

Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти
Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Всеукраїнська громадська організація «Арт-терапевтична асоціація»
Відокремлений підрозділ Всеукраїнської громадської організації «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області
Громадська організація «Еволюція покоління»



Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи

**Збірник матеріалів Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції**

20–27 квітня 2021 року

Кропивницький
2021

*Рекомендовано до друку вченою радою комунального закладу
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Василя Сухомлинського» (протокол від 08.06.2021 № 3)*

Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.

Рецензенти:

Оксана ЖИЗНОМІРСЬКА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти (м. Тернопіль);

Анжела ГЕЛЬБАК, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського» (м.Кропивницький).

Відповідальна за випуск – Оксана МОЛЧАНОВА

Збірник текстів доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи», яка відбулася 20–27 квітня 2021 року на базі комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського». Науковим, науково-педагогічним, педагогічним працівникам.

Матеріали опубліковані в авторській редакції

© КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»

© Автори статей

ЗМІСТ

ЗВЕРНЕННЯ ДО УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ	6
Акулова А.А. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ВЕСЕЛІ ДОЛОНЬКИ»	7
Артеменко Є.М. ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МЕТОДУ ІГРОТЕРАПІЇ ПРАЦІВНИКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	10
Артеменко О.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КАВОВОГО ГРИЗАЙЛЮ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ	13
Бальбуза О.М. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ «СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»	17
Барабуля О.О. МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ МЕТОДИКИ УДО БАЄРА «ЗІРКА ПОЧУТІВ»	22
Ваврищук І.С. АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРШОЇ ЗУСТРІЧІ ПСИХОЛОГА З ДИТИНОЮ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ В КРИЗОВОМУ СТАНІ, МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	26
Войчук О.А. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «МАЛЮВАННЯ НА СКЛІ»	31
Вознесенська О.Л. ФОТОТЕРАПІЯ В ЕПОХУ ЦИФРОВОЇ ФОТОГРАФІЇ: ВІЗУАЛЬНІ ЗАСОБИ МЕДІАТВОРЧОСТІ	34
Гельбак А.М. МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ	39
Губарева Ю.В. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЖІНОК-МІГРАНТІВ, ЯК СПОСІБ ВИХОДУ З КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ	42
Дубілевська Н.С. МАСКОТЕРАПІЯ В РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ	46
Жаленко Л.П. МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ТА ПРИЙОМІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	50
Жизномірська О.Я., Тютюнник І.С., Кузів М.П., ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК МАЛЮНКА САНГІНОЮ ТА АКВАРЕЛІ ПО-МОКРОМУ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ДОРОСЛИМИ	56
Кабаніна Л.В. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ГРА «ДІМ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЇ РИБКИ»	61
Касумова О.С. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	66

Кліменченко С.С. ВИКОРИСТАННЯ СВІТЛОВОГО ПЛАНШЕТА ДЛЯ РАНЬОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ: ЗАНЯТТЯ З ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ	70
Костюченко О.В. ХУДОЖНЬО-ГРАФІЧНА РЕФЛЕКСІЯ СВІТУ ЗА МЕТОДИКОЮ «КВАДРАТ У КВАДРАТІ»	72
Кравченко М.С. КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ (ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ) ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІПЛЕННЯ (ПЛАСТИЛІНУ)	77
Луценко О.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «СПІЛЬНИЙ МАЛЮНОК» ОНЛАЙН	80
Мельник В.С. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МАЗКИ НА СКЛІ	84
Молчанова О.М. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕДАГОГА ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «МАНДАЛА РІВНОВАГИ»	88
Новікова Т.М. ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ФОЛЬГОЮ ЯК ЗАСІБ РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМУЮЧИЙ СТАН	93
Павловська А. ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ФОЛЬГОЮ ЯК ЗАСІБ РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМУЮЧИЙ СТАН	100
Подольська О.М. МОЖЛИВОСТІ АРТ-ПЕДАГОГІКИ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19	104
Романча А.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З СТАРШИМИ ПІДЛІТКАМИ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ	109
Рустамян О.М. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО МАЛЮВАННЯ ТА МАК В РОБОТІ ПСИХОЛОГА	114
Сергієнко І.М. МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТКИ «ФАНТОМИ ДУШІ» (І.М. СЕРГІЄНКО, К.М. БОНДАР)	117
Сосновська М.В. СИНЕРГІЯ АРТТЕРАПІЇ ТА STEAM-ОСВІТИ: РОЗВИВАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	120
Стандрет Г.Н. ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ У РОБОТІ КЕРІВНИКА ГУРТКА. СТВОРЕННЯ ЯЛИНКИ	122
Суржко О.М. АРТТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК В ПЕДАГОЦІ ТА ЇЇ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ	126
Тараненко Р.К. ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ «ОСТРІВ» У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЩО ЗАЗНАЛИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ТА СХИЛЬНИМИ ДО АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	132
Харченко І.Г. ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «МАНДАЛА І КВІТИ»	135

Хівренко С. М. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЛЯЛЬКИ-МОТАНКИ-ПЕЛЕНАШКИ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ В АВТОРСЬКІЙ МОДИФІКАЦІЇ	138
Чебоненко В.Ф. ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИХ ІГОР ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В АСПЕКТІ АРТ-ТЕРПІЇ	140
Черкашина Д.М. ПРАВОПІВКУЛЬНЕ МАЛЮВАННЯ – ДЗЕРКАЛО ВІДНОСИН. АРТ ВПРАВА: «ПТАШКИ, ЩО СИДЯТЬ НА ОДНІЙ ГІЛЦІ»	143
Черкашина О.В. ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ДІАГНОСТИКА, РОЗВИТОК, КОРЕКЦІЯ, ТЕРАПІЯ І ВИХОВАННЯ	148

Шановні колежанки і колеги!

У сучасній вітчизняній науці та освітній практиці все більше уваги останніми роками приділяється проблемам удосконалення системи психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу в різних ланках освіти. Арттерапія – інноваційний напрям роботи, який через мистецтво впливає на психічний стан особистості для досягнення нею цілісності, сприяє корекції порушень та подальшого розвитку людини.

Наша кафедра, за підтримки адміністрації інституту, вже втретє організовує і проводить науковий захід, присвячений проблемам арттерапії. З матеріалами попередніх заходів можна ознайомитися на сторінці Оксани Молчанової, старшого викладача кафедри, кандидата психологічних наук, їх ініціатора та організатора.

Ця конференція об'єднала наукових, науково-педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів, інших педагогічних працівників закладів освіти, закладів соціально-психологічної реабілітації, працівників інших закладів та установ з різних регіонів України.

В роботі нашого наукового заходу взяли участь 38 учасників із різних міст та областей України: м.Кропивницький та Кіровоградська область, м.Тернопіль, м.Одеса та Одеська область, м.Львів, м. Харків та Харківська область, м.Київ.

У матеріалах були висвітлені особливості різних напрямків арттерапевтичної роботи та широкого кола образотворчих засобів.

Усі запропоновані матеріали презентовані також і в формі відео, яке можна переглянути на сторінці кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського» за посиланням:

http://ppko-koippo.edukit.kr.ua/blog_oksani_molchanovoi/vseukrainsjka_naukovo-praktichna_konferenciya_20-27_04_2021/

За допомогу в організації конференції хочемо особисто подякувати Тетяні Новіковій (м. Одеса), Оксані Жизномірській (м. Тернопіль), Ользі Касумовій (м. Харків) та Олені Вознесенській (м. Київ), які були активним учасниками та співорганізаторами нашого заходу.

Сподіваємося, що матеріали конференції стануть у пригоді науковцям і практикам та сприятимуть удосконаленню освітнього процесу й ефективному психолого-педагогічному його супроводу.

Олександр ЖОСАН, завідувач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти, кандидат педагогічних наук
Оксана МОЛЧАНОВА, старший викладач кафедри, кандидат психологічних наук

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ВЕСЕЛІ ДОЛОНЬКИ»

В статті презентовано арттерапевтичну методику «Веселі долоньки» та окреслено основні вимоги до її проведення. Звертається увага на очікувані результати проведення методики та питання для обговорення.

Ключові слова: мистецтво, арттерапія, дитячий колектив, згуртування, толерантність.

В статье представлена арттерапевтическая методика «Веселые ладошки» и обозначены основные требования к ее проведению. Обращается внимание на ожидаемые результаты проведения методики и вопросы для обсуждения.

Ключевые слова: искусство, арттерапия, детский коллектив, объединение, толерантность.

The article presents the art therapy technique "Merry palms" and outlines the basic requirements for its implementation. Attention is paid to the expected results of the methodology and issues for discussion.

Key words: art, art therapy, children's collective, cohesion, tolerance

Постановка проблеми. За допомогою арттерапевтичних методів роботи успішно опрацьовуються і вирішуються міжособистісні і внутрішньоособистісні конфлікти, кризові, тривожні і стресові стани, наслідки психологічних травм. Крім цього, подібні методи сприяють розвитку креативності, особистісного росту і самоактуалізації творчого потенціалу особистості. Арт-терапія дозволяє досить м'яко взаємодіяти з особистістю у метафоричній формі, що знижує виникнення захисних механізмів. Тому, такий напрямок роботи є досить ефективним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як особливий вид професійної діяльності арт-терапія почала розвиватися в Великобританії після Другої Світової війни, причому в тісному зв'язку з психотерапією.

У XX столітті мистецтву стали офіційно приписувати терапевтичну функцію, ґрунтуючись на конкретних позитивних результатах наукових досліджень. Так, наприклад, у Великобританії М. Річардсон. Дж. Дебуффе і ін. Використовували образотворче мистецтво для лікування психічних розладів, а в 1940-і роки малюнки, виконані різними людьми, використовувалися як інструмент дослідження несвідомих процесів.

За однією з версій термін «арт-терапія» був вперше використаний Адріаном Хіллом в 1938 році при описі своїх занять образотворчою діяльністю з туберкульозними хворими в санаторіях. Потім цей термін став застосовуватися до всіх видів терапевтичних занять, які ґрунтуються на застосуванні мистецтва (музикотерапія, драма терапія, танцювальна терапія тощо). Пізніше наповнення поняття розширилось, зараз арт-терапія це комплекс методів психотерапії і психокорекції, які використовують творчу активність людини для вирішення проблеми психологічного характеру.

У 1997 році, як стверджувала Е.В. Таранова, після опублікування роботи Ю.С. Шевченко і Л.В. Крепіца «Принципи арттерапії та артпедагогіки в роботі з дітьми та підлітками», відбувся поділ поняття «арттерапії» на «арт-терапію» і «арт-педагогіку». Вважається, що з цього моменту арт-педагогіка отримала «право на життя», як самостійний напрям в мистецькій освіті. Арт-педагогіка дозволяє розглянути в рамках освіти не тільки художнє виховання, але і всі компоненти корекційно-розвиваючого процесу засобами мистецтва. На важливу роль мистецтва в корекційній роботі вказували представники зарубіжної педагогіки Е.Сеген, Ж.Демор, О.Декролі, а також вітчизняні вчені Л.Виготський, А.Граборов, Е.Екжанова, Т.Комарова та ін. Вони підкреслювали, що художня діяльність дітей забезпечує їх сенсорний розвиток, формує мотиваційну сторону їх продуктивної діяльності, сприяє розвитку сприйняття, довільної уваги, уяви, мовлення, дрібної моторики руки, комунікації. Сприйняття творів мистецтва може приносити приємні враження і сприяє перетворенню негативних емоцій у позитивні. Образи художньої творчості відображають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства.

Постановка завдання. Метою методики є згуртування дитячого колективу, надання уявлення про поняття «толерантність» та можливості учням зрозуміти і відчувати свою унікальність.

Виклад основного матеріалу. Цінністю даної методики є можливість проявляти толерантність до думок, поглядів, поведінки інших людей; визнання інших; повага до людей. Після проведення заняття учні зможуть: давати визначення поняття «толерантність»; пояснювати, чому терпимість є умовою збереження миру; досягати компромісу в конфліктних ситуаціях; удосконалити навички роботи в групах, вміння логічно і критично мислити; емоційно наблизитись один до одного дітей. Завдяки цій методиці можна побачити мікроклімат в групі.

Обладнання: папір А5 (за кількістю учасників), олівці, фломастери, магнітна дошка або ватман, магніти (клей)

I етап – створення талісману.

Інструкція: «А зараз я пропоную зануритися в світ творчості. Давайте з вами намалюємо свій талісман. Для цього пропоную обвести свою долоню на папері, тепер спокійно посидьте, можна закрити очі, і представити як має виглядати ваша долонька. Якою би вона була? Що на ній було б намальовано? Які кольори були у неї? Яскраві або не дуже? Запам'ятайте свій талісман.

Після того, як ви побачите свій талісман відкривайте очі і намалюйте його. Коли намалюєте, напишіть слоган, прислів'я, побажання або висловлювання, яке характеризує вас; коли буде готовий талісман, то розмістіть його на дошці, де вам буде зручно».

II етап – обговорення. «Погляньте на прекрасну композицію, яка у нас вийшла і запам'ятайте її, щоб вона поділилася з вами позитивною енергією. Зверніть увагу, що хоч і багато долоньок, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє місце, те, яке вибрав сам.

Подивіться, діти, в оточенні яких різних долоньок-талісманів перебуває ваша долонька - талісман. Ви бачите дві однакові долоньки? Ні. Ось так і ми відрізняємося один від одного, за віросповіданням, національністю та переконанням. І як нам знайти спільну мову один з одним? Це бути толерантними по відношенню до інших людей.

Толерантність - це повага, прийняття і правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, наших форм самовираження і способів проявів людської індивідуальності.

Толерантність вважається ознакою високого духовного і інтелектуального розвитку людини, групи, суспільства в цілому.

А якщо придивитися, то ми можемо знайти щось спільне. Скажіть, чим долоньки схожі? (Розмір, форма, колір).

Так, є щось спільне у наших талісманів, то що їх об'єднує. Так і в нас є спільне - це захоплення, дружба, взаємодопомога, згуртованість, підтримка один одного все те, що допомагає витримати різні випробування.

Хто хоче поділитися своїми думками?»

Висновки. Методика «Веселі долоньки» спрямована на розвиток взаємодії та толерантності в групі, вона сприяє розвитку ціннісного ставлення один до одного.

Література

1. Қасен Г.А., Айтбаева А.Б. Арт-педагогика и арт-терапия в инклюзивном образовании. - Алматы: Қазақ университеті, 2019. - 184 с.

2. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб. : Речь, 2010 – С. 43-79.

3. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арттерапевтичних технік і методик / Р.К. Тараненко, Т.В. Горбань. – Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. – 85 с.

Артеменко Євгенія Михайлівна,
практичний психолог I категорії
Регіонального центру професійної
освіти імені О.С. Єгорова,
арт-терапевт, професійний член ВГО
“Арт-терапевтична асоціація”
(м. Кропивницький)

ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МЕТОДУ ІГРОТЕРАПІЇ ПРАЦІВНИКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

В статті розкриті теоретичні положення та практичні рекомендації щодо використання квест-технологій в роботі психологічної служби закладів освіти. Автором проаналізовано та адаптовано алгоритм створення та проведення психологічних квестів в рамках профілактичного, просвітницького та корекційного напрямків роботи з учасниками освітнього процесу.

В статье раскрыты теоретические положения и практические рекомендации по использованию квест-технологий в работе психологической службы учреждений образования. Автором проанализированы и адаптированы алгоритм создания и проведения психологических квестов в рамках профилактического, просветительского и коррекционного направлений работы с участниками образовательного процесса.

The article reveals the theoretical provisions and practical recommendations for the use of quest technologies in the work of the psychological service of educational institutions. The author analyzes and adapts the algorithm for creating and conducting psychological quests in the framework of preventive, educational and corrective areas of work with participants in the educational process.

Постановка проблеми. Сьогодні квест-технології сміливо можна віднести до числа інновацій в організації освітнього процесу. Квести широко використовуються педагогами, викладачами, майстрами виробничого навчання в освітній діяльності, але є недооціненими спеціалістами психологічної служби. Квести – це не лише розважально-пригодницькі ігри. В руках умілого спеціаліста – це потужний засіб навчання, виховання та розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Квест можна вважати новітньою педагогічною технологією. Новітня не завжди означає нова: квести мають свою насичену історію. Квест (квестор) - від латинського слова quaero - шукаю, розшукую, веду слідство, квест (від англійського quest – пошук, предмет пошуків, пошук пригод, виконання лицарської обітниці) - являє собою активну, пригодницьку гру, в якій команда, використовуючи свої знання, інтелект, кмітливість, силу повинна виконати всі завдання і подолати дистанцію за певний час [6]. Технологія квесту як способу організації пошукової діяльності в освітньому процесі була розроблена професорами Університету Сан-Дієго (США) Доджем Берні і Томом Марчем у 1995 році [2]. Б. Додж запропонував використовувати в процесі навчання пошукову систему, в якій передбачалося

знаходити рішення поставленого завдання з проходженням проміжних стадій, на кожній з яких потрібно виконати якусь дію або знайти ключ для виходу на наступний рівень.

На сьогоднішній день проблему створення та використання квестів в освітньому процесі активно вивчають зарубіжні та вітчизняні науковці: М.Андреева, Я.Биховський, О.Гапеева, М.Гриневич, Л.Іванова, Б.Додж, Н.Кононець, Т. Марч, Г.Шаматонова та інші [7]. У роботах відомих педагогів, соціологів Л.Афанасьєвої, Г.Єфімової, Т.Захарченко, М.Кічерової, квест визначається як інтелектуальний вид гри, процес якої розгортається в спеціально підготовленому приміщенні, з якого учасники повинні вибратися, вирішивши поставлені завдання. Від учасників вимагається швидко адаптуватися в нових умовах, приймати рішення в найнесподіваніших ситуаціях [4]. Незважаючи на великий інтерес дослідників до вивчення та впровадження квест-технологій в освітнє середовище, мало розкритим залишається питання ефективного використання квестів в роботі фахівців психологічної служби закладів освіти.

При розробці квесту у психолога/соціального педагога є можливість створювати ситуації, в яких учні задіюють необхідні навички пошуку, аналізу, узагальнення, синтезу нової інформації, її зберігання і передачі. Робота учнів в такому варіанті навчальної діяльності як квест урізноманітнює просвітницько-профілактичний процес діяльності, робить його живим і цікавим, а отриманий досвід безумовно матиме свої результати в майбутньому. Під час участі у квест-іграх розвивається цілий ряд компетентностей, серед яких: самонавчання і самоорганізація; робота в команді (планування, розподіл функцій, взаємодопомога, взаємоконтроль); вміння знаходити декілька способів рішень проблемної ситуації, визначати найбільш раціональний варіант, обґрунтовувати свій вибір; навичка публічних виступів [3].

Постановка завдання. Квести несуть у собі елемент змагання, вони сприяють розвитку аналітичних здібностей. Використання квестів розширює рамки освітнього простору, завдяки чому досягнення цілей просвітницького та профілактичного напрямків діяльності з учасниками освітнього процесу відбувається непомітно. Тому, метою роботи виступив аналіз вимог та основних етапів проведення квестів в закладі освіти.

Виклад основного матеріалу. Методика організації та проведення квесту в закладі освіти [1]:

1. Визначення теми квесту, мети, завдань, цілей.
2. Підбір теоретичного матеріалу відповідно до теми і мети квесту.
3. Розробка концепції та стратегії квест-гри.
4. Розробка маршрутних листів практичним психологом/соціальним педагогом.
5. Розробка завдань по локаціям (підготовка основних тематичних завдань та допоміжних завдань-підказок).
6. Перевірка ведучим станцій/локацій за маршрутним листом на їх доцільність та доступність у використанні під час квесту.

7. Реалізація квесту: повідомлення теми, мети квест-гри учасникам; об'єднання в команди; перед початком гри обов'язкове нагадування про правила техніки безпеки та взаємодії; обговорення правил гри; прикріплення супроводжуючого; вибір капітана; надання перших завдань-вказівників; проходження локацій; підведення підсумків квест-гри.

Методичні рекомендації щодо організації квест-ігор в закладі освіти [1]:

- за кожною командою закріплюється супроводжуючий; його обов'язки полягають у контролі виконання учасниками завдань, допомозі (скеровування учнів на правильне рішення, але не вирішення завдань замість учасників), слідкуванні за дотриманням правил гри, техніки безпеки тощо;

- бажано використовувати якнайбільшу кількість приміщень закладу освіти (актова зала, спортивна зала, їдальня, бібліотека тощо) або ж станції розташовувати таким чином, щоб вони знаходилися в найрізноманітніших куточках (пост охорони, дошка з розкладом занять, методичний кабінет, медпункт тощо);

- оформлення і реквізити: завдання розміщуються в конвертах у друкованому вигляді; учасники забезпечуються необхідними матеріалами на локаціях (ручки, папір, олівці, клей, доступ до мережі Інтернет тощо);

- штрафні санкції за порушення поведінки, нечесну гру, порушення маршруту і т.п. Штрафи можуть бути у вигляді додаткових питань, виконання додаткових завдань або знімання балів;

- ефективним стимулюванням команд є отримання винагороди за проходження кожної локації (наприклад: розгадування головоломки, з частин якої на фініші вийде мотиваційний вислів/картинка тощо);

- доречно мати розпізнавальні знаки: для організаторів – бейджи, для гравців – емблема команди, відмітний знак (пов'язка, значок, наклейки і тому подібне);

- нагородження учасників: не є обов'язковим, але дуже приємним моментом; це можуть бути відзнаки за участь, ручки, магніти, брошури, буклети з тематики квесту, солодоші тощо.

Психологічна квест-гра – ефективна форма роботи, яка сприяє розвитку всіх процесів когнітивної сфери, позитивно впливає на емоційно-вольову сферу, формує в учнів навички роботи в групі. Вона є внутрішньо мотиваційною та самоцінною для людини діяльністю, в якій відчуваєш себе природно; людина включається в гру повністю на інтелектуальному, особистісному, емоційному рівнях, задіює свій життєвий досвід та творчий потенціал; під час ігрової діяльності учасник відчуває себе вільним від усіх обмежень (стереотипів, шаблонів мислення і звичних варіантів рішення проблеми), через що отримує можливість осмислити і зрозуміти себе, побачити, побудувати нові моделі поведінки, навчитися по-іншому ставитися до світу і себе; через спільну діяльність, яка передбачає колективну взаємозалежність, гра розвиває важливі

соціальні навички і вміння, здатність до емпатії, кооперації, вирішення конфліктних ситуацій шляхом співпраці [5].

Висновки. Впровадження квест-технологій в діяльність психологічної служби сприяє підвищенню якості просвітницького, профілактичного напрямків роботи з учасниками освітнього процесу. При умілій підготовці та проведенні квест-ігор можна досягнути певного корекційно-розвивального впливу як на особистість кожного учня, так і на групу в цілому.

Література

1. Артеменко Є.М. Використання квест-технологій у діяльності психологічної служби: [навчально-методичний посібник] / Є.М.Артеменко. – Кропивницький, 2020. – 70 с.

2. Быховский Я.С. Образовательные вебквесты [Електроний ресурс] – режим доступу до ресурсу: <http://project.457spb.ru/DswMedia/kvesttsexnologiya.pdf>

3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології [навч. посібник] / І.М.Дичківська. – Київ: Академвидав, 2004. 352 с.

4. Кичерова М.Н., Ефимова Г.З. Образовательные квесты как креативная педагогическая технология для студентов нового поколения [Електроний ресурс] – режим доступу до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-kvesty-kak-kreativnaya-pedagogicheskaya-tehnologiya-dlya-studentov-novogo-pokoleniya/viewer>

5. Молчанова О.М. Роль ігрової діяльності в процесі забезпечення компетентнісного підходу в освіті / О.М.Молчанова // Педагогічний вісник № 1-2 (45-46), 2018. – с.112-118

6. Сокол І. М. Квест: метод чи технологія? / І. М. Сокол // Комп'ютер у школі та сім'ї. - 2014. - № 2. - С. 28-31.

7. Сокол І. М. Класифікація квестів / І. М. Сокол // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2014. - Вип. 36. - С. 369-374.

УДК 159.99

Артеменко Оксана Вікторівна,
практичний психолог
Комунального закладу
«Центральноукраїнський ліцей-
інтернат спортивного профілю
Кіровоградської обласної ради»
(м.Кропивницький)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КАВОВОГО ГРИЗАЙЛЮ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлюються особливості використання арт-терапевтичної техніки «гризайлю», в основі якої лежить застосування нетрадиційних матеріалів для творчості. Розглядається технологія використання цього методу та його актуальність.

Ключові слова: арттерапія, гризайль, малювання кавою, творчий потенціал.

В статті освітаються особливості використання арт-терапевтичної техніки «гризайль», в основі якої лежить використання нетрадиційних матеріалів для творчості. Розглядається технологія використання цього методу і його актуальність.

Ключевые слова: арттерапия, гризайлю, рисование кофем, творческий потенциал.

The article highlights the features of the use of art-therapeutic technique "grizzly bear", which is based on the use of non-traditional materials for creativity. The technology of using this method and its relevance are considered.

Key words: art therapy, grizzly bear, coffee drawing, creative potential.

Постановка проблеми. Одним зі стратегічних завдань реформування освіти в Україні є формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного, психічного і морального здоров'я. У наш час, щоб стати повноцінним членом суспільства, необхідно активно розвиватися як особистість, відповідати сучасним вимогам, не втрачаючи власної індивідуальності й унікальності. Отже, важливою умовою її розвитку є можливість самовираження та самопізнання. Використання арт-терапії відкриває нові можливості, оскільки саме цей метод використовується з метою терапевтичного впливу, розвитку та для вирішення діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Актуальність арт-терапії в системі освіти нині визнається багатьма вченими. Так, можливості застосування арт-технологій в освітньому процесі розглядали у своїх роботах такі автори як О.Л.Вознесенська, Т.Г.Зінкевич-Євстигнєєва, В.Л.Кокоренко, А.І.Копитін, Л.Д.Лебедева, та інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Арт-терапію як метод зцілення за допомогою творчості досліджували закордонні вчені: Уелсбі Кероул, Едіт Крамер, Маргарет Наум, Адріан Хілл, Карл Юнг та інші. Терапія мистецтвом є відносно новим методом. Уперше цей термін вжито Адріаном Хіллом. Метод дозволяє експериментувати з почуттями, досліджувати і виражати їх на символічному рівні [5, с. 86].

Підходи до вивчення творчих здібностей розглядаються здебільшого як когнітивний феномен із застосуванням кількісних методів їх вимірювання (Дж. Гілфорд, Ф. Баррон, Д. Заррінгтон, М. Уаллах, Е. Торренс, М. Холодна та інші) [7, с. 98].

Творчі здібності – це здібність привносити щось нове в досвід, висувати оригінальні ідеї в умовах вирішення або окреслення нових проблем, усвідомлювати недоліки, суперечності, формулювати гіпотези.

Постановка завдання: полягає у висвітленні особливостей використання технологій арт-терапії в розвитку творчого потенціалу особистості.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія має на меті цілеспрямоване використання мистецтва як засобу психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість. Вона ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я»

людини відтворюється у візуальних образах щоразу, коли вона малює чи займається ліпленням спонтанно, на відміну від ретельно організованої навчальної діяльності [8, с. 217]. Її метою є гармонізація особистості шляхом розвитку її здатності до самопізнання та самовираження.

Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки, тому брати участь у них може практично кожна людина, незалежно від свого віку. Можна сказати, що арт-терапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, насамперед, на вирішення психологічних проблем [4; с. 8].

Арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей і сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Це – інструмент для дослідження і гармонізації тих особливостей внутрішнього світу дитини, для вираження яких слова не підходять. Художня творчість допомагає зрозуміти те, що словами важко пояснити та оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього тощо. Це – час спілкування із собою, за який людина здатна досягти самоцілення.

Як зазначають О.Вознесенська, Л.Мова, творчі здібності – це здатність вирішувати проблеми новим та оригінальним способом. Отже, всі риси творчої діяльності нерозривно пов'язані з уявою, оскільки творча діяльність передбачає різні підходи, варіанти рішення, розгляд предмета з різних сторін, уміння знайти оригінальний, незвичайний спосіб створення [3, с. 64]

Арт-терапевтична робота припускає широкий вибір різних образотворчих матеріалів [5, с. 10]: фарби, олівці, воскові крейди, пастель; для створення колажів або об'ємних композицій використовуються журнали, газети, шпалери, паперові серветки, кольоровий папір, фольга, плівка, коробки від цукерок, листівки, тасьма, мотузочки, текстиль; природні матеріали – кора, листя і насіння рослин, квіти, пір'я, гілки, мох, камінці; для ліплення – глина, пластилін, дерево, спеціальне тісто тощо.

Кожному виду мистецтва властива певна специфіка, своя неповторна мова. Систематичне спілкування з образотворчим мистецтвом збагачує естетичний і художній досвід, розкриваючи творчу уяву і формуючи образне мислення, яке є основою не тільки художньої, але і будь-якої творчості.

Однією з найбільш дивовижних і глибоких технік в образотворчому мистецтві, не дивлячись на свою монохромність, є гризайль. Її назва в перекладі з французької означає сірий, але в дійсності вона може бути виконана в будь-якому кольорі. Адже вона полягає в однокольоровій передачі зображення з використанням тональних градацій. Саме тон, а не колір має тут значення. Правильно дібраний за світлістю відтінок певного кольору дозволяє зробити роботу об'ємною та просторовою. А її монохромність залишає місце для фантазії та власної кольорової інтерпретації [1, с. 64].

Для арт-терапевтичного малювання в техніці гризайль важливий правильний підбір матеріалів. Звичайно, коли сильно хочеться малювати, то і серветка в кафе підійде. Однак при першій нагоді для кавового малювання варто придбати якісні інструменти та матеріали (пензлі, папір, кава).

Папір. Краще вибирати щільний акварельний папір, щільністю не менш 200 г / м².

Пензлики. Підійдуть хороші натуральні пензі (наприклад, колонок), а також синтетичні. Можна використовувати синтетику, адже пензлі з такого матеріалу досить пружні і не втрачають ворсинки при малюванні. Бажано мати пензлі різних розмірів: широкі - для фону, тоненькі - для дрібних деталей.

Кава. Для малювання можна використовувати і дуже міцно заварений мелену каву (міцніше рістретто). Але найпростішим варіантом, який дає чудове забарвлення виступає розчинна мелена каву в гранулах. Саме розчинна кава дозволяє отримати насичений, майже чорний тон. І це дозволяє робити малюнки контрастними, від найсвітліших відтінків до глибоких темних акцентів. Індійська художниця Аміта Дутта називала свої розчини для малювання "кавові сиропи". І дійсно, можна так розвести каву, що вийде сиропоподібна густа натуральна фарба. Марка кави не принципова, але краще використовувати ті сорти, які подобаються на смак і запах. Адже вони широко варіюються, наприклад, за ступенем обсмажування.

Вода. Звичайна чиста вода потрібна як для приготування кавового розчину, так і для промивання пензликів в процесі малювання.

Процес малювання. Спочатку створюємо фон. Папір зволожуємо чистою водою, а потім широким пензликом наносимо каву, чекаємо поки фон трохи підсохне.

Тепер в загальних рисах, плямами, визначаємо композицію картини. Від світлого до темного, від загального до конкретного. Більше деталей та насиченості тоном. Останні штрихи наносимо тонким пензликом по майже сухому малюнку. Для отримання світлих плям: зверху капнути воду і швидко промокнути серветкою – залишиться світла пляма

Висновки. Аналізуючи освітні документи, методичну, психолого-педагогічну літературу і спираючись на особистий педагогічний досвід, можна зробити наступні висновки: малювання в техніці «гризайль» дозволяє створити особливі умови, в яких найбільшою мірою проявляється індивідуальність особистості кожного, набувається позитивний досвід соціальної взаємодії розвиваються цінні вміння слухати і розуміти інших, співчувати і співпереживати, щиро допомагати один одному, знаходити конструктивні способи подолання труднощів і конфліктів, приймати відповідальні рішення.

Література

1. Беда Г.В. Живопись / Г.В. Беда. — М.: Просвещение 1986 — 192 с.
2. Бетенски М.І. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М.І. Бетенски. – СПб.: Эксмопресс, 2012. – 126 с.
3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арттехнологій в освіті / Олена Вознесенська, Людмила Мова. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.
4. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008. 48 с.

5. Кисельов М. Арттерапия: проблеми і перспективи. Комплексна програма естетичного виховання населення: шляхи розробки та реалізації. Москва, 1990. С. 86–97.
6. Копытин А. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург, 2002.
7. Поздній С., Маркова Л., Дубовченко В. Розвиток творчих здібностей школярів за допомогою арт-терапії. Психологічні новини. 2012. № 4. С. 98–103.
8. Рудестам К. Групповая психотерапия. СанктПетербург : Питер, 2000. 384 с.

УДК 159.923

Бальбуза Олена Миколаївна,
докт.філ. в гал. психологія (PhD),
методист Одеського Обласного
ресурсного центру підтримки
інклюзивної освіти, КЗВО
«Одеська Академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»
(м.Одеса)

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ «СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

У статті представлено актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання особистості, проведено теоретичний аналіз існуючих публікацій. Обґрунтовується актуальність використання методів арт-терапії в супроводі проблеми емоційного вигорання особистості. Представлено опис авторської методики, спрямованої на розширення особистих ресурсів.

В статье представлена актуальность исследования проблемы эмоционального выгорания личности, проведен теоретический анализ существующих публикаций. Обосновывается актуальность использования методов арт-терапии в сопровождения проблемы эмоционального выгорания личности. Представлено описание авторской методики направленной на расширение личных ресурсов.

The article presents the relevance of the study of the problem of emotional burnout, conducted a theoretical analysis of existing publications. The relevance of the use of art therapy methods accompanied by the problem of emotional burnout is substantiated. A description of the author's methodology aimed at expanding personal resources is presented.

Постановка проблеми. У сучасному світі ритм життя значно прискорився, особливо в великих містах. Стрес, тривога і втома стали постійними супутниками сучасної людини, а в Міжнародній класифікації хвороб в розділі «Перевтома» додалися нові діагнози. Один з них - синдром емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання відомий з минулого століття, коли він вперше був діагностований американським психіатром Г. Фрейденбергер в 1974

році. Фрейденбергер описує стан деморалізації, розчарування і крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ. [4, с. 12]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Емоційне вигорання - це стан наростаючого емоційного, мотиваційного, а також фізичного виснаження, що супроводжується відчуттям спустошеності і безпорадності, цинічним ставленням до роботи і іншим людям. Це захисна психологічна реакція, при якій «вимикається» прояв емоцій на ті дії, які можуть зачепити або травмувати людину. Так організм захищається від надмірного перевантаження, змушує нас дозувати і економити енергетичні ресурси. [3]

Емоційне вигорання - це зміни в поведінці людини, які проявляються внаслідок емоційного виснаження. Найчастіше термін «емоційне вигорання» пов'язують з діяльністю працівників, чия професія пов'язана з великою відповідальністю, сильним емоційним залученістю в процес, постійним контактом з людьми. Це лікарі, поліцейські, пожежники, вчителі, психологи, журналісти, працівники сфери послуг. [2]

При цьому «вигоріти» потенційно може людина будь-якої зайнятості, якщо вона переживає за свою справу і викладається по максимуму заради результату. Психотерапевт Вероніка Півкін відзначала, що вигорянню в будь-яких сферах сприяють [8]:

- відкладений результат старань - людина не може оцінити свій внесок і ефективність;
- рутинна робота - людині з раз у раз доводиться виконувати одні і ті ж дії;
- відсутність зворотного зв'язку в оцінці роботи: як похвали, так і адекватної критики, допомоги в розборі і усунення помилок;
- сильна завантаженість і відсутність нормального відпочинку, особливо в сферах, які потребують швидко приймати рішення і вивчати великі обсяги матеріалу;
- відсутність належного винагороду за роботу, пропорційного вкладеним людиною зусиль: не тільки матеріального, а й морального. [8]

Актуальність проблем емоційного вигорання підтверджується численними дослідженнями вітчизняних і зарубіжних психологів. Зокрема слід відзначити праці В.В. Бойко, Т.В. Решетова і В.В. Столина, які вивчають специфіку даного синдрому в професійному спілкуванні. Аспекти професійного вигорання в професіях типу «людина-людина» вивчалися А.М. Анохіним, С.А. Анохіним, С.А. Бабінцева, Г.С. Никифорової і іншими [7]. У більш широкому контексті синдром емоційного вигорання (СЕВ) вивчається в рамках проблем психології праці: при описі характеристик суб'єкта професійної діяльності [7]; а також вивченні психологічні технології корекції професійних деформацій [6]. В наукових дослідженнях, які обґрунтовують найбільш ефективні напрямки психокорекційної роботи з СЕВ: методи оздоровлення на основі мистецтва і творчості, використання тренінгів стресостійкості і «фрустраційної толерантності» [3].

Незважаючи на наявність великої кількості психолого-педагогічного інструментарію в рамках супроводу проблем емоційного вигорання, зараз не

сформовано досить чіткого уявлення про місце і значення арт-терапевтичних методик в рамках комплексних програм профілактики і корекції досліджуваного психологічного стану.

Постановка завдання: На наш погляд найбільш важливим є проблема профілактики емоційного вигорання і корекції станів емоційного виснаження. Зокрема, ми вважаємо доречним використання комплексу арт-терапевтичних методів, як найбільш екологічних, які м'яко, але цілеспрямовано сприяють відновленню ресурсів особистості, а також відкриттю нових психічних можливостей, як активізація творчої активності і життєвої енергії в цілому.

Тому метою нашої статті є основуючись на наявні теоретичні дослідження розробити програму заняття психологічного супроводу особистості, яка має симптоми емоційного вигорання з використанням методів арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Людина, яка довгий час ігнорує свої почуття, перестає виділяти значущі фактори свого життя, підтримувати здорову привітність. Тому так важливо в рамках програми профілактики емоційного вигорання «реанімувати» особисті ресурси і через їх візуалізацію знову відчути себе «живим», наповнити своє життя новими смислами.

Використання арт-терапевтичних методів, які мають ряд додаткових можливостей, які можна співвіднести з такими внутрішніми проблемами, як не емоційність і невміння спілкуватися; відсутність зовнішніх та внутрішніх ресурсів. На наш погляд, саме усвідомлення власних ресурсів і вміння їх грамотно використовувати, поряд з розвиненими здібностями емоційного реагування більшою мірою сприяють посиленню фундаментальної мотивації цінності життя, що є одним з найважливіших кроків у профілактиці емоційного вигорання, стресів і депресії.

Опис програми

Мета програми: сприяння актуалізації зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості, формування життєстійкого поведінки.

Цільова аудиторія: учасники віком від 18 років.

Оптимальна кількість учасників: до 10 – 12 осіб

Час проведення: 1 час – 1.5

Структура заняття:

1. Знайомство.
2. Вступна міні-лекція «Поняття емоційного вигорання. Причини виникнення».
3. Вправа «Я і стрес» [1].

Мета. Допомога учасникам в усвідомленні і вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні свого ставлення до даного феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи зараз, і особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

Матеріали: папір А4, кольорові олівці.

Інструкція тренера групі. «Намалюйте, будь ласка, малюнок «Я і стрес». Він може бути виконаний в будь-якій формі - реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто

бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам в голову відразу після того, як ви почули тему. При необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете».

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не промовляючи їх вголос. Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Обговорення. Після того як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок і т. д., які виникли в процесі малювання. Тренер роз'яснює учасникам, над якими проблемами можлива робота на тренінгу.

4. «Ресурс 3-D» (авторська вправа)

Мета: Усвідомлення власних ресурсів, відчуття об'єму ресурсу.

Матеріали: папір формату А4, колода метафоричних карт «Ресурс», надувні кульки, фарби та пензлики, вода.

Алгоритм роботи:

1. Згадайте стресову ситуацію, виходом з якої ви не задоволені і ще присутній «осад». Відчуйте цей «осад», який він? Якого він кольору .., форми? Де в тілі ви його відчуваєте?

2. Візьміть повітряну кульку, колір якої вам сьогодні найбільше подобається.

3. Відчуйте як «осад», який залишився після стресової, неприємної ситуації, починає підніматися по тілу вгору ...

4. Наберіть якомога більше повітря і на видиху виштовхніть ті неприємні відчуття, які у Вас залишилися, в кульку, та, надувши її міцно зав'яжіть.

5. З колоди метафоричних карт (ми використовували колоду метафоричних карт Тетяни Новікової «Return to source»), виберіть 3 карти, як відповідь на питання: «Ресурс для мене це». (Для групи, яка не підготовлена, або з підвищеним рівнем тривожності, метафоричні карти можна використовувати «в відкрити», якщо група підготовлена, «просунута», карти краще використовувати «в закрити»). Кожна з карт дає окремий ресурс, визначте для себе, якого кольору Ваш ресурс.

6. Візьміть фарби відповідних кольорів (якщо потрібного відтінку немає, його можна знайти поєднуючи основні кольори), і зафарбуйте Вашу надуту кульку так, як Вам подобається. І пам'ятайте, головне отримувати від процесу задоволення. Ви можете зафарбовувати кульку в зручному для себе темпі.

7. Коли кулька зафарбована в достатньому обсязі, перенесіть одержаний ресурс на папір технікою монотипія. Після цього, у кого є бажання, можуть лопнути кульку.

8. Домалюйте отриманий образ, так як Вам хочеться, і дайте назву своїй роботі.

9. Подивіться уважно на доповнений образ, тепер він цілий. Побудьте в ньому... Тепер він у вашій пам'яті, і при необхідності, тоді, коли вам потрібно

буде впоратися зі складною ситуацією, цей образ вже буде з Вами. Якщо Ви відчули бажання або потребу поділитися своїми відчуттями, Ви можете зробити це зараз.

Зворотний зв'язок: за бажанням поділіться станом, що змінилося?

5. Рефлексія / зворотній зв'язок. Підбиття підсумків.

6. Завершення заняття вправою «Побажання для сусіда».

Підчас апробації заняття нами було відзначено, що використання методів арт-терапії стимулює спонтанне творче самовираження, актуалізує особистісні ресурси для подолання емоційного вигорання, дає вихід накопиченої негативної енергії, тим самим гармонізуючи емоційну сферу. Створюючи абстрактні образи, людина знаходить відповіді на багато актуальних питань, досліджує невиражені емоції, страхи, і бар'єри в спілкуванні. Ці образи виникають несвідомо і спонтанно, а тому знижується тривожність і опору до самопізнання.

В арт-терапії важливий сам процес, від вибору кисті і кольору до створення унікального шедевра. Саме цілісна залученість в творчий процес відкриває безмежні можливості для зустрічі з власними почуттями, переживаннями, надіями, страхами, сумнівами, а так само стереотипами і переконаннями.

Позитивні ефекти заняття і зворотний зв'язок від його учасників дозволяють говорити про доцільність розробки і впровадження більш пролонгованих програм аналогічної спрямованості, які передбачають систематичне використання методів арт-терапії.

Висновки. Емоційне вигорання є проблемою для сучасної людини, тому питання його профілактики не втрачає свою актуальність. Ефективними в даному напрямку можуть бути арт-терапевтичні методи роботи, які дозволяють підвищувати особистісні ресурси та наповнювати життя новими смислами.

Література

1. Врабий Н.В., ПРОГРАММА тренінга актуалізації зовнішніх і внутрішніх особистісних ресурсів «СТРЕСС-ИММУНИТЕТ»/ режим доступу: <http://centr7ya.info/wp-content/uploads/2019/07/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3-D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81-%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82.pdf> (доступ перевірено 04.04.21)

2. Захарова И. Арт-терапия в профилактике эмоционального выгорания/Режим_доступа:https://ozlib.com/1034826/psihologiya/zaharova_terapiya_profilaktike_emotsionalnogo_vygoraniya (доступ перевірено 04.04.21)

3. Овчинникова Людмила Александровна УДК 159.923 DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0083 Специфика применения арт-терапии в комплексном психологическом сопровождении проблем эмоционального выгорания педагогов © 2019

4. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) [Текст]: сб. науч. ст. / под ред. В.

В. Лукьянова, С. А. Подсадного; Курск. гос. ун-т. – Курск: КГУ, 2007. – 168 с. – ISBN 978-5-88313-573-5

5. Психология труда: учебник для академического бакалавриата / Е. А. Климов [и др.]; под ред. Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 249 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-00294-2.

6. Психология трудам: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. В. Карпов [и др.]; под ред. А. В. Карпова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 364 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03118-8.

7. Трушкова, С.В. Профилактика профессионального выгорания педагогов-психологов [Текст]/ С.В.Трушкова, А.В. Киреева// Правовестник.- 2018.- № 9(11).- С. 10-17.

8. Электронный ресурс/ режим доступа: <https://informburo.kz/cards/emocionalnoe-vygoranie-chto-eto-takoe-i-kak-byt-esli-nichego-delat-ne-hochetsya.html> (доступ перевірено 04.04.21).

УДК 159.98

Барабуля Олена Олександрівна,
соціальний педагог Регіонального
центру професійної освіти
ім. О.С. Єгорова (м. Кропивницький)

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ МЕТОДИКИ УДО БАЄРА «ЗІРКА ПОЧУТІВ»

У статті розкриті особливості використання арт-терапевтичних методів, зокрема, техніка арт - терапії з використанням пластичних матеріалів, ефективності роботи із стресовими та тривожними станами особистості, звертається увага на психологічну характеристику кольорів та передача ними внутрішнього стану особистості. Розкрито зміст та особливості застосування техніки арт-терапії з використанням модуліну.

Ключові слова: *технології арт-терапії, «синдром професійного вигорання»*

В статье раскрыты особенности использования арт-терапевтических методов, в частности, техника арт-терапии с использованием пластических материалов, эффективности работы со стрессовыми и тревожными состояниями личности, обращается внимание на психологическую характеристику цветов и передача ими внутреннего состояния личности. Раскрыто содержание и особенности применения техники арт-терапии с использованием модулина.

Ключевые слова: *технологии арт-терапии, «синдром профессионального выгорания».*

The article reveals the peculiarities of the use of art-therapeutic methods, in particular, the technique of art therapy with the use of plastic materials, the

effectiveness of work with stress and anxiety, draws attention to the psychological characteristics of colors and their transmission of the inner state of personality. The content and features of the application of art therapy techniques using modulin are revealed.

Key words: *technologies of art therapy, «burnout syndrome».*

Постановка проблеми. Найбільш давньою та природною формою корекції емоційного стану є *арт-терапія*, яка застосовується для зняття накопиченої психічної напруги, щоб заспокоїтись чи просто зосередитись та подолати або попередити стрес. Творчість людини, реалізована у процесі арт-терапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання у символічній формі, переживши ще раз важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлений зміст психічного життя. Можна сказати, що арт-терапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить собі за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем. В арт-терапевтичній роботі може приймати участь практично кожна людина, незалежно від свого віку. Це не вимагає наявності у неї здібностей до творчості. Арт-терапія допомагає встановлювати відносини між людьми. За допомогою мистецтва людина не тільки виражає себе, але і більше дізнається про інших, дозволяє пізнавати себе і навколишній світ. У художній творчості людина втілює свої емоції, почуття, надії, страхи, сумніви і конфлікти. Відбувається це на несвідомому рівні, і людина дізнається про себе багато нового. Арт-терапія розвиває творчі можливості. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах. В Україні арт-терапія перебуває в стадії становлення. Найбільш розвинуті напрямки - арт-терапія за допомогою образотворчого мистецтва й танцювально-рухового підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження арт-терапії охоплюють різні її аспекти. Так, зміст технології, історію її розвитку та сучасні особливості розглянуто в працях О.Вознесенської, О.Копитіна, Л.Терлецької та ін. Можливості використання різних форм і методик арт-терапії у психологічній практиці досліджували О.Копитін, К.Рудестам, В.Соловйова та ін. Педагогічні аспекти застосування арт-терапії (арт-педагогіка, педагогіка творчості) проаналізовано в працях О.Деркач, Л.Лебедев [5].

Характерним є те, що арт-терапія дає людині можливість одночасно бути в якості «свідка» та «безпосереднім учасником» процесу, проводити рефлексію свого травматичного досвіду, переводячи інформацію про себе з емоційного на когнітивний рівень (Р. Гудман)[1]

Спостереження за клієнтом в ході арт-терапевтичного процесу дозволяє побачити, що ще до початку створення художніх образів він використовує образотворчі матеріали, які є головним чинником для безпосереднього корегування його почуттів, потреб і внутрішньоособистісних конфліктів для досягнення більшого ступеня контролю над матеріалами, які дозволяють йому

в тій чи іншій мірі організувати свої психічні процеси і структурувати поведінку [3].

Арт-терапія з пластичними матеріалами (глина, тісто, пластилін, модулін) особливо ефективна тоді, коли необхідно висловити сильні почуття так, як це допомагає зняти внутрішнє напруження, вивільнити негативну енергію та розвивати дрібну моторику рук, а також цей напрям сприяє самовираженню та самоствердженню.

Робота з глиною або іншими пластичними матеріалами підходить тим, хто знаходиться в стані стресу або в емоційному вигоранні. Створення об'ємних образів дозволяє більш ефективно висловити емоції і почуття. Людина може виліпити свій страх, подивитись і зламати, а потім створити протилежний стан – радості або щастя. Чим вищий рівень стресу, тим м'якші матеріали обираються, робота руками розслабляє як ніщо інше, тому, що пальці безпосередньо пов'язані з головним мозком так, як у хвилини смутку або гніву люди можуть просто зминати пальцями пластилін або інший пластичний матеріал.

Також робота з пластичними матеріалами сприяє перетворенню та нейтралізації негативних явищ в психічному стані (агресія, страхи, образи), допомагає поліпшити психоемоційний стан за допомогою елементів терапії та творчого самовираження, максимально наближає до стану внутрішньої гармонізації та душевного балансу. Відреагування негативних емоційних станів за допомогою певних маніпуляцій з пластичними матеріалами знижує ймовірність аутоагресії і насильницьких дій з боку самої людини по відношенню до інших [2].

Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сама того не помічаючи, миттєво малює лінії, «каракулі», закреслює зображення, замальовує простір аркуша паперу та креслить палицею по піску. Як правило, цей процес не контролюється свідомістю, це - так звані вільні малюнки, як неусвідомлений спосіб винесення травматичних переживань на зовні, тобто звільнення від надлишку емоцій і почуттів [4].

Також особливу увагу слід приділити кольорам, які обирає клієнт. Психологічне переживання кольору клієнтом завжди неповторне, бо глибоко пов'язане з життєвою історією особистості, її досвідом переживань, із культурною та статевою ідентифікацією. Саме тому завжди важливо виявити цей пласт значень у розмові з людиною (що для вас означає цей колір). Слід також уважно відстежувати поєднання кольорів. У різних варіаціях включаються різні аспекти діапазону значень кольору, так само як це відбувається з емоціями людини. Основні аспекти таких поєднань добре викладені у роботах М.Люшера. Знову зазначимо, що пряма однозначна інтерпретація є суттєвим порушенням прав і свобод клієнта. Не слід розповідати клієнтові все, що ви знаєте про даний колір. Основне завдання консультанта— дати можливість клієнту самому усвідомити зміст та роль своїх емоцій у власному житті. Для практики роботи психолога важливо знати й розуміти основні значення кольору та його вплив на психофізіологічні показники [2].

Постановка завдання: метою нашої роботи є знайомство з застосуванням модифікованої автором методики «Зірка почуттів» Удо Баєра, навчитися новому способу зняття напруги, стресу, втоми; «Виплеснути» негативну енергію безпечним способом і перетворити її в позитивну; гармонізувати емоційний стан; глибше зрозуміти себе; відчути прилив творчих сил.

Виклад основного матеріалу. Методика спрямована на допомогу клієнту у висвітленні своїх особистих переживань, визначення психологічного стану, дослідження і «пропрацювання емоцій і почуттів», в тому числі і тих, які найбільше пригнічуються, психопрофілактика негативних емоційних переживань і їх проявів та емоційне переключення.

Техніка може з успіхом застосовуватися для профілактики і подолання «синдрому професійного вигорання», який добре знайомий фахівцям соціальних професій.

Матеріали: модулін, аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери, релаксаційна музика.

Алгоритм:

I етап- підготовчий (класичний) учасники займають зручне положення, дихання максимально глибоке, рівне, ступні стоять на підлозі, руки не схрещені, очі заплющені і учасники візуалізують ситуацію, їх відчуття і почуття, які їх бентежать в даний момент найбільше.

II етап - творчий

1. Учасники малюють коло на аркуші А4 і ділять його на 8 секторів.

(Перед вами на аркуші А4 зображене коло, поділіть будь-ласка його на 8 секторів, як торт)

2. В першому секторі, за колом напишіть те почуття, яке вас хвилює на даний момент найбільше, відчуйте його, запам'ятайте в якій частині тіла воно знаходиться. У протилежному секторі напишіть антипод до цього почуття, яке найбільше підходить на вашу думку (це ваше відображення, тут немає правильних чи неправильних відповідей).

3. Таким чином, вам необхідно заповнити всі сектори: в одному секторі-почуття, яке найчастіше відчуваєте, а з іншого боку протилежне. У Вас повинно вийти щонайменше 4 пари відчуттів.

4. Учасники, які вже визначилися та заповнили всі сектори кола, обирають бажаний колір матеріалу (модуліну), який найбільше притаманний вашому почуттю. Якщо неможливо зробити це за допомогою одного кольору за бажанням, кольори можна змішувати до тих пір, поки він не буде уособлювати ваше почуття та емоційний стан.

5. На даному етапі учасники «розфарбують» за допомогою модуліну сектори відповідно до своїх відчуттів. Таким чином вони отримують особисту «Зірку почуттів».

III етап- вербалізація

Питання до клієнта:

- Назвіть почуття, які ви відобразили.
- Які емоції вони викликають?

- В якій частині тіла ви їх відчуваєте. Чому?
- Проаналізуйте, чому саме ці кольори ви обрали.
- Яка частина малюнку вам подобається найбільше, яка найменше?
- Чи хотілось би вам щось змінити, можливо щось додати, якимось чином прикрасити ваші почуття та відчуття, або взагалі від чогось позбутися?

Далі, відповідно, відбувається обговорення результату з опорою на почуття та рефлексія.

Висновки. Отже, модифікована методика «Зірка почуттів» спрямована на усвідомлення актуального емоційного стану клієнта, її можна використовувати для вирішення внутрішніх конфліктів, вона є ефективним методом при вирішенні цілої низки актуальних завдань, екологічним засобом роботи з особистістю і має вагомий діагностичний потенціал.

Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до самоконтролю, керування та використання своїх емоцій та почуттів.

Крім того, технологія проста в виконанні, не потребує художніх навичок та складних матеріалів.

Література

1. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баер [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007.- 120 с.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
5. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: уч. – метод.пособ. / Елена Тарарина. – 5-е изд., дополн. – К.: АСТАМИР-В, 2019. – 224 с.

УДК 159.98:159.942

Ваврищук Ірина Сергіївна,
психолог, арт-терапевт,
член ГО «Еволюція
покоління», учасник проекту
«Покоління АРТ» (м.Одеса)

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРШОЇ ЗУСТРІЧІ ПСИХОЛОГА З ДИТИНОЮ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ В КРИЗОВОМУ СТАНІ, МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Пандемія коронавірусу, карантинні обмеження відклали свій відбиток на психічне здоров'я людей, особливо дітей. Внаслідок кризової ситуації у дитини може розвинутися кризовий стан, тому їй потрібна першочергова додаткова допомога.

З метою повернення дитині почуття безпеки, стабілізації психоемоційного стану та встановлення довірливих стосунків, було розроблено алгоритм проведення першої зустрічі психолога з дитиною, що перебуває у кризовому стані, методами арт-терапії.

На сьогодні арт-терапія є найдоступнішим, найбезпечнішим та найефективнішим засобом стабілізації психоемоційного стану, відновлення емоційного балансу.

Ключові слова: арт-терапія, стабілізація стану, метафора, безпечний простір, кризовий стан, перша зустріч з психологом.

Пандемія коронавірусу, карантин отложили свой отпечаток на психическое здоровье людей, особенно детей. Вследствие кризисной ситуации у ребенка может развиться кризисное состояние, поэтому ему нужна первоочередная дополнительная помощь.

С целью возвращения ребенку чувства безопасности, стабилизации психоэмоционального состояния и установления доверительных отношений, был разработан алгоритм проведения первой встречи психолога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, методами арт-терапии.

Сегодня арт-терапия является доступным, безопасным и эффективным средством стабилизации психоэмоционального состояния, восстановления эмоционального баланса.

Ключевые слова: арт-терапия, стабилизация состояния, метафора, безопасное пространство, кризисное состояние, первая встреча с психологом.

The coronavirus pandemic and quarantine restrictions have left their mark on the mental health of people, especially children. As a result of a crisis situation, a child may develop a state of crisis, so he needs first aid.

In order to restore the child's sense of security, stabilize the psycho-emotional state and establish a trusting relationship, an algorithm was developed for the first meeting of a psychologist with a child in crisis, the methods of art therapy.

Today, art therapy is the most accessible, safest and most effective means of stabilizing the psycho-emotional state, restoring emotional balance.

Key words: art therapy, state stabilization, metaphor, safe space, crisis state, first meeting with a psychologist.

Постановка проблеми Нестабільна ситуація, що її переживає Україна впродовж останнього року, є такою, що виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду, це пандемія коронавірусу, карантинні обмеження.

Кожна людина має власні сильні сторони та здібності, які допомагають їй долати життєві труднощі. Однак у кризових ситуаціях деякі люди є особливо вразливими, а отже, їм може знадобитись додаткова допомога. Зокрема, це стосується людей, які належать до груп ризику або потребують додаткової підтримки через свій вік – діти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.
Термін «криза» (від грецьк. Krisis – рішення, поворотний

пункт, вихід) означає тяжкий перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною статусу персонального життя. Зазвичай, виділяють три типи кризи: невротичну кризу, кризу розвитку та травматичну.

Невротичні кризи спричиняються внутрішніми передумовами особистості і пов'язані з її досвідом. Кризи розвитку (або вікові кризи) виникають при переході від одного вікового періоду до іншого. Травматичні кризи виникають у відповідь на психотравмівну ситуацію. Отже, причиною виникнення та розвитку кризи є кризова ситуація, що викликається значним стресовим фактором і руйнує звичні способи подолання несприятливих життєвих обставин. Внаслідок кризової ситуації у людини може розвинутися кризовий стан, суттєвими характеристиками якого є ступінь його тривалості та інтенсивності.

Як можна розпізнати кризовий стан? Як правило він супроводжується наступними переживаннями: розпач, страх, тривога, гнів, образа, розчарування тощо; ідеями: звуження свідомості, пошук винних, втеча від реальності. Людина у кризовому стані відчуває значну напругу, занепокоєння, може втратити сенс життя і перебувати у пригніченому настрої.

Кризовий стан треба розглядати як нормальну реакцію людини на аномальну (психотравмуючу) подію. Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів.

Людина в кризовому стані на деякий час втрачає найпростіше відчуття захищеності та довіри, тому основною метою першої зустрічі є повернення дитині почуття безпеки та встановлення довірливих стосунків.

Перед психологом постає задача – сформувати у дитини позитивну мотивацію на подальшу роботу. Її визначальне значення для успішного вирішення цієї задачі є організація первинної консультації, якій потрібно приділити особливу увагу. Від того, як вона пройде, на 90% залежить, чи прийде до вас дитина наступного разу. І важливо щоб вона проходила не як консультація (з рекомендаціями від експерта), а скоріше як зустріч, в основі якої лежить відкритість, щирий інтерес та готовність до діалогу.

Першу зустріч краще присвячувати не збору анамнезу та діагностиці, а саме знайомству, встановленню контакту та формування почуття безпеки. Необхідну діагностику можна провести і пізніше, тим більше, що при наявності хорошого контакту з дитиною, відповідного рівня довіри та позитивної мотивації діагностичні дані будуть більш об'єктивними та інформативними.

Відповідно до психологічних та фізіологічних особливостей дітей шкільного віку, у роботі з ними, важливо використовувати ефективні та гнучкі форми та методи. Один із найкращих напрямів психології, є арт-терапія. Вона дозволяє дитині зануритися в свої проблеми настільки, наскільки вона сама готова до переживань.

На сьогодні арт-терапія є найдоступнішим, найбезпечнішим та найефективнішим засобом стабілізації психоемоційного стану, відновлення емоційного балансу, зцілення.

Арт-терапія як особливий вид психологічної допомоги, що пов'язаний з творчим самовираженням і створенням образу (арт-об'єкту), мета якого — не красива картинка, а відображення внутрішнього стану дитини та відновлення душевного потенціалу у творчій діяльності, є досить перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації.

Особливості арт-терапії:

- метафоричність (будь-який продукт творчої діяльності клієнта – метафора його життя. Практична цінність метафор полягає в тому, що вони дозволяють коректно та швидко провести діагностику, а також дають в руки психолога ключ до побудови цілісного, динамічного, безкінечного по можливостям розвитку внутрішнього світу особистості);
- тріадичність (принцип дисоціювання клієнта від проблеми: коли щось знаходиться поза мною, це же не зовсім я, і я, очевидно, можу з цим щось зробити);
- ресурсність (спосіб взаємодії є ресурсним сам по собі, оскільки знаходиться поза сферою повсякденного життя клієнта, ця діяльність розширює людський досвід і формує нові нейронні зв'язки).

Виклад основного матеріалу. Мета алгоритму проведення першої зустрічі:

1. Знайомство, встановлення контакту, довірливих стосунків з клієнтом.
2. Стабілізація психоемоційного стану, зняття напруги, тривожності.
3. Відновлення емоційного балансу.
4. Повернення почуття безпеки, формування безпечного простору.
5. Наповнення ресурсом, новим змістом.

Вік: від 6 років.

Загальний час проведення зустрічі: 40-45 хвилин.

Структура зустрічі:

1-й етап: Вправа «Гусениця». Матеріали: синельні дротики, олівець/ручка, клей, наліпки очей.

Задачі – знайомство через метафору, встановлення контакту з дитиною, зняття напруги, тривожності (5-7 хвилин)

Питання:

1. Хто це? Дівчина чи хлопець?
2. Як її/його звати?
3. Скільки років?
4. Де мешкає?
5. Чим харчується?
6. Чи є у неї/нього друзі?
7. Чим займається у вільний час?
8. Кого любить? А хто її/його любить?
9. Про що мріє?

2-й етап: вправа «Дім для гусениці». Матеріали: кінетичний пісок, орбізи, камінці, пухнастики, гудзики, скельця, набір тарілок різних матеріалів, кольорів та форм, бісер та ін.

Задачі – формування безпечного простору, наповнення ресурсом (15 хвилин)

Питання:

1. Що у тебе вийшло?
2. Чи зручно їй/йому в цьому домі?
3. Оціни по шкалі від 0 до 10 наскільки їй/йому тут подобається?
4. Як ти думаєш, а що ще можна було б сюди додати, щоб дім став ще краще?

3-й етап: вправа «Хранитель». Матеріали: маленькі іграшки (кіндери).

Задачі – посилення почуття безпеки, захищеності, встановлення довірливих стосунків з дитиною (2-5 хвилин)

Рекомендації щодо проведення:

- Для зняття напруги перед невідомим, особливо для тривожних дітей, із заниженою самооцінкою, необхідно налаштувати на роботу, проговоривши структуру зустрічі, розповісти, що проведемо добре час, що для нас важливий саме процес, а не кінцевий результат, стан задоволення від того, чим ми будемо займатися.
- Психологічна безпека – ніякого примусу, дати можливість дитині відмовитися від виконання завдання, недирективність в роботі.
- Спеціалісту важливо підбадьорювати дитину, звертати увагу на ресурсні моменти, не критикувати, не оцінювати та не порівнювати роботу дітей.
- Зберігати спокійний темп зустрічі, не «підганяти».
- Можливість для вільної творчості (останні 10-15 хвилин зустрічі).

Висновки. Представлений алгоритм це спосіб творчого самовираження, де клієнт передає свій внутрішній світ за допомогою методів арт-терапії. Методи основані на використанні проєкції; всі частини заняття взаємопов'язані, мають лінійний хід; існує можливість індивідуального підходу до дітей з різним психоемоційним станом; темп заняття оптимальний для дітей різних вікових груп; самостійна робота носить творчий характер.

Література

1. Звонарева А. От "штыков" к доверию: как мотивировать подростка на работу с психологом [Текст] // Школьный психолог. 2015. № 1, С. 22-25.

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

3. Копытин А.И. Основы арт-терапии/ Александр Копытин. – СПб.: Лань, 1999. 251 с.

4. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии, Изд-во: Независимая фирма «Класс», 2015. 158 с.

5. Растроста Г.Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64 с.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «МАЛЮВАННЯ НА СКЛІ»

В статті аналізується вплив арт-терапії на розвиток особистості та її творчого потенціал, актуалізовано її особливості для психологічної допомоги. Описано структуру заняття з дітьми із застосуванням нетрадиційної техніки образотворчої терапії – малювання на склі.

Ключові слова: арт-терапія, малювання, почуття, мистецтво.

В статье анализируется влияние арт-терапии на развитие личности и ее творческий потенциал, актуализированы ее особенности для психологической помощи. Описана структура занятия с детьми с применением нетрадиционной техники изобразительной терапии - рисование на стекле.

Ключевые слова: арт-терапия, рисование, чувства, искусство.

The article analyzes the influence of art therapy on the development of personality and its creative potential, actualizes its features for psychological care. The structure of classes with children with the use of non-traditional techniques of art therapy - drawing on glass is described.

Key words: art therapy, drawing, feelings, art.

Постановка проблеми. Творчість природно пов'язана з життям дитини, і є необхідною частиною її розвитку. Через малюнок, розповідь, гру дитина передає те, що для неї важливо і що хвилює. Дайте дітям відповідний вид діяльності або матеріал - і творчий процес вже не зупинити.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Арт-терапія дозволяє не просто добре проводити час і розвивати творчий потенціал, але і навчає висловлювати свої почуття і емоції. Спочатку це викликає труднощі, але потім - процес захоплює і затягує. Завдяки правильній побудові взаємовідносин з оточуючими і самим собою дитина вчиться жити в стані гармонії.

Арт-терапія, на думку багатьох вчених (О.Вознесенська, Є.Копитін, М.Кісельова, Ю.Колошина, Л.Лебедева, О.Потьомкіна) є простим та ефективним способом психологічної допомоги, заснованим на творчості та грі, що має широкий діапазон вікового застосування (від дітей до людей похилого віку). Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та пережити ванню і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Завдяки засобам арт-терапії і, в першу чергу, малюванню, людина (не тільки дитина, а й дорослий) вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення.

Беручи до уваги концепцію К. Юнга, слід пам'ятати, що несвідоме у малюнку, відображаючись через образи та символи, є вказівником до трактування актуальної ситуації, події чи особистісних проблем. Тому уся ізопродукція є «прямими повідомленнями несвідомого, які не можуть бути настільки легко закамуюльованими, як у вербальній комунікації». Будь-який малюнок і зображення в ньому, певним чином, виступають психологічними захистом, у яких особистість акумулює свої травматичні та негативні переживання. Кожен образ та символ виконує функцію контейнерування, не даючи можливості «виходу назовні», а навпаки, дистанціює переживання суб'єкта за рахунок механізму проєкції. Символи чи образи у малюнку можуть утримувати в собі складні переживання до того часу, поки вони не будуть усвідомленими, вербалізованими та прийнятими. Також захисна функція психіки забезпе чується через регрес, що відбувається завдяки зображувальній діяльності. Регресія і відображення регресивного матеріалу, а згодом робота з ним, що полягає у взаємодії з образами клієнта, призводить до поступової реінтеграції та усвідомлення змісту намальованого [1, с.16].

Виклад основного матеріалу. Малювання на склі допомагає і розуміти себе, виражати свої думки і почуття, мрії та надії, позбутися своїх страхів і самовдосконалюватися. Одночасно створюючи зображення по різні боки скла, діти вчать бачити світ у його багатовимірності й мінливості, розуміти закони взаємозалежності, а також налагоджувати контакти, спільно працювати, виражати себе і при цьому цінувати самовираження іншого.

Дітей приваблює цей вид мистецтва своєю незвичайністю, можливістю експериментувати, навіть якоюсь чарівністю. Хіба ж не дивно, коли зображення постає з обох боків площини. На папері такий малюнок зробити неможливо. А якщо прикласти аркуш паперу до картини, можна відобразити чарівні візерунки. У яких знайти образи й ресурси.

Скло дарує нові візуальні враження і тактильні відчуття. Формуються нові нейронні зв'язки. Дітей захоплює сам процес малювання: гуаш можна розмазувати і пензлем, і пальчиками, і долоньками, так як вона не вбирається в матеріал поверхні і залишається м'якою.

Прямо в процесі малювання скло можна промити мокрою губкою, нанести новий малюнок, знову змити.

За рахунок того, що просвічується прозора основа - зображення на склі сприймається як тимчасове. Діти не бояться зіпсувати малюнок як це може статися на папері, вони ніби не малюють, а тренуються малювати, мають право на помилки і виправлення, без переживань що вже не можна нічого змінити.

Вправа дуже діагностична, за малюнком можна визначити психоемоційний стан людини, наявність травми.

Мета: розвиток творчих і комунікативних здібностей, стимулювання творчого самовираження, розкриття свого Я, розширення уявлень про самих

себе, розвиток інтересу до самого себе, зняття напруги, гармонізація емоційного стану.

Вік: від 5 років.

Матеріали: мольберт, у якому замість полотна використано оргскло; фарби гуаш; пензлики, губки, аркуші паперу, ватні палички, штампики; сухі та вологі серветки, ганчірки, посудини з водою.

Структура заняття:

- Знайомство та підготовка матеріалів
- Створення картини власноруч (штампиками, папером, пензликами, пальцями, долоньками).
- Розповідь про малюнок.
- Зворотній зв'язок та завершення заняття.

Питання:

- Що ти створив?
- Які почуття наповнювали в процесі роботи?
- Чи вдалося отримати від роботи задоволення?
- Які почуття викликає картина зараз?
- Де ці почуття відгукуються в тілі, на що це схоже?
- Яке місце у картині тобі до вподоби? Побудь там.
- Чи є у картині щось, що хотілося б переробити, вдосконалити?
- Що ще важливого хотів би сказати про картину?
- Якби картина несла якийсь послання, чи слова підтримки, і могла б звернутися до тебе, то що б вона сказала?

Рекомендації щодо проведення заняття:

- На початку проговорити структуру заняття, чим будемо займатись. Що найголовніше-це отримати задоволення від процесу. Не турбуватися про те, що можна зіпсувати, або зробити щось не правильно. В будь який момент, все можна змити і вдосконалити. Це схоже на тренування. Тому можна дозволити собі помилятися, і експериментувати.

- Не оцінювати роботу, підбадьорювати, не критикувати.

Висновки

Малювання на склі є цікавою та нетрадиційною технікою, яку можливо застосовувати в індивідуальному підході, та у групових заняттях з дітьми та дорослими з різними психоемоційними станами. Вона дає можливість використовувати різноманітні художні матеріали та завжди носить творчий характер.

Література

1. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В.Киселева.-СПб.: Речь,2016.- 160с.: ил.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с

3. Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : уч.- метод.пособ. /Елена Тарарина.-5-е изд.,дополн.-К.: АСТАМИР-В,2019.-224 с.- ил.

ФОТОТЕРАПІЯ В ЕПОХУ ЦИФРОВОЇ ФОТОГРАФІЇ: ВІЗУАЛЬНІ ЗАСОБИ МЕДІАТВОРЧОСТІ

Зміни інформаційно-комунікаційних технологій в бік поширення медіатворчості користувачів сприяють розвитку медіа-арттерапії. Проаналізовано фототерапію та використання світлин в блогерській діяльності. Фотографування як візуальний засіб медіатворчості може використовуватися для саморегуляції та зниження стресу, нарощування соціального капіталу та соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, як інструмент творчого розвитку та підвищення самооцінки, встановлення і підтримки контактів та розвитку комунікаційної сфери людини, а також в ситуації кризи ідентичності.

Изменения информационно-коммуникационных технологий в сторону распространения медиатворчества пользователей способствуют развитию медиа-арт терапии. Проанализировано фототерапия и использование фотографий в блогерской деятельности. Фотографирование как визуальное средство медиатворчества может использоваться для саморегуляции и снижения стресса, увеличения социального капитала и социальной поддержки в сложных жизненных обстоятельствах, как инструмент творческого развития и повышения самооценки, установления и поддержки контактов и развития коммуникативной сферы человека, а также в ситуации кризиса идентичности.

Changes in information and communication technologies towards the spread of user's media creativity contribute to the development of media art therapy. Phototherapy and the use of photographs in blogging were analyzed. Making photographs as a visual means of media creativity can be used for self-regulation and stress reduction, increasing social capital and social support in difficult life circumstances, as a tool for creative development and self-esteem, establishing and maintaining contacts and developing the communication sphere of a person, as well as in a situation of identity crisis.

Постановка проблеми. Фототерапія пов'язана із застосуванням фотографії для вирішення психологічних проблем, особистісного розвитку, змін у взаєминах із соціумом, сім'єю та загальної гармонізації особистості. У арттерапевтичній практиці **фототерапія** вважається різновидом арттерапії у

вужькому значенні слова і передбачає використання фотографій у процесі образотворчої діяльності з метою психічного зцілення, розвитку та гармонізації [6]. Фотографія пов'язана зі створенням візуальних образів, і розгляд її як форми образотворчого мистецтва є адекватним. Фотографія є мовою, якою можна виразити те, що не можна вимовити словами.

Метою нашого виступу є презентація можливостей застосування створення цифрової фотографії в психотерапевтичній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фототерапія поєднує образотворче мистецтво, фотографію і психотерапію. Ми відносимо фототерапію до різновидів арттерапії, адже у використанні фотозображень у терапевтичному процесі є *три особливості арттерапії* як методу, що виділені Т.Ю. Колошиною [5]: метафоричність, триадність та ресурсність. Ми вважаємо, що в умовах поширення новітніх інформаційних технологій, цифрової фото- та відеозйомки, фототерапію з повним правом можна віднести до новітнього виду терапії мистецтвами – *медіа-арттерапії* [2]. Із появою цифрових можливостей фотомистецтва кожна звичайна людина може створювати фотографії, обробляти їх, зберігати і пересилати майже миттєво іншим. І будь-яка фотокартка – аматорська, невдала, непрофесійна, зроблена на смартфоні, розмита, із «заваленим горизонтом» чи неправильною композицією – може бути не менш корисною для фототерапії, ніж професійна. Д. Вайзер пов'язує фототерапію з терапевтичною комунікацією за допомогою фотографій, а не зі створенням творів фотомистецтва [1]. На її думку, створення фотографій – лише один аспект фототерапії. Фотоапарат лише фіксує, відбиває реальність. Людина, яка вивчає фотозображення – активна, відбувається процес сприймання, який супроводжується пошуком символів, заснований на попередньому досвіді сприйняття світу, відбувається *медіанерцептивна комунікація*, за визначенням Н.І. Череповської [8].

Отже, фотографія поєднує різні форми знань, відображень і репрезентацій і стає засобом комунікації. Значення фотографії не лише в її візуальному змісті, а й в реакції глядача, сенс і емоційний зміст залежать від нього; його індивідуальні особливості сприйняття та особистий досвід визначають те, що він побачить. Перегляд фотографій надає можливості: актуалізувати спогади, віднайти подібності та відмінності в образах власного Я, емоційно налаштуватися на реальність, отримати ресурси з минулого.

Водночас фотографія як мистецтво виражає особисте бачення світу або певний авторський задум за допомогою ракурсу, чуттєвого вибору моменту зйомки та інших прийомів і набуває особливого значення в наш час цифрових технологій. Саме автор фотографії може надати зображенню нових змістів, наповнити її новими емоціями, що мають джерело в його внутрішньому світі [4]. За О.І. Копитіном функції фотографії в психотерапевтичній роботі: комунікація, фокусування / актуалізація, стимуляція / мобілізація, організація / інтеграція, об'єктивізація відображення, сенсотворення, деконструкція, рефреймінг та реорганізація, контейнерування, катарсис та експресія, захист [6]. «Проективна» природа фотографії забезпечує «перенесення» витіснених потреб

і переживань клієнта на об'єкт, який фотографується, чи на той, який є центром його уваги при сприйманні фотозображення та його обговоренні. Фотографія є відносно простим видом творчості, навички якої має більшість клієнтів – фотографування і обговорення фотографій вже давно стало звичним. Як зазначає Д. Вайзер, «фотоапарат – для тих, хто вважає, що інші види мистецтва занадто складні» [1]. І саме експресивний аспект фототерапії – процес фотографування – посилює цей метод як потужний засіб допомоги особистості. Сприймання і фотографування засновані на проєкціях, символічній репрезентації реальності. Обидва процеси дають клієнтам можливість за допомогою зображень творити, переживати досвід і отримувати користь із вивчення символів, що дозволяє пізнати себе в цей момент [2].

Ми, як і в будь-якому іншому різновиді арттерапії, в фототерапії розрізняємо її рецептивну (пасивну) та творчу (активну) форми [3]. Перша передбачає використання готових фотозображень, їхнє творче сприйняття, обговорення і аналіз. Друга пов'язана з власною творчою діяльністю клієнта – фотографуванням чи іншою **творчою активністю з готовими фотографіями**.

Виклад основного матеріалу. Одна з характеристик сучасної культури – культури інформаційного світу – це **візуальність**, яка визначає соціальні та культурні складові соціального досвіду, соціального порядку. І ця візуальність народжує іншу соціальність, інший тип суспільства, новий вид соціального знання – візуальне знання відображає цей новий соціальний порядок, і легко вбудовується в індивідуальну картину світу. Візуальність – це базовий модус існування сучасної соціальності, культури, загальний принцип структурування їхніх форм. Сучасна інформаційна культура орієнтована на отримання інформації, яка оцінюється за критеріями доступності, швидкості передачі, можливостями її використання. В цих умовах фотографія є засобом збереження і передачі інформації, найбільш адекватним запитам суспільства. І саме фотографії забезпечують основні **завдання соціалізації особистості** [7].

Отже, в нашу епоху – епоху візуальних образів – фотографія є засобом комунікації. Водночас, «звичність» та легкість фотографування дозволяє застосовувати фототерапію в її творчій формі навіть в умовах онлайн-консультування. І фотографії часто стають змістом блогерської активності клієнтів, що можна використати в терапевтичному контексті.

Розглядаючи **блогерство** в контексті його **терапевтичного впливу**, можемо зауважити можливості творчої експресії; звичність та доступність сучасних медіазасобів; полегшення встановлення контакту; отримання емоційної підтримки, прийняття; відчуття приналежності до групи.

Позитивними ефектами ведення блогу є: задоволення від наближення до ідеалу Я, передачі інформації іншим, відчуття власної корисності та зворотного зв'язку, і просто радість від творчості як процесу; розвиток та самовдосконалення автора блогу, відчуття досягнення, успіху; самовираження та самореалізація; отримання емоційної підтримки блогером; підвищення його самооцінки, віри у власні сили; розширення можливостей

контактування. Найбільш ефективною, особливо в наш час панування пандемії, коли контакти обмежені, а терапевтичні стосунки вимушено підтримуються онлайн, є творча форма фототерапії, коли клієнт створює фотографії і надсилає їх терапевту для обговорення чи поширює за допомогою профілю в соціальних мережах, чи в своєму блозі. Можна запропонувати клієнту вести терапевтичний щоденник у вигляді світлин (кожного дня створювати одну чи серію фотографій, що відображають емоційний стан). Це може надати терапевту додаткову інформацію про стан клієнта через візуальні образи. Такі вправи фототерапії допоможуть клієнту рефлексувати власні емоційні стани, бути більш чутливим до себе та навколишнього світу, розвивати в собі здатність бути «тут і тепер». Для розвитку креативності, творчої складової особистості можна запропонувати клієнтові низку завдань для створення світлин: звуків; форм; кольорів; смаків; тактильних відчуттів; почуттів; об'єктів природи; а також зробити серії фотографій поверхонь, відображень, тіней тощо.

Дуже корисною нам здається робота з селфі. Клієнтові пропонується робити селфі з проявами різних емоцій на обличчі – гніву, суму, радості, задоволення, інтересу. Робота з автопортретами дають можливість клієнтові дослідити образ себе, свої недоліки і сильні сторони в той час, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Можливість створення автопортрету дає ресурс побачити те, що в собі не подобається, знайти шляхи для самовдосконалення. Автопортрет є опорою для змін [2]. Автофотопортрет, на думку *Д. Вайзер*, – це повідомлення самому собі від самого себе [1].

Також наповнює ресурсом робота з вигаданими образами – злодія, рокзірки, відьми, королівської особи інкогніто тощо – та фотопортретами в цих ролях та образах.

Завдання можуть даватися клієнтові для самостійної роботи, але аналіз зображень, їх обговорення відбувається на арттерапевтичних сесіях. Робота з певним набором фотографій може застосовуватися на кількох сесіях підряд задля реалізації клієнтом додаткових творчих активностей – написання есе, історії, казки, пов'язаних з фотографічними образами (застосування візуально-наративного підходу), створення колажу з обраних фотозображень тощо.

Використання цифрової фотографії дозволяє досягти «досконалості» у створенні творчого продукту: можна робити фотоколажі за допомогою графічної програми (наприклад, Photoshop) і досягти бажаного ефекту, що не завжди можна зробити, користуючись звичними художніми матеріалами. Вдала фотографія – це та, що відповідає очікуванням людини, а якщо не відповідає – це можна виправити! Можливо застосування накладання цифрових зображень одне на одне, що може привести до надзвичайних ефектів, несподіваних відкриттів, глибинних інсайтів. Також сучасні цифрові технології дають можливість зробити презентацію із фотографій, запрограмувати показ кожної через певний проміжок часу (4 секунди, 10 чи 20) для досягнення необхідного терапевтичного ефекту.

Висновки. Отже, *основним змістом фототерапії*, є створення та / або сприйняття фотографічних образів, доповнення їх реконструкцією з метою створення чи ілюстрації нових наративів – обговоренням та різними видами творчої діяльності, у тому числі образотворчим мистецтвом, танцем, драмою, літературними оповіданнями тощо, де фотографії використовуються як матеріал. Фотографування як візуальний засіб медіатворчості може використовуватися для зниження стресу, творчого розвитку та підвищення самооцінки, отримання соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, встановлення контактів та розвитку комунікаційної сфери людини, а також в ситуації кризи ідентичності.

Література

1. Вайзер Д. Техники ФотоТерапии. Исследование секретов личных фотографий и семейных фотоальбомов/ Джуди Вайзер ; [пер. Ю. Морозова]. – Гене зис, 2016. – 464 с.
2. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник / Олена Вознесенська. – К.: ФОП Назаренко Т.В., 2020. – 124 с. – Вид. 2е: стереотипне.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Мова Л.В. та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – К.: Золоті ворота, 2017. – 312 с.
4. Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендації / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
5. *Копытин А.И.* Применение фотографии в психотерапии / А.И. Копытин // Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике ; [под ред. А.И. Копытина]. – М.: Когито-Центр, 2006. – С. 9- 68.
6. Назаревич В. Метафора (психологія зображення) / Вікторія Назаревич, Ірина Борейчук. – К.: WISE BEE, 2017. – 224 с.
7. *Череповська Н. І.* Медіаперцептивна комунікація: ресурси перегляду візуальних медіатекстів / Н. І. Череповська // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2012. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 15. – Ч. 1. – С. 407–416.
8. История фотографии: как все начиналось / [Електронний ресурс]. – Режим доступу до джерела: <http://akvis.com/ru/articles/photo-history/beginning.php>.

Гельбак Анжела Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки, психології і
корекційної освіти КЗ «Кіровоградський
обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Василя
Сухомлинського», член ВГО «Арт-
терапевтична асоціація»
(м.Кропивницький)

МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

У статті подається музична імпровізація як спосіб пробудження творчих здібностей, пізнання себе і налагодження стосунків з іншими. Аналізується специфіка психотерапевтичних груп з музикотерапії. Виокремлюються різні форми музичної імпровізації.

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

В статье дается музыкальная импровизация как способ пробуждения творческих способностей, познания себя и налаживание отношений с другими. Анализируется специфика психотерапевтических групп по музыкотерапии. Выделяются различные формы музыкальной импровизации.

Ключевые слова: импровизация, личность, творчество, межличностное взаимодействие, музыкотерапия, музикотерапевтическая игра, музикотерапевтические процессы.

The article presents musical improvisation as a way to awaken creative abilities, get to know yourself and build relationships with others. The specifics of psychotherapeutic groups in music therapy are analyzed. There are various forms of musical improvisation.

Key words: improvisation, personality, creativity, interpersonal interaction, music therapy, music therapy game, music therapy processes.

Постановка проблеми. Умовою розвитку творчих здібностей є включення особистості в таку діяльність, де є можливість виходити за межі формальних зовнішніх вимог і творити нове на основі суб'єктивного досвіду. Творчість розглядається як основа ціннісної сфери людини і є одним з основних механізмів розвитку її здібностей. Метою даної публікації є розкрити можливості музикотерапевтичної імпровізації в аспекті розкриття творчого потенціалу індивідууму.

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

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

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

Третя теза звучить: «Музична діяльність групи – це маніфестація її динамічної структури». Способом найяскравішого вираження цієї тези є вільна імпровізація [4].

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

Екхард Вейманн пише про музикотерапевтичну імпровізацію наступне: «Пацієнт чи група пацієнтів співають або грають з терапевтом чи без нього, із структуруючими умовами, або ж без них (правила гри, теми), як правило, не володіючи особливими навиками гри на музичних інструментах або інших засобах генерування звуку. На відміну від традиційних форм імпровізаційного мистецтва, імпровізація у музикотерапії зазвичай не дотримується відомої моделі чи схеми (пісня, композиція, гармонія) а народжується у конкретний момент, спонтанно та непередбачувано». (Weymann, 2009, с. 190) [4].

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

Важко уявити, щоб активні музикотерапевтичні процеси відбувалися без фаз рецепції, сприймання, слухання – без пауз і тиші – як і неможливо виключити активні елементи з рецептивних музикотерапевтичних процесів, оскільки слухання також є діяльністю, активною позицією по відношенню до почутого, а сприймання також великою мірою вимагає активних процесів (Stegemann) [4].

За кількістю учасників розрізняють індивідуальну, партнерську та групову імпровізацію [1].

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

Імпровізація з орієнтуванням на комунікацію та стосунки на перший план висуває контактну поведінку та інтеракцію. Рефлексія стосується того, чи орієнтувався учасник на інших членів групової терапії, чи готовий був виконувати ведучу роль, чи вступав у спілку з іншими, чи хтось його відволікав або дратував, чи ця роль була для нього знайомою, чи відчуття на емоційному на когнітивному рівнях були пов'язані із особистим досвідом тощо [3].

Розрізняють різні форми імпровізації:

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

Структурними умовами структурованої імпровізації можуть виступати різні музичні правила. Тематична імпровізація передбачає окреслення тем, які турбують пацієнта або стосуються його внутрішнього стану. Комунікативні імпровізації фокусуються на контакті, діалозі, взаємодії. Імпровізації-проби покликані допомогати знаходити нові можливості отримання досвіду та нові варіанти поведінки. Вільна імпровізація виникає з Тут і Тепер особи, яка імпровізує, на тлі її особистої історії та досвіду. У кінцевому рахунку вона обмежена лише потенціалом внутрішньої свободи клієнта і терапевта – тобто страхами, а також ступенем і якістю безпеки, підтримки, захисту та довіри.

Нерідко відбувається синтез різних імпровізаційних форм, як от: тематична і комунікативна. Саме такий різновид імпровізації демонструє

«Вправа з хустинками»

Інструкція. Запропонуйте учасникам групи за допомогою хустинки, рухів, пластики тіла, передати образи різних персонажів. Наголосити, що усі мають увійти у кожен образ, чи то чоловічий, чи то жіночий. Для кожного персонажа терапевтом добирається відповідний музичний фрагмент. Далі йде висвітлення сюжетної лінії.

«Шановні учасники, запрошую Вас на бал. Першими на балу вітаються Принци. Наступними вітаються Принцеси. На бал запрошені різні гості – Східні красуні, Факіри, які приборкують Змій. Раптом атмосферу свята порушують тривожні звуки: до палацу вдерлися Розбійники, які викрадають наших Принцес і везуть у далекий закинутий замок, у якому мешкають Привиди. Принцесам було дуже страшно і вони сумували за своїми домівками. Так минали дні за днями. Аж ось раптом вони почули стукіт кінських підков і зрозуміли, що то на їхнє визволення мчаться Принци. Прекрасні Принци відвоювали Принцес і повернули їх у свої домівки. З цього приводу у королівстві оголошено триденний бал!»

Рефлексія.

Який образ був найприємнішим?

Який образ виявився найбільш складним?

З ким із учасників групи Ви взаємодіяли?

Автором образів з хустинкою були Ви чи переймали їх від інших учасників?

Чи допомагала музика?

Що особливо запам'яталося чи відгукнулося?

Висновки. Отже, музика у музикотерапії означає набагато більше, ніж сам по собі інструмент, який можна почути: музика тут розуміється як певний процес, як «чуттєво-акустичне переживання із фізіологічними, психічними, соціальними і культурними імплікаціями (Metzner, 2014, с. 65), що невід'ємно інтегровано у контексті комунікативних зв'язків [2].

Література

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

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

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

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

УДК 159.942:159.98

Губарєва Юлія Валеріївна,
магістр психологічних наук,
психолог-консультант, коуч
(м.Харків)

ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЖІНОК-МІГРАНТІВ, ЯК СПОСІБ ВИХОДУ З КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті розглядається міграційної процес, як кризовий стан ідентичності особистості. В основу береться твердження, що цілепокладання, яке дає, орієнтир для людини, дозволить їй успішно соціалізуватися і вибудувати своє майбутнє.

Ключові слова: цілепокладання, криза, міграція.

В статье рассматривается миграционный процесс, как кризисное состояние идентичности личности. В основу берется утверждения, что целеполагание, которое дает, ориентир для человека, позволит ему успешно социализироваться и выстроить свое будущее.

Ключевые слова: целеполагание, кризис, миграция.

The study examined migration process as a crisis state of personality identity. It is based on the assertion that goal-setting, which gives a guideline for a person, will allow her to successfully socialize and build her future.

Keywords: Goal setting, crisis, migration.

Постановка проблеми. На сьогодні масштабність переміщення людських потоків в сучасному світі вражає. Соціально-економічні, політичні, культурні наслідки надають вивченню міграції особливої актуальності.

Міграція є багатовимірним і об'ємним явищем, тому її різні аспекти стають предметом багатьох наук, зокрема психологічної науки та практики. Міграційний процес розглядається з точки зору соціальної, крос-культурної, поведінкової психології, психології кризових та екстремальних ситуацій та інших напрямків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При розгляді проблеми міграції, психологи спрямовують основну увагу на аналіз і дослідження різних механізмів соціально-психологічної адаптації мігрантів, їх психічного здоров'я, факторів та причин міграції, психологічних проблем взаємодії етносів.

Першим комплексним дослідженням міграції з позицій психологічного підходу стала робота Леона і Ребекки Грінберг, «Міграція і вигнання. Психоаналітичне дослідження », (1956), де були вказані всі етапи та аспекти людської міграції з точки зору психоаналітичного підходу [4].

Існують також і інші дослідження, що присвячені психологічним і екзистенціальним проблемам міграції. Серед них робота групи канадських вчених К. Франк, Ф. Хоу і Г. Шелленберга. У їх дослідженні у центрі стоїть рівень задоволеності життєвою ситуацією мігрантів, які нещодавно прибули до Канади, в порівнянні з рівнем задоволеності місцевого населення [5].

Новозеландські психологи з Університету королеви Вікторії (Веллінгтон) - Аїда С.Табор, шіє Л.Мілфонт і К. Ворд - досліджують мотивацію при ухваленні рішення про міграцію [6]. Американські дослідники Джон Ф.Хеллівелл, Хаїфанг Хуанг, Шун Ванг, Х'ю Шіплетт вивчають міжнародну міграцію з точки зору досягнення психологічного благополуччя і щастя [7]. У Інша група вчених з США (Корі Л.Кобба, Нілу Р.Бранскомба, Алана Мека, Сес Дж.Шварца, Донг Ксіє, Марії Сесілії ЗЕА, Людвіна Е.Молін і Чарльза Р.Мартінеса), розглядають особистість мігранта через призму позитивної психології [8].

У вітчизняних дослідженнях, міграція розглядається в тісному зв'язку з психічною травмою в умовах еміграції; як криза втрати сенсу і криза ідентичності при міграції...

У нашому дослідженні ми розглядаємо міграцію як кризову ситуацію, в якій перебуває особистість. Мігрант проживає та повинен подолати цілий ряд специфічних психічних травм, так званих «травм мігранта». В традиції західних країнах психічна травма мігранта носить назву «міграційного горювання», що відноситься до типу «розлука», а не «втрата об'єкта».

Х.Ачотегі Лоізате виділив наступні елементи формування комплексу міграційної втрати: сім'я і друзі; мова; культура (традиції, релігія, цінності); природа (пейзаж, кольори, запахи, світлова насиченість); соціальний статус (документи, робота, житло, можливість просування по соціальних сходах); зв'язок з етнічною групою (упередження, ксенофобія, расизм); загроза фізичної недоторканності (небезпечні переїзди, загроза депортації, беззахисність).

Успішний вихід особистістю з міграційного кризису – це усвідомлення того, що те, що відбувається - це частина життєвого плану та сходинка до самореалізації. Чітке бачення власного образу на всіх етапах формування нової ідентичності, є в процесі даного становлення принципово важливим.

Виклад основного матеріалу. Основою нашого дослідження стало припущення, що успішна адаптація мігранта до нової життєвої ситуації та успішне подолання кризи можливе при чіткому баченню своєї цілі, розуміння своїх бажань та можливостей їх реалізації.

За гіпотезу ми взяли припущення, що негативне самовідчуття мігранта у новій країні можливо зменшити за допомогою чіткого плану дій (цілепокладання) приближення до своєї цілі-мрії до самореалізації.

Дослідження було проведено в 2021 рр. в декілька етапів:

1 етап: психодіагностичне дослідженні цілеполягання респондентів. Були використані методики:

- адаптований варіант шкали активності і оптимізму, яку розробили І. С. Шуллер і А. Л. Комуніан (AOS);

- Опитувальник «Актуальний стан» (АС)

2 етап: коучингова міні-сесія. Для її проведення використовувалась арт-техніка О. Тараріної та Арт-техніка "Діагностика і порада" з колодою МАК Ірини Федорової.

Арт-техніка «Сила-Слабкість-Страхи-Таланти» (О. Тараріної).

Мета: виявлення сильних і слабких сторін на шляху до досягнення мети.

Інструкції та виконання вправи:

1. Сформулюйте мету, початкова фраза - «Як я можу найкращим чином зробити?». Якщо ця мета була схожа на якийсь вид спорту чи танець, то яка асоціація виникає у вас перш за все? Мета на місяць, півроку. Мета професійна, яка для вас дійсно важлива.

2. Які у вас зараз є сили (ресурси, компетенція, сильні сторони) для досягнення мети? Вкажіть 5-7, в ідеалі - 10 позицій. Якби ви могли асоціювати всі свої сильні сторони з якимось видом транспорту (наземним, підземним, повітряним, водним), що б це був за транспорт? Замалюйте схематично.

3. Які страхи (слабкі сторони, недоліки, мінуси) є у вас зараз на шляху до вашої мети? Вкажіть 5-7, в ідеалі - 10 позицій.

Якби страхи, мінуси і недоліки можна було б зобразити у вигляді перешкод, то що це була б за перепона? (Гора, паркан, море, яка не переплисти, натовп, через яку не пройти, час, завдовжки в життя, старість - приклади повинні бути різні, як природного походження, так і збудовані людьми або складаються з людей.) Бажано, замалюйте (1 хвилина, не більше).

4. Які можливості, таланти, шанси для реалізації ваших цілей дають вам ваші сильні сторони і досвід прямо зараз? Вкажіть 5-7 можливостей. В ідеалі - кожна сильна сторона дає 1-3 можливості.

В яку споруду ви б перетворилися, якби максимально використовували всі можливості? Споруда створена людиною або природою? Схематично замалювати за 1 хвилину. Поміркуйте про те, що все можливо!

5. Які ризики і загрози несуть ваші страхи і слабкі сторони? (Кожна сторона може приховувати в собі 1-2 загрози.)

Якщо ви не можете досягти своєї мети, і всі загрози відбудуться по максимуму, то на що ви будете схожі в душі? (Зламане дерево, використаний носовичок, порожній флакон.) Замалюйте це.

6. Якщо поставити поруч вашу будівлю і те, у що ви можете перетворитися з питання № 5, то що вас приваблює більше?

Які прості дії ви можете зробити в найближчі 72 години, для того, щоб просунути до мети вже зараз і запустити рух?

Арт-техніка "Діагностика і порада" з колодою МАК Ірини Федорової
МАК "Порада та попередження"

Мета: виявлення справжніх причин виникнення тієї чи іншої ситуації в житті людини і знайти шляхи виходу з неї.

З колоди "Поради та попередження" витягнути 2 карти наосліп і відповісти на питання:

1. Що мені допоможе?
2. Що мені заважає?

3 етап: психодіагностичне дослідження цілеполягання респондентів після коучінгової міні-сесії.

При зборі даних використовувалася Google-форма.

У дослідженні взяли участь жінки-мігранти Бельгії.

Висновки. Після проведення першого етапу нашого дослідження нами були отримані наступні данні.

Внаслідок апробації шкали AOS в групі, більшість респондентів попали в квадрат «ПО», тобто вони є «Пасивними оптимістами», «ледарями». Їх девізом можна вважати слова: «Все якось само утворюється ...» Такі люди впевнені, що «все буде добре», хоча і не вживають для цього жодних зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть в поганому знаходити щось хороше, проте їх відмінна риса - недолік активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили. Схильні пасивно чекати або відкладати прийняття рішень.

Найменше спостерігається респонденти, відповіді яких попадають у квадрат «АО». «Активні оптимісти» вірять в свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії, щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до зневіри або поганого настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, як би важкі вони не були. У важких ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Після проведення третього етапу, що являє собою порівняльний аналіз результатів методики «до» та «після» проведення коучінгової сесії, нами було діагностовано існування достовірних розбіжностей по шкалі Шкала «Ак-АС»: «активація - деактивація», що характеризує інтенсивність актуалізованих мотивів. Після проведення сесії підвищилась готовність діяти, та подолати труднощі. Що стосується інших шкал, то тут достовірних розбіжностей не було знайдено, хоча спостерігалось незначне підвищення показників по шкалі «Са».

Таким чином, отримані висновки підтверджують гіпотезу нашого дослідження про те, що цілепокладання допомагає зменшити вплив міграційного кризису на особистість та скоріше адаптуватися у соціумі нової країни.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегія життя /К.А. Абульханова-Славская. М.: Мисль, 1991.-299 с.
2. Анциферова Л.І. Особистість в трудних життєвих ситуаціях: переосмислення, подання ситуацій та психологічний захист
3. Анциферова Л.І. //Психологічний журнал. 1993. - Т. 15. - № 1. - С. 3-18.
4. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словник-справочник з психодіагностики. СПб.: Питер, 1999. - 528 с.
5. Вітенберг Є.В. Соціально-психологічні фактори адаптації до соціальних та культурних змін: Автореферат дисс.докт. психол. наук з спец. 19.00.05 /Є.В. Вітенберг. — СПб., 1994. 26 с.
6. Лупуляк П.В., Грішина Н.В. - «Фактори негативного самовідчуття мігранта у новій країні» Вістник СПбГУ. Психологія. 2020. Т. 10. Вип. 2

УДК 159.98

Дубілевська Наталія Сергіївна,
методист навчально-методичного
кабінету професійно-технічної
освіти у Кіровоградській області
(м.Кропивницький)

МАСКОТЕРАПІЯ В РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

В тезах окреслено особливості застосування маскотерапії в роботі психологічної служби закладу освіти та її можливості, звертається увага на основні види масок та їх вплив. Описано використання техніки «Маска змін», матеріали, хід виконання та питання для обговорення.

Ключові слова: маска, маскотерапія, маска ресурсів, маска змін.

В тезисах обозначены особенности применения маскотерапии в работе психологической службы учебного заведения и ее возможности, обращается внимание на основные виды масок и их влияние. Описано использование техники «Маска изменений», материалы, ход выполнения и вопросы для обсуждения.

Ключевые слова: маска, маскотерапия, маска ресурсов, маска изменений.

The abstracts outline the features of the application of mascotherapy in the work of the psychological service of the educational institution and its possibilities, attention is paid to the main types of masks and their impact. Describes the use of the "Mask of Change" technique, materials, progress and issues for discussion.

Key words: mask, mascotherapy, resource mask, change mask.

Постановка проблеми. Людство використовувало маски з давніх-давен. Їх використовували древні племена, здійснюючи ритуали і кожна маска мала своє значення. В племенах до масок відносились серйозно, як до живих об'єктів. Іноді маски уособлювали духів-захисників. Пізніше маски почали одягати на маскарадах і вони стали асоціюватися із святом.

Історично так склалося, що маска була створена людиною не для того, щоб веселитися, а для того, щоб сховатися, замаскуватися.

Якщо розглядати маску як об'єкт психотерапії, то стає зрозуміло, що абсолютно всі люди одягають ту чи іншу маску, окрім маленьких дітей, геніїв та душевнохворих людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Маскотерапія – це один із методів, який застосовується в арттерапевтичній практиці.

Маскотерапія - метод психологічної роботи, який заснований на визволенні внутрішнього глибинного стану людини на поверхню за допомогою маски.

Говорячи про маскотерапію, то її задачі є набагато ширшими і глибшими. Маски, їх значення, вплив вивчав ще К.Юнг.

Сам метод маскотерапії вважається відносно молодим. Створений близько 20 років тому психіатром Г.Назлюяном. Відмітимо, якщо раніше маскотерапія застосовувалась в основному з метою лікування важких психічних станів, то зараз, завдяки учню Г.Назлюяна, С. Кравченко, даний метод успішно використовується для індивідуальної і групової психодіагностики і психотерапії [1].

Працюючи з масками, клієнти символічно переносять свої базові емоції на власну маску. Шляхом одягання-знімання маски, клієнт вчиться працювати з власним станом, проживаючи його. Це дає можливість подивитися на себе з боку.

Можливості роботи з маскою безмежні. Зокрема В.Назаревич виділила [2]:

- пошук рішень у складних ситуаціях, шляхом проведення внутрішнього діалогу з маскою;
- робота зі страхами та їх проживання в артобразях;
- як форма переносного об'єкта з метою рефлексії станів фрустрації;
- як форма творчої проєкції з метою опрацювання перенесення;
- для корекції деструктивних форм реагування, отримання символічного права на реагування;
- для створення відображальної форми внутрішнього «Я» клієнта;

- формування символічних механізмів захисту при психологічній потребі захиститися;

- з метою перевтілення істинного вигляду (символічне право бути іншим);

- створення маски дає можливість проявити реакції на певні життєві умови, ситуації і відреагувати їх в безпечній формі самовияву персони.

Виклад основного матеріалу. Використовуючи маскотерапію, можна створювати маски ресурсів: маску сили, маску впевненої людини, маску вільної людини. Також можливе створення масок, які несуть у собі енергію сотень інших людей-героїв. Т.ч. клієнт розкриває свій власний прихований потенціал. У цьому випадку маска слугує провідником до ресурсів колективного несвідомого.

Важливим аспектом у вищезначеній діяльності є врахування можливостей клієнта, якому має бути під силу енергія тієї чи іншої маски.

У терапевтичній практиці можна зустріти таке поняття як персона – авторська маска (маска власного «Я»), соціальна роль «Я»; роль людини, яка виходить із соціальних очікувань.

Окрім маски-персони, клієнт може приміряти на себе інші види масок.

Основні види:

1. Маски, присвячені соціальним ролям (створення масок власних недоліків і їх трансформування, подолання, зміна).
2. Архетипні маски.
3. Культурно-історичні образи, історичні постаті.
4. Гротескний образ, де гумор виконує роль захисного засобу.
5. Образи тварин, сил природи, маски тотемних тварин.
6. Маска, як засіб пошуку власної ідентичності.

Примітка: під час роботи з дітьми необхідно використовувати полегшений варіант, створюючи маски тварин або казкових героїв.

Техніка «Маска змін»

Призначення: розвиток рефлексії (психологічний механізм організації самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, власних дій і станів, самопізнання власного духовного світу, самоаналіз практичного життєвого досвіду, подій), пошук шляхів керування страхом, формування позитивної самооцінки.

Обладнання: аркуш формату А4, фарби, пензлі, олівці.

Час виконання: 20 хв. (без обговорення)

Інструкція:

1. Сядьте зручно, ваше тіло розслаблене, руки і ноги не схрещені, ступні стоять повністю на підлозі, дихання глибоке, рівне. Очі можна заплющити.
2. Згадайте Ваш стан, коли Вам страшно. Згадайте, що відбувається з Вашим обличчям? Як рухаються Ваші мімічні м'язи? Як виглядає ваше обличчя?

3. Зробіть глибокий вдих-видих, відкрийте очі і намалюйте маску стану, коли Вам страшно. Маска може виглядати як завгодно, займати будь-яку площу на аркуші. Це Ваше уявлення (на виконання 4-5 хв.). Слідкуйте за своїми відчуттями.
4. Виберіть або самостійно візуалізуйте пташку або звіра, яка/який має для Вас ресурс. Ця тварина може уособлювати в собі певну протилежність страху. Для когось обрана тварина асоціюється з відважністю, сміливістю, героїзмом, для когось - зі спокоєм, рівновагою...
5. Нанесіть на маску елементи обраного звіра або птаха. Нанесіть фрагментарно елементи тварин (ми на етапі трансформації). Дозволяємо трансформувати страх, як би промовляючи «Він мені підвладний, я можу ним керувати!!!»

Можливо на цьому етапі зображення маски Вам не дуже сподобається. Ви можете наштотхнутися на негативні емоції. Тоді можна поговорити з малюнком маски. Можна зробити діалог між твариною і маскою-обличчям. Можна малювати нові маски, йдіть за своїми почуттями. Чого Вам хочеться???

6. Придумайте ім'я своїй роботі. Дайте індіанське ім'я. Наприклад, «Та, яка долає страх», «Та, яка в гармонії», «Та, яка переможниця», «Ранкова Зірка», «Пильний Сокіл», «Залізне Перо», «Гордий Орел», «Ведмідь, що йде в тіні», «Той, хто живе один» тощо.

Час виконання: 10 хв.

Обговорення.

1. Які почуття виникали в процесі створення першої маски страху? Що Ви відчували на рівні тіла?
2. Чи змінювалося почуття страху у процесі створення маски? Якщо так, то як?
3. Яку тварину Ви обрали для зображення другої маски?
4. Яке індіанське ім'я Вашої роботи?
5. Якими ресурсними якостями Ви наділили Вашу маску, зобразивши на ній елементи тварини?

Висновки. Макотерапія – ефективний метод усвідомлення прихованих, глибинних проблем особистості. А застосування методики «Маска змін» буде спрямовувати особистість на розвиток навичок саморефлексії та самоусвідомлення.

Література

1. Копытин А.И. Основы арт-терапии/Александр Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 251 с.
2. Назаревич В. Живая маска или маска что может менять эмоции. URL - <https://nazarevichart.wordpress.com/2018/03/16/>
3. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: уч. – метод. пособ. / Елена Тарарина. – 5-е изд., дополн. – К.: АСТАМИР-В, 2019. – 224 с.

Жаленко Лариса Петрівна,
вихователь відділення денного
догляду КЗ «Центр реабілітації
для дітей з інвалідністю
Фортечної районної у місті
Кропивницькому ради»
(м.Кропивницький)

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ТА ПРИЙОМІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

В тезах окреслено вплив арттерапії на розвиток особистості, окреслено особливості застосування арттерапевтичних технологій. Значна увага приділена арттерапевтичним підходам в роботі з дітьми з особливими потребами та відмінностям завдань залежно від функціонального порушення у дитини.

Ключові слова: арт-терапія, діти з особливими потребами, творча діяльність, образотворча діяльність.

В тезисах обозначены влияние арттерапии на развитие личности, определены особенности применения арттерапевтических технологий. Значительное внимание уделено арттерапевтическим подходам в работе с детьми с особыми потребностями и различиям задач в зависимости от функционального нарушения у ребенка.

Ключевые слова: арт-терапия, дети с особыми потребностями, творческая деятельность, изобразительная деятельность.

Theses outline the influence of art therapy on the development of personality, outline the features of the application of art therapy technologies. Much attention is paid to art therapy approaches in working with children with special needs and differences in tasks depending on the functional impairment of the child.

Key words: art therapy, children with special needs, creative activity, art activity.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спеціальної освіти в Україні актуалізує питання всебічного та гармонійного розвитку дітей з особливими потребами. В роботі з такими дітьми дуже важливо використовувати гнучкі види корекції, одним із яких є арт-терапія. Арт-терапія дозволяє, ненав'язливо спостерігаючи за дитиною в процесі спонтанної творчості, пізнати її життєві цінності й особистісні інтереси, зрозуміти індивідуальність, відчути настрій. Творча діяльність гармонійно поєднує виховний, розвивальний, діагностичний і корекційний процеси, створюючи підґрунтя для налагодження довірливих емоційних стосунків із дитиною, ефективною соціальною взаємодією та якісного корекційного впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження арт-терапії охоплюють різні її аспекти. Так, зміст технології, історію її розвитку та сучасні особливості розглянуто в працях О. Вознесенської, О. Копитіна, Л. Терлецької та ін. Можливості використання різних форм і методик арт-терапії у психологічній практиці досліджували О. Копитін, К. Рудестам, В. Соловйова та ін. Педагогічні аспекти застосування арт-терапії (артпедагогіка, педагогіка творчості) проаналізовано в працях О. Деркач, Л. Лебедевої та ін. Особливості практичного застосування арт-терапії у роботі з дітьми з обмеженими можливостями висвітлені в дослідженні Л. Нікішиної, Л. Федоткіної, Л. Вадрус, Н. Некряч, О. Образцової та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз останніх досліджень дозволяє розглядати арт-терапію як синтез кількох галузей наукового знання: мистецтва, психології та медицини. Переважно вона використовується у терапевтичній і корекційній практиці у вигляді сукупності методик, що побудовані на застосуванні різноманітних видів мистецтва та сприяють стимулюванню творчого потенціалу дитини, корекції психосоматичних, психоемоційних порушень і відхилень в особистісному розвитку. І хоча окремі аспекти застосування методів арт-терапії неодноразово були предметом досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, проблема використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі поки ще не набула свого системного розв'язання.

Мета статті полягає у висвітленні змісту й особливостей використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. [2].

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія визначається як технологія цілеспрямованого використання мистецтва як засобу психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість. Вона ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я» людини відтворюється у візуальних образах щоразу, коли вона малює чи займається ліпленням спонтанно, на відміну від ретельно організованої навчальної є гармонізація особистості шляхом розвитку її здатності до самопізнання та самовираження. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати арт-терапію як метод діяльності, як спеціалізовану форму психотерапії, засновану на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності. Її метою є зцілення за допомогою творчості; [2, с. 217].

Отже, арт-терапія в сучасних умовах може розглядатися як технологія створення та використання різних видів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; як інструмент для дослідження і гармонізації внутрішнього світу людини.

Використання методів арт-терапії, за В. Соловйовою, забезпечує: формування відносин взаємного прийняття й емпатії; можливість вільного самовираження та самопізнання; підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруженості; створення позитивного емоційного настрою [3].

Тривалий час арт-терапія застосовувалася виключно у психотерапевтичній практиці. Останнім часом значно зростає інтерес до

механізмів та умов впливу різних видів мистецтва на дитину з особливими потребами у корекційно-виховному процесі. Вона використовується у центрах реабілітації, спеціальних освітніх закладах, оскільки, незважаючи на тісний зв'язок із лікувальною практикою, має переважно психопрофілактичну, розвивальну та соціалізуючу спрямованість [4].

На сьогодні актуальними є питання розробки нових технологій освіти, виховання і розвитку особистості, що відповідає сучасним соціальним, економічним, моральним і освітнім технологіям. У зв'язку з цим особливо гостро постає питання про підвищення якості корекційного процесу дітей з особливими потребами, про пошук нових, більш ефективних методів та прийомів їх навчання та виховання. Для подальшої успішної інтеграції дитини з обмеженими інтелектуальними чи фізичними можливостями у соціальне середовище доцільно використовувати методи арт-терапії.

Арт-терапія – це лікування за допомогою залучення дитини до мистецтва. При цьому дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові та звукові засоби. Вона дає змогу самостійно висловлювати почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями. Для того аби краще зрозуміти особливості використання арт-терапевтичних методик в корекційній роботі з дітьми із особливими потребами детальніше розглянемо саме поняття корекції.

Корекція (від лат. *correctio* - виправлення) у загальному змісті означає виправлення недоліків. Психокорекція у практиці роботи з дітьми із особливими потребами, містить у собі різні методики, серед яких виділяються арт-терапевтичні. О.Карабанова відзначає два механізми психологічної корекції за допомогою арт-терапії: коли мистецтво дозволяє у своєрідній символічній формі переконструювати ситуацію, що травмує, і знайти вихід з неї, використовуючи креативні здібності дитини; коли під впливом мистецтва з'являється естетична реакція, що змінює дію «афекту від болісного до такого, що приносить насолоду» [5].

У соціально-педагогічній практиці усе більше використовуються різні види арт-терапії: музична терапія, ізотерапія, вокалотерапія, казкотерапія, кінезітерапія, імаготерапія, тощо. Однак застосування тієї або іншої арт-терапевтичної методики визначається варіантом і характером наявного в дитини порушення. Це пов'язане з тим, що неадекватне використання арт-терапевтичної методики стосовно дитини із проблемами може зробити не корекційний, а психотравмуючий вплив. Розглянемо детальніше які методи арт-терапії доцільно використовувати, та які будуть найбільш ефективними в тих чи інших вадах розвитку дітей з особливими потребами. Так, позитивний корекційний ефект у дитини з порушенням слуху може дати використання ізотерапії, кінезітерапії, а в дитини з порушенням зору використання вокалотерапії, казкотерапії. Дітям із ДЦП

може бути показана хореотерапія, казкотерапія, вокалотерапія. Імаготерапія, музична терапія, кінезітерапія, особливо корекційна ритміка, танцювальна терапія дають позитивні результати майже при всіх видах порушень (мови, слуху, зору, затримці психічного розвитку, розумової відсталості, ДЦП).

Арт-терапія у широкому розумінні містить у собі певні напрями: образотворчу терапію (лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва: малюванням, ліпленням, декоративно-прикладним мистецтвом); бібліотерапію (лікувальний вплив через літературу, читання книг); імаготерапію (лікувальний вплив через образ, театралізацію); музичну терапію (лікувальний вплив через сприйняття музики); вокалотерапію (лікування співом); кінезітерапію (танцетерапію, хореотерапію, корекційну ритміку – лікувальний вплив рухами).[6].

Розглянемо детальніше один із видів арт-терапії – образотворчу терапію.

Ізотерапія являє собою корекцію засобами образотворчої діяльності. Підсвідомість людини ховає страхи, мрії та сподівання, і малювання може «проявити» приховане. Коли дитина малює, навіть неохайно і хаотично, на картинці відбивається її внутрішній стан.

Основні типи завдань:

- Предметно-тематичні – малювання на задану тему, зображення людини та її відносин з предметним світом і оточуючими людьми.

- Образно-символічні – зображення абстрактних понять (добро, зло, щастя), емоційних станів і почуттів (радість, гнів, здивування).

- На розвиток образного сприйняття, уяви, символічної функції – дітям пропонують, спираючись на неоформлені стимули (крапки, лінії, плями), відтворити цілісне зображення.

- Ігри і вправи із зображувальним матеріалом – експериментування з фарбами, папером, пластиліном, крейдою. Стимулюють потребу в образотворчій діяльності, інтерес до неї, зменшують емоційну напруженість, підвищують впевненість у собі.

- Завдання на спільну діяльність – можуть включати всі перераховані вище завдання, які пропонуються для колективного виконання.

Дітям, які не вміють концентрувати увагу, ставляться такі завдання: продовжити малюнок, перерахувати наприкінці все намальоване, зосередитись на малюванні одноманітних об'єктів, завершити розпочате. В деяких випадках важливим є підкорення дитини вимогам педагога хоча б частково виконати завдання. Якщо дитина «застрягає» на одному сюжеті, їй пропонується поступово щось змінювати, додавати нові елементи. При наявності у дитини страхів буває корисно малювати об'єкт страху або його символічне позначення з наступним звільненням від малюнку.

При роботі з агресивними дітьми можливе малювання пов'язаних з агресією сюжетів з поступовим переключенням на нейтральні теми.

Дитина, яка швидко виснажується, не повинна малювати довго. Тому задум малюнку повинен відповідати можливостям такої дитини, вона повинна

отримати задоволення від завершенної роботи. Інертним, млявим, обережним, хворобливо акуратним дітям корисні завдання на розвиток фантазії, змішування фарб, малювання на великих аркушах. Розгальмованим, збудженим, активним дітям, навпаки, ставлять задачі, які потребують обмеження і підкорення темі і сюжету, акуратного виконання.

Для дітей з порушеннями міжособистісного спілкування корисним є спільне малювання на великому аркуші. При цьому тема повинна бути широкою, щоб кожна дитина могла зобразити щось улюблене (наприклад, «Місто», «Казкова країна»). В ході спільного малювання виникає загальний сюжет, розвивається взаємодія між дітьми.

Якщо у дитини спостерігається млявість кистей рук і недостатній розвиток моторики, краще малювати на невеликому аркуші тонким і м'яким пензликом, давати завдання на ретельне замальовування елементів, зображення дрібних деталей.

Дітям з вираженими моторними вадами або з порушеннями просторових уявлень легше малювати на аркуші, що знаходиться на вертикальній поверхні, або на підлозі лежачи. Їм корисно замальовувати фарбою великі аркуші (рукою або губкою), треба прагнути до того, щоб аркуш був замальований рівномірно. Також можна малювати плями і лінії губкою або широким пензлем. Таким зображенням необхідно надавати певне змістове тлумачення («море», «трава», «дощ», «зоряне небо» та ін.), педагог може домальовувати сюжетні деталі[5].

Арт-терапевтичні заняття містять дві складові частини. Перша – невербальна, творча, неструктурована, у якій основним видом діяльності є сам процес творчості. Друга частина – вербальна інтерпретація створених зображень, асоціацій, емоцій і почуттів, що виникали в процесі роботи.

Структура арт-терапевтичного заняття складається з таких етапів:

1. Налаштування на роботу («розігрів»).
2. Активізація різних чуттєвих сфер (зорової, слухової, смакової, нюхової, тактильної, кінетичної) й актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних образів (як варіант – застосування елементів медитації у поєднанні з музичним супроводом).
3. Індивідуальна творча робота.
4. Етап вербалізації.
5. Заключний етап – рефлексивний аналіз.

Враховуючи, що метою заняття є досягнення певного терапевтичного ефекту, Л. Лебедева зазначає, що педагогам варто відмовитися від багатьох традиційних прийомів роботи: недопустимі команди, накази, вимоги та примуси; дитина сама може вибирати для себе ті види та зміст роботи, зображувальні матеріали та власний темп, які їй підходять; учень може відмовитися від виконання деяких завдань, вербалізації своїх почуттів і переживань, колективного обговорення тощо; дитина може лише спостерігати за роботою товариша або займатися чим-небудь за бажанням; заборонена оцінка суджень, критика та покарання [7]. Зазначимо, що використання арт-педагогічних методик завжди має спонтанний характер, а наявність художніх

талантів чи спеціальної підготовки не має значення. Корекційно-виховну роботу за допомогою арт-терапії фахівці радять починати вже з трирічного віку.

Практика сучасної арт-терапії реалізується в 2 формах: індивідуальній і груповій. У корекційно-виховній роботі найчастіше, як зазначає В. Соловйова, використовується групова арт-терапія, яка допомагає: розвивати соціальні й комунікативні навички; надати взаємну підтримку членам групи та вирішити загальні проблеми; спостерігати результати своїх дій і їхній вплив на інших; засвоювати нові ролі та виявляти латентні (приховані) якості особистості, спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з іншими; підвищувати самооцінку; розвивати навички прийняття рішень [3].

Важливою умовою ефективною арт-терапії є активне залучення батьків до спільних занять. Така діяльність дозволяє їм бути повноцінними учасниками творчого процесу дитини, налагодити міжособистісний контакт, краще пізнати індивідуальні особливості дитини, її внутрішній світ, відчувати радість від спільної творчої діяльності.

Висновки. Таким чином, арт-терапія є сучасною технологією корекційно-виховної роботи. Вона виходить за межі традиційного освітнього та корекційного процесу, гармонійно поєднуючи психолого-педагогічний, корекційно-розвивальний, медичний і соціальний аспекти. Арт-терапію доцільно застосовувати в комплексі реабілітації дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Використання цього напряму дозволяє здійснювати більш ефективний вплив на формування емоційної сфери, спонукає до подальшого розвитку компенсаторних властивостей збережених функціональних систем, покращує соціальну адаптацію дитини. Це дає можливість здійснення одночасного корекційного впливу як на первинні, так і вторинні та третинні дефекти. Подальшого дослідження потребує проблема підготовки майбутніх корекційних педагогів до реалізації психокорекційного, розвивального та виховного потенціалу арт-терапії як інноваційної здоров'язбережувальної технології, спрямованої на гармонійне формування особистості дитини шляхом художньо-творчого самопізнання, самовираження та самореалізації.

Література

1. Арт – терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. URL: [static.klasnaocinka.com. ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo](http://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo).

2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. Москва : Когито-Центр, 2006. 336 с.

3. Євтушина М.П. Арт-терапія як соціально-педагогічна проблема / Підготовка майбутніх соціальних педагогів до використання арттерапії в роботі з дітьми з особливим потребами URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/698/1/%D0%84%D0%B2%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%20.pdf>

4. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб: Речь, 2007. 336 с.

5. Лебедева Л.Д. Арт-терапия в педагогике. Педагогика, 2000. № 9. С. 27.

6. Рудестам К. Групповая психотерапия. СанктПетербург : Питер, 2000. 384 с

7.Середа І.В., Збишко Є.А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі // Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Випуск 10. Том 1. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_1/14.pdf.

УДК 159.96:97 (477-4)

Жизномірська Оксана Ярославівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки і психології та
інклюзивної освіти Тернопільського
обласного комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти
Тютюнник Ірина Святославівна,
кандидат мистецтвознавства, доцент
кафедри образотворчого мистецтва,
дизайну та методики їх навчання
Тернопільського національного
педагогічного університету імені
Володимира Гнатюка
Кузів Михайло Петрович,
Заслужений діяч мистецтв України,
доцент кафедри образотворчого
мистецтва, дизайну та методики їх
навчання Тернопільського
національного педагогічного
університету імені Володимира
Гнатюка

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК МАЛЮНКА САНГІНОЮ ТА АКВАРЕЛІ ПО-МОКРОМУ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ДОРΟΣЛИМИ

У статті розкрито суть методів малюнку сангіною та живопису акварельними фарбами по-мокрому як таких, що дозволяють швидко отримати художнє зображення. Спільним для обох технік є м'яке, довільне трактування контурів зображення, що є особливо важливим для осіб, які не мають впевненості у своїх художніх здібностях. Техніки також підходять для людей, старших за віком, адже, незважаючи на легкість і швидкість виконання малюнку цими способами, вони зможуть отримати вартісне мистецьке реалістичне зображення, у якому буде присутній об'єм чи багата живописна палітра. Стверджується, що досягається головне завдання психолога, педагога

– перебування людини в творчому процесі, з відчуттями задоволення, радості, впевненості, рішучості, наполегливості, сміливості.

В статті розкрито сутність методів малювання сангиною і живопису акварельними фарбами по-сырому як таких, які дозволяють швидко отримати художественне зображення. Загальним для обох технік є м'яке, произвольне трактування контурів зображення, що особливо важливо для осіб, не маючих впевненості в своїх художественних здібностях. Техніки також підходять для осіб старшого віку, адже, незважаючи на легкість і швидкість виконання малювання цими способами, вони зможуть отримати стояче художественне реалістичне зображення, в якому буде присутній об'єм або багата живописна палітра. Підтверджується, що досягається головна задача психолога, педагога – занурення людини в творчий процес, з відчуттями задоволення, радості, впевненості, рішучості, наполегливості, сміливості.

The article reveals the essence of methods of drawing with sanguine and painting with watercolors in wet as such, which allow you to quickly get an artistic image. Common to both techniques is a soft, arbitrary interpretation of the contours of the image, which is especially important for people with artistic abilities. Techniques are also suitable for older people, because, despite the ease and speed of drawing in these ways, they will be able to get a valuable artistic realistic image, which will have volume or a rich painting palette, teacher – a person's stay in the creative process, with feelings of satisfaction, joy, confidence, determination, perseverance, courage.

Постановка проблеми. Сучасна постмодерністська естетика, ритм життя декларує тягіння до використання в мистецтві нетривких матеріалів, до швидкого, експресивного методу роботи з матеріалом, домінування формальних образів, відмову від фігуративності, ослаблення сюжетного моменту, незавершеність художнього образу, його декоративність. Такі ознаки багатьох сучасних технік роблять можливим їх використання в арт-терапії. До таких «швидких», нефігуративних технік можемо віднести роботу через трафарети, малювання пальцями, набризки фарбою, вибірку, роботу по мокрому, методи швидкого малювання різними матеріалами та ін.

Розглянемо два методи швидкого створення зображення – живописний і графічний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як стверджують науковці, живопис акварельними фарбами по-мокрому (як і взагалі, робота фарбами) «провокує» спонтанність в образотвірчій діяльності, допомагає більш яскраво та відкрито проявити різноманітні емоції, дослідити власні переживання [2]. Для такого живопису особливо необхідна певна відвага, винахідливість і швидкість. На думку Олени Вознесенської ця техніка передбачає "вільну" манеру дій з матеріалами, є загадковою і незбагненою для багатьох людей. Уявна легкість цього матеріалу межує з проявами непокорності та стихійності. Основні труднощі «ховаються» у головній перевазі акварелі – в її плинності.

Потрапляючи на вологу поверхню паперу, фарба розтікається неповторним чином. Для людини, яка схильна все контролювати, робота по-мокрому, що сприяє створенню розмитих образів без меж, є адекватною з метою гармонізації та розвитку гнучкості [2].

Акварельний живопис активізує фантазію і появу легких, ефемерних образів, вона добре підходить для роботи з емоціями, дозволяє розкрити внутрішню свободу особистості, надає можливість прозорими та чистими кольорами безпосередньо моделювати чуттєві переживання. Виваженість і продуманість графіки (робота олівцем, наприклад), навпаки, дозволяє контролювати емоції (різні).

Як стверджує художник Михайло Кузів, у живописі по-мокрому часто неможливо передбачити результат, адже після того, як фарба нанесена на вологий папір і вже частково розтеклася, це ще не кінцевий результат – вона продовжує змінювати контури зображення до тих пір, поки папір не висохне остаточно. виправити щось практично не можливо. Роботу легко зіпсувати – може з'явитися певний бруд від змішування різних кольорів. Для художника – це виклик, потрібно багато практики, щоб опанувати цю техніку. Але з метою арт-терапії користь від техніки очевидна, адже людина переживає велике емоційне піднесення від фарб, які розтікаються. Можна використати додаткові ефекти, наприклад, посипати зображення сіллю чи заклеїти частину зображення спеціальними резервуючи ми сумішами. Перевагою цієї техніки для застосування в арт-терапії є певна економія часу: робота пишеться «на одному диханні», поки аркуш вологий. Якщо клієнту важко впоратися з аквареллю, з її текучістю, то завдання можна виконувати по сухому паперу, або комбінувати ці дві техніки.

До графічних технік швидкого малювання є робота сангіною на затонованому папері. Сангіна – це спресована паличка, яка складається із суміші глини, крейди та гематиту (оксиду заліза). Колірна гама сангіни коливається від коричневого до майже червоного. За її допомогою добре передаються відтінки оголеного людського тіла, тому особливо природно виглядають виконані сангіною портрети, фігура людини. Такий спосіб малюнку можна виконувати і художнім соусом, який відрізняється лише забарвленням рисуючого пігменту – він чорний, сірий. Ці техніки зрідка використовуються переважно у профільних мистецьких вузах, і зараз набувають щораз більшого поширення.

На відміну від техніки тонування олівцем, ми економимо час на штриховці і більше часу приділяємо роботі з планами, світлотінню. Зображення отримуємо «м'яке», не чітке, трохи розмите, але саме це і є тою «живописністю», який цінується художниками. Це можливість не бути «прив'язаною» до лінії, контуру.

Важливим, що зникає страх «пустоти», «білого листка», страх щось зіпсувати. Листок вже фактично «зіпсований» тонуванням, і далі ми можемо лише покращувати зображення – висвітлювати, «виводити» на поверхню контури зображення, площини. На будь-якому етапі все можна виправити.

Під час роботи сангіною можна змочувати і тим самим урізноманітнити товщину і щільність штриха, а невдалі лінії легко видалити гумкою. Сангіну можна розтирати ваткою по паперу для отримання більш тонких і прозорих шарів. Дитині подобається у своїх роботах те, що можна дещо змінити, видозмінити, а саме «втерти» гумкою, чітко навести чи розтерти контури, затушувати гострі кути, штрихи, елементи, а в кінцевому результаті, – отримати цілісну картинку, з передачею реалістичного об'єму.

Робота сангіною хороша при техніці «гризайль» (робота виконується в різних відтінках одного кольору). Це важливо для тих, хто мислить графічно, боїться одразу працювати з різними кольорами, які потрібно між собою вдало поєднати. Робота по тонованому сангіною паперу допомагає працювати зі всім зображенням одразу і вести роботу цілісно, не захоплюватись окремими деталями. Коли ми працюємо звичайним графітним олівцем, ми довго додаємо тону до білого листка. А коли ми малюємо по затонованому сангіною листку, то працюємо відразу з рудим загальним тоном. До цього світло рудого, ми можемо додавати темний штрихуванням і додавати світлий витиранням, отримуючи майже білий тон паперу. Тобто середньої насиченості тон паперу виконує за нас фактично пів справи, нам залишається лише поставити акценти.

Висклад основного матеріалу. З психологічної точки зору, арт-терапевтичні методи, техніки допомагають, сприяють особистості дитини зрозуміти, пізнати, сприймати себе позитивно, віднайти в собі позитивні якості, сильні сторони задля досягнення конкретної мети, наприклад, намалювати, зобразити, зліпити, змодельювати тощо. Завдяки мистецтву, особистість дитини будь-якого віку швидко налагоджує контакт, спілкування, «виходить» на певний рівень комунікації (рівний-рівному) і розпочинає «легко», не вимушено, відверто взаємодіяти з іншими (батьки, психолог, вчитель, друзі). За допомогою малюнка дитина може не лише спілкуватися, але й відчувати, переживати різні емоції, перебувати в емоційному стані (піднесення, підбадьорення, радості, щастя), сприймати світ іншими «очима» (позитивно, яскраво, природно, суперечливо, динамічно), краще та цілісно розуміти оточуючих та їх труднощі, а також адекватно усвідомлювати свої цілі, прагнення та бажання. Вважаємо, що психолог, котрий використовує різні арт-терапевтичні методи у своїй роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, швидше може усунути чи подолати проблеми у поведінці, спілкуванні, оскільки робота з малюнком, вірніше «місток» з'єднання, лінія взаємодії у розкритті себе й водночас вимальовується проект підтримки та допомоги дитині.

Дотримуючись інструкції виконання техніки малюнка сангіною чи живопису по-мокрому, ми припускаємо, що це швидкий «рецепт», секрет успіху конструктивної взаємодії зі складною дитиною, дитиною із викликами тощо. Варто зазначити, що коли дитина береться за роботу, за її виконання, ми маємо чітко нагадати, проговорити поетапність дій (алгоритм роботи). Саме дитина може спочатку спостерігати за нашими рухами руки, послідовними діями, лініями, штрихами, думками, а пізніше, – повторювати методом спостереження

та наслідування або навпаки лише уважно, зосереджено спостерігати, а згодом, – спробувати зробити самостійно, без участі дорослого.

У психологічній площині, розуміємо, що кожна дитина буде прагнути себе проявити, презентувати у двох іпостасях, а пізніше, – прийме рішення і буде спрямована на власні відчуття, враження, емоції (що було легко, складно, цікаво, інтригуючи, вражаючи) та ін. Особистість нового покоління, цифрового навчання очікує цифрування у всьому, мати багато вибору, альтернатив, вражень, спогадів, швидко робити висновки, підсумовувати, передбачати, захоплюватися тільки цікавим, креативним, інноваційним, моделювати різні кейси і «вилити» їх на папір, проявляти на зовні свої позитивні та негативні емоції, керувати своїм емоційним станом на папері, у рисунку чи графіці, тобто спочатку вирішувати проблемні ситуації малюнковим способом.

З нашої точки зору, коли дитина у творчому (мистецькому) процесі, вона стає більш спокійною, врівноваженою, поміркованою, виваженою, лояльною, впевненою у своїх силах, можливостях, здібностях, сміливою у різних учинках, прийнятті рішень, зникає страх небезпеки малюнка, відчаю, сорому, гніву. Як стверджують художники-викладачі та практики (І. Тютюнник, М. Кузів) у роботі зі зазначеними техніками зникає страх «порожнечі» який провокує великий масив білого паперу. Наприклад, я не буду цього робити, бо боюся, не знаю чи мені це добре вдасться, чи зможу я так само правильно зробити як Ви, а якщо ні, – то що буде далі з малюнком...?. Власне кажучи, діти можуть боятися зробити помилку, тому твердження «фарба тече сама, тільки доторкнись пензлем» або «як не вдасться, затушуємо і спробуємо ще раз» є важливими для долання різноманітних страхів. Ці та інші питання тривожать дитину, в неї можуть з'являтися відчуття занепокоєння, що в свою чергу, дещо пригальмовують, зупиняють її на певному шляху, не дають можливості вільно думати, творчо «розгорнутися». Саме завдяки виконанню цих технік, дитина навчається бути собою, презентувати себе так, як вона хоче, прагне, бачить, уявляє; вчиться довіряти собі; помічає прекрасне, цікаве в житті; розраховувати на власні сили, своєму внутрішньому «Я», розкривати приховані ресурси; вміти добре відчувати себе, зважати на свою інтуїцію, внутрішній голос; вміти домовлятися із собою і бачити результат – успіх. Так, формуються різні типи мислення: логічне, критичне, креативне, перспективне, аналітичне, а також графічне, живописне, що останнє характеризується вмільм поєднанням різних кольорів та відтінків одразу. Власне кажучи, проєктивні техніки дозволяють дитині виправлятися, долати своє негативне «Я», усувати певні недоліки спочатку на малюнку, а потім – в житті, швидко та осмислено збагнути надреальні речі, вчаться передбачати деякі труднощі та окреслювати шляхи їх вирішення.

Висновки. Таким чином, дитина з особливими освітніми потребами навчається сама розставляти акценти на своєму малюнку, зображенні, самостійно ставити наголоси (прояви самостійності, довершеності, досконалості, впевненості, рішучості, наполегливості, сміливості, ідейності). Отже, ми навчаємо дитину вирішувати проблеми, негаразди поступово,

поетапно, помірковано приймати рішення, вміло поєднувати (раціональне та емоційне). Головне завдання психолога, педагога – це буття дитини в творчому процесі, що має характеризуватися відчуттями радості, насолоди мистецтвом, і звісно, – отримати позитивний результат (довершений продукт творчої діяльності).

Література

1. Бочелюк В. Й. Психологія людини з обмеженими можливостями. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
2. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. Київ: HumanRightsFoundation, 2015. 50 с.
3. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
4. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. 2-е изд. Ростов на /Дону, Феникс, 2006. 315 с.
5. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.

УДК 159.9.316

Кабаніна Людмила Василівна,
керівник гуртка-методист КПНЗ
Одеський еколого-натуралістичний
центр “Афаліна”, магістр психології,
член ГО “Еволюція покоління”,
учасник освітнього проекту
“Покоління АРТ” (Одеса)

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ГРА «ДІМ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЇ РИБКИ»

Методичні рекомендації щодо проведення авторської гри серед дітей та дорослих для психологів та педагогів

У статті розглядається інтеграція акваріумістики і арт-терапії у формі авторської психологічної гри для дітей та дорослих. Описані мета та завдання гри, вік учасників, форма та час проведення, перелік використаних матеріалів, основні етапи та рекомендації щодо використання.

Ключові слова: арт-терапія, еко-арт-терапія, акваріум, акваріумні риби, стабілізація психоемоційного стану.

В статье рассматривается интеграция аквариумистики и арт-терапии в форме авторской психологической игры для детей и взрослых. Описаны цели и задачи игры, возраст участников, форма и время проведения, список используемых материалов, основные этапы и рекомендации к использованию.

Ключевые слова: арт-терапия, эко-арт-терапия, аквариум, аквариумные рыбы, стабилизация психоэмоционального состояния.

The article deals with the integration of aquaristics and art-therapy in the form of a psychological game for children and adults. Article includes: the goals and

objectives of the game, the age of the participants, the form and time of the game, the list of materials used, the main stages and recommendations for use are described.

Key words: *art-therapy, eco-art-therapy, aquarium, aquarium fish, stabilization of the psycho-emotional state.*

Постановка проблеми. Останнім часом арт-терапевтична робота набуває все більше форм та областей використання. І чим ближче вона стає до медицини, тим більше сумнівів у представників цього підходу щодо використання лікувальних закладів у якості належної середовища для «творення душі» («soul making», S. McNiff) [13]. Тому наряду з клінічним підходом, набувають великого змісту середовищний та екологічний підходи у сфері охорони здоров'я. Вони базуються на уявленнях середовищної психології [10,11], екопсихології [12,14] та екології здоров'я. Методи екотерапії різноманітні і передбачають взаємодію з тваринами, посадку рослин, створення садів, споглядання природних ландшафтів [15]. Дані підходи можуть бути пов'язані з проведенням занять в природному середовищі, використанням природних матеріалів і включати різні види середовищної активності, пов'язані з турботою про природу.

Виклад основного матеріалу. Акваріум можна розглядати як поліфункціональний інструмент в арт-терапевтичній роботі. Крім безпосереднього цілющого впливу живої природи акваріума на людину, його можна використовувати в інтеграції з кольоротерапією, звукотерапією, казкотерапією, ізотерапією, фототерапією, тощо [1,2]. Дана стаття присвячена варіанту використання потенціалу акваріумістики для створення арт-терапевтичної гри.

Мета:

- Гармонізація розвитку старших дошкільнят, школярів через поєднання творчості і пізнання дивовижного світу акваріума.
- Стабілізація психоемоційного стану дітей та дорослих.
- Наповнення ресурсами, новим змістом.

Вік учасників та час проведення.

Від 5 років. Є варіанти для:

- 5-7 років (30 хвилин чи 60 хвилин з 1 перервою);
- 8-11 років (45-хвилин чи 90 хвилин з 1 перервою);
- 12-18 років (45-хвилин чи 90 хвилин з 1 перервою);
- понад 18 років (90-180 хвилин).

Варіанти розроблені згідно можливостей та завдань кожної вікової категорії.

Форма проведення: індивідуальна та групова.

Матеріали:

1. Пластикові контейнери блакитного кольору 25,5*37*5,6.
2. Фотокартки акваріумних риб.
3. Графічні зображення акваріумних риб на прозорій плівці.
4. Аркуші з тонкого гнучкого пластику.
5. Акваріумний ґрунт різного кольору та фракцій.

6. Пластикові акваріумні рослини.
7. Каміння та корчи.
8. Вода.
9. Ліхтарики.
10. Губки.
11. Соломинки для напоїв.
12. Маркери.
13. Ножиці.
14. Жетони.
15. Монети.
16. Картки дій.
17. Світовий планшет.

Етапи гри:

1. Вступна частина. Привітання. Знайомство, при необхідності. Оголошення правил гри.
2. Вибір персонажа.
3. Створення штучного акваріуму.
4. Ігрова частина: доглядаємо за рибкою та здобуємо жетони здоров'я та сили за свою життєву активність.
5. Ігрова частина: міняємо жетони дій на свої «хотілки».
6. Загадування бажань, створення амулету чи записування першого кроку до своєї мрії.
7. Зворотній зв'язок та завершення гри.

Діагностичні завдання гри.

За творчою роботою (обраним персонажем, розробленим дизайном арт-акваріума) та ігровими діями (як виконує «догляд» за арт-акваріумом, за які активності з реального життя отримує жетони, на які бажання міняє ці жетони) гравця можна отримати відомості про його:

- розвиток та індивідуальні особливості;
- психоемоційний стан, наявність травми.

Проте педагог може лише припустити, підтверджує психолог чи арт-терапевт.

Корекційно-розвивальні завдання гри.

Через пізнання чарівного світу акваріумістики відбувається глибше розуміння себе. Дитина та підліток в цікавій формі засвоюють навички здорового способу життя. Поліпшується самооцінка, засвоюються норми поведінки. Ці завдання в компетенції психолога та педагога.

Коучингова частина.

Вводиться з 12 років. Коли підліток чи дорослий оцінює свої ресурси здоров'я та сил (жетони) та перелічені бажання, усвідомлює їх взаємозв'язок, та формує план самопідтримки на шляху здорового способу життя. На цьому етапі можна застосовувати метафоричні карти та кубики. Дану частину може проводити психолог чи коуч.

Терапевтичне завдання гри.

В процесі творчої діяльності, створенні безпечного простору, емпатійного спілкування та у процесі турботи за обраним персонажем у гравців виникають відчуття психологічного комфорту, захисту, радості успіху. Учасники наповнюються ресурсами, стабілізується психоемоційний стан. Терапевтична частина гри є безпечна в освітньому процесі навіть без присутності психолога чи арт-терапевта.

Всі елементи гри взаємопов'язані один з одним. Існує можливість індивідуального підходу до дітей та дорослих з різним психоемоційним станом. Гра може проводитися в індивідуальному, груповому та змішаному варіанті, кількість гравців обмежується лише наявністю матеріалів для гри. Існує можливість обирати темп гри (в індивідуальному варіанті), вік учасників та навіть організувати міжвікову взаємодію.

Використовуються різноманітні природні, побутові матеріали та матеріали для творчої роботи

Обмеження:

- психічні відхилення,
- захворювання шкіри рук, рани та порізи.

Рекомендації щодо використання

- Перед початком гри нагадувати про правила поведінки в кабінеті;
- всі маніпуляції з матеріалами проводяться лише після інструкцій з техніки безпеки на кожному етапі;
- всі матеріали, створені для братів менших безпечні, легко миються для подальшого використання;
- важливо зберігати спокійний темп гри, стежити за груповою динамікою, допомогти чи організувати взаємодопомогу для тих, хто не встигає.
- використовувати тільки позитивне оцінювання та підбадьорення, звертати увагу на ресурсні моменти; не критикувати;
- особливу увагу приділяти гравцям, робота чи поведінка яких містить ознаки стресу, тривожності, чи травми.

Висновки

- Методичні рекомендації складено за матеріалами освітньої програми “Інноваційні методи арт-терапії в умовах Нової української школи та авторськими методиками 12-ти-річного викладання акваріумістики в КПНЗ ОЕНЦ “Афаліна” і сполучними елементами.
- Гра, в залежності від того проводить її психолог чи педагог, виконує діагностичну, корекційно-розвивальну, коучингову, терапевтичну функції.
- Результатом апробації гри стала розробка 2-модульного навчального курсу “Арт-терапевтичні можливості АКВАРІУмної МІСТИКИ”. Більше: <https://docs.google.com/forms/d/19HhIhZSImjHP9MLRqr1QYmEJy2a4a3jeSrtpFUjQBUk/edit?usp=sharing>

Література

1. Кабаніна Л.В. Використання елементів арт-терапії на заняттях гуртка «Юні акваріумісти» // Всеукраїнський науково-практичний семінар «Арт-

терапія в роботі психолога: інноваційні підходи 23-29 квітня 2020 року (м.Кропивницький). – Режим доступу: http://ppko-koippo.edukit.kr.ua/blog_oksani_molchanovoi/vseukrainsjkij_naukovo-praktichnij_internet-seminar_art-terapiya_v_roboti_psihologa_innovacijni_pidhodi_2329_04_2020/?fbclid=IwAR0QrfhWFlrJ7BzBhHHKz7Rg9qOutffsJXu9lCDMVjy4Su1WuozQK2pb3M (дата звернення: 5.04.2021).

2. Кабаніна Л.В. Можливості використання акваріумів в арт-терапевтичній роботі // Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – С. 71-73. – Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1FdDlG-oATlbrPe1M9BdB6vLkbbk4IdTWk/view?usp=sharing> (дата звернення: 5.04.2021).

3. Копытин А.И. Концептуальные основы эко-арт-терапии // Медицинская психология в России. – 2019. – Т. 11, № 1. – С. 4. doi: 10.24411/2219-8245-2019-11040.

4. Махлин М.Д. Занимательный аквариум. – М.: Пищевая Промышленность, 1975.

5. Новікова Т. Освітня програма «Інноваційні методи арт-терапії в умовах Нової української школи».

6. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – Спб.: Питер, 2001. – 448 с.

7. Практикум по арт-терапии в работе с детьми: науч.-метод. пособ. / Под ред. Е. Тарариной. – К.: АСТАМИР-В, 2019. – 256 с.

8. Школьник Ю.К. Аквариумные рыбки. Полная энциклопедия. М.: Эксмо, 2009. – 256 с.

9. Art-кочинг. Техники ПРОСТых решений / Под ред. Е. Тарариной. – К.: Саммит-Книга, 2015. – 88 с.

10. De Young R. Environmental psychology overview // Green organizations: Driving change with IO psychology / ed. by A.H. Huffman, S.R. Klein. – New York: Routledge, 2013. – P. 17–33.

11. Doherty T.J. Psychologies of the environment // Ecopsychology. – 2011. – Vol. 3, № 1. – P. 75–77.

12. Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind / ed. by T. Roszak, M.E. Goomes, A.D. Kanner. – San Francisco, CA: Sierra Club Books. – 1995.

13. McNiff S. Keeping the studio // Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. – 1995. – Vol. 12(3). – P. 183.

14. Fisher A. Radical ecopsychology: psychology in the service of life. – New York: State University of New York Press, 2005. – 328 p.

15. Roszak T. The Voice of the Earth. – New York: Simon & Schuster, 1992. – 367 p.

Касумова Ольга Сергіївна,
практичний психолог Харківської
загальноосвітньої школи І-ІІІ
ступенів № 52 Харківської міської
ради; арттерапевт, керівник
відокремленого підрозділу ВГО
«Арттерапевтична асоціація» у
Харківській області «ART-Kharkiv»;
тренерка МАКМ; системно-сімейний
терапевт; вища ступінь символдрами;
автор артпрограм (м.Харків)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

В роботі презентовано деякі аспекти психологічного супроводу розвитку емоційної сфери дітей дошкільного та молодшого віку засобами арттерапії. Звертається увага на вплив арттерапевтичних інструментів на особистість та описуються найбільш цікаві методи роботи з дітьми.

Ключові слова: емоційна сфера, особистість, емоційний стан, психологічний супровід, арттерапія.

В работе представлены некоторые аспекты психологического сопровождения развития эмоциональной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами арттерапии. Обращается внимание на влияние арттерапевтических инструментов на личность и описываются наиболее интересные методы работы с детьми.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, личность, эмоциональное состояние, психологическое сопровождение, арттерапия.

The paper presents some aspects of psychological support for the development of the emotional sphere of preschool and young children by means of art therapy. Attention is paid to the influence of art therapy tools on the personality and the most interesting methods of working with children are described.

Key words: emotional sphere, personality, emotional state, psychological support, art therapy.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Емоціями називають психічні стани, що виражають ставлення людини до інших людей, до самої себе, до життя навколо неї. Почуття забарвлюють у певний тон всі сторони психічної діяльності людини та носять соціальний характер. Значення почуттів у житті людини надзвичайно велике. Позитивні емоційні переживання завжди пов'язані з помітним піднесенням життєвого тону всього організму в цілому, підвищують загальну працездатність і загальне самопочуття людини. Негативні

емоції знижують психічну активність людини, помітно погіршують її діяльність та знижують працездатність [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дошкільному віці, як зазначав А.Леонт'єв, відбувається становлення основних особистісних механізмів та утворень, активно розвивається емоційна сфера. Цей період вчений називав періодом першочергового фактичного складу особистості [4].

Зазначений період – це період пізнання світу людських стосунків. Граючи, дитина вчиться спілкуватись із однолітками. Це період творчості, початкових становлень особистості та освоєння мовлення. Значна кількість вчених (Г.М.Бреслав, В.К.Вілюнас, А.В.Запорожец, К.Е.Ізард, П.В.Сімонов та ін.) пов'язують виникнення проблем в емоційній сфері з відсутністю або недостатністю позитивних емоційних переживань.

І.Ю.Кулагіна та В.М.Колюцкій відзначали, що для дошкільного дитинства характерна спокійна емоційність, відсутність сильних афективних спалахів та конфліктів з незначних причин. Емоційні процеси стають більш врівноваженими, але не знижують своєї насиченості, інтенсивності емоційного життя дитини.

Дії дитини вже прямо не пов'язані з привабливим предметом, а будуються на основі уявлень про бажаний результат та можливості його досягнення. Емоції, пов'язані з уявленням, дозволяють передбачати результати дій дитини, задоволення її бажань.

Ще до того, як дошкільник починає діяти, у нього з'являється емоційний образ, який відображає й майбутній результат, та його оцінку зі сторони дорослих. Тому, на думку зазначених вище вчених, побажання, орієнтовані на емоційну уяву дітей, а не на їх усвідомлення, як правило, більш ефективні. Механізм емоційного передбачення наслідків діяльності лежить в основі емоційної регуляції дій дитини. Розвиток емоційної сфери дошкільника пов'язаний з формуванням плану уявлень. Образні уявлення дитини набувають емоційного характеру та вся діяльність дитини стає емоційно насиченою [3].

Молодші школярі, подібно дошкільникам, ще не можуть стримувати прояви своїх почуттів. Як правило, обличчя та пози дітей дуже яскраво виражають їх емоційні переживання. Невмінням стримувати свої почуття пояснюється й виникнення в дітей афективних станів, схильність їх до короткочасних спалахів бурхливої радості та печалі. Щоправда, такий емоційний стан не буває стійким. Виникнення почуттів у молодших школярів пов'язане з конкретною обстановкою, в яку потрапляють діти. Тому, різного роду словесні моралі не викликають у них потрібних емоційних відгуків [4].

Головним завданням емоційного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є навчити їх керувати своїми почуттями, навчити стримувати свій гнів. Створення умов для емоційного розвитку дитини є важливим завданням психолого-педагогічного супроводу як комплексної технології, особливої культури підтримки і допомоги дитині у вирішенні завдань її розвитку, навчання, виховання, соціалізації. Арттерапія, як система психологічної допомоги особистості, заснована на мистецтві та творчості,

допомагає покращувати емоційний стан, вирішувати внутрішньо особисті конфлікти, розвиває впевненість та допомагає налагоджувати контакти з іншими й долати психічні травми. Крім того, вона створює умови для безумовного сприйняття інших, відтворення почуття успішності та значущості; створює можливості для задоволення актуальних потреб у визнанні та позитивній увазі [1; 2]. Тому, **метою нашої роботи** виступив огляд арттерапевтичних методів, які є ефективними для психологічного супроводу розвитку емоційної сфери дитини в закладі освіти.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія в роботі з дітьми - ефективний спосіб психологічної допомоги, заснований на творчості й грі, терапія ненав'язливо зцілює психіку, знайомить з навколишнім світом, дозволяє побачити світ навколо себе прекрасним і гостинним. Іншими словами, в нашому випадку це - супровід і розвиток емоційної сфери творчістю. Основна мета будь-якого творчого заняття - це набуття гармонії у внутрішньому світі і з навколишньою дійсністю. Заняття допомагає дитині відкривати Внутрішнього Творця.

Одна з особливостей дитини полягає в тому, що вона в більшості випадків не може вербалізувати свої проблеми і переживання. Для неї природною є невербальна експресія, в тому числі, образотворча. Слід брати до уваги і те, що діти більш спонтанні і менш здатні до рефлексії своїх почуттів і вчинків. Їх переживання безпосередніше і жвавіше, ніж в словах, «звучать» в образотворчій продукції. Зафіксовані в ній, вони легко доступні для сприйняття та аналізу

Арттерапевтичні техніки пропонують дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання не тільки з природних матеріалів. Переживаючи образи, маленька людина знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність. Дитина може не говорити, або не визнавати свої проблеми своїми, але при цьому ліпити, рухатися, висловлювати себе, свої емоції і почуття через рухи тілом. На заняттях мистецтвом важливо, щоб дитина відчувала свій успіх і схвалення (похвалу) дорослого, а для того і для іншого більш важливий сам творчий процес, а не результат. Навіть каракулі і черкання грають роль зцілення!

Досить ефективними в роботі з дітьми є малювання пальцями і долонями. Це дозволена гра з брудом, в ході якої деструктивні імпульси і дії виражаються в соціально прийнятній дії. У зв'язку з нестандартністю ситуації, особливими тактильними відчуттями, експресією і нетиповим результатом зображення, малювання пальцями супроводжується емоційним відгуком, який може мати широкий діапазон від яскраво негативного до яскраво позитивного. Новий досвід емоційного прийняття себе в процесі малювання, проби невластивих дитині характеристик поведінки, розширюють і збагачують образ Я. Далеко не всі діти за власною ініціативою переходять на малювання пальцями. Деякі, зацікавившись і спробувавши цей спосіб, повертаються до пензлика або губки як до більш звичних засобів зображення. Деяким складно приступити до малювання пальцями, як правило, це діти з жорсткими соціальними установками поведінки, орієнтовані на ранній когнітивний розвиток, а також ті,

в яких батьки бачать «маленьких дорослих», від яких чекають зрілого поведінки, стриманості, розумності думок. Саме для цих дітей «гри з брудом» служать профілактикою і корекцією тривожності, соціальних страхів, пригніченості.

Також дітям подобається малювання сипучими матеріалами. Маленькі діти висипають на лист з клеєм сипучі матеріали або прямо з ємності для зберігання, або цілими жменями. Дуже часто діти засипають всю поверхню аркуша крупною, навіть якщо до цього нанесли зовсім небагато клею. Матеріали розсипаються, розлітаються навколо робочого місця, покривають поверхню столу, статі. Перемішані між собою і розкидані сипучі продукти по своєму зовнішньому вираженню - сміття, яке в буденності акуратно вимітається, викидається, від якого дітей привчають позбавлятися, до якого не дозволяють торкатися. Така робота підходить дітям з вираженою моторною незграбністю, негативізмом, скутістю, сприяє процесу адаптації в новому просторі, дарує відчуття успішності.

Доцільно для емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку використовувати малювання під музику. Основа музики - звук. Звук, як акустичний сигнал, впливає на клітини живого організму, змінюючи їх активність. На музику реагує серцево-судинна система, дихальна система, музика впливає на гормональний обмін та ін. Прослуховуючи музику, уявляючи її колір та рух, зображаючи все що вони уявляли образотворчими матеріалами, діти не відчувають опору, таким чином можна розвивати навички спілкування, піднімати самооцінку та впевненість в собі, розвивати творчість.

Завжди ефективною з дітьми є робота з тілом, наприклад, танцювально-рухова терапія, корекційна ритміка. При цьому, дитина рухається так, як їй хочеться, без підкорення ведучому. Такі рухи допомагають дітям виплеснути всю негативну енергію та отримати значну кількість позитивних емоцій.

Висновки. Арттерапія в роботі з дітьми застосовується як здоров'язберігаюча інноваційна технологія. Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування та є ідеальним інструментом для розвитку впевненості в собі та емоційної саморегуляції особистості.

Арттерапія на сьогоднішній день пропонує значну кількість методів та інструментів, які можуть бути ефективними в питанні психологічного супроводу розвитку емоційної сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Література

1. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. Наук. Ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.

3. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2009. - 464.

4. Психология. За ред. В.А.Крутецкого. Київ: «Вища школа», 1978. – 284 с.

УДК 159.98:37.013.77

Клімінченко Світлана Сергіївна,
психолог, арт-терапевт, член ОП
«Покоління АРТ», (м.Одеса)

ВИКОРИСТАННЯ СВІТЛОВОГО ПЛАНШЕТА ДЛЯ РАНЬОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ: ЗАНЯТТЯ З ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

У данній роботі представлені рекомендації щодо застосування пісочної арт-терапії з використанням світлового планшета для раннього творчого розвитку дитини в арт-терапевтичній роботі практичного психолога системи освіти.

Ключові слова: арт-терапія, стабілізація стану, світловий планшет

В данной работе представлены рекомендации по применению песочной арт-терапии с использованием светового планшета для раннего творческого развития ребенка в арт-терапевтической работе практического психолога системы образования.

Ключевые слова: арт-терапия, стабилизация состояния, световой планшет.

This paper presents recommendations for the use of sand art therapy with the use of a light tablet for the early creative development of the child in the art-therapeutic work of a practical psychologist of the education system.

Key words: art therapy, state stabilization, light tablet

Постановка проблеми. Пісочна арт- терапія для дітей передбачає гру з піском і мініатюрними фігурками. Вона дозволяє активізувати фантазію, це заняття, яке можна практикувати з раннього віку, яке стабілізує внутрішній стан навіть найбільш неспокійних малюків.

Виклад основного матеріалу. В іграх з піском логопеди, дефектологи, психологи, знімають дитячу дратівливість, агресивність, мовний негативізм, врівноважують емоційний стан. Тактильний контакт і розвиток дрібної моторики є додатковим позитивним ефектом для дитини з аутизмом і затримкою емоційного, інтелектуального і соціального розвитку. Гіперактивність, зверхзбудливість, невпевненість, страхи, низька самооцінка, сором'язливість, тривожність, труднощі в спілкуванні.

За допомогою піску дитина отримує можливість висловити свої почуття.

Мета заняття:

1. Стабілізація психоемоційного стану
2. Гармонізація міжпівкульних зв'язків

3. Наповнення ресурсом
4. Формування нових навичок

Матеріали:

1. Світловий планшет
2. Пісок дрібної фракції
3. Кінетичний пісок
4. Ємкість для піску і матеріалів
5. Серветки
6. Додаткові пристосування
7. Музика

Вік: від 3 років.

Структура заняття:

1. Знайомство з піском та його особливостями, встановлення контакту, способи взаємодії з піском, підготовка матеріалів.
2. Запропонуйте малюкові:
виконати долоньками по пісочній поверхні ковзаючі зигзагоподібні і кругові рухи, імітуючи машинку, змію, санки.
3. Повторити рухи ребром долоні.
4. Повільно просівати пісок крізь пальці рук.
5. Залишити на піску відбитки долонь, кулачків, кісточок пальців, кистей рук; намалювати довільні візерунки і придумати, на що вони схожі (квітка, тварина, предмет навколишнього оточення).
6. Пограти на піску на «піаніно», по черзі опускаючи на його поверхню всі пальці правої, потім лівої руки, обох рук, вказівний, середній, безіменний, мізинець.
7. Додаткові інструменти: воронки, ситечка, трубочки, дрібні іграшки, природні матеріали.
8. Навчальні ігри з предметами, іграшками, формами, трафаретами, шаблонами, відбитки.
9. Пошук дрібних предметів, створення схованок, художніх відбитків.
10. Запропонуйте побудувати з піску максимально високу горку.
11. Розгладьте поверхню піску і надайте йому форму тарілки, а потім зробіть з тарілки квадратик.
12. Пісочний дощик, торнадо (набираємо спочатку в один, потім в два кулачка і колами засипаємо поверхню рівномірно).
13. Розгладьте поверхню піску і напишіть цифри або літери.
14. «Чарівний круг» - викладання на піску панно, наприклад, з намистин, або гудзиків.
15. «Пісочна картина» - створення зображення пальцями, пензликом, паличкою, що супроводжується розповіддю дитини про те, що це.
16. Конструювання з піску (створення дітьми з мокрого або сухого піску різноманітних споруд та їх обігрування, а також виготовлення пісаних фігурок з піску з використанням різних форм).
17. Малювання образів під музику.

Діагностика

Вправи дуже діагностичні. За малюнками на піску та способами взаємодії з піском можна визначити психоемоційний стан дитини, наявність травми.

Висновки. Світловий планшет - це інструмент, який успішно використовується в психологічній і корекційно-розвивальній роботі з дітьми з ООП (логопеди, дефектологи), за допомогою якого дитина може самовиражатися.

За допомогою світлового планшета психолог може працювати з завданнями сенсомоторного розвитку дитини, дрібної моторики пальців, координації рухів, концентрації уваги, гнучкості мислення, фантазії, розвинення тактильного сприйняття, розвинення міжпівкульних зв'язків, пам'яті, мові, просторового мислення, творчих здібностей, розвиток впевненості.

Література

1. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми – СПб.: Астамір-В, 2019. – 256 с.
2. Копытина А. И., Практикум по арт-терапии — СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
3. Никитина О.Н. Секция рисования песком SAND-ART. Санкт-Петербург <https://vk.com/sandartapt>.

УДК 159.98

Костюченко Олена Вікторівна,
доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології Київського
національного університету
культури і мистецтв (м.Київ)

ХУДОЖНЬО-ГРАФІЧНА РЕФЛЕКСІЯ СВІТУ ЗА МЕТОДИКОЮ «КВАДРАТ У КВАДРАТІ»

У статті наведено особливості застосування проективної експресивної арт-техніки «Квадрат у квадраті» для визначення рівню суб'єктивної гармонійності сприймання світу. Підґрунтям є положення про те, що образ світу репрезентований у свідомості через символізацію в особливій формі – конструюванні у вигляді малюнків набором властивостей: обсяг, пропорції, перспектива, динаміка, форма, колір, величина тощо. З'ясовано, що художньо-графічна рефлексія світу як процес осмислення особистісних змістів сприяє їх поступальним змінам і породжує новоутворення особистості в різних умовах її існування.

Ключові слова: арт-практика, проективна методика, художньо-графічна рефлексія, образ світу, світосприймання.

В статтє приведенє особенности применения проективной экспрессивной арт-техники «Квадрат в квадрате» для определения уровня

суб'єктивної гармоничності восприяття мира. Основой является положение о том, что образ мира представлен в сознании через символизацию в особой форме – конструировании в виде рисунков из набора свойств: объем, пропорции, перспектива, динамика, форма, цвет, величина и тому подобное. Выяснено, что художественно-графическая рефлексия мира как процесс осмысления личностных смыслов способствует их поступательным изменениям и порождает новообразования личности в различных условиях ее существования.

Ключевые слова: арт-практика, проективная методика, художественно-графическая рефлексия, образ мира, мировосприятия

The article presents the peculiarities of the use of projective expressive art technique "Square in a square" to determine the level of subjective harmony of perception of the world. The basis is the position that the image of the world is represented in the mind through symbolization in a special form – construction in the form of drawings by a set of properties: volume, proportions, perspective, dynamics, shape, color, size and so on. It was found that artistic and graphic reflection of the world as a process of understanding the meaning of personality contributes to their progressive changes and generates a new formation of personality in different conditions of its existence.

Key words: art practice, projective technique, artistic and graphic reflection, image of the world, world perception.

Постановка проблеми. Індивідуальні й групові творчі завдання як інструменти арт-терапії надають практично необмежені можливості для самовираження та самореалізації у продуктах творчості, на основі сприймання, усвідомлення і ствердження власного «Я», власних резервів та можливостей для творчої самореалізації в триєдності системи «Я-Світ-Інші». Створювані продукти, а саме психомалюнки, об'єктивуючи світосприймання, пробуджуючи творчі сили, спонтанність, оригінальність, гнучкість, здатність розкриватися, полегшують процес комунікації й установлення відносин зі значимими іншими. Засоби відображення, усвідомлення й інтерпретації власних переживань за допомогою образів-символів є ефективними у вирішенні психологічних проблем, пов'язаних з: відсутністю зацікавленості та байдужністю до навколишнього світу, психоемоційною напругою, актуальним стресом, зниженням емоційного тону, низьким рівнем самосприймання, з реалізацією пізнавальних потреб, прагненням до дослідження стосунків з довкіллям тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Показником сформованого світосприймання в усьому його розмаїтті є не саме вміння орієнтуватися на сенсорний еталон, а здатність до створення художнього зображення як матеріалізованого способу уяви і мислення формою, кольором, перспективою (П. Флоренський, М. Мамардашвілі, Я. Пастернак та ін.). Враховуючи те, що такі динамічні якості, як жорсткість – гнучкість, стиснення – розширення, відкритість – замкненість, – є фундаментальними властивостями як зору, так і реальності, спосіб зображення стає способом бачення, а не формальним

прийомом і, відповідно, способом буття реальності, відтворенням духу матерії, який є її внутрішньою формою.

У дослідженні художньо-графічної рефлексії світу ми спирались на визначення рефлексії: як розумового (раціонального) процесу, спрямованого на аналіз, розуміння, усвідомлення себе: власних дій, поведінки, мови, досвіду, відчуттів, станів, здібностей, характеру, відносин, своїх завдань, призначення тощо (Б. Мещеряков) [3]; як особливої форми самосвідомості на межі між внутрішнім і зовнішнім світом людини, ґрунтуючись на когнітивній переробці й інтеграції різнорідної інформації щодо власної особистості (З. Заборовський) [6]; рефлексивного прошарку свідомості як центральної ланки, яка поєднує буттєвий та духовний рівні свідомості людини і відносно до них виконує контрольну, оціночну та змістовизначальну функції (В. Зінченко)[1]; її механізму як процесу самоорганізації психічної активності, що здійснюється на різних рівнях психіки (свідомості, несвідомості) для досягнення в процесі взаємодії людини з світом синергізму, вона виявляється в побудові і скріпленні меж, їх організації в ході руху до основ власної діяльності (А. Шаров) [5]; як процес осмислення особистісних змістів (образів особистості, з якими ототожнює себе «Я»), що сприяє їх поступальним змінам і породжує новоутворення особистості в різних умовах її існування (Є. Бодрова, В. Давидов, О. Зак, В. Мільман, Н. Поливанова, В. Романко) [4].

Проективні методи передбачають те, що індивід організує дії, виходячи із своїх власних перцепцій: почуттів, емоцій, всіх інших елементів, що надає можливості розпізнати основні риси його особистості. Основний принцип проективного підходу – використання неоднозначного стимулювання – створює умови для складної аналітико-синтетичної діяльності особистості: виокремлення істотних ознак, зіставлення, добір, яка пройнята особистісним смислом, спрямована на зниження невизначеності. Зовнішні причини діють скрізь внутрішні умови, які самі формуються в результаті зовнішніх впливів (С. Рубінштейн). Існує ряд понять проєкції (від лат. *projection* – викидання наперед): як захисного механізму («класична»); не прив'язана назавжди до сфери несвідомого, яке вічно конфліктує зі свідомістю, а зрозуміла як людська особливість, без якої немає власного бачення предметів та явищ навколишньої дійсності («атрибутивна»); явище, в основі якого лежить детермінованість сприйняття актуальними потребами людини («аутистична»); виправдання відносно небажаних власних рис особистості чи поведінки («раціоналізована»); проєкція рис, додаткових до тих, якими суб'єкт володіє у дійсності («комплементарна»). Проєкція, яка обумовлена активністю особистості, її сприйняттям, – це не просто механічний процес накладання суб'єктивного в процесі формування дії або проєкція у власному значенні цього слова, а органічно вплетений у дію фактор, який визначає ефект будь-якого зовнішнього впливу. Таким чином, проективні методики є прийомами опосередкованого вивчення особистості, які базуються на створенні сприятливих умов, специфічної, пластичної стимулюючої ситуації для прояву тенденцій, установок, емоційних станів і інших особливостей особистості.

Виклад основного матеріалу. З проективною експресивною (за класифікацією Л. Франка) методикою «Квадрат у квадраті» було ознайомлено в 1991 році на міжнародному конгресі «Нове людство» у Бад-Хомбурзі, де вона була презентована німецьким психологом (Р. Шнайдер). У подальшому нами практично було адаптовано та апробовано її у діагностуванні та психокорекції особливостей індивідуальних проявів власного Я у Світі, ставлення до власної персони, до власного «Я», уявлення про стосунки зі світом. Отже, дана методика дає змогу визначити рівень суб'єктивної гармонійності сприймання світу – тобто ступінь взаємодії суб'єкта з простором, зі світом, рефлексувати внутрішнє самовідчуття й виразити його символами через форму, колір, композицію (пропорцію, розміщення та узгодження частин цілого). Зауважимо на тому, що малюнки містять образи, які розкривають характер стосунків автора з довкіллям (з людьми, предметами, природою та їх властивостями) та внутрішнім світом (самосприймання, самоствавлення, самооцінка).

Дану методику, як і будь-яку іншу проективну методику, побудовано на теорії психомоторного зв'язку (І. Сеченов): будь-яке уявлення, тенденція, думка у психіці закінчується рухом [2]. Тенденція руху має напрям у просторі: віддалення, наближення, нахил, випрямлення, підйом, падіння. При виконанні малюнка аркуш представляє собою модель простору – модель світу й, крім стану м'язів, фіксує ставлення до простору, особливостей взаємодії з ним. Простір, у свою чергу, пов'язаний з емоційним забарвленням переживання і часовим періодом: дійсним, минулим, майбутнім; дієвістю чи ідеально-мисленнєвим планом роботи психіки. Простір, розташований позаду і зліва від суб'єкта, пов'язаний з минулим періодом і бездіяльністю (відсутністю активного зв'язку між думкою-уявленням, плануванням і його здійсненням). Права сторона, простір попереду і вгорі пов'язані з майбутнім періодом і дієвістю. На аркуші (моделі простору) ліва сторона і низ пов'язані з негативно забарвленими і депресивними емоціями, з непевністю і пасивністю. Права сторона (відповідна доміантною правої руки) – з позитивно забарвленими емоціями, енергією, активністю, конкретністю дії. Окрім спільних закономірностей психомоторного зв'язку та відношення до простору при тлумаченні матеріалу тесту використовуються теоретичні норми оперування з символами і символічними геометричними елементами і постатями. Сформована система сприймання просторових пропорцій (на раціональному й емоційному рівнях) є тим еталоном, з яким узгоджується інформація щодо зовнішнього світу і власного стану. При відхиленнях – констатується незадоволеність, неприйняття, усвідомлення порушення рівноваги, дискомфорт (відсутність правильності, справедливості).

Учасникам пропонується на аркуші намалювати квадрат у квадраті, потім, на основі будь-яких ліній, форм, кольорів, образів намалювати довершений гармонійний малюнок і дати йому назву. У дослідженні індивідуальних проявів особистості слід орієнтуватись на такі показники при інтерпретації малюнків: 1) розташування та розміщення малюнку на аркуші – локалізація зображення (екстернальність – інтернальність) та пропорції квадрата в квадраті на аркуші;

2) зв'язок показника «інтернальність» з певними характеристиками особистості автора малюнку за даними вербальних тестів; 3) детермінанти малюнку: вид, форма, колір; 4) оригінальність – популярність зображення відповідно до його назви.

Для інтерпретування малюнків, аналізуються: 1) *пропорційність квадрата та взаємопов'язаність зображувальних елементів всередині та зовні нього*: пропорційним (нормальним) розміщенням квадрата на аркуші вважається таке, що має правильне співвідношення квадрата з площею аркуша, тобто перебуває в певному відношенні ($1/9$) до величини аркуша (1), та розташований в середині простору аркуша. Збільшений (відповідно до аркуша в цілому) розмір квадрата трактується як егоцентризм, зменшений – недооцінка власного місця у світі; 2) *розміщення малюнку на аркуші*: ближче верхнього краю аркуша (чим ближче, тим виразніше) трактується як висока самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, недостатністю – визнання іншими, як претензія на просування і визнання, тенденція до самоствердження; у нижній частині – зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість своєму становищі в соціумі, визнанні, відсутність тенденції до самоствердження; 3) *локалізації зображення*: всередині внутрішнього квадрата, зовні квадрата, всередині зовнішнього квадрата, всередині і зовні квадрата. Про згармонізованість екстравертних та інтровертних проявів у взаємовідносинах зі світом свідчить наявність взаємопов'язаних зображень всередині та зовні квадрата; нормальна пропорція зовнішнього квадрата відносно внутрішнього, що вказує на позитивне сприймання світу, довіру до нього; 4) *деталі малюнків та їх локалізація*: великий розмір внутрішнього квадрата на фоні заповненого зовнішнього простору малюнку функціональними деталями свідчить про енергію охоплення різних областей людської діяльності, «саморозповсюдження», допитливість, активність, завоювання собі місця під сонцем, захопленість своєї діяльністю. Декоративні деталі, або використання орнаменту ззовні квадрата свідчить про зацікавленість та надання великого значення красі та естетиці довкілля; у середині внутрішнього квадрата – власній красі та привабливості; в середині або на поверхні зовнішнього квадрата – тенденція до самоприкрашання і самовиправдання, до демонстративності та схильності звертати на себе увагу оточуючих, манірність. Фігура квадрата нічим не заповненого символізує і висловлює тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання постачати дані про себе оточуючим; 5) *тип і характер ліній*: використання більш плавних, зв'язаних ліній та форм, цілісність образів позначає чуттєвість, інтуїтивність, емоційність, гнучкість у стосунках зі світом; звернення до більш чітких ліній і форм свідчить про опору на значущу інформацію, орієнтування на раціональну основу у взаємодії зі світом. Гармонійне поєднання, синтез вищевказаних властивостей виявляється у використанні різних ліній і форм. Органічність, стереотипність, фрагментарність, незакінченість, обірваність малюнка засвідчує невизначеність, стан замішання, заплутаності, неоднозначність тлумачення,

динамічність структури взаємодії особистості та середовища на даний момент часу; б) *вербальна репрезентація* особливостей взаємодії зі світом виявляє репрезентативні основи: раціональність, емоційність, соціальність, перцептивність, метафоричність.

Висновки. Таким чином, як психологічну проблему, визначено існування зв'язку між особливостями сприймання просторових пропорцій (у нашому випадку аркуш паперу) суб'єктом та притаманним йому способом взаємодії з довкіллям і можливістю адекватного (об'єктивного чи суб'єктивного) реагування. Методика розвитку і вдосконалення механізму сприймання просторових пропорцій, як механізму саморегуляції, вимагає подальшого дослідження, обґрунтування та розробки в контексті проблеми оптимізації (і гармонізації) психічних станів. Застосування цієї методики стане у нагоді при виявленні особливостей сприймання, мислення та взаємодії особистості з внутрішнім та зовнішнім світом.

Література

1. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт. Москва: Языки славянских культур, 2010. 592 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 384 с.
3. Мешеряков Б.Г. Логико-семантический анализ концепции Л.С. Выготского: Дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2000. 396 с.
4. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. Москва: «Когито-Центр», 2010. 304 с.
5. Шаров А.С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. 358 с.
6. Zaborowski Z. Psychospołeczne problemy funkcjonowania samoswiadomosci. *Studia filozoficzne*. 1986, 5 (246), 83-97.

УДК 376.3:159.98

Кравченко Мілена Сергіївна, практичний психолог Комунального закладу «Харківська спеціальна школа №3» Харківської обласної ради; член ГО «ART-Kharkiv» та відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Харківській області; Член ГО «Асоціація дитячих та сімейних психологів України», член ГС «Національна психологічна асоціація» (м.Харків)

КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ (ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ) ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІПЛЕННЯ (ПЛАСТИЛІНУ)

Ключові слова: арт-терапія, арт-педагогіка, діти з особливими освітніми потребами, інтелектуальні порушення, корекційно-розвивальна робота, пластилін.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освіти в Україні актуалізує питання всебічного та гармонійного розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Науковці, педагоги, педіатри, батьки сьогодні в пошуку розв'язання проблеми – створення таких умов для навчання, щоб не нашкодити учню. Усе це спонукає шукати нові психолого-педагогічні засоби взаємодії з дитиною у навчально-виховному процесі.

Особливого значення це питання набуває в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, а саме з дітьми, які мають інтелектуальні порушення.

Такі діти відстають від своїх однолітків, вони мають незворотні порушення пізнавальної діяльності, для них є характерним низький рівень розвитку пізнавальних інтересів, пам'яті, уваги, сприйняття, в них бідний словниковий запас, недостатня загальна обізнаність. Спостерігаються порушення в емоційно-вольової сфері, знижена активність всієї діяльності тощо. Їм властива недосконалість мислення, адже основним симптомом є недорозвинення вищих форм пізнавальної діяльності, зокрема, таких операцій мислення як аналіз, порівняння, узагальнення і абстрагування.

Мета роботи: актуалізувати увагу до арт-терапевтичної роботи з пластиліном з дітьми з особливими освітніми потребами (інтелектуальними порушеннями).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дитина з порушенням інтелектуального розвитку не навчається сама бавитися іграшками, якщо її цьому не навчать. Вона самостійно не засвоює навіть найпростіших знань про оточуюче, не набуває навичок самообслуговування, все потребує спеціального всебічного корекційного навчання [5].

В роботі з дітьми з особливими освітніми потребами дуже важливо використовувати гнучкі види корекції, одним з таких засобів є арт-терапія.

Арт-терапія у широкому значенні – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків [2, с. 138].

Арт-терапевтичні методи є одночасно реабілітаційними і креативно-терапевтичними засобами, оскільки охоплюють різноманітні види мистецької діяльності, що мають корекційно-компенсаторний вплив [4, с. 43].

Як відзначає Л.Лебедева, є широкий спектр показань для проведення арт-терапевтичної роботи в системі освіти, причому не тільки з дітьми, але і в педагогічному колективі [3, с. 25].

Людина починає відчувати себе спокійно, розслабляється, даруючи себе творчості [1].

Використання в корекційній роботі методів арт-терапії, арт-педагогіки дозволяє, ненав'язливо спостерігаючи за дитиною в процесі спонтанної творчості, пізнати її життєві цінності й особистісні інтереси, зрозуміти індивідуальність, відчути настрій. Творча діяльність гармонійно поєднує виховний, розвивальний, діагностичний і корекційний процеси, створюючи

підгрунття для налагодження довірливих емоційних стосунків із дитиною, ефективної соціальної взаємодії та якісного корекційного впливу.

Виклад основного матеріалу. Методи арт-терапії та арт-педагогіки широко застосовується у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми емоційного характеру в поведінці та спілкуванні: підвищену тривожність; агресивність; замкненість; сором'язливість; знижену самооцінку. Вони сприяють розв'язанню таких завдань: навчають дітей основам комунікації та конструктивних форм поведінки; розвивають здібності адекватного сприйняття себе й оточуючих; усувають надмірне напруження, тривожність і бар'єри для продуктивних, конструктивних дій; регулюють соціальні взаємини дітей. Допомагає дітям справлятися зі своїми психологічними проблемами, відновлювати емоційну рівновагу, переключатися з негативних переживань на позитивно забарвлені відчуття і думки.

Можливості пластиліну у корекційно-розвитковій, виховній та терапевтичній роботі

Пластилін – синтетичний матеріал, дозволяє забезпечити високу точність зображення і передбачає безпосередню роботу руками; може використовуватися як для створення тримірних фігурок, так і для двомірних зображень шляхом розмазування на папері чи картоні. [2, с. 209].

Пластилін у корекційно-розвитковій роботі сприяє розвитку наступних психофізичних сфер:

- розвиток дрібної моторики рук та укріплення дрібних м'язів кистей рук;
- розвиток вправність дитячих пальців;
- розвиток зорово-моторної координації (координація рухів руки й ока);
- отримання сенсорного досвіду (відчуття форми, ваги, пластичності, фактури);
- синхронізують роботу обох рук;
- готує руку до письма та малювання;
- закріплю знання про кольори та їх відтінки;
- розвиває когнітивну сферу (пам'ять, увагу, уяву, мислення тощо);
- розвиток фантазії;
- покращення емоційного стану;
- закріплення знань геометричних фігур, рахунку;
- розширює загальні знання про оточуючий світ предметів та явищ.

У виховній роботі сприяє вдосконаленню та розвитку:

- естетичного бачення;
- творчих здібностей;
- розвитку таких рис характеру, як терплячість та наполегливість.

У терапевтичній практиці:

- Зняття м'язових зажимів;
- Зменшення агресивності, страхів, тривожності, гніву;
- Підвищення самооцінки;
- Гармонізація внутрішнього стану;

- Здатність до самовираження та вдосконалення.

Це далеко не всі позитивні якості та властивості пластиліну в правильно організованій роботі, як з дітьми, так і дорослими.

Головне в роботі з пластиліном – не переоцінити сили дитини, дати їй цікаве завдання, яке буде відповідати можливостям дитини. Тоді вона відчужує максимум задоволення не тільки від процесу ліплення, а й від результатів своєї роботи.

З досвіду роботи потрібно зазначити, що в роботі з молодшими школярами, важливо дати час на «знайомство» з пластиліном, з його властивостями та можливостями. А саме: колір, текстура, вага, м'якість, гнучкість тощо.

Висновки. Таким чином, використання пластиліну в арт-терапевтичній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами відіграє важливу роль у її комплексному розвитку: гра, навчальна діяльність, пізнавальна та емоційно-вольова сфери, творчий потенціал.

Література

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії/О.Л. Вознесенська, О.М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за аг.наук.ред. О.Л.Вознесенської, О.М. Скнар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312с.
3. Лебедева Л.Д., Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2008. – 256 с.
4. Медведева Е.А., Левченко І. Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольська Т.А. Арт-педагогіка і арт-терапія в спеціальному освітньому процесі: навчальний посібник / Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.
5. Стаденко Н.М., Блінова Г.Й., Мосієнко Л.М. Розвиток логічного мислення розумово відсталих учнів у процесі навчання (методичні рекомендації), К.:РУМК спецшкола, 1984.

УДК 159.98

Луценко Олена Володимирівна,
практичний психолог-методист,
арттерапевт, методист Київського
міського будинку учителя, член
правління ВГО «Арт-терапевтична
асоціація», дійсний член ГО
«Національна психологічна
асоціація» (м.Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «СПІЛЬНИЙ МАЛЮНОК» ОНЛАЙН

В тезах аналізується соціальна взаємодія як невідємна технологія суспільного життя в умовах коронавірусної хвороби. Описано застосування арттерапевтичної методики «Спільний малюнок» в форматі «онлайн».

Ключові слова: коронавірусна хвороба, сучасні мережеві технології, арттерапія, спільний малюнок.

В тезисах анализируется социальное взаимодействие как неотъемлемая технология социальной жизни в условиях коронавирусной болезни. Описано применение арттерапевтической методики «Совместный рисунок» в формате «онлайн».

Ключевые слова: коронавирусная болезнь, современных сетевых технологиях, арттерапия, общий рисунок.

The theses analyze social interaction as an integral technology of social life in the conditions of coronavirus disease. The application of the art-therapeutic technique "Joint drawing" in the "online" format is described.

Key words: coronavirus disease, modern network technologies, art therapy, joint drawing.

Постановка проблеми. Карантин, спричинений стрімким розповсюдженням коронавірусної хвороби COVID-19 навесні 2020 року, суттєво вплинув на всі сфери життєдіяльності людей майже в усіх країнах світу. В першу чергу вимушені обмеження торкнулися безпосереднього міжособистісного спілкування.

Сучасні мережеві технології пропонують достатню кількість додатків для здійснення комунікації онлайн. Однак, така комунікація додатково збільшує навантаження на когнітивну сферу учасників онлайн взаємодії. Емоційна сфера особистості перебуває у стані напруги, що спричинена ситуацією всесвітньої пандемії.

Метою роботи є презентація досвіду застосування арттерапевтичної методики «Спільний малюнок» за допомогою хмарної платформи в груповій роботі для підтримки соціальної взаємодії та зменшення емоційної напруги в умовах вимушеної ізоляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальна взаємодія є невід'ємною частиною суспільного життя. Це система взаємообумовлених соціальних дій, що у вигляді обміну інформацією, досвідом та взаємним впливом людей та соціальних спільнот сприяють розвитку як окремих суб'єктів, так і суспільства в цілому [3, с.90-91].

Серед дослідників, які вивчали соціальну взаємодію та соціальні відносини, переважна більшість соціологів: Г. Зіммель (безособова взаємодія), Е. Дюркгайм, Т. Парсонс, Р. Мертон (функціоналізм), М. Вебер (розуміння мотивів, співвіднесення цінностей), Б. Скіннер (біхевіоризм), Дж. Хоманс (теорія соціального обміну), Ч. Кули (теорія «дзеркального Я»), Дж. Мід (символічний інтеракціонізм), А. Шюц (феноменологічна теорія), М. Кастельс (теорія мережевого суспільства) та ін..

У своїй роботі ми спиралися на типологію спільної діяльності за Л. І. Уманським [7] та характерні ознаки спільної діяльності за А. Л. Журавльовим [2; 4].

В умовах карантину 2020 року навіть дії та взаємний вплив відбувалися у вербальній формі. Постійне перевантаження когнітивної сфери під час спілкування за допомогою мережевих сервісів стало причиною збільшення психологічного і фізичного напруження учасників взаємодії. Водночас відбувалася своєрідна консервація їх емоцій через одноманітність щоденної діяльності та обмеження фізичного руху у просторі.

У своєму дослідженні ми намагалися відшукати варіанти онлайн взаємодії, які передбачають виконання саме фізичних дій та спрямовані на емоційну сферу учасників.

Творчість - специфічний вид діяльності, зорієнтований на чуттєву сферу. Арттерапія, як система психологічної допомоги, окрім безпосереднього спілкування з клієнтом, передбачає опосередковану взаємодію через творчий продукт [1, с. 234].

Виклад основного матеріалу. Найкращим варіантом для здійснення соціальної взаємодії та стабілізації емоційного стану, на нашу думку, є арттерапевтична методика «Спільний малюнок», застосування якої в реальному житті у безпосередній взаємодії учасників сприяє встановленню зв'язків та налагодженню конструктивних стосунків між ними.

Після тестування різноманітних сервісів для онлайн комунікації ми зупинили свій вибір на платформі, що відповідає наступним критеріям:

- доступність для використання на стаціонарному комп'ютері, ноутбучі та смартфоні;
- легкість налаштування і користування сервісом для звичайного користувача;
- можливість участі у онлайн відеоконференції одночасно 20 й більше осіб;
- відсутність додаткової оплати для учасників та невелика сума оплати для організатора відеоконференції;
- наявність поля та панелі інструментів для спільної творчості.

Наша творча група провела дві підготовчі зустрічі, під час яких були створені інструкція з керівництва для організаторів подальших групових зустрічей та покрокова інструкція користування для майбутніх учасників.

В процесі роботи ми успішно випробували два варіанти виконання методики «Спільний малюнок» онлайн.

Варіант 1. «Каракулі» (переважає вербальне спілкування):

- кожний учасник на спільному екрані малює будь-яку криву лінію;
- учасники відшукують, по черзі показують та називають різні образи;
- спираючись на знайдені образи, учасники створюють спільну історію в усній або письмовій формі;
- обговорення, підведення підсумків.

Варіант 2. «Тематичний малюнок» (більше невербальних дій, спрямованих на виконання малюнка):

- організатор зустрічі задає тему спільного малюнка або її разом обирають учасники під час обговорення;
- на спільному екрані всі одночасно виконують малюнок на задану тему;

- обговорення, підведення підсумків.

Питання для обговорення після завершення спільної діяльності:

- чи подобається Вам результат?
- які емоції Ви переживали під час спільної творчості?
- чи хочете Ви повторити досвід спільної творчості онлайн?
- які напрямки власного подальшого розвитку Ви бачите?
- як Ви відчуваєте себе зараз?

В результаті проведеної роботи ми з'ясували, що при взаємодії в онлайн форматі характерні ознаки спільної діяльності [2; 4, с. 367] мають наступні особливості.

- Спільна мета діяльності формується в процесі обговорення, яке потребує чіткої організації та керування з боку ведучого.
- Результат спільної діяльності - завжди неочікуваний.
- Соприсутність учасників у просторі є умовною із незначною затримкою зворотнього зв'язку у часі.
- Невербальний контакт - опосередкований.
- Взаємна перцепція дуже обмежена у порівнянні із безпосереднім спілкуванням.
- Розподіл повноважень між учасниками є дуже умовним, а якість їх виконання залежить від ступеня особистісного контролю кожного.
- Конкретні дії кожного учасника майже не піддаються зовнішньому контролю в силу його фізичної недосяжності.
- Керівництво процесом потребує гнучкості з боку організатора і надання більших повноважень іншим учасникам процесу.

Висновки. В результаті проведеної роботи можемо зробити висновок, що застосування арттерапевтичної методики «Спільний малюнок» в онлайн форматі:

- зменшує фізичне та емоційне напруження;
- сприяє встановленню контактів та розвитку соціальної взаємодії між учасниками;
- сприяє розвитку здатності до самоконтролю;
- створює умови для розкриття творчого потенціалу учасників;

Організація онлайн занять з невеликою кількістю учасників (до 5 осіб) дозволяє спрямувати увагу ведучого на роботу з емоційною сферою. З метою розвитку мережі контактів можна формувати групи чисельністю більше 5 осіб. Для якісного та успішного проведення творчих занять за допомогою хмарної платформи для проведення онлайн відеоконференцій організатору слід враховувати особливості інструменту для творчості, виявляти гнучкість у керівництві, бути готовим скерувати творчий безлад, спричинений опосередкованістю контакту та низьким рівнем самоконтролю учасників.

Література

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. К. : Золоті ворота, 2017. 312 с.

2. Журавлев А. Л. Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования / Совместная деятельность: методология, теория, практика / отв. ред. А. Л. Журавлев, П. Н. Шихирев, Е. В. Шорохова. М. : Наука, 1988. С. 19-36.

3. Коваленко А. Б., Корнев М. Н. Соціальна психологія: Підручник. Київ, 2006. 400 с.

4. Психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1990. 494 с.

5. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 448 с.

6. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; / за ред. Ю. Л. Трофімова. К. : Либідь, 2005. 560 с.

7. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1980. 160 с.

УДК : 159.922.7 :159.9.018

Мельник Валентина Сергіївна
практичний психолог ЗДО я/с №3
«КАПТОШКА» м. Біляївки
Одеської області, дитячий психолог,
член ОП «Покоління АРТ»
(м.Одеса)

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МАЗКИ НА СКЛІ

В статті подається опис арт-терапевтичної методики «Малювання на склі», яка застосовується в широкому спектрі практичних завдань: діагностичних, корекційно-розвиткових і терапевтичних.

Розглянуто основні практичні підходи з проблем використання методу малювання на склі у діагностично-корекційному процесі в роботі із дошкільниками та батьками.

Ключові слова: малювання на склі, гармонізація психоемоційного стану, арт-терапія, система освіти.

В статье дается описание арт-терапевтической методики «Рисование на стекле», которая применяется в широком спектре практических задач: диагностических, коррекционно-развивающих и терапевтических.

Рассмотрены основные практические подходы по проблемам использования метода рисования на стекле в диагностично-коррекционном процессе в работе с дошкольниками и родителями.

Ключевые слова: рисование на стекле, гармонизация психоемоционального состояния, арт-терапия, система образования.

The article describes the art-therapeutic technique "Drawing on glass", which is used in a wide range of practical tasks: diagnostic, correctional and developmental and therapeutic and therapeutic.

The main practical approaches to the problems of using the method of drawing on glass in the diagnostic and correction process in working with preschoolers and parents are presented.

Key words: drawing on glass, harmonization of psycho-emotional state, art therapy, education system.

Постановка проблеми. Техніка малювання на склі була відома ще у Стародавньому Римі та Візантії. В Україні живопис на склі поширився наприкінці ХІХ століття, переважно на західних теренах. В сучасному світі живопис на склі психологи почали використовувати, як арт-терапевтичний метод в роботі із дітьми так і дорослими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За допомогою арт-терапевтичної техніки малювання на склі відбувається не лише розкриття творчого потенціалу індивіда, але і відбувається вивільнення прихованих енергетичних резервів, і відтворює гармонізацію самої особистості і спонукає до налагодження взаємовідносин із іншими особистостями.[3]

Перевага скла в тому, що асортимент образотворчих засобів настільки широкий і різноманітний, що не може зацікавити дітей та дорослих. Прозоре скло завжди зберігало легкість і дзвінкість барв. Тому це один із засобів створення комфортного безпечного простору.[3]

Малювання на склі дозволяє отримати нові візуальні враження і тактильні відчуття. Процес може відбуватись як індивідуально, так і в парі. В парі: дитина – дитина; дитина – батьки; дитина – спеціаліст. Скляний мольберт можна використовувати як в діагностичній, так і в корекційно-розвитковій та терапевтичній роботі.[3]

Малювання на склі, як терапевтичний ефект допомагає дитині, так і дорослому, зрозуміти свої відчуття, емоції виражати свої думки і почуття, мрії та надії, позбутися своїх страхів та негативних спогадів та емоцій.[4]

Головною метою психологічного супроводу дошкільнят у ЗДО є створення сприятливих умов для зростання самостійності, самодостатності, розвитку впевненості у собі, гармонізації психоемоційного стану, розвитку когнітивних процесів. За допомогою техніки «Малювання на склі» були досягнуті завдання психологічного супроводу дошкільнят у ЗДО «Капітошка»

Малювання на склі розвиває у дошкільнят уяву, фантазію адже створює ефект багато вимірної реальності, так як оптичні можливості скла мають властивості створювати певну ілюзію багатомірності світла. Також дозволяє домальовувати і змінювати зображення, за допомогою вологої чи сухої серветки. При цьому навчаючи дитину, що помилки можливо виправити. Головне не результат, а процес творчості який дає можливість проявити себе і бути собою.

Метод дозволяє в процесі спільної роботи зробити психодіагностику - визначити особливості нервової системи дитини (активний – пасивний, швидко чи повільно реагує), настільки дитина здатна діяти за правилами, рівень розвитку психічних процесів.[3]

Перевагою використання скляного мольберту є можливість малювання на склі з обох сторін – учасники мов би взаємодіють в одному просторі, Але в той же час мають можливість дотримуватися особисті межі один одного. Техніка дозволяє у м'якій формі здійснити психодіагностику взаємовідносин в парі діти – батьки, а також спрогнозувати стратегію поведінки для гармонізації відносин.[3]

Мета: ознайомлення із методом «Малювання на склі»; використання методу «Малювання на склі» в діагностиці, профілактиці та корекційно-розвиткової роботи дорослих та дітей, і гармонізації взаємовідносин батьків та дітей.

Виклад основного матеріалу.

Напрями використання методу «Малювання на склі»

в корекційній роботі:

- *Психофізіологічний (пов'язаний із профілактикою психосоматичних порушень)*
- *Психотерапевтичний (пов'язаний із впливом на когнітивну і емоційну сфери)*
- *Психологічний (виконує регулятивну, комунікативну функції)*
- *Соціально-педагогічний (пов'язаний із розвитком естетичних потреб, розширенням загального і художнього кругозору, з активацією потенційних можливостей дитини в практичній художній діяльності й творчості).*

Метод «Малювання на склі»

в корекційно-розвитковій роботі із дошкільнятами:

- *Сенсорний розвиток*
- *Розвиток дрібної моторики руки*
- *Інтелектуальний розвиток*
- *Розвиток соціальної взаємодії і взаємовідносин батьки-діти*
- *Розвиток мовлення і комунікативних здібностей*
- *Розвиток само сприйняття*
- *Розвиток психічних процесів*

Матеріали для малювання на склі:

- Скляний мольберт, якщо в міні-форматі то рамка для фото чи картини або меню-холдер
 - Маркери (краще використовувати на водній основі)
 - Акварель
 - Гуаш
 - Піна для гоління
 - Зубна паста або порошок
 - Спрей-фарба для декору
- Клей ПВА

Малюємо за допомогою:

- Пальців, кистей рук, ребра долоні або долонею повністю
- Пензликами різних розмірів

- Вушних паличок
- Губок або за допомогою прищіпки із помпоном
- Зім'ятого паперу
- Харчової фольги
- Повітряної кульки
- Трафарету
- Штмпів виготовлених із овочів
- Природного і не природного матеріалу
- Піпеток

Скляний мольберт може бути використаний як поле для створення аплікацій, колажів, інсталяцій. Тоді додатково можна використати стікери, кольоровий папір, вирізки із журналів та газет або рекламних брошур, тканини і нитки різної фактури або предмети інтер'єра для штампування на склі.[3]

Перебіг заняття:

Вступна частина: на початку заняття дошкільнятам дають можливість розслабитись і налаштуватись на процес малювання на склі. З метою профілактики зорового напруження, проводяться кінезіологічні вправи. Потім поступово знайомлять із самим склом. Пропонують доторкнутись до нього, відчутти на дотик, відчутти свої внутрішні відчуття, Мотивувати до отримання задоволення від скла і від самого процесу малювання довільними рухами пальців рук, які ковзають по склу. Включаючи при цьому свою уяву і фантазію.

Основна частина: створення малюнка або якогось об'єкта. Є різні способи взаємодії в малюванні на склі:

- 1) дитини починає – дорослий домальовує або навпаки. При цьому вибудовуючи свою взаємодію один з одним.
- 2) Дорослий прикриває очі – дитина малює її рукою. (тест на довіру).

Можна поєднувати одночасно декілька способів малювання.

Заключна частина: обговорення роботи, робимо аналіз роботи, рефлексія.

Рекомендації: під час процесу малювання на склі дітям потрібно одягнути спеціальний фартух і нарукавники (або більш бюджетний матеріал використання поліетиленового пакету). Також можна замінити скляний мольберт харчовою плівкою обмотаний навколо ніжок столу або стільця.

Висновки. Отже методика з використання малюнків на склі дають змогу виявити, фізіологічні, психологічні напруги, дослідити особливості емоційних стосунків в групі дітей та батьків, що сприяє психокорекції. Малюнкова терапія на склі застосовується в корекції емоційних станів у процесі соціалізації; вирішенні конфліктних ситуацій; гармонізації взаємовідносин батьки-діти; мультимодальної поведінкової корекції.

Література

1. Назаренко Т.П. Использование методов арт-терапии в работе с детьми в период рекреации// Наука і освіта, №12, 2014. С. 153-158.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. С -336.

3. Светлана Суханова. Арт-зарисовки. Техники арт-терапии с использованием стеклянного мольберта// [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100002350178633>

4. Махній М.М. Психомалюнкові методики у діагностично-корекційній роботі в системі інклюзивної освіти: інформаційний-методичний посібник/ - Чернігів: «Десна Поліграф», 2021. С -128.

5. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання/ -Кропивницький: 2020. С -78.

6. Атемасова О.А. Психогімнастика. Старший дошкільний вік/ вид-во «Ранок», 2012. С – 160. (Дошкільному психологу)

7. Рубель Н., Князев В., Дубашидзе Н. Терапия и коррекция детско-родительских отношений/ - Киев.,2019. С -7

УДК 37.013.77:159.99

Молчанова Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
педагогіки, психології і корекційної
освіти КЗ «КОШПО імені Василя
Сухомлинського», професійний
член ВГО «Арт-терапевтична
асоціація», керівник осередку «Арт-
терапевтична асоціація» у
Кіровоградській області

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕДАГОГА ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «МАНДАЛА РІВНОВАГИ»

В роботі презентована авторська методика «Мандала рівноваги», яка спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції особистості. Основний акцент зроблено на впливові кольорів на людину та знаходженні психологічної рівноваги через створення мандали.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, емоційна компетентність, емоції, кольори, мандала.

В работе представлена авторская методика «Мандала равновесия», которая направлена на развитие навыков эмоциональной саморегуляции личности. Основной акцент сделан на влияние цветов на человека и нахождение психологического равновесия через создание мандалы.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, эмоциональная компетентность, эмоции, цвета, мандала.

The author's method "Equilibrium Mandala" is presented in the work, which is aimed at developing the skills of emotional self-regulation of the personality. The main emphasis is on the influence of colors on a person and finding psychological balance through the creation of a mandala.

Key words: emotional self-regulation, emotional competence, emotions, colors, mandala.

Постановка проблеми. Життєвий шлях, який емоційно навантажений кожною миттю, несе як емоційно «позитивні» переживання, так і емоційно «негативні», потребує емоційної вираженості, емоційного самовдосконалення як засобу в досягненні успішної самореалізації особистості, відкриття та вияву власного потенціалу. Розуміння емоційного світу має важливе значення для представників професій «людина-людина», що дає можливість глибокого розуміння себе, взаєморозуміння та особистісного розвитку. Уміння сприймати почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідним компонентом спілкування, специфічним засобом взаємопізнання в системі соціономічних професій, представником якої є педагог.

Гордон Драйден та Джаннет Вос відзначали, що для розвитку гармонійної особистості емоційна компетентність є важливішою за академічну, так зване IQ лише на 20% впливає на життєвий успіх, а 80% припадає на інші чинники. Позитивні й негативні думки спричиняють відповідні зміни в процесах збереження та зворотного віднадходження інформації, змінюючи при цьому здібності до навчання. Психічний стан безпосередньо впливає на формування нейротрансмітерів: в емоційному піднесенні мозок виділяє ендорфіни, хімічні речовини, схожі на заспокійливі засоби, які стимулюють виникнення потоків ацетилхоліну (нейротрансмітер), який спричиняє устійнення нової інформації в різних частинах мозку. Ацетилхолін важливий як для збереження нової інформації, так і для відновлення старої [3].

З огляду на зазначене вище вважаємо доцільним приділити увагу проблемі емоційної саморегуляції фахівця, а також її розвитку засобами арттерапії, як значущого фактора підвищення психологічної культури педагога та суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Застосування малюнкових технік для дослідження особистості отримало розповсюдження як за кордоном так і в нашій країні. Велику роль в розвитку досліджень дитячого малюнка зіграли роботи А.В.Кларка, М.Ліндстрома, Г.Кершенштейнера, Е.Кнудсена. Також дослідженнями в області створення візуальних зображень займалися О.Галкіна, Є.Ігнат'єв, І.Сакуліна, Г.Лабунская, Е.Денисова, Л.Бочернікова, В.Мухіна та ін.

А.Венгер зазначав, що в малюнках людини завжди зашифровані повідомлення в образах, які передають найважливіше та значиме. Тому, через них можна виявити психологічні особливості людини. Головним, на його думку, є виявлення взаємозв'язків між символами малюнка, а не окрема інтерпретація образів. Т.Яценко відзначила, що малюнки дають змогу побачити відношення до чого-небудь. Автор малюнків наповнює кожен образ несвідомим особистісно значущим символом, символи малюнків є посланцями несвідомого, так як породжуються механізмами психологічних захистів, які допускають у

реальність, свідомість у завуальованій, символічній формі витіснене переживання, бажання і т.д. [3].

Сучасні українські арттерапевти (О.Бреусенко-Кузнецов, О.Вознесенська, Л.Галіцина, О.Деркач, Л.Мова, О.Науменко, Л.Подкоритова, В.Савінов, О.Скнар, М.Сидоркіна та інші) відзначили, що образотворча терапія є засобом зцілення, вона спрямована на вираження змісту свого внутрішнього світу, що мають зв'язок з творчою продукцією людини, на якій виражені почуття та думки в художній формі. Зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Під час творчого процесу людина отримує відповіді на певні питання, вирішує внутрішні конфлікти, покращує власний емоційний стан. Крім того, досвід спілкування з різними кольорами полегшує «відреагування» переживань, емоцій, фантазій [1].

Для зцілення та духовного розвитку в психології часто використовують малювання мандал (геометричне зображення в колі), як символічне зображення внутрішнього світу, найбільш безпечне для нашого сприйняття. Спонтанна робота з кольором і формою всередині кола, на думку К.Юнга, сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні феномени і відкриває можливості для духовного зростання. Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, які зафіксовані на глибинних рівнях підсвідомого, включаючи механізми саморегуляції [5].

Тому, **метою нашої методики** стало пошук джерела внутрішнього спокою та душевної рівноваги через спонтанне малювання, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Завдання методики:

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

Матеріали: аркуші А4, бланк до методики «Чарівна країна почуттів», акварельні фарби, кольорові олівці (фломастери, пастельні мілки).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Процедура проведення

I етап. Налаштування (спрямоване на усвідомлення сприйняття власних емоцій)

Учасникам пропонується заповнити бланк до методики «Чарівна країна почуттів», пофарбувавши будиночки з емоціями різними кольорами [2]. Перелік емоцій повинен відповідати класифікації К.Ізарда.

Інструкція: «Уявіть себе чарівниками, які будують будинки. В Чарівній країні живуть почуття: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором, вина. І кожній з них потрібен дім. Крім того, кожне почуття хоче мати свій власний будинок, який не схожий на інших за кольором.

Шановні чарівники, вам потрібно розмалювати будинки для кожного почуття і розмістити їх на карті».

Карту чарівної країни учасники виготовляють самі. Складають аркуш паперу навпіл і за допомогою рук «витинають» силует людини. Далі силует розфарбовується кольорами емоцій.

II етап. Розфарбовування емоцій.

Учасникам пропонується намалювати всі емоції, які вони переживають в житті, за допомогою кольору на аркуші паперу.

Інструкція: «Візьміть білий аркуш. Про що говорить нам білий колір? Це чистота, початок, невинність. Коли ми говоримо «він як чистий аркуш», часто маємо на увазі не заповненість та відсутність чогось сталого, закріпленого, такого, що дозволяє навчити чомусь, «розфарбувати потрібними фарбами». Заповніть простір аркушу кольоровими фарбами, які символізують різні емоції, що ми переживаємо в житті. Спробуйте погратися фарбами, позмішувати їх, подивитись як вони лягають на аркуш та переплітаються. Так само і в житті, ми рідко відчуємо лише одну емоцію і не завжди можемо її чітко розмежувати і усвідомити. Малюємо до тих пір, поки не виникне бажання зупинитись. Тоді відкладаємо аркуш і даємо йому висохнути»

Примітка: в період висихання малюнка проводимо обговорення результатів методики «Чарівна країна почуттів».

Питання для обговорення:

- Чи важко було підбирати кольори для заповнення будиночків?
- Якими принципами Ви керувались, обираючи чи змішуючи кольори?
- Що Ви відчували під час «розселення» кольорів на карті чарівної країни?
- Які враження викликає готова карта?
- Чи подобається вам карта? Чи вам би хотілось щось виправити?

Примітки. Під час обговорення результатів звертаємо увагу на те, чи всі кольори були використані при розфарбовуванні кольорів, чи всі кольори були використані при заселенні в будиночки та розфарбовуванні аркуша; які кольори обирались для позначення певного почуття на силуеті людини.

Доцільно символічно розділити силует на 5 зон: голова і шия (символізують ментальну діяльність); тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність); руки до плечей (символізують комунікативні функції); тазостегнова область (символізує область творчих переживань); ноги (символізують почуття «опори», впевненість; а також можливість «заземлення» негативних переживань). Досліджуючи «карту», ми дізнаємося, які почуття «живуть» в різних частинах тіла. Наприклад, почуття, що «живуть в голові», фарбують думки. Якщо в голові «живе» страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. В руках «живуть» почуття, які відчуваються в контактах з оточуючими. В ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися «негативні» почуття) людина має прагнення «заземлитися», позбутися від них.

III етап. Створення мандали. Учасникам потрібно на розфарбованому аркуші намалювати мандалу, яка б символізувала їх внутрішню рівновагу.

Інструкція: «Візьміть аркуш з кольоровими вираженнями емоцій, які ми відчуваємо в житті. Роздивіться уважно з різних сторін і знайдіть на ньому «точку спокою» та виділіть її кольоровим олівцем, мілком чи фломастером. Навколо цієї точки вам потрібно окреслити контур майбутньої мандали. Далі обведіть всі деталі, які утворились поєднанням кольорів в середині кола. Для цього можна взяти як олівець, так і фломастер чи мілки. Також додайте різні деталі та символи, які вам хочеться. Можна додати кольору. Малюнок повинен вам сподобатися»

Питання для обговорення:

- Розкажіть про свою мандалу та почуття, які ви переживали під час її створення.
- Дайте назву роботі.
- Про що говорить ваш малюнок (повідомлення, посил)?

Прогнозований результат: імовірно, що за допомогою даної методики особистість краще усвідомить свої емоції, отримає поштовх на безумовне прийняття своїх переживань та віднайдення внутрішнього спокою.

Висновки.

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

Література

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред.. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
2. Методика «Чарівна країна почуттів» (Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов). URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1468367150026215/>.
3. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання / О.М. Молчанова. – Кропивницький, 2020. 79 с.
4. Скарбничка арттерапевта: практикум / [за заг. редакцією М.Б.Перун, О.М.Цимбали]. – Львів, 2019. 84 с.
5. Харченко І. «Мандала» в корекційно-розвиваючій роботі з дітьми та підлітками / Ірина Харченко. – Львів: Растр-7, 2019. 50с.

БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР У РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

У статті розглядається важливість етапу стабілізації при роботі з різними категоріями травмованих клієнтів і дається опис авторської методики, спрямованої на відновлення стану стабільності і безпеки методами арт-терапії.

В статье рассматривается важность этапа стабилизации при работе с различными категориями травмированных клиентов и дается описание авторской методики, направленной на восстановления состояния устойчивости и безопасности методами арт-терапии.

The article discusses the importance of the stabilization stage when working with various categories of traumatized clients and describes the author's methodology aimed at restoring the state of stability and safety using art therapy methods.

Постановка проблеми. Сьогодні мільйони людей відчують на собі вплив епідемії коронавірусу. Ця ситуація для одних пов'язана з реальною загрозою життю, для інших - з побоюваннями за здоров'я близьких, для третіх - з фінансовими і організаційними труднощами, відчуттям постійної загрози і невизначеності, руйнуванням соціальних зв'язків.

За даними Oxford Health NHS Foundation Trust кожен четвертий пацієнт, який пройшов лікування від коронавірусу в реанімації, стикається з симптомами ПТСР, і це сильно ускладнює процес одужання. Не можна забувати і про інші причини, що викликають подібні стани невизначеності, тривожності, відчутті постійної загрози, пов'язані з різним індивідуальним досвідом. Людина відчуває себе такою, що опинилася в пастці, вона відчуває почуття страху, не вірить в свої сили для подолання гнітючого стану.

Цей страх особливо чітко проявляється на початковому етапі роботи з психологом. З одного боку, клієнт (пацієнт) відчуває недовіру до психолога, боїться, що може бути неправильно зрозумілим, так як той не зазнав подібного травмуючого впливу і не уявляє, через що пацієнт пройшов. І як наслідок цього, зустрічі з психологом потерпілий сприймає як потенційну загрозу, ще одну травмуючу подію у своєму житті.

Ці проблеми - приклад своєрідних захисних механізмів для уникнення почуття безпорадності і можливої подальшої ретравматизації. Для успішного початку роботи з клієнтом необхідно подолати ці бар'єри, що дозволить встановити емоційний контакт і атмосферу довіри між клієнтом і фахівцем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В інтегративному підході в роботі з травмою дія проходить послідовно в три етапи: етап стабілізації, етап

конфронтації, етап інтеграції. Завдання першого етапу - стабілізація стану клієнта (пацієнта) на психофізіологічному рівні.

Стабілізація означає створення психотерапевтичних рамок, які дозволяють психіці особистості так «відпочити від травматичних потрясінь, щоб вона змогла відчути себе досить впевнено і безпечно - настільки, щоб відчути себе більш розслаблено» [2].

Етап завершується тоді, коли клієнт (пацієнт) відчуває себе стабільно добре, може регулювати свої раптово виникаючі емоції і хворобливі симптоми психічної травми поза кабінетом психолога, коли у пацієнта досить внутрішніх сил для поглиблення в подію, яка викликала ПТСР. На цьому етапі робиться заділ для здатності бути у відносинах як з психологом, так і зі значним соціальним оточенням.

Відновлення відчуття безпеки на етапі стабілізації при роботі з наслідками травмуючих подій є найважливішим фактором, що впливає на всю подальшу роботу з психологом [1].

В інтегративному підході фахівці все частіше застосовують методи арт-терапії, як одного з найбільш делікатних, але і найефективніших напрямів в роботі з психологічною травмою і кризовими станами.

Постановка завдання. У цій статті презентовано досвід використання авторських метафоричних інструментів в роботі з відновлення стану стабільності і безпеки з різними категоріями клієнтів з різною проблематикою і поділитися своєю авторською вправою «Котячий будинок».

Виклад основного матеріалу. У роботі з наслідками травматичних подій з різними категоріями клієнтів для створення безпечного простору на етапі стабілізації нами було використано різні варіанти вправ:

- різні варіанти медитації «Безпечне місце»;
- вправи зі створення «оази» з використанням МАК «Безпечне місце» і сенсорних матеріалів;
- варіант вправи з супер - героєм;
- вправу А.І. Копитіна «Тварина в комфортному для неї місці існування»;
- вправу «Чарівне місце» з використанням МАК «Безпечне місце» і елементів музичної терапії.

Але з появою в арсеналі авторської колоди «МЕТА-котки» робота зазнала змін на краще. Тема котиків була вибрана не випадково.

У роботі з дітьми з'явилася потреба в колоді метафоричних карт для формування емоційного інтелекту, що містять персонажів в різних життєвих ситуаціях і різними емоційними станами. І, звичайно, котики вийшли на перше місце по різноманіттю сфер життя, де їх образ присутній.

Коти в усі часи були важливою частиною культури і побуту. Їм поклонялися фараони, грецькі царі і римські імператори. Перших котів приручили більш ніж 9500 тисяч років тому. Тепер це найпоширеніша домашня тварина в світі. Історично кішка виявилася першим образом, наділеним архетипическою енергією, коли в стародавньому Єгипті її стали вважати священною твариною. Сакралізація її образу означала, що він, по суті, виявився

позбавленим тіньових сторін, властивих природі кішки, і з'єднаний з духовним життям людини.

У фольклорі і казках біла кішка є визволителем пригноблених, помічником бідних і знедолених молодих людей. Вони використовують її знання і енергію, щоб подолати сили темряви і стати багатими, сильними і гідними поваги. У позитивному сенсі кішка, як і змія, асоціювалася з безсмертям. Коли кішка згорталася в клубок, вважалося, що вона володіє дев'ятьма життями.

Коти не тільки священні, а й цілющі тварини. Кототерапія - це визнаний сучасний метод боротьби з різними захворюваннями. Він був розроблений в Лондоні в інституті лікувальних методів впливу на людину. Лікування цими тваринами активно практикується для терапії психічних розладів. Наприклад, аутизму у дітей, депресії або біполярного розладу особистості. Присутність в будинку кішки знімає стрес і бореться з хронічною втомою, а заспокійливе муркотіння, на кшталт медитації або звуків природи, допомагає зануритися в глибокий сон і навіть вгамувати фізичний біль.

Вперше про те, що коти лікують хвороби людей, заговорили ще в давнину. Але офіційне підтвердження терапевтичного ефекту з'явилося тільки в середині минулого століття: коли фахівці з США і Великобританії почали практикувати сеанси пет-терапії за участю кішок в спеціалізованих клініках для людей з особливостями розвитку. А група вчених з Лондонського інституту лікувальних методів впливу довела, що тварина генерує мікроструми, які благотворно впливають на пацієнтів з хронічними запальними захворюваннями.

У США кототерапію визнали офіційною медициною і практикують в тюрмах. Після 5 років експерименту арештанти, які дбали про пухнастих, більше не порушували закон.

Директор організації по захисту тварин Мелая Стрінгер говорить, що ув'язнені особисто дякували їй за таку чудову надану можливість про когось подбати. «Ув'язнені не раз зізнавалися мені, що як тільки у них з'явилися кішки, це було в перший раз за дуже довгий час, коли вони могли берегти когось, оточувати увагою, любити кого-то. Це вчить їх відповідальності. Тому, як взаємодіяти в іншою живою істотою без застосування насильства. Як вирішувати проблеми і як любити. Це щось таке, що деякі з ув'язнених ніколи ще не відчували у своєму житті».

Наводимо кілька висловлювань, що характеризують відношення до котів в суспільстві:

– «Час, проведений з кішками, ніколи не витрачено даремно...» (Зігмунд Фрейд).

– «Якщо у вас є кішка, то ви повертаєтеся не в будинок, а додому...» (Пем Браун).

– «Звичайних кішок не існує. Кожна кішка - це таємниця за сімома печатками...» (Колетт Габріель Сідоні).

– «Той, хто шукає кохання, заводить собаку. Здатний любити сам - запрошує до своєї оселі кішку...» (невідомий автор).

– «О, чудова кішка, дарована навіки» (напис на обеліску в Небро, Древній Єгипет).

Коти надихали художників різних століть. Нами було виявлено цікаву тенденцію в інтернет-просторі: скромний домашній кіт домінує в мистецтві після чарівних дівчат. Коти були домашніми тваринами в Китаї протягом тисяч років. Вони залишаються фаворитами серед китайських художників і художників-каліграфів донині. Як і китайські картини, японські гравюри на дереві або Укію-е Укійо-е («картини плаваючого світу»), часто показували котячу іконографію протягом сотень років. Багато композиції просто показують кішок в домашніх умовах, деякі присвячені відносинам між котами та їх власниками, а це, як правило, гарні жінки.

З огляду на популярність наших котячих друзів, не дивно, що сьогоденні топ-художники часто малюють, пишуть і ліплять котів. Ці неоднозначні тваринки всюди - від кітчевих картинок, поп-арту, ілюстрацій, зрозуміло, до вуличної декоративної скульптури. Як і саме сучасне мистецтво, ці зображення різноманітні і еклектичні. Об'єднуючи різні матеріали і стилі, ці композиції доводять, що іконографія котів залишається тут на століття [4].

Тому так природно, що образ kota тісно пов'язаний з несвідомим і з усіма творчими процесами.

Нижче наводимо відгуки психологів та педагогів, які брали участь в апробації колоди і застосовували її в своїй роботі [5].

Віра Челпанова, практичний психолог, арт-терапевт:

Діти із захопленням відгукуються і включаються в роботу з котиками. Одну ресурсне вправу в кінці заняття: вибрати три котика, які подобаються і розповісти, чому він радіє.

Анастасія Галамага, педагог:

Витягаю котика ВЗ, щоб визначитись, яка Я сьогодні, а який котик не Я. З дитиною (6 р), щоб навчити словами описувати почуття, емоції. Плануючи день, теж (ВЗ) витягаю котика.

Ірина Соловьева, педагог:

Використовую колоду в роботі й для себе, особисто. Для визначення емоційного стану дитини ("Це я, а це не я"). Дітям дуже подобаються ці прекрасні створіння, зображені на картах. А також ВЗ витягаю котика, коли планую свій день.

Оксана Маєвська, практичний психолог, арт-терапевт:

Часто з колоди емоцій вибирали ВО саме ті карти, де є зображення тварин, а не людей. Колода з котиками в цьому плані виграє. Ще один момент, як мені здається, що колода котиків краще відключає внутрішнього контролера і включає праву півкулю, краще йде занурення в карту. Карти із зображенням реальних людей, їх фотографій сильніше можуть провокувати порівняння персонажа з собою і тому включати механізми захисту.

Наталія Козак, практичний психолог, арт-терапевт:

У моїй практиці це альтернатива емоціям. Колода легко приймається клієнтами різного віку, так як зрозуміла. Образи, які з дитинства "вбираються" і легко усвідомлюються. Один із прикладів використання. Опрацювання сфер життя. Є базові карти. Клієнт особливо не промовляв, про що карти. Попросила з колоди котиків доповнити, розкрити: про що ця карта. Результат нижче. Сфери: сім'я, друзі, навчання, Я. Така собі діагностика. Плюс усвідомлення клієнтом себе в різних сферах.

Анастасія Каравасва, педагог:

Я використовую цю колоду в школі так як вона краще йде для дітей "я, не я сьогодні", під час знайомства, "чого мені зараз не вистачає". Колода класна і підходить для різного віку. Мені здається вона настільки універсальна що зупиняти чи обмежувати може тільки ваша фантазія.

Анжела Рассказова, практичний психолог:

Чудова колода. Дуже корисна в роботі як з дорослими, так і з дітьми. Дітям дуже подобається описувати свій настрій за допомогою котиків).

Ольга Подорожнюк, практичний психолог:

Чудова колода. Використовую в роботі з дітьми та дорослими. Діти в захваті від котиків, з інтересом і захопленням вибирають карту у вправі "Сьогодні точно я, і сьогодні точно не я". Поєдную з колодою "Емоції".

Олександра Подольська, педагог:

Приходять зранку перед уроками, просять витягнуті карту "на сьогодні". Мені здається, що перед цією колодою у людей нема настороженості, як перед іншими.

Оксана Цимбалова, клінічний психолог, арт-терапевт:

Мета-котікі сприймаються любимо людиною легко і невимушено. Дітям все зрозуміло, дорослим її тривожно)) З дітьми - Вправи в відкриту на початку, «Котик-помічник» піднімає настрій, з підлітками і дорослими в закриту або і в відкриту «Це сьогодні точно я, точно не я», «Яким хочу бути» А ще іноді просто даю погортати колоду, працює ресурсно.

Наталія Доменюк, практичний психолог, арт-терапевт:

Колода "Котики" має незвичайний терапевтичний ефект, як з дорослими, так і з дітьми. Після знайомства з колодою, вона стала номером 1 в моїй практиці. Так як її можна використовувати в роботі з різними запитамі клієнтів. Колода дуже багатогранна і, головне, для мене це невичерпні можливості її практичного застосування. Вона в мене завжди з собою і виручає у будь-якій ситуації. А що може бути важливіше, коли бачиш посмішку на обличчі і надію в очах іншої людини, в той момент, коли він бере в руки "Котиков".

Єлизавета Прудникова, практичний психолог, арт-терапевт:

Колода дуже зручна для роботи з дітьми, вона для них безпечна, зрозуміла і приваблива. І дітки від неї в захваті

Олеся Войчук, практичний психолог, арт-терапевт:

Колода «котики» - номер 1!!! Прекрасно працює з дітками та дорослими, наприклад, вправа «Це сьогодні я, і це сьогодні точно не я» Діти можуть вибрати вподобаних котиків і розповісти про них. Бабуся одну дитину, почувши розповідь про котиків, мимоволі втрутилася, що не потрібно розповідати, що твориться в сім'ї) Малятко, вибирала «злих» котиків і говорила, що це Мама кішка, ображає кошеня і б'є. Дуже діагностично! До котиків не було ще байдужих - у всіх змінювалося стан! Розчулення і розповіді про кішок)

З огляду на архетипічну міць цього образу, в створенні вправи ми орієнтувалися на роботу А.І. Копитіна «Зображення тварини в комфортному для нього місці існування», де він описує значущі моменти: «Орієнтація на уявлення і передачу в малюнку такого середовища засновано на припущенні, що клієнт зможе тим самим встановити більш тісний контакт з життєвою енергією, «подбати» про своє тіло і пов'язаних з ним потребах, досягти стану більшого емоційного і фізичного комфорту, неусвідомлено ідентифікуючи з тваринам.

В процесі подальшого обговорення малюнка і його інтерпретації клієнт, як правило, усвідомлює свої актуальні (головним чином, фізичні) потреби, то, що йому потрібно для зцілення, і які зовнішні чинники будуть цьому сприяти [3].

Проективна вправа «Котячий будинок»

Вправа проводиться на початку будь-якого заняття, на етапі стабілізації при роботі з наслідками травматичних подій, може бути використана в роботі з емоційним вигоранням, як з дітьми, так і з батьками, з педагогічним колективом в рамках психологічного супроводу освітнього процесу, як індивідуально, так і в груповому форматі.

Мета вправи: стабілізація псіхоемоційного стану, зняття напруги перед роботою з психологом, відновлення і зміцнення почуття безпеки, наповнення ресурсом, розвиток емоційного інтелекту.

Цільова аудиторія: учасники від 6 років

Матеріали: МАК «Безпечне місце», МАК «МЕТА-котики», сенсорні матеріали, пластикові тарілочки, світловий стіл або планшет, пісочниця, пісок або інші сипучі матеріали.

Може бути використана спокійна, медитативна музика.

Інструкція

Пропонуємо розглянути персонажів колоди і вибрати «у відкрити» того, хто «відгукнувся», захотів поспілкуватися, або, може бути того, кому зараз потрібна допомога, підтримка.

Розповідаємо про котика, який зображений на карті:

- Як його звать?
- Скільки йому років?
- Чи є у нього сім'я, друзі?
- Що він любить?

- Про що він мріє?
- Який у нього настрій зараз?
- Чому?
- Де він живе?
- Чи комфортно йому там?

Якщо учасник вправи відзначив, що котику комфортно в тому місці, де він зараз, можна запропонувати доповнити це місце елементами його мрії, щоб йому стало ще комфортніше. Якщо не дуже комфортно - нехай котик помріє і уявить собі місце, в якому він хотів би опинитися, де йому комфортно, затишно і безпечно. Обговорити деталі, ніж це місце наповнене, що там є зараз, що можна додати ще.

Створюємо це місце за допомогою МАК «Безпечне місце», сенсорних матеріалів на аркуші А4, в пластиковій тарілочці або на світловому столі за допомогою МАК «Безпечне місце» і піску для пісочної анімації. Пісок можна замінити різними сипучими матеріалами (манка, кольорова сіль, кольоровий пісок), на вибір клієнта.

Процес створення можна супроводжувати питаннями:

- Хотілося б когось запросити в це місце або котик хоче побути один, подумати, помріяти?
- Що з того, про що котик мріє, можна долучити до зображень?

Можна запропонувати вибрати з цієї ж колоди того, кого котик хотів би запросити в гості, з ким хотів би подружитися.

Доповнення

Можна запропонувати додати метафоричні кубики або кульки, як додатковий ресурс:

- Вибери у відкриті 5 символів благополуччя і безпеки, розташуй їх в новому житлі котика.
- Що додають ці символи до стану котика?

Рефлексія, підбиття підсумків

- Що дозволяє котику у вашій композиції відчувати себе в безпеці і комфорті?
- Які предмети, якості навколишнього середовища необхідні йому, щоб відчувати себе в безпеці?
- Який настрій у котика зараз, які плани на майбутнє?
- Що в історії було найцікавішого, що найбільше сподобалося?
- Чи є щось спільне між вами і вашим котиком?

Досвід використання методики

- Особисті консультації;
- Групові заняття для психологів системи освіти по роботі з емоційним вигоранням;
- Групові навчальні заняття для психологів;
- Робота з групами дітей щодо стабілізації стану в роботі з наслідками суїциду.

Результати використання методики

За відгуками і зворотнім зв'язком від учасників, робота в цій вправі приводила до стану наповненості ресурсами, підвищення рівня позитивних емоцій, особливо радості і розчулення. Багато котиків «досягали» своїх мрій або заповнювали свої потреби в безпеці, приналежності, прийняття, знаходили друзів і новий будинок, відчували себе потрібними і щасливими. Відповідно, підвищувався настрій у «господаря» котика, що явно відбивалося на міміці і тілесних реакціях: дихання ставало рівним і глибоким, з'являвся блиск в очах, рум'янець, розправлялися плечі, тіло розслаблялося.

Висновки. За підсумками проведення методики «Котячий будинок» з використанням колод метафоричних карт «Безпечне місце» і «МЕТА-котика», можна зробити висновок про ефективні результати її застосування як в терапевтичній, так і в арт-педагогічній практиці та доцільність її подальшого впровадження в освітній і терапевтичний процеси для використання з усіма категоріями учасників.

Література

1. Кадиров Р. В. Посттравматичний стресовий розлад (PTSD) 2-е изд., Пер. і доп. Підручник і практикум для вузів Видавець Litres,. 2021р. 645 с
2. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з психічною травмою / сиволов-драма 2016: збірник наукових статей. Дніпропетровськ, 2016. С. 22-28.
3. Копитін А.І., Корт Б. Техніки тілесно-орієнтованої арт-терапії. - М. : Психотерапія, 2011. - 128 с .
4. Кошки в искусстве: как наши друзья вдохновляли художников разных веков. U. - <https://tanjand.livejournal.com/2161736.html>
5. Новікова Тетяна. Особиста сторінка на фейсбук. U. - <https://www.facebook.com/tatyana.nowikowa>

УДК 159.98:616.8

Павловська Альона Євгенівна,
практичний психолог Регіонального
центру професійної освіти
ім. О.С. Єгорова
(м. Кропивницький)

ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ФОЛЬГОЮ ЯК ЗАСІБ РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМУЮЧИЙ СТАН

У даній статті проаналізовано історичні аспекти розвитку арт-терапії, роль та особливості використання арт-терапевтичних технік. Окреслено особливості роботи з фольгою при травматичних станах особистості.

Ключові слова: арт-терапія, терапія мистецтвом, негативні переживання, фольга, ресурс.

В данной статье проанализированы исторические аспекты развития арт-терапии, роль и особенности использования арт-терапевтических техник. Очерчено особенности работы с фольгой при травматических состояниях личности. Ключевые слова: арт-терапия, терапия искусством, негативные переживания, фольга, ресурс.

This article analyzes the historical aspects of the development of art therapy, the role and features of the use of art therapeutic techniques. The features of working with foil in traumatic states of personality are outlined. Key words: art therapy, art therapy, negative experiences, foil, resource.

Постановка проблеми. Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапії [2, с. 90].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В. О. Сухомлинський неодноразово підкреслював: «Мистецтво – це час і простір, в якому живе краса людської душі. Як гімнастика випрямляє тіло, так мистецтво випрямляє душу» [10, с. 544].

Арт-терапію як метод зцілення за допомогою творчості досліджували закордонні вчені та вітчизняні спеціалісти у галузях арт-терапії: Уелсбі Кероул, Едіт Крамер, Маргарет Наум, Адріан Хілл, Карл Юнг, Олександр Копитін, Людмила Лебедева, Марк Бурно, Олена Вознесенська, Олена Тараріна та інші.

Арт-терапія – це один із глибоких і дієвих методів в арсеналі фахового інструментарію практичного психолога. Вона допомагає виразити людині свої почуття через візуальне мистецтво. В ході арт-терапії відбувається символічне вираження особистості, що виникає в підсвідомості первинних думок і переживань (бажання, образи, страхи, конфлікти, сновидіння, фантазії і спогади дитинства).

Арт-терапія - це не тільки приємне заняття, але і профілактика емоційного вигорання. Заняття арт-терапією дозволяють розкрити внутрішні сили людини, сприяють підвищенню самооцінки, навчають розслаблятися і позбуватися від негативних емоцій і думок, а також дають людині можливість зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу і мислення.

Мета: знайомство з арт-терапевтичною технікою, зняття емоційної напруги, підвищення самооцінки, профілактика емоційного вигорання, згуртування педагогічного колективу, розвантаження, розвиток творчого потенціалу.

Робота з фольгою є не тільки новітнім видом арт-терапії та потужним психотерапевтичним інструментом, а й одним з найцікавіших видів творчості.

Виклад основного матеріалу. Для продуктивної роботи на занятті для педагогів «Формування стресостійкості засобами арт-терапії», була застосована

фольга, оскільки вона часто використовується в побуті, наприклад, при приготуванні їжі і для дорослих цей матеріал звичний і природний, що не викликає відторгнення та опору. Фольга за властивостями нагадує пластилін, також має дивовижну пластичність і піддатливість, з неї можна зробити все, що завгодно, будь-яку фігуру і не одну. Фольга шарудить, це може викликати певні асоціації, наприклад, скрип дверей, шелестіння грошей при перерахунку, вираз невдоволення і тд. Фольга і знайомство з нею, сприяє розслабленню, шурхіт допомагає введенню в трансний стан, в якому людина переживає довіру до своїх почуттів та емоцій. Фольга блищить, блиск може асоціюватися з багатством, грошима, з прикрасами, з нерухомістю та багато іншим. Робота з фольгою стає захоплюючою і ефект впливу відбувається непомітно.

Техніка роботи з фольгою сприяє створенню спільного творчого поля з клієнтом для терапевтичного та корекційного впливу, виведенні в зовнішнє середовище психотравмуючої ситуації і створення нових сприятливих переживань, розвиває креативні здібності і дає додаткові варіанти задоволення.

ТЕХНІКА РОБОТИ З ФОЛЬГОЮ (Автор Е. Тараріна)

(робота з агресією, тривожністю, лінню)

Мета: актуалізація, усвідомлення і вираження лінії, почуття агресії, тривожності.

Завдання:

- вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- опрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати;
- дати вихід негативним почуттям, станам;
- трансформувати негативний стан в позитивний.

Інвентар: шматок фольги 30 см, білий аркуш паперу А-4, олівці, фломастери, фарби.

Вікові рамки застосування: клієнти від 10 років і старше.

Алгоритм роботи

I етап – підготовчий

1. Учасники влаштовуються зручніше, зосереджуються на тілесних відчуттях. Руки вільно кладуть перед собою, ноги торкаються підлоги, не схрещують. Роблять легкий і глибокий вдих. Спокійний і довгий видих. Важливо, щоб ніщо не заважало відчувати своє тіло.

II етап – творчий

2. Учасникам групи пропонується за допомогою шматка фольги 30 см (ознайомитися з матеріалом, фізичними властивостями, відчутти на дотик та можливості матеріалу) уявити і висловити свій стан (почуття) агресії, тривожності або лінії (на вибір). Розташувати об'єкт на аркуші А4. Рекомендується фіксувати відчуття, почуття, емоції, які виникли в процесі роботи.

3. Після учасники фіксують за допомогою клейкої стрічки свій об'єкт на аркуші А-3 та уважно розглядають отриману фігуру.

4. Пропонується домалювати свою фігуру використовуючи олівці або фарби.

5. Розташувавши об'єкт з фольги на аркуші А4, домалювати фігуру, учасники дають відповіді на питання:

- Які почуття наповнювали Вас в процесі роботи?
- Який відгук у Вас знайшла робота?
- Як часто Ви ведете себе в стані агресії або тривожності?
- Які почуття у Вас були на початку роботи або в кінці?
- Що Ви створили з контуру?
- Про що Вам говорити ця картина?
- Які почуття у Вас зараз?

Арт-терапія допоможе зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан людини в різних вікових періодах.

Висновки. Отже, арт-терапевтичні техніки, на думку дослідників, дають можливість безболісного доступу до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання позасвідомих переживань, забезпечуючи додаткову захищеність, знижуючи при цьому опір нового досвіду. Спектр проблем, за вирішення яких можуть бути використані техніки арт-терапії, доволі широкий: внутрішньо та міжособистісні конфлікти, кризові стани, зокрема екзистенційні та вікові кризи, травми, втрати, невротичні та психосоматичні розлади, в консультуванні і терапії дітей і підлітків. Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків психолога (будь-які види психокорекції, розширення діагностичних методів, розвиток особистості, сімейні та дитячо-батьківські відносини, життєві, вікові та екзистенційні кризи, психологічні травми), психотерапевта (психічні захворювання, прикордонні стани, багато органічні ураження і розлади, посттравматична психотерапія, розумова відсталість та ін.), арт-педагога (педагогічна корекція, дефектологія, обдаровані діти, спеціальне навчання, естетичне виховання, формування особистості дитини тощо).

Література

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с.

2. Власюк М. Арт-терапія : лікування мистецтвом. Відкритий урок : розробки, технології, досвід. 2008. № 7 (8). С. 90.

3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. Наук. Ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с

4. Колошина Т. Ю., Трус А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010.— 189 с

5. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 320с.

6. Л.Д. Лебедева «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — С. 106–115.

7. Удо Баер. Творческая-терапия-Терапия творчеством . – Москва Независимая фирма класс 2013 с.35-55

8. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета. — Вестн. Моск. ун-та — сер 14. — 1988. — №3

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

10. Сухомлинський В. Вибрані твори : у 5 т. К.: Рад. шк., 1977. Т.3. 670 с.

11. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: уч. – метод.пособ. / Елена Тарарина. – 5-е изд., дополн. – К.: АСТАМИР-В, 2019. – 224 с.

УДК 159.90-37.02

Подольська Олександра Михайлівна,
вчитель української мови та літератури
вищої категорії,
вчитель-методист Одеського навчально-
виховного комплексу №13
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів-
гімназія» Одеської міської ради Одеської
області (м.Одеса)

МОЖЛИВОСТІ АРТ-ПЕДАГОГІКИ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У даному дослідженні представлено методика роботи з підлітками в умовах пандемії з використанням засобів арт-терапії. Методика було апробовано на годинах спілкування у 4(8)-Д класі Одеського НВК №13 з жовтня 2020 року по березень 2021 року. Ефективність даної методики підтвердило анкетування, яке відслідковувало зміни в емоційному стані учнів.

В данном исследовании представлена методика работы с подростками в условиях пандемии с использованием средств арт-терапии. Методика была апробирована на классных часах в 4(8)-Д классе Одесского УВК №13 в период с 02.10.20 по 31.03.21. Эффективность данной методики подтверждена анкетированием эмоционального состояния учеников в данный период.

This study presents a method of working process with adolescents in pandemic conditions using art therapy. The method was tested during communication hours in the 4 (8) -D form of Odessa Educational Complex №13 from 02.10.2020 to 31.03.2021. The effectiveness of this technique was confirmed by a questionnaire that tracked changes in the emotional state of students.

Постановка проблеми. Загальновідомим є факт, що підлітковий вік - один із найскладніших періодів у житті самої дитини, а також її батьків та всього оточення. Саме в цей час, коли дитина починає становлення як особистість, доволі часто настає криза в розвитку. Підлітки прагнуть до

самоствердження, самостійного і рівноправного спілкування з однолітками та старшими людьми. А в періоди соціальних зрушень та криз проблеми підліткового віку загострюються ще більше.

Глобальна пандемія Covid-19 не тільки змінила життя всього людства, а й додала складнощів у життя підлітків. Введення карантину, переведення шкіл на дистанційне навчання, скасування спортивних змагань та культурних заходів призводить до того, що підлітки, як і дорослі, відчувають тривогу, страх, самотність та зневіру через спалах коронавірусу у світі.

Усі ці соціальні зміни є в першу чергу викликом для психологів та педагогів, які повинні знайти способи стабілізувати емоційний стан дитини, допомогти знайти своє місце у невідомій їй і незрозумілій реальності, зрозуміти себе та світ, що так несподівано змінився.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українські вчені уже почали дослідження даного феномену. У тому числі було проведено онлайн-семінари «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» (23 квітня 2020 року) та «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії Covid-19 і карантину» (15 травня 2020 року) як результат консолідації зусиль фахівців Інституту соціальної та політичної психології та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, а також факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Національна академія педагогічних наук України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна, Інститут психології імені Г.С.Костюка, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України спільними зусиллями створили інтернет-посібник «Психологія і педагогіка у протидії пандемії Covid-19».

У названих дослідженнях психологи надають практичні поради, як саме стабілізувати свій стан в умовах пандемії, коли медіапростір переповнений страхітливими новинами про поширення інфекції та наслідки хвороби. У першу чергу ці поради звернені до дорослих, які можуть працювати із своїм емоційним станом, а також допомагати дітям, що теж стали заручниками ситуації.

З початком навчального року діти повернулися до школи, але умови навчання теж змінилися: діти обмежені в пересуванні по школі, змушені носити маски, виходячи за межі класного кабінету, їм заборонено контактувати з учнями інших класів, аби уникнути потенційного зараження. Багато вчителів, батьків та учнів хворіють на Covid-19, класи переводять на дистанційне навчання. Це знову ж таки впливає на психо-емоційний стан підлітків, вони відчувають пригніченість, безвихідь.

У таких умовах педагоги повинні докласти максимум зусиль, щоб допомогти дітям подолати страхи, невпевненість, пригніченість. Бажано знайти такі техніки, які можна використати і під час онлайн-занять.

Протягом декількох років ОО «Еволюція покоління» реалізовувала освітній проєкт «Покоління Арт» для психологів та педагогів системи освіти

м.Одеса. У рамках цього проєкту педагоги змогли отримати знання про арт-терапевтичні техніки, на яких і базується дане дослідження.

Метою даного дослідження є практичні поради класним керівникам щодо роботи з підлітками в умовах пандемії, описано години спілкування, які були проведені протягом останніх місяців, наведено зворотній зв'язок щодо користі такого виду діяльності.

Виклад основного матеріалу. Під час роботи із класом були обрані нестандартні матеріали, використано засоби арт-терапії з метою наповнення емоційними ресурсами, виходу із стану тривожності, а також розвитку креативності.

Хочу зазначити, що на занятті обов'язково повинні бути предмети, які за потреби можуть бути використані дітьми для стабілізації емоційного стану: посудина з гелевими кульками, іграшки-антистреси, кінетичний пісок та ін. Кожне заняття бажано починати із створення «безпечного місця».

Пропоную декілька вправ, які мали найбільший успіх під час проведення годин спілкування з підлітками (8 клас, кількість учнів – 30-37 чоловік).

Заняття «Талісман мрії»

Зміст заняття: виготовлення м'ячика-стрибунця –«Талісмана мрії».

Мета заняття: виготовлення предмета, який може бути використаний для заспокоєння в момент стресової ситуації (під час контрольної роботи, непорозумінь з оточуючими та ін.).

Матеріали: лист паперу (чи паперового кухонного рушника, серветка), фольга (приблизно 20*20 см), ручка (олівець, фломастер), різнокольорові гумки (часто використовуються для плетення браслетів).

Хід заняття: Просимо дітей на папері записати своє найпотаємніше бажання, згорнути папір у кульку, створену кульку обгорнути фольгою (Можна обійтися без фольги, але вона краще тримає форму кульки. Якщо діти запитують, навіщо фольга, жартівливо відповідаємо: «Фольга екранує випромінювання, потрібна, щоб енергія бажання не втратилася». Спрацьовує безвідмовно). Після цього пропонуємо обгортати кульку різнокольоровими гумками, вибираючи колір за настроєм, з кожним шаром згадуючи щось приємне із свого життя.

Заняття «Я – супер-Я»

Зміст заняття: робота з метафоричними картами.

Мета заняття: створення на папері образного плану дій для досягнення поставленої мети.

Матеріали: лист паперу А-4, декілька колод метафоричних карт на вибір (бажано використовувати ті, які зображають емоції, додатково – карти «Дороги»), олівці (фломастери, маркери, фарби, воскові олівці).

Хід заняття: Просимо дітей вибрати із запропонованих карт ту, яка відображає їх внутрішній стан на даний момент, покласти вибрану карту у лівому кутку листа паперу. Поряд написати, скільки балів за десятибальною шкалою має цей стан. Записати поряд із картою. Потім пропонуємо вибрати карту, яка вказуватиме їхній стан та настрій, що відповідає 10 балам (Якщо

дитина вибрала уже 10 балів у першому випадку, пропонуємо їй вибрати карту, яка буде відповідати ста балам, тисячі). Кладемо цю карту у правому кутку листа паперу, записуємо кількість балів біля неї. Після цього пропонуємо із колоди «Дороги» «в закриту» витягнути карту, покласти її посередині листа між двома попередніми. Подумати, що саме пропонує нам карта, які саме кроки ми повинні зробити, щоб перейти з того стану, у якому знаходимось, до «ідеального», омріяного стану. За допомогою олівців домалювати дорогу від першої карти до другої (не оминаючи середньої, зробивши її частиною свого малюнка). За потреби дописати, які якості потрібні будуть для досягнення своєї мети. Прибрати середню карту, самостійно домалювати дорогу, додати те, чого не вистачає. Перейнятися тим, як відчуваєш себе у стані найвищого задоволення від свого успіху. За бажанням поділитися враженнями з товаришами, учителем. Сфотографувати результат роботи, щоб наповнюватися ресурсом, коли у цьому виникне потреба.

Заняття «Толерантність і я»

Зміст заняття: заняття до Дня толерантності.

Мета заняття: опрацювання своїх емоцій та переживань, пов'язаних із темою, що обговорювалася. Трансформація можливого неприємного досвіду в позитивний за допомогою засобів арт-терапії.

Матеріали: кольоровий пластилін (найкраще «повітряний пластилін», який не липне до рук та висихає за добу), стрази, наліпки, синельний дріт, пір'їнки, невеликі мушлі, камінчики та ін..

Хід заняття: На початку заняття нагадуємо дітям, що таке толерантність, чому бути толерантним – то ознака цивілізованої людини у сучасному світі, просимо подумати, з чим саме у них пов'язане дане поняття. Пропонуємо вибрати карту із колоди «Котики», яка допоможе краще виразити почуття та переживання. Просимо вибрати колір пластиліну, з яким вони будуть працювати (можна вибрати декілька), спробувати виліпити образ того, що у них пов'язано із поняттям «толерантність». Подумати, чи подобається створена фігура, додати щось із запропонованих матеріалів, щоб фігурка почала подобатись. За бажанням розповісти, чому саме такий образ виник, як трансформувався.

Заняття «Новорічна маска»

Зміст заняття: виготовлення маскарадної маски з медичної маски (онлайн-заняття).

Мета заняття: трансформація негативних емоцій, пов'язаних з карантинном, у позитивні, створення новорічного настрою за допомогою засобів арт-терапії.

Матеріали: маска медична одноразова, клей, фломастери, ватні спонжі, нитки для в'язання, стрази, наліпки, синельний дріт, пір'їнки та ін..

Хід заняття: Використовуючи різноманітні матеріали за бажанням (чи за наявністю вдома) створюємо на масці кучугури снігу (розрізані спонжі), сніговика (спонжі, фетр, інший матеріал), із ниток для в'язання зав'язуємо йому шарф, домальовуємо руки, клеїмо на голову капелюх, створюємо ніс-морквину,

малюємо посмішку. Якщо маска світла, клеїмо сонечко (малюємо), хмарки. Якщо чорна – місяць та зорі (стрази, готові блискітки на клею). За бажанням автора сюжет можна змінювати: зобразити різдвяних ангелів чи дерева в снігу та інеї.

Для зворотнього зв'язку було проведено опитування серед учнів, які працювали таким чином протягом навчального року. Нижче подано відповіді, які найчастіше зустрічалися в анкетах.

На заняттях дуже сподобалось: усе!!!; пізнавати себе; настрій у класі; метафоричні карти допомогли зрозуміти свої почуття і настрої; радість, робота з однокласниками, відпочинок; карти, бо допомогли мені зрозуміти, що у мене на душі, під час заняття я насправді відпочила.

Позитивні емоції викликали: все!!!; спільна робота з друзями; обговорення з сусідами по парті, атмосфера, можливість бачити і чути, про що думають однокласники, що їх цікавить, яка їх фантазія; гарна атмосфера у класі; форма заняття; робота з картами (як варіант-гарні та навіть трохи смішні зображення на картах); створення кульки-талісмана; пластилін.

Наступного разу, будь ласка: хочу щось нове; провести роботу для «здійснення мрій»; більше креативних завдань, щось із картами; можна ще поліпити?; щоб було так само весело; виділити більше часу на роботу; побільше класних годин, де треба проявляти фантазію та малювати.

Не сподобалось: що мало часу відводиться на класні години.

Висновки. Можуємо зазначити, що результати вищенаведених практичних занять із використанням методів арт-терапії довели високу результативність даного напрямку у позакласній роботі з підлітками в умовах пандемії, показали послаблення стану тривожності та трансформації негативних емоцій на позитивні.

Дані практичні заняття можуть бути використані психологами, педагогами під час проведення класних годин та тренінгів.

Література

1. Досвід переживання пандемії Covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської]. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – [електронне видання]. – 121 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf

2. Дослідження "Арт-терапія в освіті як один з методів здоров'язберігаючих технологій". *Першотравенськ. Центр дитячої творчості «Надія»*. Веб-сайт. URL: <https://cdtnadiya.klasna.com/uk/site/doslidzhennya-art-terapiy.html>

3. Психічний стан підлітків під час карантину: як впоратися з кризою. *Одеський обласний центр громадського здоров'я*. Веб-сайт. URL:

<https://healthcenter.od.ua/2020/04/02/psyhichnyj-stan-pidlitkiv-pid-chas-karantynu-yak-vporatysya-z-kryzoju/>

4. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. URL: <https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2020D94%D0%A4%2006.05.2020.pdf>.

УДК 159.98:159.964.21

Романча Анастасія Віталіївна,
практичний психолог КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Долинської міської ради» (м.Долинська)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З СТАРШИМИ ПІДЛІТКАМИ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Стаття присвячена проблемі використання арт-терапії у роботі психолога з старшими підлітками. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги учню, який перебуває в стані внутрішнього конфлікту. Окреслено причини та види внутрішньоособистісного конфлікту. Наведено приклади арт-терапевтичних методик і технологій.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, арт-терапія, підліток, види внутрішньоособистісного конфлікту.

Статья посвящена проблеме использования арт-терапии в работе психолога со старшими подростками. Определено место арт-терапии как метода помощи ученику, который находится в состоянии внутреннего конфликта. Определены причины и виды внутрличностного конфликта. Приведены примеры арт-терапевтических методик и технологий.

Ключевые слова: внутрличностный конфликт, арт-терапия, подросток, виды внутренне личностного конфликта.

The article is devoted to the problem of using art therapy in the work of a psychologist with older adolescents. The place of art therapy as a method of helping a student who is in a state of internal conflict is determined. The causes and types of internal personal conflict are outlined. Examples of art-therapeutic techniques and technologies are given.

Key words: intrapersonal conflict, art therapy, adolescent, types of intrapersonal conflict.

Постановка проблеми: сучасний підліток є найяскравішим представником покоління Z. Його виключна індивідуальність окреслює нову неповторну організацію особистості та потребує виключного психологічно підходу. Тому, перед психологом виникає важливе завдання: навчитися розуміти неординарні глибинні тенденції старшого підлітка. Саме від

розв'язання цієї задачі залежить подальше формування учня як громадянина, професіонала і гармонійної особистості.

Стрімкі зміни в організації світу здійснюють вирішальний вплив на структуру особистості дитини. Зростає кількість конфліктогенних чинників, які стають перепонами у процесі інтеграції людини у соціумі. Підліток намагається пристосовуватися, формує нові поведінкові патерни, приміряє незвичні соціальні ролі. Особистість вчиться бути толерантно, усвідомлює питання гендерної текучості та цифрового детоксу, проявляє політичний активізм. Подібні зміни у структурі особистості та світу сприяють виникненню внутрішньоособистісного конфлікту.

Аналіз досліджень і публікацій: вивченню проблеми внутрішньоособистісних конфліктів приділяли значну увагу вітчизняні та зарубіжні психологи (В. В. Столін, О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн, Г. С. Костюк, А. Д. Ятченко, Б. Г. Анан'єв, С. Д. Максименко та ін.)

Сучасні дослідження внутрішньоособистісного конфлікту у контексті проблеми вікової психології висвітлені у працях (Т. М. Титаренко, Н. Г. Москаленко, Г. М. Дубчак, Т. М. Ткачук та ін.)

Основні аспекти психодіагностики, психотерапії опубліковані в працях (О. Ф. Бондаренко, Н. Ф. Калина, Г. І. Онищенко, Л. Ф. Бурлачук та ін.)

Суттєво поглиблюють розуміння досліджуваного феномену зарубіжні арт-терапевти (Е. Крамер, М. Лібман, М. Наумбург та ін.), а також українські вчені (О. Вознесенська, Л. Калініна, О. Смілянець та ін.) [4, с. 47-54].

Мета: окреслити особливості застосування арт-терапії в роботі зі старшими підлітками у контексті проблеми внутрішньоособистісного конфлікту

Виклад основного матеріалу. Л. О. Котлова визначає внутрішньоособистісний конфлікт як один з основних типів конфліктів, у якому учасниками є різні психологічні чинники внутрішнього світу особистості, що є несумісними й що характеризується переживаннями подвійності почуттів та тривалою боротьбою мотивів, інтересів [3, с. 149-152].

Слід зазначити, що такий стан когнітивного дисонансу не завжди має негативний вплив на процес розвитку особистості. Так, на думку З. Фрейда, саме внутрішній конфлікт особистості є необхідним виявом руху та динаміки душевного життя. Тобто, він сприяє розвитку особистості. Тому, при правильному трактуванні та усвідомленні власних емоцій, людина здатна до конструктивного вирішення наявного дисонансу.

Однак у зіткненні протилежних сил неможливо однозначно визначити наслідки цього процесу. В ситуації пригнічення конфлікту відбувається їх розбалансування; а структура особистості може зазнати деструктивних змін, які у деяких випадках транслиуються на оточуючи

При більш детальному розгляді даного питання, можна визначити що існують три загальні групи причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, до яких відносяться:

- a. внутрішні причини, тобто розбіжності між потребою і соціальною нормою; між соціальними ролями; між мотивами та ін.;
- b. зовнішні причини, обумовлені положенням у соціальній групі;
- c. зовнішні причини, обумовлені положенням у суспільстві [2, с. 153-155].

У роботах А. Я. Анцупова та А. І. Шипілова, основний акцент робиться на значенні ціннісно-мотиваційної сфери особистості у формуванні внутрішньоособистісного конфлікту. Дослідники виділяють наступні види конфліктів:

- a. мотиваційний конфлікт – це конфлікт між несвідомими прагненнями, між прагненнями до опанування і безпекою;
- b. моральний конфлікт – конфлікт між бажаннями і обов'язками;
- c. конфлікт нереалізованого бажання – це конфлікт між бажаннями та реальними можливостями або дійсністю, яка блокує їх реалізацію;
- d. рольовий конфлікт, який виявляється у переживаннях того, що особистість не може виконувати одночасно декілька ролей;
- e. адаптаційний конфлікт, який виникає внаслідок дисбалансу між суб'єктом та навколишнім світом;
- f. конфлікт неадекватної самооцінки, який виникає через розбіжності між рівнем домагань та оцінкою можливостей [4, с. 47-54; 5 с. 163-167].

Попри те, що старший підліток (15-17 років) вже не знаходиться в зоні кризи 13 років, зміни в його організмі та свідомості продовжують відбуватися. Перед учнем виникають нові проблеми: як правильно обрати ВНЗ, як спілкуватися з особами протилежної статі, як ідентифікувати себе, як знайти своє місце у соціумі. Недостатня розвиненість критичного мислення, розрив між дитинством та бажанням бути дорослим, несформованість особистісної сфери – все це в поєднанні зі стрімкими соціальними змінами призводить до підвищеної загрози виникнення внутрішньоособистісного конфлікту.

Досить потужним психологічним методом у розв'язанні даного питання є арт-терапія, яка у поєднанні з валідними діагностичними методиками дає змогу комплексно працювати з глибинними тенденціями особистості. У роботі зі старшими підлітками доцільно застосовувати не нав'язливі методи арт-терапії, які сприяють гармонізації психосоматичного стану індивіда. Доцільними методами є: ізотерапія, казкотерапія, фототерапія і всі інші види з якими підлітку цікаво працювати.

Використання ізотерапії є актуальним при роботі з тривогою, стресами, страхами, депресією, відчуттям самотності, конфліктністю, імпульсивністю, заниженою самооцінкою; які у підлітковому віці можуть виступати тригерами внутрішньоособистісного конфлікту. Саме за допомогою художнього образу стає можливим виявлення глибинних витіснених або прихованих ідей чи бажань. Символічна мова сприяє формуванню нових поглядів на ситуацію, розширенню кругозору та активізує внутрішній потенціал особистості щодо конструктивного розв'язання наявних проблем.

У роботі з учнем можна використовувати широкий спектр методик та відповідних технологій. Монотипія, як одна із технік арт-терапії, передбачає зображення малюнку на гладкій поверхні з подальшим його перенесенням шляхом відбитку на звичайному папері з додаванням нових деталей. Таке спонтанне малювання і робота з образом сприяють зняттю захисних механізмів. Також ефективним у роботі з конфліктами є малювання руками без пензлика, яке забезпечує звільнення від негативних почуттів

Досить популярною технологією є малювання історій, яка є актуальною для роботи із ресурсами необхідними для виходу з внутрішньоособистісного конфлікту або у ситуації корекції неадекватних поведінкових реакцій. Особливо ефективною дана технологія виступає у тому випадку, якщо у роботі акцент робиться на уподобаннях та інтересах учня. Наприклад, підліток малює історію, яка по стилістиці відповідає сюжету улюбленого тайтла.

Для старших підлітків продуктивним використанням казкотерапії. Працюючи над створенням образу казкових персонажів, учень інтерпретує на них ті якості та характеристики, які є принципово важливими у терапевтичній роботі над внутрішнім конфліктом. Аналізуючи поведінку героя, з яким ідентифікує себе особистість, психолог може зробити висновки про стратегії, які використовує підліток у ситуації вирішення чи реагування на діагностований дисонанс.

У казці відсутні прямі моральні настанови, які можуть сприйматися підлітком як прямий метод впливу. Також, вони містять збірні образи, невизначеність місця дії чи ім'я головного героя, що допомагає абстрагуватися від реальності та зняти захисні механізми. Крім того, позитивне підкріплення у формі хепі-енду сприяють тому, що після закінчення впливу конструктивні поведінкові патерни продовжують «жити» в повсякденному житті.

Правильна робота зі змістом казки сприяє глибокому усвідомленню власного внутрішнього світу та тих перетворень, які відбуваються в особистісній, поведінковій чи емоційній сфері. Саме демонстрація здатності головного героя протистояти деструктивним впливам та вирішувати складні життєві ситуації; формує позитивну мотивацію і віру у власний потенціал.

Створення та подальше терапевтична робота з фотографією сприяє усвідомленню чуттєвої сфери особистості, активації значущих подій та аналізу закодованої реальності. Така діяльність є особливо актуальною для представника покоління Z, який ставиться до власної сторінки в Instagram, не як до звичайної соціальної мережі, а як до власного простору, у якому зображуються як зовнішні, так і внутрішні аспекти його життя. Сучасний підліток намагається зберегти за допомогою фотографії як можна більшу кількість спогадів, моментів, важливих подій. Тому, терапевтична робота у даному напрямку допомагає відтворити в мозку людини емоції та реакції, тотожні до тих, що були присутніми у момент фотографування. Тобто, таке опосередковане переміщення до події в минулому, дає змогу виявити та конструктивно вирішити наявний внутрішньоособистісний конфлікт.

Шляхом відтворення спогадів за допомогою пошуку фотозображень відбувається ідентифікація та усвідомлення станів чи подій. Пошук необхідних фото спогадів спрямований на формування цілісної картини актуалізованої події. Відбір фото сприяє системному аналізу внутрішнього досвіду з метою реконструкції станів і форм поведінки. Спонтанний вибір зображень допомагає актуалізувати переживання, налагодити внутрішній діалог [1, с. 149-152].

Тобто, при терапевтичній роботі саме фотографія виступає ключовою ланкою, яка дає змогу прослідкувати взаємозв'язок між актуальним внутрішнім конфліктом та минулими подіями, які могли стати його причиною. Саме вербалізація підлітком історії та усвідомлення даних епізодів дає змогу індивіду відпустити чи конструктивно вирішити деструктивну ситуацію.

Висновки. Арт-терапія – це потужний психологічний засіб впливу на старшого підлітка. Шляхом використання комплексу методик стає можливим здійснення психологічної допомоги особистості, яка переживає внутрішньоособистісний конфлікт. Саме використання художньої мови, символів та творчості учня, дають змогу працювати з глибинними, неусвідомленими тенденціями і сприяють зняттю захисних механізмів. Арт-терапія допомагає підлітку усвідомити свої потенціальні можливості та шляхи вирішення деструктивних дисонансів. Перспективу подальших досліджень вбачаю в створенні арт-терапевтичної програми з чітко окресленим алгоритмом роботи з учнями, що мають внутрішній конфлікт.

Література

1. Булах І. С., Гріненко Ю.А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2016. № 2. С. 108-118.
2. Долинська Л. В. Психологія конфлікту. Київ, 2011. 268 с.
3. Котлова Л.О. Показники виникнення конфліктних форм поведінки студентів. Психологія та педагогіка у ХХІ столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С.149-152.
4. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2020. № 4. С. 47-54.
5. Чистяков С.А. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища. Збірник наукових праць. Хмельницький: НАПВУ, 2001. № 16. С. 163-167.

ЗАСТОСУВАННЯ МАЛЮВАННЯ ТА МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК ЯК ЕФЕКТИВНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА

В роботі окреслено застосування метафоричних асоціативних карток як проєктивної методики. Описуються окремі моменти поєднання їх із терапевтичним малюванням.

***Ключові слова:** мистецтво, творчість, арт - терапія, метафоричні асоціативні картки.*

The paper outlines the use of metaphorical associative cards as a projective technique. Some moments of their combination with therapeutic drawing are described.

Key words: art, creativity, art therapy, metaphorical associative cards.

The paper outlines the use of metaphorical associative cards as a projective technique. Some moments of their combination with therapeutic drawing are described.

Key words: art, creativity, art therapy, metaphorical associative cards.

Постановка проблеми. Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт - терапії.

Мета: аналіз застосування малювання як інструменту арт - терапії та МАК у роботі психолога; гармонізація психоемоційного стану особистості через розвиток уміння самовираження та самопізнання.

Аналіз досліджень і публікацій. Арт - терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій та творчій діяльності.

Сучасна арт-терапія – це пластичний, активний напрям, що розвивається, напрям, який постійно розширює сферу свого застосування, адже арт-терапія не

має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна і екологічна у плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується у психології та педагогіці, соціальній роботі та у бізнесі. Методика арт-терапії ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості. Кожного разу, коли вона спонтанно, особливо не задумуючись над тим, що має вийти у кінцевому результаті: пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо. Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння.

Одним із ефективних напрямків роботи в арт - терапії є метафоричні асоціативні карти. Метафоричні асоціативні карти (скорочено МАК) — це набір зображень завбільшки з гральну карту або листівку, що зображають людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні зображення.

Представлені на картах образи стають видимою метафорою наших цінностей, страхів, бажань або пов'язаних асоціативно з нашим внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити і відчутти щось своє.

МАК відносять до проєктивних методик, що підіймають з глибини нашої підсвідомості несвідомі враження, які визначають нашу реакцію на ті чи інші життєві ситуації.

Колоди метафоричних асоціативних карт, зазвичай складають із певною метою і відповідно вони будуть направлені на роботу з певним запитом (травматична подія, пошук ресурсу та ін.). На деяких картах є чіткі образи, в деяких же колодах є карти лише з абстрактними малюнками, що викликать у людини певні асоціації. Те, що робота проводиться більш з образним мисленням є однією з сильних сторін метафоричних карт. Адже тут людина не підключає логіку, не думає що про неї подумують, а просто обирає те, що підказують їй її відчуття [2].

Так як метафоричні карти є одним із інструментом арт - терапії, у роботі з ними варто враховувати три основні її принципи:

- принцип метафоричності, що полягає в перенесенні сенсу та почуттів на зображення, яке людина бачить на карті;
- принцип тріадичності, суть якого в тому, що в процесі задіяні не лише психолог і клієнт, а й діагностичний інструмент у вигляді метафоричних карт;
- принцип ресурсності, який передбачає момент виникнення приємних емоцій та переживань натхнення, бажання творити при роботі з метафоричними картами.

Проєктивні картки налагоджують тісний емоційний контакт з дітьми і дорослими, сприяють його самовираженню, розкриттю та рефлексії. Дають низку переваг: можливість вирішувати проблеми на символічному рівні, залучати неусвідомлені ресурси психіки. Легкість освоєння методики психологом - не потрібно тривалого навчання, з базовими техніками можливо розібратися за інструкцією до будь-якої колоди. Привабливість методики для

дітей та дорослих: яскраві кольорові картинки подобаються людям будь-якого віку і викликають приємні емоції. Клієнт отримує найвірнішу відповідь, народжену його внутрішньою реальністю та власною підсвідомістю.

Основні завдання метафори: сформулювати яскраві асоціації, не нав'язливо дати пораду, показати ситуацію в іншому світлі, пояснити складне поняття, змінити настрій, зрозуміти своє сприйняття і сприйняття інших, розвивати творче мислення, ініціювати свідомий і підсвідомий пошук зовнішніх і внутрішніх ресурсів, а також способів поведінки, що ведуть до виходу з проблемної ситуації.

Мета методики: розкрити внутрішній мікросвіт дитини чи дорослого, його особисте «Я», які роблять їх особливими, не схожими на інших, розвиток упевненості в собі, довіри інших, навчити виражати свій внутрішній стан, згуртованість колективу та створення позитивного настрою.

Матеріал: аркуш паперу (А4), різнокольорові олівці, гуаш або акварель, велика кількість пензликів (для акварелі чи гуаші), ресурсна та дитяча колода карт «Вона», вологі серветки для витирання пензликів, стакан з водою.

I етап – підготовчий. Знайомство із метафоричними асоціативними картами. Діти або дорослі визначають поняття відкритих чи закритих карт. Після обраних карт, відбувається обговорення карти. Можуть бути такі питання як: Чому ви обрали цю карту? Чи є на цій карті Ви? Що б Ви хотіли додати або прибрати на цій карті? На якій карті знаходиться пора року? Які емоційні враження Ви отримуєте дивлячись на цю карту?

II етап – основний. Розпочинаємо малювати свій мікросвіт (гуаш, акварель або різнокольорові олівці), згідно обраної карти. Після створення відбувається обговорення, подібне до попереднього. Додаємо музику для настрою (по бажанню дитини або дорослого).

III етап – перетворення, зміна ролями. Після обговорення міняємося малюнками і картами. Домальовуємо малюнок сусіда до завершення перетворення. Тільки основне правило: не зіпсуй, зроби найкраще, малюй як для себе. Потрібно зрозуміти позицію цієї карти і малюнка та побувати на місці іншої людини (дитина чи доросла людина).

IV етап – відтворення. Повертаємо знову карти та малюнки на свої місця (до попереднього власника). Домальовуємо малюнки до повного завершення перетворення.

V етап – фінальний. Після роботи, група обговорює щодо перетворення, які були враження щодо зміни ролями. Чи легко було робити зміни іншого малюнку та карти. Які були недоліки чи позитивні враження та емоції під час роботи. Обговорення загального враження заняття.

Висновки. Підсумовуючи вище сказану інформацію, можемо зробити висновок, що асоціативні метафоричні карти поєднуючи із малюнками та змінами ролями, є досить дієвим діагностичним інструментом при вивченні особистості. Так як практично будь-яку ситуацію можна порівняти із певним образом, можемо говорити про високий рівень їх універсальності. Але дуже важливо знати призначення певної колоди та

використовувати її саме для того кола запитів, на які вона спрямована. Тоді робота з метафоричними картами та малюнками буде максимально ефективною та плідною.

Література

1. Арт-тарапія - нові горизонти / За ред. А.І. Копитіна. - М.: Когіто-Центр, 2006. - 336с.
2. Бриль М.М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. Актуальні проблеми психології. 2019. Том I. Вип. 52. С. 69–76.
3. Левицька Т. Л. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців засоціономічним профілем : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 22-23 травня 2010 р. за ред. Хмельницький: ХНУ, 2011. С. 54–55.
4. Маловицька Л. Ф. Метафоричні асоціативні зображення (карти) як арттерапевтичний метод психологічної трансформації особистості. Андрагогічний вісник. 2017. Вип. 8. С. 163–173.
5. Пелешенко О. В., Гордієнко К. В. Метафоричні асоціативні карти як інструмент для виявлення проблеми внутрішнього стану людини. Психолого-педагогічні, правові та соціально-культурні проблеми сучасного суспільства : Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Кременчук, 16-17 жовтня 2019р.). Кременчук, 2019. 242 с.

УДК 159.98

Сергієнко Ірина Маратівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
глибинної корекції та
реабілітації Черкаського
національного університету
імені Богдана Хмельницького
(м. Черкаси)

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТКИ «ФАНТОМИ ДУШІ» (І.М. СЕРГІЄНКО, К.М. БОНДАР)

У тезах розкрито сутність та техніки застосування метафоричних асоціативних карт «Фантоми душі». Набір метафоричних карт створено на основі співпраці психологів І.М. Сергієнко (теоретичне обґрунтування) та К.М. Бондар (художнє відтворення). Розглянуто процедури застосування набору метафоричних асоціативних карт відповідно до запропонованих технік.

В тезисах раскрыты сущность и техники применения метафорических ассоциативных карт «Фантомы души». Набор метафорических карт создан на основе сотрудничества психологов И.М. Сергиенко (теоретическое обоснование) и К.М. Бондарь (художественное воплощение). Рассмотрены процедуры применения набора метафорических ассоциативных карт в рамках предложенных техник.

The theses reveal the essence and techniques of using metaphorical associative cards "Phantoms of the Soul". A set of metaphorical cards is created on the basis of cooperation of psychologists I.M. Serhienko (theoretical analyses) and K.M. Bondar (painting). Procedures for applying a set of metaphorical associative cards in accordance with the proposed techniques are considered.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство насичене процесами віртуалізації головних сфер життя людини. Особистість все більше часу віддає віртуальному світу (інтернет-магазини, банки, замовлення товарів та послуг, знайомства та спілкування, тощо). Психіка людини починає вчитися орієнтуватися в сфері абстрактної, уявної реальності. Небезпека для людини виявляється у тому, що віртуалізація життєвого простору призводить до звуження зони взаємодії людини з матеріальним світом, який відображається нашими органами відчуттів. Психіка сучасної людини уходить все далі і далі у простір абстрактного та уявного, що породжує ризик «відриву від дійсної реальності». Практична психологія має розробляти методи, які б здійснювали діагностику та вчасну корекцію психіки осіб, що втрачають збалансованість взаємодії із віртуальним та матеріальним світом.

Розробку практичних методів допомоги особистості у наближенні до справжнього, чуттєво відображеного світу було започатковано ще такими фахівцями, як Я.Л. Морено (метод психодраматичної роботи із «зверх-реальністю»), К. Роджерс та У. Шутц (методологія Зустрічі), Н. Роджерс (терапія експресивними мистецтвами), Т.С. Яценко (метод активного соціально-психологічного навчання). Не зважаючи на велику кількість досліджень у контексті виникнення інтернет-залежностей у користувачів, вивчення впливу соціальних мереж на психіку дитини, поза увагою дослідників залишається питання міри і змісту віртуалізації психіки сучасної людини. Постає нове актуальне завдання - розробка адекватних методів психологічної допомоги, а саме: діагностики, корекції, терапії з метою здійснення психопрофілактики дисбалансу взаємодії (абстрактної та чуттєвої) людини зі світом.

Метою роботи є презентація авторської концепції фантомної реальності та методу метафоричних асоціативних карт «Фантоми душі» для роботи психолога у сфері психопрофілактики дисгармоній у психіці клієнтів.

Виклад основного матеріалу дослідження (зміст арттехнології).

Метафоричні асоціативні картки «Фантоми душі» створено в липні 2017 року завдяки творчій співдружності психолога, психодраматерапевта І.М. Сергієнко, автора теорії фантомної реальності, відображеної в книгах «Фантоми душі: нотатки психодраматерапевта» (2014), «Фантомна реальність і психодраматична практика» (2017), і психолога, арттерапевта, художниці К.М. Бондар, яка втілила у вигляді метафоричних образів низку психологічних фантомів.

Набір налічує 15 карток, які відображають різні види фантомних явищ. На кожній картці синтезовано кілька їх різновидів, тому загальна кількість ідентифікованих психологічних ілюзій становить набагато більше. Опис та

інтерпретація кожної карти надано в «Методичному керівництві до карт «Фантоми душі» (Сергієнко І.М., 2018). МАК «Фантоми душі» презентовано громадськості на науково-практичних конференціях та методичних семінарах протягом 2017 - 2020 рр.

Техніка роботи з метафоричними асоціативними картами «Фантоми душі» (автор запропонованої техніки І.М. Сергієнко).

«Внутрішні бар'єри на шляху до мети»

Рекомендується для індивідуальної роботи з клієнтом.

Мета: діагностика фантомів (підсвідомих інтрапсихічних перешкод захисного спрямування) як психологічних бар'єрів на шляху досягнення суб'єктом власної мети, виявлення психологічних причин внутрішніх конфліктів у клієнта, тощо.

Матеріали: набір метафоричних карт «Фантоми душі» та інші набори МАК, наприклад, «Persona», «Personita», «ОН», «Соре» і «Діалог сердець».

Процедура:

1 крок. Учасник вибирає «наосліп» будь-яку карту із набору карт, намагаючись знайти відповідь на питання: «Які внутрішні бар'єри заважають мені рухатися вперед до моїх цілей?». (Техніка може виконуватися також з відкритими картами, коли клієнт підбирає карту, яка б асоціювалася з відповіддю на його запитання). Особистість може пояснити, як вона сприймає обрану карту, що саме бачить на ній, які при цьому виникають думки та почуття щодо змісту образів.

2 крок. Для прояснення емоційного аспекту сприймання особистістю змісту карти психолог може запропонувати інші набори МАК. Наприклад, доречно попросити підібрати карти з назвами емоцій з наборів «ОН» (рамки з назвами) або «Що в серці ...Діалог сердець» (із зображеннями символічних сердець і рамками до них). Таким чином, суб'єкт може точніше рефлексувати ті почуття, що пов'язано у нього з обраною раніше картою із зображеннями психологічних фантомів.

3 крок. Також може бути використано набори МАК «Persona», «Personita» з метою знайти мімічні аналоги емоційних станів. Їх опис клієнтом є необхідним для самоусвідомлення особистістю власних почуттів і потреб.

4 крок. Діалог психолога і суб'єкта самопізнання щодо інтерпретації фантомів (психологічних ілюзій), які стали бар'єром на шляху особистості в її русі до поставлених цілей. За необхідності може бути використано інформацію з «Методичного керівництва до карт «Фантоми душі» (Сергієнко І.М., 2018), а також із посібників «Фантоми душі: нотатки психодраматерапевта» (Сергієнко І.М., 2014), «Фантомна реальність та психодраматична практика» (2017).

5 крок. Пошук ресурсу та вибір стратегії нейтралізації фантома (карти з наборів «ОН», «Соре»).

6 Крок. За необхідності психотерапевтичної роботи із нейтралізації впливу ілюзії, знайденої на попередніх етапах роботи, психологічна допомога клієнту може здійснюватися засобами психодрами у відповідності до

послідовності дій: прийняття, прощання, відпускання та пошук нових рішень на основі врахування дійсності.

7 крок. Висновки особи щодо результатів проведеної роботи.

Висновки. Таким чином, метафоричні асоціативні картки «Фантоми душі» спрямовано на діагностику інтрапсихічних підсвідомих ілюзорних явищ в психіці суб'єкта життя. Цей набір карт може бути застосовано психологом з метою визначення захисних психологічних бар'єрів у психіці клієнта. Опрацювання МАК «Фантоми душі» із суб'єктом самопізнання може відбуватися у комплексі із іншими наборами МАК. Психологічна допомога щодо нейтралізації фантома передбачає діалог та застосування психодраматичних прийомів з метою проходження етапів: прийняття, прощання, відпускання, пошук нових рішень.

Подальші дослідження може бути спрямовано на визначення можливості поєднання метафоричних асоціативних карт «Фантоми душі» та ізотерапії.

УДК 372:862

Сосновська Марина Володимирівна,
консультант комунальної установи
«Міський центр професійного розвитку
педагогічних працівників»
міської ради міста Кропивницького

СИНЕРГІЯ АРТТЕРАПІЇ ТА STEAM-ОСВІТИ: РОЗВИВАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. У вузькому сенсі слова під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини.

Висока ефективність арт терапевтичних методів, простота використання, цікаві вправи, позитивні емоції від терапії у клієнтів, в цілому, зробили арт-терапію дуже популярною у багатьох фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження (зміст технології). Для маленьких дітей будь-яке заняття творчістю - це завжди весело, приємно та корисно, як, наприклад, для розвитку дрібної моторики, так і для розвитку вищих психічних функцій. Методи арт-терапії допомагають досягати значних результатів у роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку з таких напрямків, як зниження рівня тривожності, агресивності, імпульсивності, гармонізації психічних станів, зняття психосоматичної напруги, підняття рівня самооцінки, подолання дитячих страхів та інших труднощів. За допомогою арт терапевтичних технік, в тому числі, можна розвивати посидючість, творчість, ініціативність та, паралельно, знайомити дитину з навколишнім світом, формувати позитивне ставлення до нього.

Такі переваги викликали ідею спроби поєднання арттерапії з сучасним та актуальним напрямком, а саме, STEAM-освітою, орієнтиром якої є різнобічний розвиток індивідуальності дитини на основі виявлення її задатків і здібностей, а також, розвиток творчості та інноваційних навичок.

На відміну від класичної, STEM-освіта надає дитині можливість отримання набагато більше автономності, а рахунок якої вона вчиться бути самостійною, приймати власні рішення та брати за них відповідальність, що в цілому гармонійно впливає на формування дитячої особистості, а навички критичного мислення та глибокі наукові знання отримані в результаті навчання за STEM, дозволяють дитині вирости новатором, двигуном розвитку людства.

Пропонований багатофункціональний тренажер уособлює поєднання технологій проєктної, дослідницької, мейкерської, та мистецької (art) діяльності.

STEAM-ідея повторного застосування вживаних речей стала основоположною при виготовленні даного тренажеру, а, беручи до уваги той факт, що практичні психологи, як показує практика, знаходяться у постійному пошуку можливостей урізноманітнення та підвищення ефективності практичної діяльності, такий інструмент має стати їм у нагоді, щоб зробити процес роботи з дитиною цікавішим і яскравішим.

Висновки. За першими результатами використання тренажера можна сміливо сказати, що мету щодо «пробудження емоцій», викликання інтересу та генерування творчих ідей маленькими клієнтами було досягнуто. Діти з захопленням виконували завдання, а найбільший інтерес викликали вправи, зорієнтовані на реалізацію творчих задумів, вираження почуттів та знаходження нестандартних рішень.

Література

1. Арт-терапія [Електронний ресурс]: режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F>
2. Закон України «Про загальну середню освіту»
3. Закон України «Про освіту»
4. Збірник матеріалів «STEM-тиждень — 2020» / укладачі: Василяшко І. П., Патрикеева О. О., Булавська Л.Г. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2020. — 335 с.
5. Крутій К., Грицишина Т. STREAM-освіта дошкільнят: виховуємо культуру інженерно мислення // Дошкільне виховання. 2016, № 1, с. 3
6. Стеценко І. STREAM-освіта: техніка+мистецтво // Дошкільне виховання. 2016, № 12, с. 14.

УДК 159.99:374.1

Стандрет Галина Несторівна,
керівник гуртка-методист
початкового технічного
моделювання і орігамі, педагог-
організатор КЗ ТМР «Станція
юних техніків» (м.Тернопіль)

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ У РОБОТІ КЕРІВНИКА ГУРТКА. СТВОРЕННЯ ЯЛИНКИ

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапія. Арттерапія відкриває простір для творчих пошуків психолога, педагога, адже сприйняття і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. Методи арттерапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя.

Искусство - невидимый мостик, который объединяет два противоположных мира: мир фантазии и реальности. Часто тайные желания, подсознательные чувства и эмоции легче выложить в творчестве, чем выразить в словесной форме. Поэтому в последнее время большую популярность приобретает метод лечения посредством художественного творчества, или арт-терапия. Арттерапия открывает простор для творческих поисков психолога, педагога, ведь восприятие и переработка образной информации имеют равнозначную ценность и дополняют друг друга. Методы арттерапии помогают формировать личность, ее мировоззрение, жизненные стратегии и сценарии, обучая человека быть творцом собственной жизни.

Art is an invisible bridge that connects two opposite worlds: the world of fantasy and reality. Often secret desires, subconscious feelings and emotions are easier to express in art than to express in verbal form. Therefore, recently the method of treatment with the help of artistic creativity, or art therapy, has become very popular. Art therapy opens space for the creative search of a psychologist, teacher, because the perception and processing of figurative information have equal value and complement each other. Art therapy methods help to form a person, his worldview, life strategies and scenarios, teaching a person to be the creator of his own life.

Постановка проблеми. Заняття – основна форма навчання, як в загальноосвітньому, так і в позашкільному навчальному закладі. Через нього

проходять усі діти. І треба, щоб він обов'язково був сучасним, методично грамотним, цікавим.

Навчально-виховний процес у позашкільних закладах відрізняється від шкільного: метою, змістом, формами, використанням нестандартних методів і прийомів роботи, атмосферою доброзичливості і можливістю самостійного вибору дитиною напрямів діяльності.

Заняття в гуртку – та навчальна ситуація, той «сценічний» майданчик», де не тільки викладаються знання, а й розкриваються, формуються та реалізуються особистісні особливості вихованців.

Враховуючи специфіку роботи в гуртках кожен керівник вишукує, випробує власні знахідки, що відповідають його напрямку роботи, його вихованцям.

Аналіз досліджень і публікацій. Вже не рідко стали з'являтися публікації, які підкреслюють актуальність впровадження нового терапевтичного напрямку в теорію та практику освіти. Термін «терапія» використовується все частіше в освітній діяльності і, на думку психологів, відповідає основній ідеї гуманістичної педагогіки – розвитку творчого потенціалу та сили особистості.

Поняття «терапія», перекладається як «лікування», а також як «догляд, турбота». На цій підставі можливе застосування арт-терапії педагогами та педагогами-психологами, які не мають будь-якої спеціальної підготовки в галузі психологічного консультування, психотерапії та арт-терапії. Словосполучення «арт-терапія» в науковій, педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційні самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності.

Заняття з мистецтва дозволяють широко застосовувати корекційно-розвивальні методики на основі особистісно-орієнтованого навчання і виховання школярів, враховуючи їхні потреби і запити. Педагог, створюючи ситуацію успіху на заняттях, допомагає дитині повірити у власні сили, сприяє її особистісному становленню. [3].

Виготовлення різноманітних саморобок на заняттях з використанням різноманітних технік декоративно-ужиткового мистецтва сприяє удосконаленню у гуртківців дрібної моторики та психомоторики в цілому, концентрації уваги, зорово-моторної координації, просторового орієнтування, тактильної чутливості, можливості одномоментного сприйняття цілісності образу предмета, стимуляції творчих здібностей, емоційно-ціннісного розвитку учнів. Такі заняття сприяють подоланню негативних психоемоційних станів (депресії, негативізму, агресивності та ін.), адже викликають позитивні емоції, підвищують впевненість учня у власні сили. А емоційна насиченість естетично спрямованого процесу й спілкування з педагогом та іншими дітьми впродовж усієї роботи забезпечує нормалізацію емоційної сфери дитини в цілому.

На заняттях педагог вирішує наступні завдання: розвиток творчих здібностей учнів; розширення художнього світогляду; розвиток і поглиблення інтересів дітей; розвиток комунікативних навичок на основі спільної творчої

діяльності; розвиток дрібної моторики рук; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу школярів; організація дозвілля учнів; зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

У процесі систематичної праці рука дитини з порушенням рухових функцій стає більш впевненою, точною, а пальці – гнучкішими. При виготовленні різноманітних виробів поступово накопичуються спеціальні уміння та навички.

В.А. Сухомлинський відзначав, що витoki здібностей та обдарувань дітей – на кінчиках їхніх пальців. Від пальців, образно кажучи, йдуть найтонші струмочки, які живлять джерело творчої думки [1].

Аналіз досліджень, присвячених особистості дитини з особливими потребами дозволяє констатувати, що в умовах спеціально організованого навчання і виховання у неї накопичується певний життєвий досвід, що включає елементи художнього та естетичного розвитку. Ці емоційно-естетичні враження можуть стимулювати дитину займатися творчістю.

Знайомство з творами мистецтва, виробами народних і світових промислів і ремесел позитивно впливають на формування особистості учня. Крім того, діти повинні бути не просто пасивними спостерігачами, а й творцями, які беруть участь у процесі перетворення матеріалів у прекрасні вироби.

Виклад основного матеріалу. Створення виробів з різноманітних матеріалів дає можливість поглянути вихованцям на навколишній світ очима творця, а не споживача. І хоча вироби можуть бути недосконалими у школярів з різним ступенем ураження рухових функцій рук, однак школярі отримують радість і творче задоволення від результатів предметно-практичної діяльності.

Заняття оригамі та квілінгу мають величезне значення у розвитку конструктивного мислення дітей, їх творчої уяви, художніх смаків. Оригамі сприяє концентрації уваги, стимулює розвиток пам'яті, знайомить дітей з основними геометричними фігурами, розвиває здібності працювати руками під контролем свідомості, вдосконалює дрібну моторику рук, точні рухи пальців. Систематичні заняття оригамі гарантія всебічного розвитку дитини, успішного навчання у школі. Ця робота надзвичайно цікава, вихованці працюють у дружньому колективі, вчать допомагати один одному, стимулюють один одного. Це творча робота, що сприяє розвитку художнього мислення, фантазії і креативності, адже мистецтво квілінг не має меж. Це дозволяє створювати все нові й нові образи і форми.

Квілінг - це мистецтво створювати плоскі композиції або ж об'ємні вироби зі смужок, які робляться з паперу. Також квілінг ще називають "паперовою філігранню". Композиції в квілінгу складаються з паперових відрізків однотипної або різної форми, які в свою чергу прикріплені до основи або склеєні між собою. Тонкі смужки паперу скручуються в рулони (ще їх називають ролами), яким потім дають злегка розвернутися і в кінцевому підсумку надають їм бажану форму. З паперових спіралей створюють квіти та візерунки, які потім використовують зазвичай для прикраси листівок, альбомів,

подарункових упаковок, рамок для фотографій. Мистецтво прийшло в Україну з Кореї. Як хобі також популярно в Німеччині, Англії та Америці. Квілінг – це простий і дуже красивий вид рукоділля, що не вимагає великих витрат. Вироби з паперових стрічок можна використовувати також як настінні прикраси або навіть біжутерію. Однак є й інші способи квілінга, які мають свої особливості, а також прийоми. Приміром, є модульні мозаїка. Модульна мозаїка – це композиція, в якій присутні однаково скручені спіралі, квілінг з коротких смужок. Також може бути присутнім об'ємне скручування паперу. Квілінг дозволяє абсолютно під іншим кутом дивитися на здавалося б, абсолютно звичайний папір.

Діти молодшого шкільного віку тільки вчаться аналізувати твори мистецтва, самі творити на папері. Вони здебільшого мотивовані до навчання. Авжеж, під час уроку педагог обов'язково робить обходи: когось похвалить, комусь допоможе. Можна навіть погладити деяких учнів по голові або по плечу. Помітно, що підбадьорюючий дотик дуже приємний дітям, і не тільки в молодшій школі. Наприкінці уроку дуже важливо похвалити всіх дітей, ні в якому разі не критикувати ніякі роботи.

Дуже цікава тема «Настрій у природі». Перед практичною роботою обговорюється, який настрій буває у природи, як вона виражає свої емоції, який настрій виникає у людей як відгук на емоційний стан природи. Після виконання творчої роботи, потрібно надати дітям можливість висловитися, поміркувати про обраний сюжеті, колірне рішення. Потім можна згрупувати малюнки чи вироби за настроєм, та запропонувати учням підібрати ілюстративний ряд з репродукцій і підписати на дошці або вимовити вголос ті емоції, які відображені в репродукціях та дитячих творчих роботах, той настрій, який виникає при спогляданні робіт. Великий відгук і участь проявляють як правило ті учні, які зобразили негативне, тривожний стан у своїх малюнках [2].

Творчі роботи учнів відрізняються виразністю, емоційністю. Якщо не обмежувати дітей у виборі образотворчих засобів, це дає можливість кожному прийняти своє колористичне рішення, що відповідає його індивідуальним настрою і стану. У малюнках діти намагаються відобразити ті проблеми, які їх в даний момент хвилюють: відносини з однолітками, з дорослими, шкільні негаразди, почуття самотності, першу любов...

Методика «Подарунок-листівка своїми руками»

Процедура.

Керівник гуртка пропонує дитині зробити подарунок-листівку, яку б йому хотілося одержати, чи подарувати. Після виконання роботи, дитина розповідає вчителю про подарунки й відповідає на питання:

- Хто міг би тобі його подарувати? Кому ти міг би подарувати свій подарунок?

- Побудь подарунком. Зіграй його. Покажи мені, який ти в ролі подарунка. Ти можеш навіть станцювати святковий танець подарунків і проспівати що-небудь від імені подарунків. Хотів би ти, щоб я кого-небудь

зіграла у твоєму спектаклі? Кого саме? Розкажи мені, яка я, як мені рухатися, що і як говорити, що співати?

Психологічний зміст техніки.

У процесі творчого зв'язку декількох видів експресивних мистецтв (малювання, працювання руками, танець, звук, рух) відбувається експліціювання емоційних переживань дитини, підвищується її тонус, відкривається доступ до її внутрішніх ресурсів. Позитивний зміст символу «Подарунок», що підтримує участь учителя в інсценуванні образів, створених дитиною, дозволяють внутрішньому життю клієнта розкритися й конструктивно розвиватися.

Висновки. Аналізуючи освітні документи, методичну, психолого-педагогічну літературу і спираючись на особистий педагогічний досвід, можна зробити наступні висновки:

1. Арт-терапія представляє таку систему здоров'язберігаючих впливів, яка заснована на заняттях образотворчої діяльністю в контексті психотерапевтичних відносин. Це визначає психологічні та художні основи арт-терапевтичної діяльності і дозволяє розглядати її як одну з форм психологічного консультування.

2. Метою застосування арт-терапії в освіті є збереження або відновлення здоров'я учнів та їх адаптація до умов освітнього закладу шляхом реалізації її психокоррекційного, діагностичного та психопрофілактичного потенціалу.

Література

1. Арт-терапія в освіті як один з методів здоров'язберігаючих технологій.
URL: www.art-therapy.Jatp.org.ua

2. Белуші А.М. Арт-терапія на уроках образотворчого мистецтва. URL: <http://oblosvita.com/navigaciya/skrynka/psychologiya/4721-art-terapiya-na-urokax-obrazotvorchogo-mistectva.html>

3. Выготський Л.С. «Психология искусства» Ростов н / Д.: из-во «Феникс», 1998. 480 с.

УДК 159.98

Суржко Ольга Миколаївна,
практичний психолог
ОЗО «Торговицький ЗЗСО І-ІІІ
ступенів імені Є.Ф.Маланюка»
Новоархангельської селищної
ради Горованівського району
Кіровоградської області

АРТТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК В ПЕДАГОГІ ТА ЇЇ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ. ТРЕНІНГ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

Постановка проблеми. Мистецтво – невидима доріжка, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальний світ. Іноді потаємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше передати через творчість, ніж виразити у

словесній формі. Тому на сьогоднішній день великої популярності набуває метод лікування за допомогою арт-терапії. Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків психолога, адже сприйняття і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. Методи арт-терапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя.

Виклад основного матеріалу. Тренінг передбачає групову дискусію, арт-терапію, музикотерапію, фототерапію, казкотерапію, кольоротерапію, малюнкові методики, вправи-релаксації, передбачає використання психологічних ігор, рефлексії та обміну ролями, роботи в групах.

Цільова аудиторія: для педагогів, класних керівників, практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку, а також для дорослих.

Мета та завдання тренінгу:

- ознайомити з основними методами арт-терапії та використання їх у роботі психолога, педагога.
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- формування, розвиток і вдосконалення творчих навичок.
- здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- формування відносин взаємного прийняття та емпатії;
- можливість вільного самовираження та самопізнання;
- підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруженості;
- створення позитивного емоційного настрою.

Учасники тренінгу дізнаються:

- види арт-терапії.
- основні форми арт-терапії.
- завдання арт-терапії.
- структуру арт-терапевтичного заняття.
- психологію кольору.
- алгоритм складання психотерапевтичної казки.
- арт-терапевтичні вправи та техніки.

Матеріал: музичні інструменти, папір формату А3, кольорові маркери, кольоровий годинник, відео «Кольоротерапія», скляна банка, камінці, горох, пісок, вода, папір формату А4.

Доброго дня, шановні колеги! Я дуже рада бачити вас у стінах нашого навчального закладу. Думаю, що ви всі готові до роботи. Сьогодні ми з вами познайомимось з поняттям арт-терапії та основними арт-терапевтичними формами.

1. Вправа знайомство «Зіграй та проспівай своє ім'я»

Запропонувати проспівати та зіграти своє ім'я на музичних інструментах.

Учасники самостійно вибирають музичний інструмент, виконують вправу. Висновки: розповісти про свої почуття і емоції .

2. Правила роботи в групі:

1. активність;
2. правило «піднятої руки»;
3. доброзичлива, відкрита атмосфера;
4. вимкнений мобільний телефон.
5. Тут і зараз (говоримо в теперішньому часі)
6. Не критикувати, а допомагати.
7. Кожна думка має право на існування.

3. Вправа-знайомство «Кольоровий годинник» (виявлення очікувань учасників заняття)

Для того, щоб годинниковий механізм нашого заняття запрацював, пропоную познайомитись. Оберіть годинникове коліщатко такого кольору, який співзвучний із вашим настроєм, напишіть на ньому ваше ім'я та очікування від тренінгу. А тепер озвучте написане та розмістіть свій стікер на плакаті із зображенням годинника.

4. Слово тренера

Арт – терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності.

Існує безліч різних видів і напрямів терапії мистецтвом. Це зображувальна терапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, драмотерапія, кінотерапія, куклотерапія і пісочна терапія.

Арт–терапія – метод лікування засобами художньої творчості.

Відео «КОЛЬОРОТЕРАПІЯ» (перегляд відео)

5. Об'єднання в групи. (За допомогою кольорового скрипічного ключа)

6. Вправа « Неочікувані картини»

Кожен учасник отримує чистий листок паперу. Потім починає малювати якусь картинку. За командою ведучого припиняє малювати і передає розпочатий малюнок своєму сусідові і т. д .

Обговорення:

- Чи подобається вам малюнок, який ви почали малювати?
- Чи сподобалось вам домальовувати чужі малюнки?
- Який малюнок сподобався вам найбільше?

7. Притча: скляна банка і ваше життя. (8 хв.)

Мета: показати важливість комунікативних, перцептивних здібностей, уважності як банку й наповнив її каменями, кожний з яких був не менше трьох сантиметрів у діаметрі. Після чого запитав студентів, чи повна банка?

Всі відповіли: так, повна.

Тоді він відкрив банку горошку й висипав її вміст у більшу банку. Горошок зайняв вільне місце між каменями. Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка?

Всі відповіли: так.

Тоді він взяв коробку з піском, і висипав її в банку. Природно, пісок зайняв повністю існуюче вільне місце.

У черговий раз професор запитав студентів, чи повна банка? Відповіли: так, і цього разу однозначно, вона повна.

Тоді з-під стола він дістав склянку із водою й вилив її в банку до останньої краплі, розмочуючи пісок.

Студенти засміялися.

А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка – це ваше життя. Камені – це найважливіші речі вашого життя: родина, здоров'я, друзі, діти – все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним навіть у випадку, якщо все інше втратиться. Горошок – це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, дім, автомобіль. Пісок – це все інше, дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місця, де могли б розміститися горошок і камені. І також у вашому житті, якщо витратити увесь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для найважливіших речей. Займайтеся тим, що вам приносить щастя: грайте з вашими дітьми, приділяйте час дружинам, зустрічайтеся із друзями. Завжди буде ще час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням будинку, полагодити й помити автомобіль. Займайтеся, насамперед, каменями, тобто найважливішими речами в житті; визначите ваші пріоритети: інше – це тільки пісок.

Тоді одна студентка запитала професора, яке значення має вода?

Професор посміхнувся.

– Я радий, що ви запитали мене про це. Я це зробив для того, щоб довести вам, що, як би не було ваше життя зайняте, завжди є трохи місця для дозвілля

Обговорення і аналіз “Притчі...” учасниками тренінгу.

8. Вправа «Каракулі»

Ведучий кладе великий аркуш паперу на стіл, і просить учасників вибрати один маркер, (фломастер). Дві людини не можуть використовувати однаковий колір. Потім ведучий пропонує учасникам швидко намалювати на аркуші каракулі – безладні, безперервні лінії. Потім домальовування відбувається по черзі. Ведучий стежить за тим, щоб кожен учасник, малюючи в порядку черги, вносив в малюнок лише мінімальні доповнення – тоді всі візьмуть участь у створенні закінченої композиції по кілька разів. Подорож малюнка з рук в руки продовжується до тих пір, поки кожен не вирішить, що йому більше нічого до нього домальовувати.

На наступному етапі відбувається обговорення малюнка. Що кожен з учасників бачить в малюнку. Таке обговорення може сказати дуже багато про особливості кожного учасника і те, як люди взаємодіють один з одним.

Деякі особливості малюнка, що підлягають обговоренню: переважання одного кольору, сюжету і образи, що відображають взаємовідношення учасників у групі; що вклав кожен учасник в малюнок і як його праця вплинула на хід і результат спільної роботи.

У висновку обговорення учасники можуть скласти якусь сюжетну колективну історію по малюнку.

9. Притча «Як стати щасливою людиною» (2 хв.)

Бог зліпив із глини людину, і залишився в нього невикористаний шматочок.

— Що б іще зліпити? — запитав Бог.

— Зліпи мені щастя, — попросив чоловік. Нічого не відповів Бог і лише поклав у долоню людині шматок глини.

10. Притча «Коряга»

На одному дров'яному складі лежали товсті і тонкі, короткі і довгі колоди. Всі вони давно познайомилися одна з одною, багато чого переговорили і тепер тільки чекали вирішення своєї майбутньої долі. Одні з них повинні були відправитися на меблеву фабрику, щоб з них виготовили гарні стільці; інші – розміститися впродовж доріг телеграфними стовпами, а третіх мали продати на дрова.

Всі колоди трохи хвилювалися. Звісно, серед них були й такі, що напевне знали, ким стануть. Наприклад, міцні довгі колоди були впевнені, що будуть тільки телеграфними стовпами. Але інші й не здогадуються про свою подальшу долю.

Серед них була одна Коряга. Ще тільки потрапивши на склад, вона помітила, що дуже відрізняється від інших – рівних і гладеньких колод. Коряга була з вигинами, дірочками і сучками. І коли її сусіди говорили, які хороші столи, стільці і шафи із них будуть, Коряга мовчала, порівнюючи себе з ними. Але інколи вона забувала про те, де знаходиться, починала мріяти і уявляти себе прекрасним витвором мистецтва.

Якось коряга розповіла про свою мрію сусіднім колодам і почула у відповідь:

- Ти живеш у світі фантазій, подруго, будь простішою. Подивись на себе – ну який ти витвір мистецтва? Добре, якщо із тебе зроблять хоч який-небудь стілець чи ослінчик. І запам'ятай: наша справа бути меблями, якщо вже не вдалося стати телеграфними стовпами.

Після таких слів коряга замкнулася в собі.

В довгому чекані минали дні.

Аж ось на склад приїхала велика вантажівка. Робочі повантажили колоди і повезли їх на меблеву фабрику. Коряга опинилася зверху штабеля. Вона з цікавістю дивилася в різні боки, милувалася білими хмарами і сонечком, ніжними квітами і могутніми деревами. Коли машина їхала через ліс, Коряга раптом зрозуміла, що не хоче бути меблями. Вона не хоче, щоб її розпилювали, стукали і забивали в неї цвяхи.

- Я не хочу бути меблями, - сказала Коряга своїм сусідкам. – Прощайте!

Вона вистрибнула з кузова машини і опинилася на невеликій галявині. На подив, втікачка побачила там кількох схожих на себе коряг. Звісно, інших розмірів і форм, але вони теж були корягами! Вона з радістю познайомилася з ними, а незабаром і потоваришувала.

Непомітно минуло літо, настала осінь. У ліс стали приходити грибники. Один з них зайшов на галявину і побачив Корягу.

- Яка красуня! – скрикнув він. – Справжнє диво! Я візьму її з собою в майстерню, почищу, покрию лаком, і вона покаже всю свою красу.

У майстерні грибник, який, як з'ясувалося, був художником, довго і терпляче, намагаючись не зашкодити природній формі, надавав Корязі нової форми. Коли робота була закінчена, майстер приніс свій витвір на виставку.

Відвідувачі, побачивши лісову гостю, в захопленні скрикували:

- Яка красуня, справжній витвір мистецтва!

Вони говорили про красу і легкість її формі чим довше дивилися на фігуру, тим більше відчували світло, що йшло від неї.

- Це чудо! – говорили поціновувачі мистецтва і радісні, одухотворені, сповнені високих прагнень ішли додому.

А Коряга, яку тепер називали Прекрасною незнайомкою, щасливо посміхалась. Здійснилася її заповітна мрія – вона стала витвором мистецтва і дарувала людям радість і красу.

Тож, мабуть, педагогам необхідно побачити у масі учнів обдарованих дітей і, як справжнім майстрам – розкрити талант, допомогти дитині розвинути його, не втрачаючи при цьому унікальності особистості.

11. Вправа «Очікування» (закінчення)

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

«Кольоровий годинник»

Чи змінився ваш настрій після тренінгу та чи справдилися ваші очікування. А тепер озвучте написане та розмістіть свій стікер на нашому годиннику.

Підведення загальних підсумків тренінгу

Прощання

Висновки. Запропонований тренінг спрямований на знайомство педагогів з арттерапією як ефективним напрямком роботи для особистісного розвитку та покращення психоемоційного стану.

Література

1. Кирнос Інна. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>

2. Марченко Валентина. Ваш успіх – у відкритті ваших талантів. URL: <tps://vseosvita.ua/library/tema-vas-uspih-u-vidkritti-vasih-talantiv-79029.html>

3. Притча про наповнення життя. URL: <http://narodua.com/dajdzhest-svit/povna-banka.html>

4. Сайт практичного психолога _____ Торговицького _____ HBO Суржко О.М. URL: <https://violet1975.wixsite.com/psychologistsurshko/video>.

Тараненко Рустам Костянтинович,
практичний психолог гімназії імені
Олександра Пушкіна Міської ради
міста Кропивницького, арттерапевт,
магістр у галузі охорони здоров'я,
президент Українського інституту
арт-терапії й арт-педагогіки,
професійний член ВГО "Арт-
терапевтична асоціація"
(м.Кропивницький)

ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ «ОСТРІВ» У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЩО ЗАЗНАЛИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ТА СХИЛЬНИМИ ДО АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті йдеться про особливості роботи з клієнтами, схильними до аутодеструктивної поведінки, засобами арттерапії. Запропоновано модифікацію арттерапевтичної техніки «Острів».

В статье раскрыты особенности работы с клиентами, склонными к аутодеструктивному поведению, средствами арттерапии. Предложено модификацию арттерапевтической техники «Остров».

The article touches upon the peculiarities of work with clients, who are inclined to the autodestructive behaviour, using the means of art therapy. It is suggested to use the modification of "Island" art therapy technic.

Постановка проблеми. За статистикою, щодня в світі добровільно йдуть із життя близько 3 тис. людей, щорічно – приблизно 1 млн. осіб, що становить 1,5% всіх смертельних випадків. Масштаби цієї проблеми ще значніші, оскільки число спроб самогубства істотно більше, ніж число завершених суїцидів. Найчастіше число спроб самогубства перевищує число суїцидів у 10-20 разів, але в деяких групах населення – до 40 разів.

У половини підлітків 15-16 років, які вчиняють спроби самогубства, ці спроби не перші. Крім того, в статистичних даних враховуються лише явні випадки суїциду, тоді як нерідко справжньою причиною смерті від нещасного випадку, наприклад, передозування лікарських препаратів, падіння з висоти, ДТП із єдиним загибим, частина залізничних пригод та ін. – насправді є суїцид [5, с. 4].

Україна входить до групи країн, що мають високий рівень самогубств, а тому розробка нового психодіагностичного та психокорекційного інструментарію, спрямованого на роботу з клієнтами, схильними до аутодеструктивної поведінки, лишається актуальною. Цією проблематикою

займаються, зокрема Український інститут арт-терапії й арт-педагогіки, Центр психологічної допомоги військовим і правоохоронцям Української асоціації арт-терапії, фахівці яких досліджували проблему суїцидальної поведінки серед учнів гімназій, ліцеїв, шкіл, професійно-технічних закладів освіти; військових, що перебувають у зоні бойових дій; серед поліцейських і рятувальників; спецконтингенту в місцях позбавлення волі та ін.

Аналіз публікацій. Вчені розглядають аутодеструктивну поведінку, як поведінку, що пов'язана з різними формами саморуйнування: від високоризикованих дій, які спрямовані на пошук нових відчуттів, до самоушкоджень і суїцидальних актів. Таку поведінку визначають, як навмисне завдання собі шкоди, чи здійснення дій, що мають негативні наслідки для індивіда. Частіше, під цим поняттям розуміють суїцидальну та самоушкоджуючу поведінку, рідше – алкогольну і наркотичну залежність, розлади харчової поведінки, вербальну аутоагресію, ризиковану сексуальну поведінку [3, с.176-177].

Суїцидальна поведінка – специфічна форма особистісної активності, спрямована на завдання шкоди своєму соматичному чи психічному здоров'ю. Особистісний сенс суїцидальної поведінки може бути представлений у вигляді протесту, помсти, заклику, уникнення (покарання, страждання), самопокарання, відмови [5, с. 7].

Однією з причин аутодеструктивної поведінки, з якою доводиться стикатись під час надання психологічної допомоги, є домашнє насильство, тобто умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо подружжя чи колишнього подружжя або іншої особи, з якою винний перебуває (перебував) у сімейних або близьких відносинах, що призводить до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров'я, втрати працездатності, емоційної залежності чи погіршення якості життя потерпілої особи [1, с. 7].

Із клієнтами, схильними до саморуйнівної поведінки, працюють не лише лікарі-психіатри, лікарі-психотерапевти, лікарі-психологи. Також залучаються фахівці з психологічною освітою, що мають відповідну післядипломну підготовку та досвід роботи. Психологи, які працюють із цією проблемою, використовують різні підходи, зокрема й арттерапевтичний. Для арттерапії притаманні висока ефективність та екологічність, а також наявність «містка» між фахівцем і клієнтом – продукту творчості.

О. Вознесенська та М. Сидоркіна зазначають, що арттерапія – це «спосіб зцілення людини за допомогою творчого самовираження». Зцілення, на їх думку, – це досягнення клієнтом цілісності – перш за все, психічної [2, с. 49].

Мета роботи – аналіз досліджень і публікацій із проблеми роботи психолога з особами, що мають схильність до аутодеструктивної поведінки, а також презентація модифікованої арттерапевтичної техніки «Острів».

Виклад основного матеріалу. Техніка «Острів» (автор – В. Терещенко, 2020) лягла в основу модифікованої арттерапевтичної техніки «Острів» (розробник – Р. Тараненко) [4, с. 88-90].

Мета: вивільнення емоцій, викликаних психотравмівною ситуацією, та пошук ресурсів для ефективного її вирішення.

Завдання:

- стабілізація психоемоційного стану;
- зняття фізичної напруженості;
- формування нового образу для подолання внутрішнього болю;
- формування особистої безпеки.

Вікові рамки: клієнти від 11-12 років.

Час роботи: 30-40 хв.

Обладнання: папір форматів А3, А4, пензлі, фарби, олівці, фломастери, пастелі, кольорові ручки.

Послідовність дій:

1. *Налаштування (5-7 хв).* Зручне положення (сидячи). Дихання глибоке, рівне. Клієнтові пропонують уявити, що він знаходиться на острові (життя на ньому). Загострювати увагу на психотравмуючій ситуації не варто. Поступово погода псується та виникає необхідність переселення до іншого, безпечного острова. До першого острова прибуває судно, на якому є надійна, професійна команда, що допомагає клієнтові дістатись нового місця призначення. Коли «переміщення» відбулось, клієнт робить 2-3 глибокі вдихи-видихи і переходить до творчого етапу роботи.
2. *Творчий етап (10-15 хв).* Клієнт зображує два острови – пункти вибуття і прибуття. Малюнки можуть виконуватись на одному чи двох окремих аркушах.
3. *Вербалізація (10-15 хв).* Запитання психолога (арттерапевта) до клієнта:
 - які емоції та тілесні відчуття виникали під час створення островів та подорожі в уяві та на аркуші/аркушах паперу?
 - які погодні умови, температурний режим, пори року, час доби запам'ятались?
 - наскільки надійною була команда, що доставила клієнта до безпечного острова?
 - хто в реальному житті є тими людьми, які можуть надати підтримку клієнтові?

Примітка: особі, що звернулась за психологічною допомогою, пропонується деталізувати, конкретизувати кроки виходу з актуальної ситуації.

Висновки

1. Актуальність створення нового діагностично-корекційного інструментарію для роботи з клієнтами, схильними до аутодеструктивної поведінки, підтверджується офіційними статистичними даними та зверненнями фахівців-психологів щодо ефективних технік і методик із вирішення цієї проблеми.

2. Арттерапевтична техніка «Острів», яку застосовують у своїй роботі практичні психологи та соціальні педагоги, що пройшли спеціалізовану підготовку, отримала схвальні відгуки та позитивні рецензії науковців у галузі психології.

Література

1. Протидія домашньому насильству органами Національної поліції: метод. посіб. / С.В. Альошкін, О.В. Даценко, К.Л. Бугайчук, Т.М. Малиновська, К.Ю. Шеремет. Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ. 2019. 93 с.

2. Вознесенська О.Л. Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2016. 202 с. – Вид. 2-е: випр. та доповн.

3. Польская Н.А., Власова Н.В. Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте. *Консультативная психология и психотерапия*, 2015. № 4. С. 176-190.

4. Тарарина Е. Исцеление искусством: практикум по оказанию помощи жертвам насилия: Науч.-метод. пособ. Киев: АСТАМИР-В, 2020. 168 с.

5. Тараненко Р.К. Психодіагностика та профілактика аутодеструктивної поведінки: Навчально-методичний посібник. Кіровоград: ВЦ ККТК, 2015. 95 с.

УДК 159.98

Харченко Ірина Генадіївна,
практичний психолог ЗДО
(ясла-садок) № 170 Львівської
міської ради, професійний
член ВГО «Арт-терапевтична
асоціація» (м. Львів)

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «МАНДАЛА І КВІТИ»

Стаття присвячена обґрунтуванню та опису процедури апробації арт-терапевтичної методики мандала «Мандала і квіти». Описані теоретичні основи, особливості застосування мандала для підвищення самооцінки, самоконтролю у дітей та дорослих. Описано дану методику як один із методів проєктивної діагностики визначення рівня самооцінки людини і її соціалізації.

Ключові слова: арттерапія, мандала, самооцінка, самоконтроль.

Статья посвящена обоснованию и описания процедуры апробации арт-терапевтической методики мандала «Мандала і цветы». Описаны теоретические основы, особенности применения мандалы для повышения самооценки, самоконтроля у детей и взрослых. Описаны данную методику как одним из методов проективной диагностики определения уровня самооценки человека и его социализации.

Ключевые слова: арт-терапия, мандала, самооценка, самоконтроль.

The article is devoted to the substantiation and description of the procedure of approbation of the art-therapeutic technique of the mandala "Mandala and flowers".

Theoretical bases, features of application of a mandala for increase of self-estimation, self-control at children and adults are described. This technique is described as one of the methods of projective diagnostics to determine the level of human self-esteem and socialization.

Key words: *art therapy, mandala, self-assessment, self-control.*

Постановка проблеми. Однією із багатьох – і чи не найголовніших темою на карантині, та на самоізоляції є запит про самоконтроль та підвищення самооцінки у дітей. Батьки та вихователі звертаються з проханням підвищити рівня самоконтролю, бо діти стають дратівливі, зменшується рівень концентрації уваги, інколи діти стають байдужі до навчання та гри. Причиною цього явища є самоізоляція, постійні розмови дорослих про епідемічний стан в країні та світі, у зв'язку з обмеженням простору та виду активної діяльності дитини.

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Якщо самооцінка у дитини є заниженою, то і рівень самоконтролю зменшується, дитині важче оцінити адекватно ситуацію та себе самого. Самооцінка пов'язана з однією і з центральних потреб людини - потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить - рівня домагань. У своїй практичній діяльності людина зазвичай прагне до досягнення таких результатів, що погодяться з його самооцінкою, сприяють її зміцненню, нормалізації.

Сьогодні Мандала є як активний напрям арт-терапії, що постійно розвивається, розширює сферу свого застосування. Методика Мандала пов'язує в себе інтелект людини і його почуття, потребу в самоаналізі, світ тілесний і світ духовний.

Метою даної методики є визначення внутрішнього стану людини, створення контрольованого процесу створення цілісності образу Я-концепції. Унормування рівня самооцінки, дати можливість відчувати себе особливим, не повторним.

Обґрунтування методики. Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, зафіксовані на глибинних рівнях розуму, включаючи механізми саморегуляції. Це психологічний перетворювач, що допомагає людині встановити зв'язок із самим собою.

Методику малювання «Мандала і квіти» можна застосовувати для дітей віком від 5 років так і для дорослих. Її можна проводити як он-лайн так і очно з клієнтом чи групою людей.

Етапи проведення:

1. Підготовчий (підготувати матеріали (фарби гуаш, листок А-4 з рисунком кола, пензлики різної товщини, ємкість для води), ознайомити учасників з завданням та особливостями роботи).

2. Малюнок фону (замальовування мандали за допомогою правопівкульного малювання).

3. Створення образу квітки в мандалі.

4. Обговорення намальованого, почуттів, що відчуває клієнт, його емоційний стан під час малюнку та по завершенню роботи.

Образ мандала – це проекція нашої психологічної реальності, тобто відображення внутрішнього світу в символах. «Мандала відповідає мікроскопічній природі душі», - зазначав К.Г. Юнг. Психологічний розвиток, на думку Юнга, відбувається по колу, а не лінійно, він полягає у багаторазовому поверненні до центру душі, до самості. [3;5]. Коло є символом планети Земля, а також символом захищеності материнського лона. Таким чином, при створенні кола окреслюється межа, що захищає фізичний і психологічний простір.

Варто зазначити, чому саме квіти ми малюємо в колі, тому що квітка є символом любові, радості, краси. Вони надихають своєю красою, та «сцілюють» своїм образом. Кожна квітка має своє символічне значення, наприклад:

цвіт яблуні – материнська любов та відданість,

мак – квітка мрій, символ родючості, краси та молодості,

піон – символи віри, надії любові,

ромашка – символ ніжності, вірності й кохання,

волошка – символ людяності,

соняшник – символ відданості й в вірності, здоров'я,

конвалія – символ середньої щедрості, душевною відкритості й вищою довірливості,

лілея – дівочі чари, чистота,

польовий дзвіночок – символ вдячності.

Досвід показав, що застосування даної методики ефективно, якщо: розумовий вік дитини не нижче 5-річного; дитині подобається малювати, тобто він активно використовує візуальні образи. «Мандалу і квіти» можна застосовувати як окремо терапевтичну методику, в діагностичних цілях, а також в якості засобу переходу до інших технікам.

Діти та дорослі які малювали «Мандалу і квіти» зазначали, що у них знизився рівень тривожності, стали бiш спокійніші, стриманіші у них підвищився рівень самооцінки та самоконтролю, покращився настрій та загальне самопочуття (зі слів батьків дітей, що приймали участь у малюванні під час карантину 2020 року, а також зворотнього зв'язку клієнтів які перебували на вимушеній самоізоляції протягом останнього року).

Література

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психологічної травми : практичний посібник. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148с.

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

3. Косик М.В. Мандала як метод самопізнання. – Львів : ПП Сорока Т.Б., 2014. – 52 с.

4. Підлипишина Л. В. Основи арт-терапії / Л. В. Підлипишина. – К. : Марич, 2009 – 60с.

5. Чуприков А.П., Семиченко В.А., Бреусенка-Кузнєцова О.А., Вознесенська О.Л. Просір арт-терапії: міфи, метафори, символи: Матеріали 5 Міжнародної наукової конференції з міжнародною участю– К. 2007. – 118с.

УДК 159.942

Хівренко Світлана Миколаївна,
консультант КУ «Новоукраїнський
центр професійного розвитку
педагогічних працівників»
Новоукраїнської міської ради
Кіровоградської області, психолог,
педагог, тренерка ГО «Ла Страда -
Україна», магістер з менеджменту
організацій (м.Новоукраїнка)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЛЯЛЬКИ-МОТАНКИ-ПЕЛЕНАШКИ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ (модифіковано – С. Хівренко)

Розглядається питання використання народної слов'янської ляльки-мотанки-пеленашки в психотерапевтичній роботі. Проаналізовано особливості використання ляльки-мотанки в терапевтичному процесі, включаючи етап створення ляльки власноруч клієнтом. Особлива увага звертається на дотримання принципу екологічності психотерапевтичного процесу, мінімізацію сакральності та містичності, які надаються ляльці-мотанці в декоративно-ужитковому мистецтві. Адже, як зазначає О. Вознесенська ризиком може бути інфантилізація та актуалізація магічного мислення [1,с. 12]

Визначено єдність психотерапевтичних підходів, таких як арт-терапія, тілесна терапія, наратив, медитація, рольова гра у роботі із запитамі клієнта. Про використання ляльок як додаткового матеріалу при вигадуванні історій згадує В. Оклендер, [3,с. 41] а от використовувати ляльку-мотанку у психотерапевтичній роботі рекомендовано з дорослими.

Ключові слова: лялька-мотанка, внутрішня дитина, психотерапевтична робота, тілесність, заземленість.

Проблема: клієнти у віці від 30 років звертаються із запитамі щодо особистісного розвитку, цілепокладання, нестачу енергії на вирішення життєвих та бізнесових планів, побудову взаємин у парі та в робочих колективах тощо. Виникають стани пригніченості, апатії, невизначеності, невдоволеності собою, що негативно впливає на різні сфери життя. Психотерапевтичного ефекту можна досягти працюючи із внутрішньою дитиною клієнта, допомагаючи йому усвідомити свою замість, внутрішню силу, опору і вектор розвитку. Екологічними методами у цій роботі виступають методи арт-терапії та тілесної терапії. Вдалим інструментом є лялька-мотанка, яка символізує тіло, новонароджену дитину, дає відчуття заземленості,

тілесності і є мистецьким виробом, адже власноруч створюється клієнтом, оздоблюється і може мати прикладне значення яке в неї вкладає клієнт. Лялькотерапія сприяє психічному зціленню та гармонізації особистості. [2,с. 168]

Методика використання ляльки-мотанки-пеленашки у психотерапевтичній роботі

Призначення. Методика направлена на особистісний розвиток, подолання станів апатії, пригніченості, невдоволення собою тощо.

Обладнання: лоскутки тканини або паперові серветки квадратної форми у кількості 3 шт. (розмір може варіюватися в залежності від бачень клієнта), нитки, тасьма, елементи декору, зокрема гудзики, намистини, блискітки, ножиці.

Інструкція.

1. Сформулюйте свій запит до психолога (визначте проблему, яка на даний час найбільше Вас хвилює).
2. Створіть ляльку-мотанку-пеленашку. Дозвольте собі спонтанність, дійте так, як хочеться дотримуючись принципу «тут і тепер».
3. Звертайте особливу увагу на відчуття в тілі та емоції, що виникатимуть в ході роботи.
4. Медитативна практика: (важливо створити умови безпеки, заземленості, спокою; можливе використання медитативної музики)
 - Розфокусуйте погляд, відчуйте тепло і важкість у Вашому тілі;
 - Уявіть якого розміру може бути Ваша лялька, як вона може змінитися;
 - Уявіть, що сьогодні Ваша лялька-пеленашка, яка є безликою, безмовною і безіменною стала лялькою-психологом. Розкажіть їй свою потаємну/проблемну історію, можливо Ви її ще нікому не розповідали, а можливо і розповідали, але є потреба ще раз розказати. (По завершенню наративу обов'язково обговорити з клієнтом його тілесні та емоційні відчуття, висновки, інсайти. Запитати клієнта: «Як ці емоційні відчуття та тілесні симптоми пов'язані із Вашим запитом?»).
 - Запитати у клієнта як він планує в подальшому використовувати ляльку-мотанку, проговорити, що ця лялька – його власний виріб, який він в будь-який момент може розібрати, змотати по іншому або щось змінити. Головне акцентувати увагу на внутрішніх відчуттях і змінах які відбулися з клієнтом в ході терапевтичної роботи.

Дана методика апробована з педагогами, у тому числі практичними психологами Новоукраїнської територіальної громади Кіровоградської області.

Література

1. Вознесенська О. Лялькотерапія: особливості та ризики використання ляльки в терапії // Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1(23). 2008

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

3. Оклендер Вайолет. Окна в мир ребенка / Вайолет Оклендер. Руководство по детской психотерапии. Перевод с английского под. ред.. Ф.Б. Березина, Е.Ф. Спиркиной, Е.Д. Соколовой. Независимая фирма «Класс», 2005 г. – 336 стр.

УДК 159.98:159.95

Чебоненко Валентина Федорівна,
завідувач обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти
КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського» (м.Кропивницький)

ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В АСПЕКТІ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті подається корекційно-розвиткова гра пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку як спосіб надання комплексного, навчального, корекційного та розвиткового ефекту засобами арт-терапії. Аналізуються та виокремлюються різні форми арт-технік в ігровій діяльності.

Ключові слова: арт-терапія, арт-техніка, пізнавальна активність, пізнавальні процеси, корекційно-розвиткова гра, продуктивне мислення, творчі здібності.

В статье дается коррекционно-развивающая игра познавательных процессов детей младшего школьного возраста как способ оказания комплексного, обучающего, коррекционного и развивающего эффекта средствами арт-терапии. Анализируются и выделяются различные формы арт-техник в игровой деятельности.

Ключевые слова: арт-терапия, арт-техника, познавательная активность, познавательные процессы, коррекционно-развивающая игра, продуктивное мышление, творческие способности.

The article presents the correctional and developmental game of cognitive processes of primary school children as a way to provide a comprehensive, educational, corrective and developmental effect by means of art therapy. Various forms of art techniques in game activity are analyzed and singled out.

Key words: art therapy, art technique, cognitive activity, cognitive processes, correctional and developmental game, productive thinking, creative abilities.

Постановка проблеми. Сьогодні з-поміж важливих завдань, що постають перед системою освіти, особливої актуальності набуває проблема розумового виховання молодшого школяра. Одним із центральних питань розумового виховання є розвиток пізнавальної активності.

Велике значення для розвитку пізнавальної активності має розвиток психічних процесів – мовлення, мислення, уяви, пам'яті, уваги, сприймання, відчуття, за допомогою яких людина пізнає світ. Всі пізнавальні процеси становлять єдину систему, яку в цілому можна назвати інтелектуальною системою.

Саме ці процеси, за даними психологів, – основа для розвитку продуктивного мислення і творчих здібностей учнів.

Однак у більшості випадків саме знання і навички розглядаються як кінцевий підсумок успішного навчання. У результаті на кожному новому, більш високому етапі навчання учень відчуває великі труднощі в засвоєнні і використанні нового навчального матеріалу. Головна причина таких труднощів полягає не тільки в прогалинах попереднього етапу навчання, але і в нерозвиненості самих пізнавальних процесів, невідповідності до постановки та вирішення нових, більш складних проблем, до розуміння нового навчального матеріалу, обґрунтування знайденого рішення, висловлення власної думки.

Аналіз останніх досліджень. Концептуальну основу даної проблеми подають у своїх дослідженнях Л. Венгер, С. Волощук, М. Вовчик-Блакитна, О. Дяченко, О. Запорожець, Г. Костюк, С. Кисельова, С. Кулачківська, І. Медведєва, В. Нургалаєв, М. Поддьяков, І. Тітов. У науковому доробку науковців (С. Акішев, Е. Белкіна, Н. Ветлугіна, О. Дронова, Т. Казакова, М. Киященко, В. Кучерова, С. Ласунова, В. Мухіна, Т. Постоян, М. Рібакова, О. Ушакова, Л. Фесенко та ін.) містяться підходи до вивчення пізнавальних процесів в різних видах художньої діяльності. Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових досліджень дає підстави твердити, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку пам'яті, мовлення, уваги, уяви, сприйняття. Таким чином, є всі підстави вважати, що саме молодший шкільний вік є винятково важливим для формування і розвитку творчої особистості.

Ефективне навчання неможливе без пошуків шляхів активізації пізнавальної діяльності учнів, адже діти повинні не тільки засвоїти певну суму знань, а й навчитися спостерігати, порівнювати, виявляти взаємозв'язок між поняттями, міркувати. А добитися цього можна лише засобами, що активізують пізнавальну діяльність. Одними із таких засобів являється арт-терапія. **Метою** даної публікації є розкриття можливості корекційно-розвиткових ігор пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. У дослівному перекладі «арт-терапія» – це лікування мистецтвом. Будь-яке мистецтво може бути інструментом для корекції тимчасових труднощів, з якими зіткнувся учень під час навчальної діяльності та адаптації до нових умов навчання. Це малювання, аплікація,

ліплення, музика, казка тощо. Також дуже ефективними в корекційній роботі практичного психолога з дітьми є розвивальні ігри з використанням арт-технік. Дані ігри мають багатогранну спрямованість. Їх можна поділити на пізнавальні, для розвитку тактильно-кінестичної чутливості; художньо-мовленнєві, на розвиток творчого потенціалу та комунікативних якостей, корекційні на розвиток та корекцію психічних процесів тощо.

Одним із захопливих видів арт-технік є маніпулювання з різними матеріалами, які є в побуті, це гудзики, бісер, намистинки, зерна кави, квасолі, макаронні вироби, сіль тощо.

Для створення анімацій з природних та синтетичних матеріалів, практичний психолог заздалегідь готує шаблони, це малюнки різних предметів та сюжетів, також дані шаблони можуть самостійно намалювати самі діти. В ході гри практичний психолог пропонує дітям по контуру даного малюнку зафарбувати даний предмет чи сюжет, але не фарбами а, гудзиками відповідного кольору. Завдання можуть ускладнюватись, наприклад: викласти за схемою, за відповідною кількістю гудзиків, розміру тощо. Виконання даних завдань сприяє загальному розвитку дитини, мілкої моторики, збагачуються сенсорні враження. Для занять слід добирати сюжети, близькі їхньому досвідові, давати певну свободу під час аплікації й анімації. Все залежить від творчих здібностей практичного психолога.

Такий підхід дозволяє розвивати увагу, уяву, фантазію, відбувається особистісний та естетичний розвиток. Таким чином дитина знаходиться у взаємодії з навколишнім світом, розвивається її мовлення, соціалізація, творчість.

Отже, наведена гра – лише невелика частина форми арт-терапії. Дані ігри з використанням арт-технік мають багатовекторну спрямованість, це не тільки розвиток і корекція психічних процесів а й можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти і сподівання у символічній формі, це процес адаптації та соціалізації.

Адже впровадження нестандартних, творчих засобів впливу на активізацію пізнавальних процесів та внутрішніх ресурсів організму дитини, створює більше шансів для її розвитку.

Література

1. Артпедагогіка і арттерапія в спеціальній освіті: Підручник для вузів / Е.А. Медведєва, І.Ю. Левченко, Л.Н. Комісарова, Т.А. Добровольська. – М.: Академія, 2001. – 248 с.

2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1991. – 93 с.

3. Паршина Т.Б. Використання арт-терапевтичних засобів в роботі з дошкільнятами: методичний посібник / Т.Б. Паршина, Т.П. Корнєєва, Е.В. Лупанова. – Пенза, 2014. – 62 с.

4. Свистунова М. Різнокольорове дитинство. Ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія / М. Свистунова. – К.: Форум», 2016. – 192 с.

5. Шестирічки в школі: методич. реком. / упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. – К., 2004. – С. 20.

УДК 159.98

Черкашина Діана Миколаївна,
практичний психолог I
кваліфікаційної категорії
дошкільного навчального
закладу (ясла-садок) № 74 «Золотий
півник» комбінованого типу
м. Кропивницького, член ВГО
«Арт-терапевтична асоціація» у
Кіровоградській області

ПРАВОПІВКУЛЬНЕ МАЛЮВАННЯ – ДЗЕРКАЛО ВІДНОСИН. АРТ ВПРАВА: «ПТАШКИ, ЩО СИДЯТЬ НА ОДНІЙ ГІЛЦІ»

Майстер-клас знайомить з технікою правопівкульного малювання, який виступає дзеркалом відносин. Сюжет один, але кожна людина бачить своє. Майстер-клас спрямований на аналіз себе, своїх відносин, які для вас значимі, усвідомлення того як ви будете стосунки. Дозволяє поглянути на проблему зі сторони і знайти для себе оптимальні рішення та закріпити їх на папері. Майстер-клас включає арт вправу де ви зможете пробудити приховані здібності, підвищити самооцінку, звільнитись від стереотипів мислення, які заважають жити, будувати здорові відносини та насолоджуватись життям.

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

Мастер-класс знакомит с техникой правополушарного рисования, который выступает зеркалом отношений. Сюжет один, но каждый человек видит свое. Мастер-класс направлен на анализ себя, своих отношений, для вас значимы, осознание того как вы строите отношения. Позволяет взглянуть на проблему со стороны и найти для себя оптимальные решения и закрепить их на бумаге. Мастер-класс включает арт упражнение где вы сможете пробудить скрытые способности, повысить самооценку, освободиться от стереотипов мышления, которые мешают жить, строить здоровые отношения и наслаждаться жизнью.

Ключевые слова: *Правополушарное, интуитивное рисование, наглядно-образное мышление, «Л - режим», «П - режим», упражнения правополушарного рисования, этапы рисования, пространственно-образное восприятие, функциональная специализация, рисунок по-сухому, развитие творческих способностей, уверенность в собственных силах, налаживание взаимоотношений.*

The master class introduces the technique of drawing using the right hemisphere, which acts as a mirror of relationships. The plot is one, but each person sees his own. The master class is directed for analysis of yourself, your relationships, which are important for you and to understanding how you build relationships. It allows you to look at the problem from the other side and find the best solutions for yourself and put them on paper. The master class includes an art exercise where you can awaken hidden abilities, increase self-esteem, get free of stereotypes that interfere with living and building healthy relationships and enjoy life.

Keywords: right hemisphere, intuitive drawing, visual thinking, "L-mode", "P-mode", exercises of right hemisphere drawing, stages of drawing, spatial and figurative perception, functional specialization, dry drawing, development of creative abilities, confidence on their own, building relationships.

Постановка проблеми. Арт-терапія як метод лікування мистецтвом привертає до себе останнім часом все більшу увагу в усьому світі.

Арт-терапія є незамінним інструментом для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слів мало. У нинішній час, коли багато хто женеться за успіхом, вибудовує кар'єру, живе в постійній напрузі, пошук ефективних способів розслаблення й відпочинку арт-терапія набуває особливо важливого значення. Адже, рівень розуміння людьми понять, які стосуються здоров'я, значно зріс, через що прийшло усвідомлення того, що релакс повинен бути ще й корисним. А ще якщо він сприяє й особистісному зростанню, підвищенню самооцінки, налагодження взаємостосунків, то вагомість його в системі цінностей стає ще більшою.

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

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

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

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

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

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

Що ви отримаєте:

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

Метою майстер-класу є:

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

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

Процес малювання.

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

1. Грунтуємо білою фарбою.

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

2. Ставимо кольорові плями.

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

3. Розтягуємо крапочки.

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

Способи створення фону:

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

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

4. Малюємо гілку.

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

5. Малюємо пташку.

Тоненьким м'яким пензликом вмокаємо в світлу фарбу, наприклад, в білу і малюємо овал, а зверху менший. Так малюємо і другу пташку.

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

7. Малюємо очі, клюв, лапи.

8. Малюємо квіти і листочки.

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

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

Обговорення.

Орієнтовані запитання:

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

Таку вправу потрібно повторювати кожного дня 7 днів підряд, поступово вимальовуючи свою проблему. А додатковим бонусом, на нашу думку, від цього заняття є те, що в результаті такого відпочинку розвивається абсолютний баланс у роботі обох наших півкуль. Від цього суттєво збільшується

продуктивність головного мозку, а побічним ефектом можуть стати навіть нові способи вирішення проблем у повсякденному житті.

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

Використовувати правописульне малювання доцільно в будь-якому віці: для жінок і чоловіків; дітей дошкільного та і шкільного віку; для дорослих будь-якого віку. Таке заняття допоможе гармонізувати свій емоційний стан та оптимізувати міжособистісні взаємодії.

Література

1. Жаррет Л. Рисунок / Л. Жаррет, Л. Ленард; Пер. с англ. Е. Погосян. – М. : ООО "Издательство АСТ, 2004. – 367 с. – (Шаг за шагом).
2. Эдвардс Бетти Откройте в себе художника / Бетти Эдвардс // Пер. с англ. П. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: "Попури", 2004. – 240 с.
3. Интернет ресурс. Режим доступа: http://school-dw.ucoz.ru/publ/4-1-0-8_Sylko
4. Интернет ресурс. Режим доступа: <https://naurok.com.ua/pravopivkulne-malyuvannya-voloshkove-pole-112513.html>
5. Бетти Эдвардс: Цвет. Переводчик: Андреева Ю. Е. Издательство: Попурри, 2017 г. Серия: Рисование.
6. Роджер Сперри . Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие! Новые интеллектуальные задачи + эксклюзивные лабиринты. Издательство АСТ. 2017. - 68 печ. страниц ISBN (EAN): 9785171000776
7. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецова, О.О. Деркач, Л.В.Мова та ін. [за ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – с.125 – 127.

Черкашина Оксана Володимирівна,
практичний психолог КЗ «Зідківська
ЗОШ I-III ступенів імені Г.І.Ковтуна»
Чугуївського району, Зміївської
міської ради, керівник спільноти
працівників психологічної служби
Зміївської та Слобожанської ОТГ
(м.Зміїв)

ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ДІАГНОСТИКА, РОЗВИТОК, КОРЕКЦІЯ, ТЕРАПІЯ І ВИХОВАННЯ

В тезах актуалізуються переваги образотворчої терапії для роботи з дітьми з особливими потребами. Окреслено особливості застосування різних матеріалів та форм роботи в даному напрямку.

Ключові слова : арт-терапія, образотворча терапія, форми малювання, художні матеріали.

В тезисах актуализируются преимущества изобразительной терапии для работы с детьми с особыми потребностями. Определены особенности применения различных материалов и форм работы в данном направлении.

Ключевые слова: арт-терапия, изобразительная терапия, формы рисования, художественные материалы.

The theses actualize the advantages of art therapy for working with children with special needs. Features of application of various materials and forms of work in this direction are outlined.

Key words: art therapy, art therapy, forms of drawing, art materials

Постановка проблеми. Сучасне життя ставить систему освіти в такі умови, коли вона має бути готовою до адекватної відповіді усім викликам сьогодення, яке випробовує нас на міцність, витривалість і винахідливість. Одним з таких викликів сучасності є тенденція зростання кількості дітей з психофізичними вадами та відхиленнями у розвитку.

Головним курсом Нової української школи є формування справді європейського, толерантного за своїми цінностями суспільства, яке вимагає від нас цінувати кожную особистість з усіма її особливостями, дбати про її розвиток і можливість самореалізації. Введення у практику роботи загальноосвітніх закладів з інклюзивною формою навчання є своєчасним і актуальним. Більшість аспектів організації такого навчання передбачають тісну співпрацю адміністрації, педагогічних працівників, батьків і працівників психологічної служби. Весь процес навчання таких дітей повинен бути спрямований на усунення перешкод для успішної інтеграції дитини у соціальне середовище, а не просто оволодіння певними знаннями.

Мета роботи: активізувати увагу до використання методу образотворчої терапії з особливими дітьми

Аналіз досліджень і публікацій. Для досягнення позитивних результатів у роботі з дітьми з ООП дуже важливо використовувати гнучкі види корекції. Одним із таких є саме образотворча терапія. Вона дозволяє, ненав'язливо спостерігаючи за дитиною в процесі спонтанної творчості, пізнати її життєві цінності й особистісні інтереси, зрозуміти індивідуальність, відчути настрій. Творча діяльність гармонійно поєднує виховний, розвивальний, діагностичний і корекційний процеси, створюючи підґрунтя для налагодження довірливих емоційних стосунків із дитиною, ефективної соціальної взаємодії та якісного корекційного впливу- це і є ключовою метою використання в роботі саме цих арт-терапевтичних технологій. Чому саме образотворча терапія? Відповідь на це запитання дуже проста: майже кожна людина (незалежно від віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь у арт-терапевтичних заняттях [2].

Образотворча терапія – засіб невербального спілкування дуже широкого спектру дії. За допомогою методів образотворчої терапії дитина дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, усуває страх, допомагає зрозуміти власні почуття і переживання, сприяє підвищенню самооцінки, розслабленню і зняттю напруги і, звичайно ж, допомагає в розвитку творчих здібностей. Терапія мистецтвом пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою малювання. Переживаючи образи, дитина знаходить свою цілісність та неповторність. Надзвичайно добре поєднувати різні форми арт-терапії: спиратися на вербальний рівень (робота з казкою, фільмом), продовжувати на невербальному рівні (малювання, ліплення, колаж, орігамі) і завершувати знову на вербальному рівні [3].

Завдання, які ставить перед собою метод образотворчої терапії в роботі з дітьми з ООП це: розвиток пізнавальних процесів дітей, вдосконалення навичок самообслуговування, самоорганізації, самостійності, а також соціально – побутове орієнтування та комунікація. В роботі з особливими дітьми я використовую як пасивну форму роботи (дитина працює з художніми творами, які створені іншими людьми), так і активну (створені дитиною продукти творчості), як індивідуальну, так і групову форму роботи (в залежності від поставленої задачі) [4].

Виклад основного матеріалу. Художні матеріали для цього використовую різноманітні :

- фарби (вправи «Клякси», «Історія з життя улюбленого кольору», «Файлографія», «Вигадай образ»),
- олівці (розфарбовування мандал - малюнки тварин та рослин для ознайомлення з оточуючим світом, геометричні малюнки – вивчення форми і розмірів предметів), вправи «Моя вулиця», «Мої друзі», «Моя школа», вправа «Малюнок одним олівцем»- для розвитку навичок спілкування (проводиться в парі з вчителем або одним із батьків).
- кольорова крейда(малювання соціального оточення дитини, «Моя мрія», «Улюблене місце»),

- допоміжні матеріали: цукерки, крекер, кольорові та чорно-білі камінці, конструктор «Vanchems»(Реп'яшок), поп-корн(метод К.Сисоєвої), зображення картин, МАК.)

Розвиток мистецтвом має певні етапи:

1. Вільна активність власне перед творчим процесом - передбачає вибір дитиною (дорослим) власної стратегії створення продукту творчої діяльності
2. Створення продукту діяльності - процес творчої роботи
3. Візуалізація створеного продукту (Що це?, Чи відповідає продукт заданій темі?)
4. Вербалізація почуттів і думок, які виникали до та після роботи.(Що відчували до, під час та після роботи?, Що думаєте дивлячись на продукт? і т.д.) [4].

Психологи виділяють декілька форм малювання :

Самостійне малювання – використовується в випадках застосування діагностичних методик («Малюнок сім'ї», «Моя дитина квітка» (в роботі з батьками дитини з ООП), малюнок мандала, «Дерево самооцінки» і т.д.). Дитина (дорослий) виконує роботу самостійно без втручання сторонніх осіб.

Спільне малювання – використовується в випадках спостереження за міжособистими стосунками в класі. (методики «Мій клас», «Сніданок, обід, вечеря»). Продуктом спільної діяльності буде один загальний від групи продукт в створенні якого приймає участь кожен член групи.

Доповнююче малювання – використовується в випадках, коли потрібно визначити рівень самооцінки учасників та емоційний стан особистості. (методика «Жахливо-красивий малюнок», «Мій шедевр» і т.д.)

Комунікативне малювання – використовується також для визначення характеру міжособистих відносин в групі. Велика група об'єднується в малі групи, які малюють на задану тему(при цьому не обговорюючи стратегію малювання («малювання мовчки»)), а потім обговорюється почуття і думки стосовно малювання «мовчки» [1].

Але існують ряд застережень по використанню методів образотворчої терапії:

1. З обережністю потрібно використовувати з дітьми (дорослими), які бояться розголосу особистісної інформації, яка «зашифрована»в малюнках
2. Наявність психічних порушень (розлади свідомості, маніакальне збудження)
3. З дітьми підліткового віку доцільно використовувати ненав'язливі методи [4].

В. Назаревич, пропонує наступні правила в застосування життєвої образотворчої терапії:

Щоб не відбувалося в твоєму житті – просто малюй:

- Мрієш або сумніваєшся –малюй
- Плачеш від суму або радості –малюй
- Страшно або сміливо –малюй
- Важко чи легко – малюй

- Заморився чи відпочиваєш –малюй
- Самотньо або з друзями –малюй.

Література

1. Єрмолаєва М.В. Практическая психология детского творчества. – М., 2001. – 194 с.
2. Корекційна педагогіка. Випуск 10.т.1.2019. по арт-терапії технології арт-терапії в корекційно-розвитковій роботі. Серєда І.В. – 66 с.
3. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. – випуск 5 (48) 2014. – 71 с. Кіпріанов І.Ю.
4. Тарарина О. Практикум по арт-терапії: шкатулка мастера. – К. : Астемир-В, 2017. – 224 с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи

**Збірник матеріалів Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції**

20–27 квітня 2021 року

Укладач – Молчанова Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки,
психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський
обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Василя Сухомлинського»

Підписано до друку 08.06.2021.
Формат 60x84¹/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різнограф. Умов. друк. арк. 9,1.
Обл.-вид. арк. 8,89. Зам. № 56.

Надруковано ФОП Чудна М.С.
25020 м. Кропивницький
Вул. Б. Хмельницького, 97.
Тел. +380951255777.