студію, в ній відсутній постійний склад і на будь-якому етапі роботи до групи можуть приєднуватися нові учасники.

Сублімація - спрямування енергії в іншому, відмінному від прямого задоволення потреби напрямку.

Тематично орієнтована група - арт-терапевтична група, що припускає великий ступінь структурованості, яка досягається, головним чином, за рахунок використання тим, що зачіпають загальні інтереси і проблеми учасників.

Тінь – сукупність низьких, примітивних несвідомих бажань і потягів людини, що конфліктують зі свідомістю.

Фантазування – психічна діяльність, спричинена внутрішнім потягом до задоволення несвідомого бажання шляхом створення образних уявлень.

Я – поняття класичного психоаналізу на позначення психічної інстанції, яка прагне контролювати всі психічні процеси.

Ядро Я-концепції - самість, автентичність людини, що відрізняє її від інших людей і зберігається протягом усього життя; основні уявлення про себе.

Я-концепція - відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень особистості про себе, яка переживається нею як неповторна і є основою її самовизначення у світі, взаємодії з іншими людьми, ставлення до себе.

Я-образ - результат усвідомлення глибинної суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. ПРОЄКТИВНІ МЕТОДИКИ

ПРОЄКТИВНА МЕТОДИКА «КАКТУС»



Рис. 10. «Кактус»

Автор методики – Панфілова М. А. Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності. Методика призначена для роботи з дітьми старше 3 років.

Процедура. При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

Запитання:

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?
3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ «КАКТУС»



Рис. 11. «Кактус»

Агресивність – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вгинань свідчить про скритність, такий малюк говорить куди менше, ніж знає.

Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Тривога – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів. Якщо кактус має опуклості – значить, дитина відкрита і простодушна.

Екстравертованість – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

Чим яскравіший кактус – тим більш життєрадісним є досліджуваний. Якщо ж він похмурий і в малюнку переважають темні тони – значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

Розміщення на аркуші. Малюнок у центрі означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань. **Чим сильніше малюнок зрушується вгору**, тим вища самооцінка, і відповідно, **чим нижче малюнок** – тим менше впевненості в собі. **Зрушення вліво означає** – присутність в характері рис інтроверта, **вправо** – схильність до екстраверсії. Розмір кактуса також має значення, чим крупніший малюнок, тим більш вираженим є прагнення до лідерства, наполягання на своїй думці як єдиній вірній.

Характеристика ліній і сили натиску на олівець. Тут слід зазначити, що **чим сильніший натиск на олівець**, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. **Більш тонкі лінії, певна «легкість» натиску**, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість. **Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність.** Необхідно звернути увагу безпосередньо на **форму кактуса**. Хитромудра, химерна і вітійовата форма говорить про демонстративність.

Домашній або дикоростучий? Подивіться як росте кактус.

Якщо він намальований у квітковому горщику, то це інтерпретується як бажання домашнього затишку, прагнення до створення сім'ї, орієнтування на будинок, сімейне вогнище. Відповідно **дикий, некультурений, намальований в пустелі кактус** уособлює собою самотність усвідомлено вибрану або вимушену. Якщо кактус **«росте» на малюнку «з нізвідки»**, тобто відсутня навіть найменша основа – значить і в реальності немає опори у вигляді домашнього затишку, людина, можливо, не планує створення сім'ї або має будь-які труднощі, проблеми з близькими людьми і підсвідомо відчуває неприйняття, відторгнення, брак домашньої захищеності.

Наявність голок (один з найважливіших елементів). В реальності кактуси в залежності від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку.

Чим довше, більше за кількістю і гостріші голки, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності особистості. Все залежить від того наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

Наявність «діток» на кактусі. Є думка, що «дітки» на кактусі позначають насправді дітей, або вже наявних, або планованих в майбутньому. Найчастіше «дітки» зустрічаються на «одомашнених» кактусах, що вже означає прагнення до створення сім'ї.

Присутність додаткових елементів. Це можуть бути написи, підписи під малюнками, пояснення, а також інші тварини, рослини і т.д. Ці додаткові елементи мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому, вони дають можливість тлумачити його більш повно і точно.

Звичайно, дані ознаки не можна вважати єдино вірними: на уявлення дитини про кактус можуть вплинути побачені ним раніше малюнки в книжках і телевізійні передачі. У будь-якому випадку, не бійтеся задавати навідні запитання, чому кактус вийшов саме таким, а не яким-небудь іншим. Але, найважливіше – це пам'ятати: якщо з'явилися сумніви і тривоги з приводу психічного стану дитини і на це є якісь підстави, то саме час відвідати кабінет дитячого психолога.

Методика «Метафоричний автопортрет»

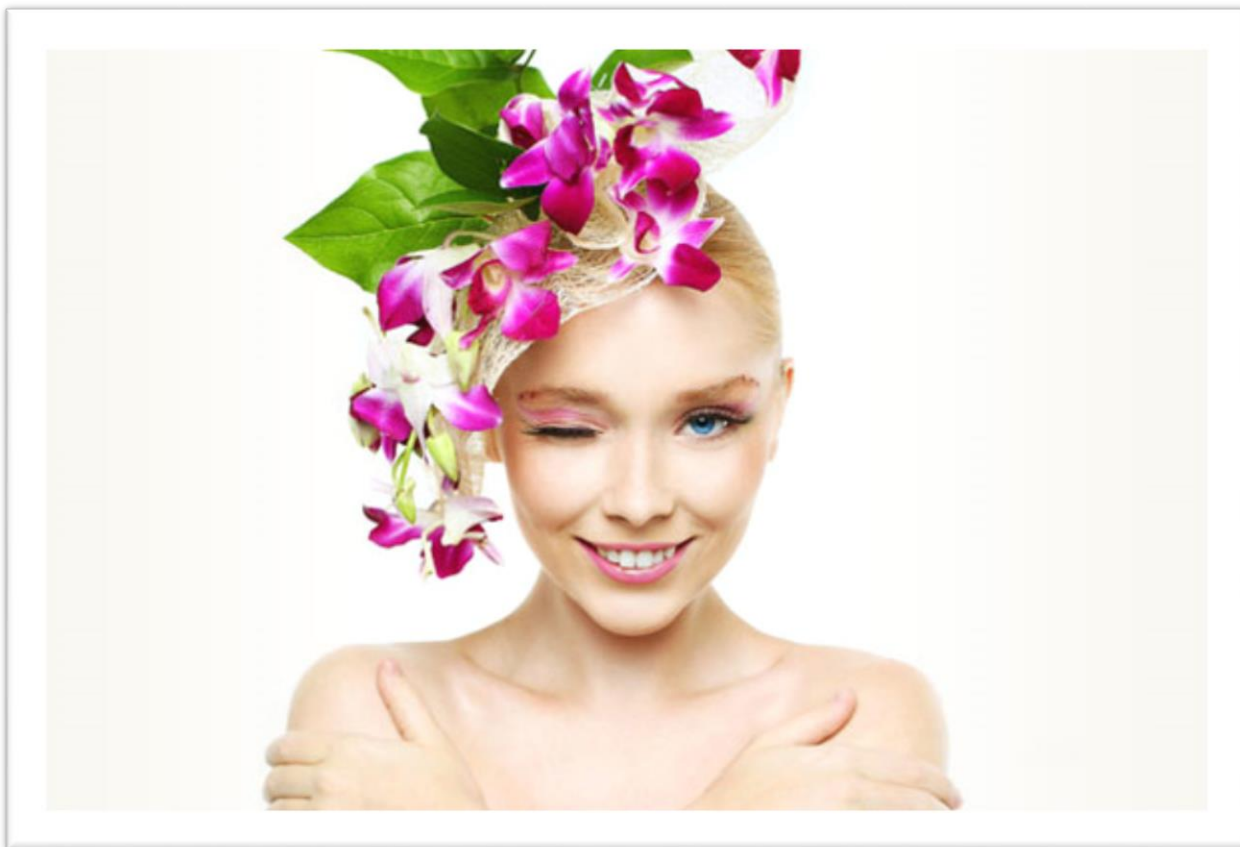


Рис. 12. «Мій портрет»

Метафоричний портрет — це сучасна і досить популярна техніка арт-терапії, яка дає можливість краще пізнати себе за допомогою образів.

А оскільки образи — річ інтуїтивна і не залежить від соціальних стереотипів, вони допоможуть найточніше відобразити ваше дійсне «Я».

Пізнайте себе, пройшовши наш вербальний варіант цього тесту.

Якби ви були рослиною, то якою саме?



Рис. 13. «Рослини»

Квіткою в горщику, квітучим деревом, засохшим кущем або ніжною молодю травичкою?

Рослина відображає, наскільки сильно виражене ваше право на існування. Формується воно в ранньому віці : з 2 триместру вагітності до 3 місяців життя. Від цього відчуття залежить те, наскільки комфортно і стійко ви відчуваєте себе в цьому світі, скільки у вас життєвої енергії і сили на самореалізацію.

1. **Квітка в горщику** жива, поки її хтось доглядає. Відповідно, ваше право на життя залежить від зовнішніх обставин і оточення. Щоб відчувати себе комфортно, вам потрібна постійна опікуюча підтримка близьких людей. Ви досить інфантильні, вам важко реалізувати себе.

2. **Квітуче дерево.** Ви повні життєвої енергії і сил, активно прагнете до розвитку і самореалізації.

3. **Засохший кущ.** З деяких причин (часті хвороби, а мене рідко і стреси матері під час вагітності) ваше базове право на існування було порушене. Ви схильні до депресії, вам важко боротися із стресами, легко виснажуєтеся.

4. **Ніжна молода травичка** дуже крихка, як і ваше право на існування. Ви прагнете до самореалізації, досить активні, але ваші сили швидко виснажуються. Ви досить невпевнено відчуваєте себе в навколишньому світі, тому вам простіше жити і працювати в команді близьких людей — колег, друзів і однодумців

Якби ви були посудом, то яким?



Рис. 14. «Посуд»

Тарілкою з супом (чашкою з кавою), витонченою вазою, порожньою каструлею або лійкою (чайником)?

Посуд — це ваше право мати власні потреби. Формується від народження до 1,5 років. Це оральна стадія розвитку дитини, яка пов'язана з фізичними потребами.

1. **Тарілка з супом.** Ви прекрасно знаєте, чого хочете, і вмієте отримувати від життя все, що вам потрібно..

2. **Витончена ваза.** Вам важко задовільняти власні потреби. Саме тому ви замінюєте власні потреби спогляданням і прагненням до естетичного задоволення замість активної життєвої позиції.

3. **Порожня каструля.** Ваші потреби «катастрофічно» не задоволені. Це може бути пов'язано з важким дитинством, коли ви знаходилися в стані фізичної або емоційної депривації (позбавлення чого-небудь). Подібний стан може приводити до емоційної тьмяності, депресії іншим важким наслідкам.

4. **Лійка.** Ваші потреби украй нестійкі, їх задоволення часто заміщається чужими або надуманими потребами. Це може бути зв'язано, наприклад, з тим, що коли ви в дитинстві хотіли спати і плакали, мама годувала вас, а не вклдала спати. Подібне спотворене сприйняття своїх потреб часто приводить до виникнення різного роду залежностей, до розмитого образу «Я», інфантилізму і конформності.

Якби ви були зброєю, то якою?



Рис. 15. «Зброя»

Гарматою, голкою, мечем або отрутою?

Зброя — це символ автономії, того, наскільки чітко ви можете позначити і захистити свої кордони, відстояти себе.

1. **Гармата** — зброя масового ураження. Вона означає вашу повну нездатність адекватно збудувати свої кордони і захистити себе. Ви або пригнічуєте агресію, або відразу при щонайменшому приводі проявляєте неадекватно підвищену агресію.

2. **Голка** — це не зброя, та і скористатися їм ви можете лише тоді, коли підпустите противника дуже близько, тобто коли може бути вже надто пізно. Кордони вашого «Я» невротично звужені, саме тому в житті вам зазвичай складно захистити себе, обстоювати власну думку і так далі.

3. **Меч** — найбільш благородна зброя, яка говорить про вашу відвертість і готовність чесно і конструктивно відстоювати свої кордони.

4. **Отрута** — непряма зброя, яка діє не відразу. Це говорить про те, що вам швидше властиво проявляти агресію не безпосередньо, а побічно: через помсту, уїдливі зауваження в розмові або через перенесення агресії з кривдника на кого-небудь іншого. Такий тип агресії шкідливий тим, що реально вам не вдається відстоювати свої кордони. Крім того, вчасно і безпосередньо не виражена агресія приводить до різних психосоматичних ускладнень, а уїдливість украй псує стосунки з людьми.

Якби ви були прикрасою, то якою?



Рис.16. «Прикраси»

Масивним намистом з діамантами (коралі, буси, корона), простим колечком з срібла, брелком для ключів або наручним годинником зі вставками з коштовних каменів?

Прикраса символізує власну цінність. Відображає те, наскільки ви відчуваєте і вмієте показати свою цінність оточуючим.

1. **Масивне намисто (корону)** з діамантами щодня явно не надінеш: воно вимагає певної ситуації. Так і ваша самооцінка — у край нестійка і залежить від зовнішніх обставин. Коштує себе цінувати незалежно від зовнішніх обставин. Проте навколишнім людям ви даєте явно зрозуміти, що високо цінуєте і любите себе.

2. **Просте колечко з срібла.** Ви себе недостатньо цінуєте, боїтеся привертати до себе увагу. Це стійкий образ, що склався, який жодного дискомфорту вам не доставляє.

3. **Брелок для ключів** — це той предмет, який зазвичай бачите лише ви і ніхто інший протягом дуже короткого проміжку часу, після якого він ховається в сумку або кишеню. Ваша самооцінка у край низька, вам важко проявити себе. В глибині душі ви відчуває сором за себе, схильні до самобичування, сором'язливі.

4. **Наручний годинник** зі вставками з коштовних каменів. У вас висока самооцінка, яку ви готові постійно демонструвати оточуючим у всіх ситуаціях, адже годинник — той аксесуар, з яким ми зазвичай не розлучаємося...

ДОДАТОК Б АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ТА ВПРАВИ

Тема 1. Я

«Автобіографія»

Ти можеш зобразити своє життя? Намалюй картину свого життя, зобразивши важливі події, великі зміни та те, що для тебе важливе. Наприклад, чи пам'ятаєш, як ти пішов до школи? Чи переїжджав ти? Чи приїжджав хтось до тебе погостювати? Чи вмирав хто-небудь? Чи є в тебе якісь особливо радісні чи сумні спогади, які хотілося б сюди включити?

Існує безліч способів зобразити своє життя. Наприклад, як кривої лінії з відмітками чи вигляді карти, чи вигляді сполучених між собою рисунків. Можеш малювати так, як тобі заманеться».

«Минуле/сьогодення/майбутнє»

Ця вправа дозволяє:

- 1) досліджувати те, як змінюються люди та предмети;
- 2) висловити свій досвід;
- 3) поділитися надіями та страхами щодо майбутнього.

Через те, що поняття минулого, сьогодення та майбутнього є, по своїй суті, відносним, маленьким дітям може бути важко це зрозуміти. Потрібно почати з обговорення того, що ми маємо під цими поняттями, і того, як їх можна використовувати. Наприклад, учора, сьогодні, завтра; минулого року, цього року, наступного року; у минулому столітті, у цьому столітті, у наступному столітті. Потім дітей просять зобразити та розповісти про свій досвід, почуття та очікування. Ця вправа дуже підходить для роботи з дітьми-біженцями та іммігрантами. Це також гарна вправа для індивідуальних занять з дітьми, які пережили насильство або травму.

«Мій тиждень, мій день, моє життя»

Дітей просять намалювати картину свого тижня чи дня.

«Космічний корабель» (спрямована візуалізація)

Ти летиш на невідому комічну станцію. Ти залишаєш усе і всіх позаду. Ти не знаєш, коли повернешся назад. Ти можеш взяти з собою лише один контейнер, але можеш покласти туди все, що хочеш. Можеш узяти із собою будь-що, але вибирай уважно, бо це твій єдиний шанс.

Намалюй або побудуй свій контейнер і наповни його зображенням або моделями того, що ти хочеш взяти з собою».

«Безпечні місця» (спрямована візуалізація)

«Заплющ очі і уяви собі кімнату, в якій тобі тепло, радісно і абсолютно безпечно. Ця кімната належить лише до тебе. Тут тебе ніхто не може образити, ніхто не може увійти, якщо ти сам того не захочеш. Що знаходиться в твоїй кімнаті? Чи є там ліжко, стіл, фіранки, килим? Чи є стілець? Він великий та м'який чи дерев'яний та жорсткий? Чи є вікна? Фіранки задернуті чи відсмикнуті? Чи є полиці? Що на них? Журнали чи книги? М'які іграшки? Ігри? Кімната світла чи темна? Не розплющуючи очей, ще раз оглянь свою безпечну, затишну кімнату.

Розплющивши очі, намалюй свою кімнату якнай докладніше».

"Моя карта"

«Намалюй картинку, яка зображає різні аспекти своєї особистості. Як виглядає твій приємний бік? Як - зла? А як — злякана чи смілива? У нас безліч сторін особистості. Ти можеш зобразити різні сторони своєї особистості як завгодно».

(Ця вправа ефективна для дослідження поведінки дітей, яким не вистачає впевненості в собі та самоприйняття.)

"Здійснення мрії"

"Твоя мрія збулася... - Намалюй!".

"Я хочу..."

"Я хочу, щоб... - Намалюй!".

"Улюблена річ"

«Яка у тебе в житті улюблена річ? - Намалюй! ».

"Мій сон"

«Чи можеш ти згадати одне із своїх снів? Чи був він забавним, страшним, дивним, радісним, незрозумілим? — Намалюй його!».

"Я..." (візуалізація)

«У всіх нас безліч ролей та різні стосунки з різними людьми. Ти можеш бути донькою або сином, школярем/школяркою, старшим братом/сестрою, молодшим братом/сестрою, онуком/онукою, племінником/племінницею, двоюрідним братом/сестрою, другом/подругою, нянею, робітником або членом команди. Подумай про своє життя і про всі ролі, які ти виконуєш. Чи по-різному ти відчуваєшся в різних ролях? Може, в якихось ролях ти відчуваєшся щасливішим, ніж у інших? У яких ролях ти відчуваєшся важливим та дорослим? У яких маленьким?»

Намалюй картинку, що зображає різні ролі. Ти можеш знайти спосіб показати, що ти робиш у різних ролях або як ти відчуваєшся?»

«Уявний звір»

Дітям пропонують намалювати уявну тварину. Потім просять уявити себе цим звіром, розповісти про себе, використовуючи лише п'ять слів.

"Що мені в собі подобається..."

Цю вправу можна розпочати із загального обговорення, наприклад, того, що нам подобається в самих собі. Або поговорити про якості або поведінку, які ми цінуємо, а потім зобразити це у вигляді рухів.

«Я подобаюсь собі, коли я рухаюся так...»

«Я відчуваюся слабким, коли роблю так...»

«Я відчуваюся сильним, коли я виглядаю таким...»

"Я відчуваюся в безпеці, коли я зроблю так ..." і т.д.

«Мій портрет у променях сонця»

«Намалюй сонце, у центрі сонячного кола напиши своє ім'я або намалюй свій портрет. Потім намалюй промені та вздовж променів напиши свої переваги, все добре, що ти про себе знаєш. Намагайся, щоб променів було якнайбільше» .

Тема 2. Мої почуття

"Мій настрій"

Дитину просять зобразити настрій або почуття за допомогою тільки форм, ліній, кольорів, текстури, тональності тощо, але не за допомогою конкретних предметів. Можна попросити дитину зобразити його настрій зараз або як він почував себе в якійсь конкретній ситуації.

Найкраще цю вправу дати після обговорення того, як різні кольори та форми можуть створити різний настрій (наприклад, червоний може виражати збудження, гнів або енергію; гладкі форми можуть здаватися спокійнішими, ніж гострі). Однак важливо пам'ятати про те, що сприйняття кольору або форми може відрізнятися у різних людей та народів. Не можна приписувати кольори і форми певного настрою чи почуття, не можна давати їм якесь одне тлумачення.

«Почуття»

Вправа починається з обговорення того, що таке почуття (звідки вони з'являються, навіщо вони нам потрібні, про що вони нам кажуть), і перерахування різних почуттів (наприклад, радості, смутку, гніву, здивування, нудьги, збентеження). Діти малюють особи, що виявляють будь-яке почуття на їх вибір (тут також підходять і комікси, і фігурки з паличок).

«Чому обличчя радісне/сумне/здивоване? Про що думає персонаж? Чому? Це пишеться в «хмаринці» над особою, ця частина малюнка може бути представлена в будь-якій формі, включаючи без предметну. Потім малюється один або кілька малюнків, кожен зображує те саме обличчя, але з різними почуттями.

Ці малюнки можна використовувати як основу для придумування історій про персонажів, або їх можна вибудувати в загальну «лінію історій». Ця вправа є гарною основою для написання оповідань або віршів про почуття.

«Скринька щастя» (візуалізація)

«Уяви, що тобі дали чарівну скриньку. Вона може бути розміром з коробку з-під взуття, величиною з будинок або навіть більше. У цій скриньці можуть бути тільки радісні речі. Ти можеш покласти в скриньку все те, що тебе тішить, і там це буде в безпеці. Ти можеш зазирнути у свій скриньку у будь-який момент, коли тобі потрібно підбадьоритися. Що ти покладеш у скриньку? Заплющи очі і подумай про те, що приносить тобі радість. Намалюй або

побудуй свою скриньку щастя і наповни її зображеннями того, що тобі подобається».

«Скриня того, що мене засмучує» (візуалізація)

«Уяви, що тобі дали чарівну скриню, яку можна замкнути. Ти можеш покласти в цю скриню все, що тебе засмучує чи сердить, і там буде все надійно замкнено. Нічого не може вислизнути з цієї скрині. Але коли тобі захочеться подумати про щось або вирішити, що з цим можна зробити, то ти можеш дістати це із скрині. А коли закінчиш — можна покласти це назад. Намалюй або побудуй свою скриню. Потім намалюй або створи зображення того, що тебе засмучує або сердить, і поклади їх у скриню».

«Протилежні почуття»

Цю вправу можна проводити з великою групою, даючи зворотний зв'язок по колу, причому кожен має право пропустити чергу. І, по можливості, записуючи висловлювання на дошці або у великому зошиті.

Два протилежні почуття можна зобразити на одному аркуші паперу, з двох сторін, або ж на двох окремих аркушах.

«Мені подобається, коли...»

«Я ненавиджу, коли...»

«Мені було добре, коли...»

«Мені було погано, коли...»

"Я люблю..."

"Я не люблю..."

«Видання буклетів в обкладинках із назвами»

"Скарги", "Гнів", "Щастя", "Речі, які мені подобаються",

«Мої бажання», «Речі, які я ненавиджу», «Якби я був мамою», «Дещо про мене».

Тема 3. Моє тіло

Існує безліч доказів того, що навіть у маленьких дітей може сформуватися спотворений образ тіла, і виникає занепокоєння з приводу зростання кількості дітей з харчовими розладами. Ми всі схильні до впливу зі сторони засобів масової інформації (ЗМІ), які атакують нас образами «досконалого тіла».

Арт-терапевтичні вправи — це ідеальний спосіб дослідження образу тіла (і тиску на цей образ ЗМІ) у дітей. Вправи можуть допомогти дітям почати усвідомлювати себе та їх відчуття.

Відчуття тіла, а також підвищити впевненість у собі. Але це дуже інтимна тема, і її можна використовувати при групових заняттях тільки за умови повної довіри.

Наступні вправи — приклади того, як можна використовувати арт-терапію для вивчення цих питань.

«Що кажуть газети»

«У газетах, журналах, по телебаченню та в кіно ми бачимо зображення жінок і чоловіків, які вважаються красивими. Ми можемо почати думати, що станемо красивими, тільки якщо виглядатимемо, як вони. Погляньмо по-новому на те, як нас змушують виглядати».

З журналів вирізаються картинки, і з них складаються зображення (можна скласти разом фрагменти частин або взагалі міняти їх місцями). Зображення можуть бути дивними та нереальними. Їх можна робити індивідуально та всім разом.

Закінчені картинки кладуться поруч, порівнюються і обговорюються (перебільшені картинки підкреслюють тиск і абсурдність «норми»). «Як на нас чи на наш образ впливають зображення? Як вони впливають на наше поняття того, як ми маємо виглядати?»

«Карта мого тіла»

Багато молодих людей бачать себе у частинах, зосереджуючись на окремих рисах чи частинах тіла. Дуже часто їм не подобається риси свого тіла. Ця вправа дає можливість досліджувати фрагментарне чи негативне сприйняття самого себе і почати рух до цільного та позитивного погляду на самого себе.

Перша картка. «Заплющ очі, сядь зручніше і звернися до свого тіла. Відчуй ту частину тіла, яка тобі подобається. Потім ту частину тіла, яка тобі менше подобається чи більше напружена. Уявіть ті частини тіла, на яких ти зосереджувався — у вигляді фрагментів різного кольору, розміру та форм. Зобрази це в

вигляді малюнків.

(Обговорення малюнків із партнером.)

Друга картка. «На другій карті з'єднай разом фрагменти, щоб вийшов єдиний образ замість безлічі частин.

Наприклад, якщо перша карта виглядала як група островів, друга карта має виглядати як континент. Використовуй колір, форму, текстуру, щоб зробити карту свого тіла якомога красивішою та чіткішою. Створюючи образ, не забудь любовно включити всі частини тіла. Створи образ, який набуває всіх аспектів тіла».

«Порівняйте другі малюнки у загальній групі. Усі відрізняються, кожен малюнок унікальний. Якщо ви приберете або зміните будь-яку частину — це вже буде інший малюнок. Так приємно поєднувати фрагменти, адже кожна частина надає щось оригінальне всьому образу».

«Малюнки тіла»

Кожен по черзі лягає на великий аркуш паперу, у той час як партнер обводить його.

Варіант 1. Діти розфарбовують свої контури (їх просять бути якомога ближче до реальності).

Ці зображення можуть стати основою для обговорення, що підкреслює різні питання: «Чи є явно перебільшені області? Пропущені? Про що каже колір? Що відчуває людина по відношенню до свого малюнку? Як він себе бачить? Чому?»

Варіант 2. Замість того щоб розфарбовувати контур «близько до реальності», їх можна розфарбувати «емоційно» («розфарбування області, які тобі подобаються/не подобаються/напружені/де живе страх/впевненість тощо»).

Тема 4. Я та суспільство

«Дружба»

1. Візуалізація. «Заплющи очі і уяви себе як друге. Ми всі можемо бути хорошими друзями людям, які нам не байдужі принаймні деякий час. Який ти друг?»

Уяви, що ти товаришуєш сам із собою. З якими проблемами ти допоміг би собі впоратись? Чим із тобою було б цікаво зайнятися? Чим ти міг би допомогти? Чим ти можеш поділити себе як з другом?»

2. Малюнок. «Я добрий друг, бо...». Кожен може представити свої якості як друга як завгодно, наприклад, як комікс, зібрання малюнків, картинок-настроїв.

"Портрети того, що всередині/зовні"

Що бачать люди, коли вони дивляться на тебе? Як вони тебе бачать? Що ти показуєш?

Як ти відчуваєшся всередині? Це відрізняється від того, що бачать інші?

Наприклад, люди думають, що ти сміливий, але всередині ти можеш бути наляканим, або люди можуть подумати, що ти слабкий, але знаєш, що всередині ти сильний. Інші люди можуть бачити тебе спокійним та щасливим, але всередині ти можеш почуватися інакше.

Намалюй два свої портрети: один, що зображає тебе споряди, інший — зсередини».

Нагадування: можна використовувати та комбінувати будь-які стилі зображення.

«Подолання»

Насправді, це візуалізація в малюнках. На першому малюнку дитина представляє ситуацію, що викликає страх або тривогу (наприклад, виступ перед аудиторією, необхідність доводити свою точку зору або мати справу з задиром).

«Спробуй висловити форму та почуття страху на своєму малюнку.

Який він? Як він виглядає?"

На другому малюнку діти зображають те, як вони це долають (наприклад, виступають перед великою аудиторією, говорять комусь про свої почуття агресії або образи).

«Зобрази, як ти робиш те, що тебе непокоїть. Як ти відчуваєшся від того, що тобі це вдається? Як це виглядає?"

Ці малюнки можна зберегти, звертатися до них або використовувати як основу для обговорення.

"Я хочу/я можу зробити"

На першому малюнку дитина зображує ситуацію або випадок, коли він був дуже злий.

Після того як дитина пояснить, що зображено, його просять намалювати в уяві другий малюнок, що зображує, як він себе через це відчував або що йому хотілося зробити. Цей малюнок «уявний», тому дитина може висловити свої фантазії без цензури, хоч би яким мстивим чи жорстоким він здався. Потім дитина розповідає про цей малюнок.

На третьому малюнку дитина зображує те, що вона може зробити після обговорення прийнятних способів вираження гніву.

Ця вправа ефективно з дітьми, оскільки тут їм дається право злитися, але також допомагає їм розробити стратегії, як справлятися з гнівом.

Тема 5. Я працюю у групі

«Опиши та намалюй»

У парах діти по черзі описують своєму партнеру малюнок (лінія за лінією), намальований раніше, але який друге дитя не бачило. І друга дитина має відтворити малюнок за допомогою виключно вербальних інструкцій. Це весело, розвиває навички говоріння, слухання та співпраці.

«Прекрасний сад»

«Якби ти був рослиною, то якою? Яке б у тебе було листя? З зазубринами чи гладкі? Чи були б у тебе шипи? А квіти? Якого кольору?»

Всі зображають себе у вигляді якоїсь рослини, реальної або вигаданої. За бажанням вони розповідають про свій малюнок (найкраще — у парах). Потім вони їх вирізають і розміщують на великому аркуші паперу, формуючи один гарний сад (можна додати межі і т. д.).

Ця вправа особливо ефективна для розвитку групової згуртованості, співпраці, усвідомлення групи як цілого.

«Фруктовий/овочевий салат»

Це варіант попередньої вправи. Всі малюють себе у вигляді фрукта або овочу (який, як їм здається, найбільше схожий на них). Потім їх вирізають і кладуть на зображення великої салатниці.

«Іди за лідером»

Дитина малює малюнок, лінія за лінією. Після кожної лінії відводиться час на те, щоб інші члени групи її змалювали. Тільки ведучий дитина знає, яким буде кінцевий малюнок. Також дуже весело порівнювати кінцеві результати різних людей і дивитися, наскільки вони вийшли схожими на оригінал.

«Поетапний малюнок»

1. Група домовляється про тему (наприклад, тварину, людину, лікаря, пожежника...).

2. Фігура/предмет ділиться натрі, чотири, п'ять частин, залежно від кількості людей у групі (наприклад, голова, тіло, ноги).

3. Листок паперу пускається по колу, і кожна дитина додає свою частину зображення, складає листок (щоб ніхто не бачив) і передає далі.

Коли всі намалювали, листок розгортається, і всі дивляться, що вийшло.

ДОДАТОК В ІНТЕРПРЕТАЦІЯ КОЛЬОРУ

Білий колір

Полярні протилежності білого кольору: незаймана чистота — заплямленість.

Позитивні ключові слова: недоторканість, повнота, самовіддача, відкритість, єдність, легкість.

Негативні ключові слова: ізоляція, безплідність, оковчання, розчарування, манірність, нудьга.

Білий колір містить усі кольори спектру порівну, будучи результатом їх змішування. Отже, білий колір може використовуватися для створення тих чи інших поєднань.

Фундаментальною якістю білого кольору є рівність. Усі кольори у ньому рівні. У міфології білий колір служить символом єдності. Білий – духовний охоронець. Якщо є білий колір, то все буде в порядку. Цей колір надихає, допомагає долати труднощі і впоратися з напругою.

Білий чистий, незворушний. Однак надлишок цього кольору викликає почуття розчарування, відчуженості та спустошеності. Любий інтер'єр, витриманий у білих тонах, створює відчуття розчарування. Він недостатньо стимулює зір.

Білий відображає всі кольори, будучи таким чином найхолоднішим з них. У білому є щось нелюдське.

У казках часто фігурують білі тварини. Вони здатні виходити самі і виводити героїв за межі фізичного простору у світ фантазії і мають чудові, надприродні властивості. Серед них — білий єдиноріг, білий кінь, білі птахи, кролики, а також люди (як правило, це дівчата). Спілкування та співробітництво героя чи героїні із цими істотами часто змінює і самих героїв, і перетворює дійсність.

Білий колір є першим кроком до гармонії як відображення мирного сусідства всіх кольорів.

У деяких випадках може використовуватися нанесення білого кольору поверх іншого, що створює ефект мерехтіння. Цей ефект вказує або на особливу цінність того, що автор роботи намагається приховати, або на перетворення якогось чужорідного психологічного матеріалу на значущий і цінний для особистості, а також на готовність до вирішення конфлікту, близькість суб'єкта до переживання пікового досвіду.

У той же час, коли білий колір використовується безпосереднім його накладенням, це може вказувати на витіснення психологічного матеріалу, потребу уникнення сильних емоційних переживань або на дистанціювання від відчуттів тіла.

Червоний колір

Полярні протилежності червоного кольору: ріст — руйнування.

Позитивні ключові слова: лідер, завзятість, творення, динамічність.

Негативні ключові слова: фізичне насильство, нетерпимість, руйнування.

Червоний колір уособлює вогонь. Він є джерелом життєвої сили, пристрасті та бажання, стимулює та зігріває. Характеризується емоційністю, фізичною активністю, рішучістю, твердістю характеру та любов'ю до життя.

Червоний колір у мандалі вказує на наявність енергії перетворення, яка виступає на поверхню з глибини психіки. Він відповідає за силу емоційних та духовних пошуків, за прагнення вижити, за волю до трансформації.

Червона вогненна корона навколо більшості традиційних мандал означає спалювання всього темного та неосвіченого, фальшивих уявлень та помилкових самооцінок. відсутність червоного кольору в мандалі, що впадає в очі, навпаки, може свідчити про пасивність або нестачу волі і сил для самої реалізації. Червоний сигнал болю служить попередженням від Матері-Природи, тому червоний колір пофарбовані предмети, що вказують на загрозову небезпеку.

Червоний любить завжди бути першим. Це втілення пристрасті: він вірить, пристрасно любить і ненавидить.

У позитивній формі це віра в себе і висока самооцінка.

У негативній — надмірна гординя, «надування щік».

Червоний демонстративний, шумний і любить привертати загальну увагу.

Червоний колір відповідає античному елементу «вогонь», хо лористичному темпераменту, а в категоріях часу — сучасності.

Помаранчевий колір

Полярні протилежності оранжевого кольору: активність — лінь.

Позитивні «помаранчеві» ключові зліва: товарицькість, ми лосердя, великодушність, справедливість.

Негативні «помаранчеві» ключові слова: гординя, самовиправдання, обман.

Помаранчевий колір асоціюється із заходом сонця, чи осінньою ствой, серпневим місяцем. Гете пише, що «помаранчевий створює враження тепла і задоволеності, тому що він є тим відтінком вогню, який характерний для сонця». Оранжевий колір - це колір приборканого вогню.

Помаранчевий колір відповідає за почуття ідентичності та позитивного самоствердження. Це колір радості та мудрості. Він стимулює товарицькість.

Помаранчевий колір пов'язаний з емоційним здоров'ям та м'язовою системою тіла. Помаранчевий колір є важливим енергетичним джерелом для сприйняття нових ідей і одночасно дає імпульс для їх реалізації.

Цей колір має значний омолоджуючий ефект. Помаранчевий оптимістичний, доброзичливий, привітний. Він відрізняється терпимістю та милосердям. Помаранчевий колір уособлює дружні стосунки. Це душа компанії, веселун і балагур. Разом з тим, помаранчевий символізує допитливий розум, сприяє розвитку інтелектуальних можливостей. Цей колір дає можливість розширити межі пізнання за допомогою активної творчості.

Надлишок цього кольору може призвести до обмеженості та нерухомості. Помаранчевий допоможе вирвати проблему з коренем. Він виявляє події минулого, які потребують завершення шляхом «переробки» пов'язаної з ними енергії.

Жовтий колір

Полярні протилежності жовтого кольору: мудрість — дурість.

Позитивні «жовті» ключові слова: кмітливість, радісне сприйняття життя, оригінальність, старанність, терпимість, чесність, справедливість.

Негативні «жовті» ключові слова: уїдливість, невігластво, любов до балаканини, критичність, нетерпимість, схильність до засудження інших, дурість.

Жовтий колір асоціюється насамперед із сонцем, його світлом, теплом і живильною життя енергією. Гете розглядав жовтий як найближчий до світла. Він наголошував, що жовтий колір «у його найвищій чистоті несе в собі природу яскравості і має веселий і злегка екзальтований характер». Мабуть, завдяки його асоціації з сонцем, жовтий колір може символізувати людську здатність до прозріння та розуміння. Він відображає сутність свідомості, що дозволяє височіти над інстинктом, думати, будувати плани і творити нове.

Поява в мандалі жовтого кольору свідчить про розвиток індивідуальності та незалежності і вважається ознакою початку нового життя, повної радості. Характеризує пошук внутрішнього звільнення — несучого щастя, перехід від несвідомого до свідомого компромісного рішення.

М. Люшер зазначає, що «жовтий колір виражає жвавість, окриленість надією та очікування щастя». Він також вважає, що вибір жовтого кольору може відображати потребу у вирішенні конфлікту і характерний для тих, хто спрямований у майбутнє та шукає нових, неформальних підходів [35].

У негативному аспекті це фанатик, який увірував у свою виняткову місію встановлення порядку.

Жовтий колір виконаний тепла та доброзичливості, якщо тільки його не вивести з себе. У цьому випадку не уникнути їдких зауважень і уїдливих глузувань. Жовтий колір символізує впевненість у собі та високу самооцінку. Ось типові «жовті» запитання: «Чи я добрий?», «Як я вам подобаюся?».

Жовтий колір сприяє просуванню вперед. Він очищає та оновлює цілющі сили організму.

Зелений колір

Полярні протилежності зеленого кольору: рівновага – дисбаланс.

Позитивні «зелені» ключові слова: такт, практичність, стабільність, працездатність, великодушність, розвинена уява, товариськість. Негативні «зелені» ключові слова: ревності, уразливість, забудькуватість, егоїзм, жадібність, відсутність уяви, неустрій, розчарування.

Це найпоширеніший колір на планеті. Зелений колір приводить у рівновагу нашу енергію, він може використовуватися для збільшення чутливості та співчуття. Він заспокійливо впливає на нервову систему. Зелений колір виражає са морегуляцію та самооцінку. Крім того він є символом цілісності, тому що поєднує в собі жовтий та блакитний кольори (теплу та холодну палітри).

Зелений уособлює ясність та розуміння. Він повністю використовує все, що здатний. Зелений надихає. Цей колір любить рівновагу та гармонію. Він досягає цього у боротьбі та суперечках. Зелений символізує життєві злети та падіння. Це філософ-практик, який має надійний здоровий глузд.

Зелений налаштовується на природні ритми. Це тонкий поціновувач краси, любитель поміркувати. Всі реформи та освітні пофарбовані в зелений колір. Зелений не слідує устарілим правилам, він створює замість більш досконалі. Зелений здатний до самоконтролю, оскільки має стабілізуючу силу. Його вміння відновлювати порушену рівновагу полегшує існування системи загалом. Зелений прагне підтримати рівновагу між інтересами розуму та емоціями серця. Зелений проникає у саму суть речей. Це сумлінний виконавець. Він несе натхнення.

Зелений колір може бути пов'язаний із труднощами у виборі певного способу життя. В результаті може виникнути конфлікт між думками і почуттями, що призведе до сум'яття і потрясінь. Однак унаслідок здібностей зеленого до аналізу та відновлення рівноваги цей конфлікт може вирішитися правильною оцінкою та правильними діями.

Блакитний колір

Полярні протилежності блакитного кольору: знання – не ввічливість.

Позитивні «блакитні» ключові слова: мудрість, терпіння, істина, досягнення розуму, духовність, споглядальність, спокій, чесність, відданість.

Негативні «блакитні» ключові слова: слабкість, емоційна неврівноваженість, злість, забобони, самовдоволення, сентиментальна закоханість, холодність, брехливість, злопам'ятство.

Блакитний колір є символом нескінченності, глибини океану та висоти безхмарного неба. У мандалі блакитний колір символізує почуття материнства, беззавітного кохання та співчуття. Він зміцнює і приводить у рівновагу дихальну систему.

Блакитний є зв'язок між головою і тулубом. Блакитний прислухається до ваших власних слів і повертає вам їх назад. Блакитний колір – це колір чистої свідомості, джерело гармонії та романтизму. Він несе мрійливість, любов до подорожей, товарицькість і дружбу, прагнення знань і дотримання традицій, інтелектуальність. Колір ніжності, чистоти та творчості, сприяє пробудженню інтуїції, розслаблює та заспокоює.

Блакитний колір схильний глибоко вникати в усі справи. Він вірно оцінює обстановку, відразу визначаючи те, що неможливо змінити. Блакитний використовує обставини якнайкраще. Він щиро вірить у щасливий кінець.

Блакитний колір заспокоює душу. Блакитний протвередує, наповнює любов мудрістю.

Синій колір

Полярні протилежності синього кольору: відданість – сліпа віра.

Позитивні «сині» ключові слова: сприйнятливність, організованість, дотримання правил, ідеалізм, сила духу, очищення, непохитність, послух.

Негативні «сині» ключові слова: фанатизм, підпорядкування, ритуальність, впевненість у власній непогрішності, брехливість, пристрасть.

Синій колір нагадує про ясне небо, водні простори і про холод тіней. Він несе спокій, безтурботність та мир. Психофізіологічні дослідження показали, що пред'явлення випробуванню синього кольору викликає зниження електричної активності мозку і частоти серцевих скорочень та дихання. Таким чином він є кольором релаксації. Синій колір приємний для більшості людей. Його можна було б назвати «романтичним».

Синій колір має силу і потужність. Він очищує і перетворює. З синім кольором як символом води пов'язані уявлення про очищення та перетворення.

На думку М. Люшера, синій колір символізує традицію, спадкоємність досвіду, постійні цінності. В астрології синій колір є кольором небесного бога Юпітера, з яким пов'язана така якість, як чесність.

Психологи асоціюють з темними відтінками синього деякі негативні переживання, пов'язані з страшними, руйнівними властивостями жіночого

архетипу, наприклад, темно-синій колір нерідко використовується особами, які пережили стан загрози для життя.

Цей колір може вказувати також на несприятливі психологічні умови в дитинстві, пов'язані з порушеннями в системі відносин мати-дитина, що відбивається на подальшому психологічному стані клієнта. У той же час такий негативний досвід відносин з матір'ю може зумовлювати розвиток в людині здатності до емпатії (психологічний тип «пораненого цілителя»).

Фіолетовий колір

Полярні протилежності фіолетового кольору: світ - конфлікт.

Позитивні «фіолетові» ключові слова: самовіддача, гідність, гуманність, винахідливість, ораторські здібності, творчий склад розуму, необмеженість.

Негативні «фіолетові» ключові слова: шахрайство, жорстокість, самовпевненість, пихатість, продажність, кар'єризм, манія величі.

Фіолетовий — вишуканий, «королівський» колір, що асоціюється з весняними квітами, стиглими гронами деяких сортів винограду, тіні на снігу. Свого часу цей колір був рідкісний через складність його виробництва, а тому доступний лише багатим. Проте він є природним у забарвленні багатьох кольорів — крокусів, ірисів.

Фіолетовий є сумішшю червоного та синього. Він поєднує в собі енергію одного та безтурботність іншого. М. Люшер характеризує його як колір «ідентифікації».

Фіолетовий символізує здатність сприймати час у всіх його вимірах. Фіолетовий колір уособлює духовного наставника. Цей колір забезпечує захист, символізує дух милосердя, фіолетовий має розвинене почуття власної гідності. Він має виражені здібності до ясності, політ його думок високий. Фіолетовий уособлює аристократизм духу. Це найвища нота у музичній гамі. Цей колір має здатність бачити і чути, не вдаючись до фізичних органів чуття.

Фіолетовий колір – це втілення ідеалізму. Під впливом фіолетового променя знаходяться люди творчих професій, талановиті художники, поети, письменники та музиканти. Фіолетовий — це символ миротворчості. Йому вдається успішно поєднувати силу та дипломатичність. Цей колір відрізняється впевненістю у собі. Він сприяє підвищенню самооцінки у оточуючих.

Сірий колір

Полярні протилежності сірого кольору: чорний – білий. Позитивні «сірі» ключові слова: поінформованість, розсудливість, реалізм, поєднання, протилежності, респекції, табельність.

Негативні «сірі» ключові слова: страх втрати, злидні, хвороба, критицизм, меланхолія, смуток, депресія, аскетизм.

Сірий — нейтральний колір, колір каменю, попелу, туману, хмарного неба. У християнській традиції це колір посту, спокутування гріхів, покаяння. На думку Люшера, сірий символізує депресію, інерцію та байдужість.

Сірий відображає баланс протилежностей, тому що він є сумішшю білого та чорного. Він позбавлений хроматизму, із яким пов'язані емоційні прояви. Тому сірий говорить про відсутність або придушення емоцій, що, зокрема, характерно

для депресії. У той же час сірий може символізувати безсторонність і тверезість оцінки, здатність абстрагуватися від емоційних реакцій.

Часте використання сірого в мандалах зустрічається у героїнозалежних наркоманів, оскільки тривалий прийом героїну призводить до емоційного вихолощення. У деяких випадках сірий колір може вказувати на наявність екзистенційної провини, причиною чого нерідко є перинатальна травма. Сірий немов висловлює вину суб'єкта за страждання, заподіяні матері в родах, а в метафізичному сенсі — за шкоду, яку суб'єкт завдає природі і навколишнім самим фактом свого буття.

Коричневий колір

Полярні протилежності коричневого кольору: народження – розпад.

Позитивні «коричневі» ключові слова: цілісність, надійність, поміркованість, здоровий глузд, впевненість у собі, дбайливість, поблажливість, відсутність церемоній.

Негативні «коричневі» ключові слова: невпевненість у собі, відмова, депресія, розчарування, невдоволення, безплідність, нав'язливі ідеї руйнування.

Коричневий колір асоціюється з родючим ґрунтом, зоряним і чекає сівби. У той же час, він може відображати розкладання органічних мас і зв'язуватися з стражданням, деградацією та запустінням. Коричневий виходить шляхом комбінації різних кольорів — червоного і зеленого (енергії та контролю) — тим самим висловлюючи стримуване прагнення до дії і задоволення потреб. Коричневий колір виходить також шляхом поєднання помаранчевого (необхідність психологічної автономності) з синім (жіночим), тим самим припускаючи конфронтаційні стосунки з матір'ю.

Люшер розглядає коричневий як потемнілий червоний. Він означає для нього пасивну рецептивність, зокрема, акцент на відчуттях тіла. Юнг також зазначав, що коричневий у роботах його клієнтів може бути пов'язаний із функцією відчуттів. Люшер розглядає коричневий колір як відображення потреби в емоційній безпеці, що може спостерігатися при наростанні фізичного дискомфорту. Це веде до бажання «уко ренитися» — у будинку, у спільноті однодумців, безпечному общинному чи сімейному середовищі. Згідно Люшеру, перевага коричневого говорить про сильне бажання звільнитися від ситуації, що викликає дискомфорт, від небезпеки або соматичного захворювання, конфліктів або проблем, з якими суб'єкт не може впоратися.

Коричневий це також колір фекалій, кінцевого продукту метаболізму організму. Використання коричневого кольору, особливо в центрі мандали, може вказувати на те, що суб'єкт має занижену самооцінку. У той же час це може супроводжувати і підготовку психічного зростання, перегляд звичних ціннісних уявлень.

Чорний колір

Полярні протилежності чорного кольору: заповненість – порожнеча.

Позитивні «чорні» ключові слова: мотивоване застосування сили, творення, навчання, здібності до передбачення, змістовність, приховані скарби.

Негативні «чорні» ключові слова: руйнівність, використання сили як прояв слабкості та егоїзму, пригнічення, депресія, порожнеча, помірність, обмеження.

Чорний колір приховує те, що має. Чорний колір уособлює прозорість, здатність бачити неочевидне. Чорний колір пов'язаний із найвищими філософськими ідеалами. Чорний може обмежувати сам і, водночас, відчувати обмеження. Одне з перших питань, яке спадає мені на думку побачивши людину, одягнену в чорне: «Що ж він так старанно приховує всередині?» Чорний колір видає наявність чогось прихованого, спального або «похованого». Чорнота зими містить насіння, яке зійдуть наступної весни. Чорний символізує кінець. Але саме він дає початок і всьому новому. Чорний колір пов'язаний із загальністю — темрявою. Він вказує шлях до оволодіння магією та чаклунством.

Чорний колір — це також колір несвідомого, темряви, він комплементарний білому, що є символом світла.

Чорний колір дозволяє стояти на своєму. Таким чином, цей колір уособлює людину, яка володіє ситуацією завдяки виключному доступу до інформації. Чорний колір поглинає все, нічого не віддаючи натомість. Цей колір кидає

кожному з нас виклик, пропонує спробувати звільнити свою справжню сутність із пільми та мороку.

Чорний колір, використаний не за призначенням, пов'язаний із найгіршими проявами сили: грубістю, жорстокістю, підступністю; чорним кольором не слід зловживати. Надлишок цього кольору, замість того, щоб сприяти прогресу, відкине вас назад.

Чорний колір є одночасно і початок, і кінець. З темряви день починається і в темряву йде. Життя починається в невідомості, і в її кінці нас теж чекає не популярність. Чорний колір, як і смерть, — це тиша та спокій. Однак якщо прислухатися, стає ясно, що ця тиша теж по-своєму звучить. Виклик, який кидає людству чорний колір, полягає в тому, щоб спробувати подолати тестовий страх за власне життя і стати частиною Космосу. Спробувати поринути у темряву своєї душі і знайти там іскру Світового світла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Психологічний журнал, 2020. Вип. № 4, С. 47–54.
2. О. Тарарина. Глибина арт-терапія практика трансформації: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2017. 240 с.
3. О. Тарарина. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч.посіб. Київ: Астамір-В, 2018. 256 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18–19 червня 2021 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. 108 с.
5. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня–01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с.
6. Станішевська В.І. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки No 1 (Лютий, 2021) за матеріалами I Міжнародної науковопрактичної конференції «An integrated approach to science modernization: methods, models and multidisciplinary» С. 437–439.
7. Станішевська В. І. Пісочна терапія як засіб розвитку та психокорекції дитини. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. зб. матер. Всеукраїнської науково-практичної конференції. За заг. ред. Т.Д. Перепелюк / М-во освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань: Візаві, 2020. С. 82–85.
8. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. 432 с.
9. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1 (16). 314 с.

Навчальне видання

АРТ-ТЕРАПІЯ

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 28.01.2022 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Ум. друк. арк. 10,0

Тираж 100 прим. Замовлення № 0329

Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»

20300, м. Умань, вул. Тищика, 18/19

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2521 від 08.06.2006.

тел. (04744) 4-64-88, (067) 104-64-88

vizavi-print.jimdo.com

e-mail: vizavi008@gmail.com