

**Комунальний заклад
«Клеванська спеціальна школа №1 I – III ступенів»
Рівненської обласної ради**

**Методи арт-терапії
в роботі
практичного психолога**

*З досвіду роботи
практичного психолога
Грановської Юлії Вячеславівни*

Клевань 2022

Схвалено методичною радою
комунального закладу
«Клеванська спеціальна школа
№1 I – III ступенів»
Рівненської обласної ради
Протокол № 3 від 23 лютого 2022 року

Рецензент:

Фалко Євгенія Василівна, директор комунального закладу «Клеванська спеціальна школа №1 I – III ступенів» Рівненської обласної ради, заслужений працівник освіти України, тифлопедагог, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист, аспірант Інституту корекційної педагогіки та психології Київського НПУ ім. М.П. Драгоманова

Підготувала:

Грановська Юлія Вячеславівна, практичний психолог комунального закладу «Клеванська спеціальна школа №1 I – III ступенів» Рівненської обласної ради

Посібник містить матеріали з досвіду роботи практичного психолога щодо застосування методів арт-терапії у роботі з дітьми.

Матеріал рекомендований практичним психологам спеціальних навчальних закладів, інклюзивно-ресурсних центрів, загальноосвітніх шкіл.

Життєве кредо: «Діти повинні жити у світі краси, гри, казки, музики, малюнка, фантазії, творчості»

(В.О. Сухомлинський)

«Пошук досконалості в Любові, Красі та Дії. Тільки з їх допомогою досягається результат»



« Деякі діти нагадують гриби – вони виростають за ніч. Інші нагадують орхідеї, - для того, щоб розцвісти, їм потрібно від семи до дванадцяти років.

Ефективний ігровий терапевт – це той хто чекає розквіту орхідей, однак терплячий з грибами».

Г. Лендрет

РЕЗЮМЕ

Грановська Юлія Вячеславівна.

Дата народження - 06.04.1987 р.

Освіта - Рівненський державний гуманітарний університет (2004 -2009 н.р.).

Інститут корекційної педагогіки та психології Київського НПУ

ім. М.П. Драгоманова (2012 – 2015 н. р.).

Спеціальність – психолог в закладах освіти, вчитель основ правознавства;
вчитель шкіл для сліпих та слабозорих, тифлопедагог дошкільних закладів.

Кваліфікаційна категорія – спеціаліст.

Стаж роботи – 10 років.

Посада – практичний психолог.

Нагороди - Грамота Управління освіти і науки РОДА, 2013 рік.

Структурні та функціональні характеристики арт-терапії

Мистецтво і терапія мають спільне коріння. Кожен з нас творець, а творчість приносить нам величезне задоволення. У творчості кожна людина отримує багато можливостей, щоб висловитися, виразити свої почуття та емоції.

Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з людьми будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації.

Сьогодні арт-терапія («arttherapy», в буквальному значенні цього терміну, означає лікування образотворчим мистецтвом) – це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і техніки арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану особистості, відновлення її здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги.

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 переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. Засобами творчої діяльності людина, через посередництво образів, які вона використовує в арт-терапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає особі, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї нагромадилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі.

Задовго до того, як розвинувся словесний спосіб спілкування, люди намагалися висловлювати свої почуття й емоції за допомогою малюнка. У

процесі онтогенезу особа коротко повторює історію філогенетичного розвитку: не навчившись писати, а іноді і говорити, дитина може малювати. Заняття арт-терапією дозволяють ще раз пройти цей шлях видового розвитку через свій особистісний розвиток, тобто дають можливість отримати власний емоційний, тілесний та когнітивний досвід у безпечних і комфортних для себе та інших умовах, усвідомлено і продуктивно, для формування особистості в межах свого віку, а також конструктивного функціонування у подальшому житті. 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.

У даний час, під арт-терапією, в широкому сенсі, розуміють використання всіх видів мистецтв з лікувальною, корекційною та розвиваючою метою. Вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії. Так наприклад, Е. Крамер вважала за можливе досягнення позитивних ефектів, насамперед, за рахунок «зцілюючих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, вирішити їх.

Як зазначає А. Копитін, терапія мистецтвом за своєю природою радикальна. Вона пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє наступне:

- розвивати в собі спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички);
- вивчити свій життєвий досвід з незвичайного ракурсу;
- навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби);
- самовиражатися, доставляючи задоволення собі та іншим;
- розвивати цінні соціальні навички (в груповій роботі);
- освоїти нові ролі та виявляти латентні якості особистості, а так само спостерігати, як зміни власної поведінки впливають на оточуючих;
- підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності;

- розвивати навички прийняття рішень;
- розслабитися, виплеснути негативні думки і почуття;
- реалізувати свою здатність до творчості різними засобами, включаючи образотворче мистецтво.

Часто в науково-педагогічній інтерпретації арт-терапія розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності (О. Дьюхерст-Меддок, А. Копитін, Л. Лебедева, А. Сизова та ін.).

Педагогічне спрямування арт-терапії має неклінічну спрямованість та розраховане як на потенційно здорову особистість, так і особистість з особливостями у розвитку. Численні зарубіжні та вітчизняні дослідження відзначають, що арт-терапія немає протипоказань. Л. Лебедева зазначає, що будь-яка людина, незалежно від культурного досвіду і художніх здібностей, може бути учасником арт-терапевтичного процесу. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі – особистість, яка прагне до саморозвитку та розширення діапазону своїх можливостей.

Від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє важливість самого процесу творчості та відсутність особливої необхідності в спеціальних навичках. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, мається на увазі, не загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу осягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих можливостей.

Для виявлення ефективності арт-терапевтичного методу в збагаченні соціокультурного досвіду можна виділити наступні критерії:

1. мотиваційно-ціннісний (позитивне емоційне ставлення до арт-діяльності, прагнення і бажання поліпшити якість художніх знань та вмінь, висока продуктивність, рівень самостійності, активність та впевненість у собі);

2. когнітивний (засвоєння художніх уявлень, знань про різні види мистецтва і способах здійснення арт-діяльності; сформованість потреби в самостійній пізнавальній активності; здатність запам'ятовувати інформацію, порівнювати, аналізувати);

3. діяльнісний (засвоєння практичного досвіду в колективній арт-діяльності, досвіду творчої та комунікативної діяльності; внесок у спільну діяльність і психологічну атмосферу колективу, ступінь адаптованості в колективі).

У світовій літературі існують різні погляди на лікувальний механізм арт-терапії. Б. Карвасарський визначає три напрямки в арт-терапії, які мають психологічну основу: сублимативний, проектний, арт-терапія як зайнятість.

Мова мистецтва, фарб, ліній, форм і образів – говорить

нам про те, що дуже складно виразити за допомогою слів. Арт-терапія пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності). Це та галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості, як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з наших думок, почуттів, сприйняття і життєвого досвіду. Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя щасливішим.

Метод арт-терапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно

здіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною. Нормальний, гармонійний розвиток особистості передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і, відповідно, нормальну міжпівкульну взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають саме роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, освіта, дружба, побудова родини, виховання дітей, любов, романтизм у любовних відносинах.

Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, а й у продуктах її активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво і творчість, що є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси несуть конструктивний характер.

Використовувані в арт-терапії прийоми вербального і невербального зворотного зв'язку можуть включати активне спостереження, переформулювання висловлювань, селективні питання, констатацію відображених в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення арт-терапевтом про свої почуття і асоціаціях з малюнком, що обмежують впливи й інші прийоми.

У ході обговорення з учасниками занять їх творчої продукції психолог використовує різні прийоми. Переживаючи створювані образи, людина знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність, відбувається досягнення певних цілей, таких як: вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; активний пошук нових форм

взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності та значимості; підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості); зростання рівня толерантності свідомості особистості.

Опираючись на роботи О. Копитіна, варто відзначити найбільш значущі переваги арт-терапії, якими вона володіє в порівнянні з іншими видами психотерапії:

1. *Перш за все, фактично кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального положення) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї великих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.* Кожна людина, будучи дитиною, малювала, ліпила, грала. Тому арт-терапія практично не має вікових обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність будь-яких протипоказань до участі тих чи інших людей в арт-терапевтичному процесі.

2. *Арт-терапія задіює переважно засоби невербального спілкування.* Символічна комунікація є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині часто більш точно висловити свої переживання, по-новому побачити конкретну життєву ситуацію, усвідомити свої життєві та професійні проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення. Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу взаємної довіри в терапевтичній групі, високу терпимість і увагу до внутрішнього світу людини.

3. *Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним мостом між психологом і клієнтом.*

Це особливо є цінним у ситуаціях взаємного відчуження, при ускладненнях в налагодженні контактів, наприклад, у робочому колективі, у спілкуванні з приводу занадто складного і делікатного предмета.

Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому представляє унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді,

або слабо проявлені в повсякденному житті. Продукти образотворчого творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень.

4. Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформуванню більш активну життєву позицію. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкриття широкого спектра можливостей людини та затвердження нею свого індивідуального і неповторного способу буття в світі.

Безперечно, арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути само зцілення.

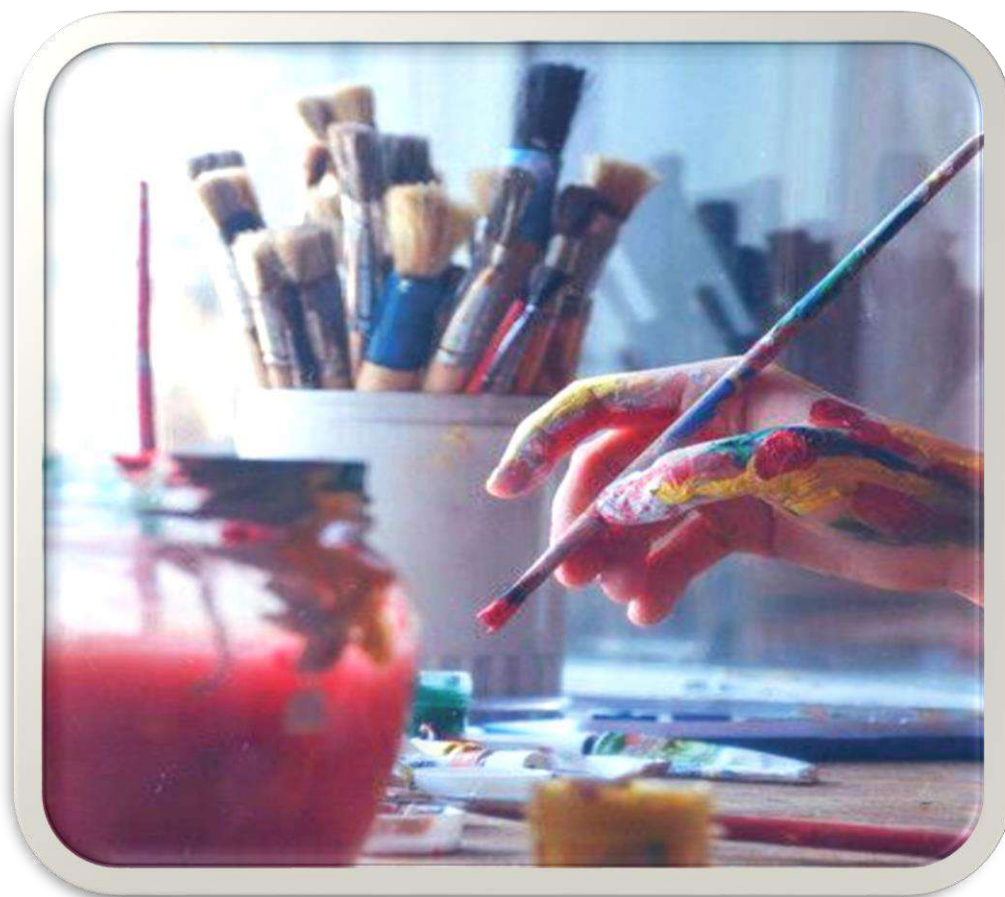
Арт-терапія ефективно актуалізує емоційно-образне переживання і відповідно забезпечує внутріособистісну комунікацію, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних патернів поведінки і перехід на інший рівень особистісного становлення та розвитку.

Основні види арт-терапії:

- Ізотерапія;
- Піскова терапія;
- Мандалотерапія;
- Колажування;
- Казкотерапія;
- Музикотерапія;
- Глинотерапія;
- Маскотерапія;
- Ігротерапія і лялькотерапія;
- Текстильна терапія;
- Бібліотерапія;



ІЗОТЕРАПІЯ



Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, дитина може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності. Даний напрямок становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби,

олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду.

Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними. Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей



подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття.

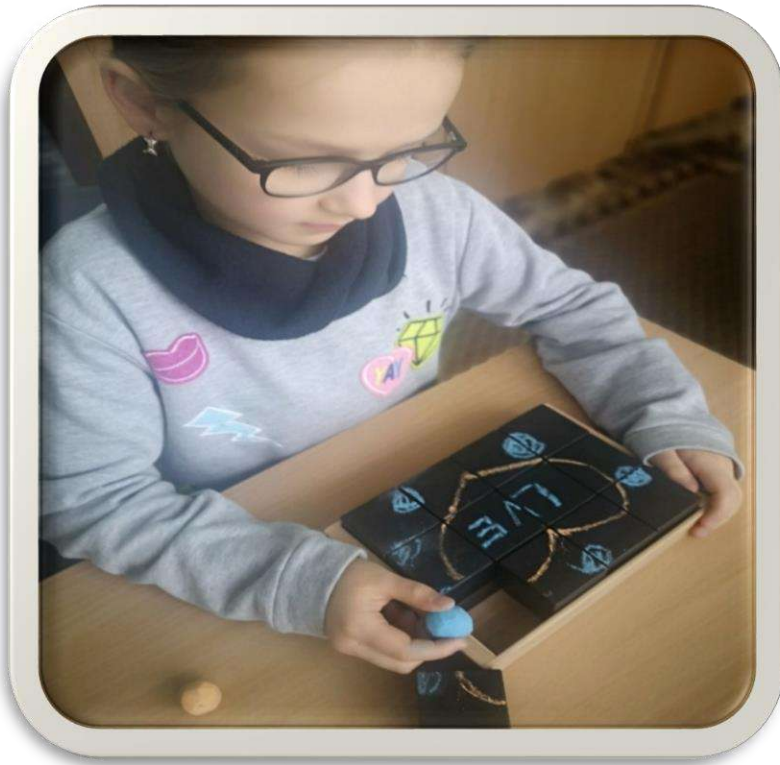
У роботі з малюнками я використовую різні підходи.

Згідно класифікації С. Кратохвіла існують наступні методики малювання:

– вільне малювання (малюк за власним бажанням);







- **комунікативне малювання** (малюванням в парах, але діти спілкуються тільки за допомогою образів та символів);
- **спільне малювання** (кілька дітей або група мовчки малюють на одному аркуші);



– **доповнююче малювання** (малюнок по колу, де кожен учасник доповнює своїми елементами).

Вправи, які найчастіше використовую в роботі:

1. Карлючки.

Завдання – намалювати хаотичним чином безперервні лінії на аркуші паперу. Спочатку за справу береться перший учасник, потім його змінює другий. Так відбувається доти, поки хтось не вирішить, що малюнок готовий. Після цього починається обговорення – кожен повинен пояснити частину свого творіння. У висновку всі учасники придумують сюжетну історію.

Такий вид творчості допомагає підвищити самооцінку, вивчати свої почуття, знімає напругу, підвищує навички спілкування.

2. Сюжетний малюнок.

Всі учасники групи експромтом роблять малюнки на задану тему. Причому виконуючи завдання кожен висловлює свої почуття і емоції. Це допомагає розібратися в емоційному стані дитини.

3. Радість.

До роботи потрібно приступати в розслабленому стані. Слід згадати радісні моменти життя і спробувати відобразити їх на папері. Це допомагає поліпшити емоційний фон дитини за допомогою кольору і концентрації на почуттях.

4. Малювання музики.

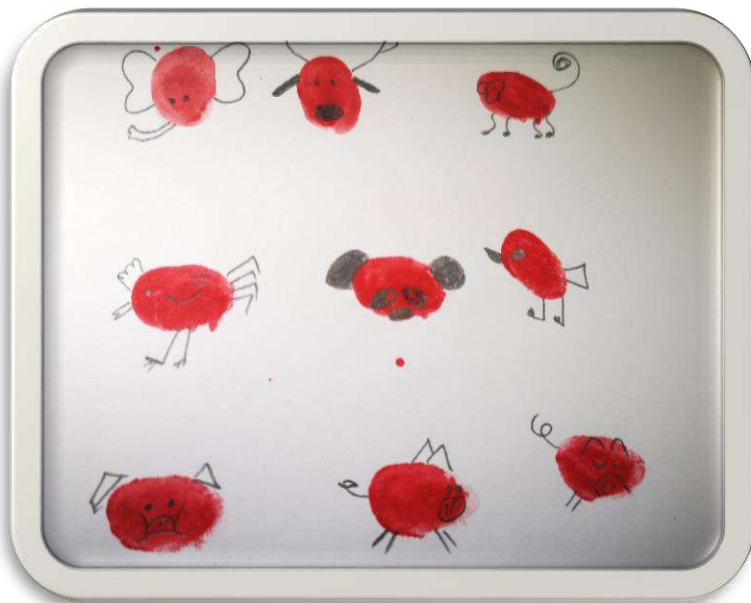
Прослуховуючи композицію, потрібно спробувати виразити свої емоції на папері. В результаті з'являється прилив сил, піднімається настрій, знижується скутість і напруження.



5. Малювання емоцій.

У випадках, коли потрібно допомогти дитині позбутися негативу, образи, злості та інших деструктивних емоцій, я використовую дану вправу, завдання якої – «намалювати емоцію». Також можна створити «колесо емоцій», використовуючи відтінки для вираження позитивного і негативного в своєму емоційному самопочутті.

Розслабитися і зняти емоційну напругу допомагає пальчиковий малюнок. Коли фарба підсохне можна запропонувати дитині олівцем домалювати відбитки.



Також можна малювати, заплющивши очі. Таким чином, таємне і пригнічуване, ретельно концентроване підсвідомістю, стає явним. Для більшого ефекту можна поєднувати музичну і художню терапію. Тут бажано використовувати тільки ті кольори, які подобаються дитині і викликають у неї відчуття заспокоєння і інші позитивні емоції.

Завдяки спільному малюванню активізуються групові процеси, де кожен учасник може усвідомити свою групову роль. При аналізі таких малюнків особливу увагу приділяю змісту, способу подачі, кольору, формі, композиції, розміру.





У процесі застосування ізотерапії використовують техніки «Зентангл» і «Дудлінг». Їхня цінність виявляється у можливості отримати розслаблення та задоволення від процесу малювання і швидкий психокорекційний ефект.

Дудлінг (від англійського *doodle* – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкції, вражати уяву.



Ще однією схожою до даної техніки малювання – є **зентангл**, проте якщо дудлінг можна поєднувати з іншими справами, то **зентангл** вимагає більшої концентрації і є усвідомленим.

Головне завдання у дудлінгу розпочати і не зупинятися, чим процес спонтанніший і некерований, тим він результативніший. Неважливо, що дитина отримає в результаті малювання, основним завданням є отримання задоволення від процесу малювання.

Зентангл (від *zen* – врівноваженість, спокій і *rectangle* – прямокутник) – це своєрідна техніка ізотерапії, що є поєднанням медитації та малювання. Як правило, пов'язана із створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення.

Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо).

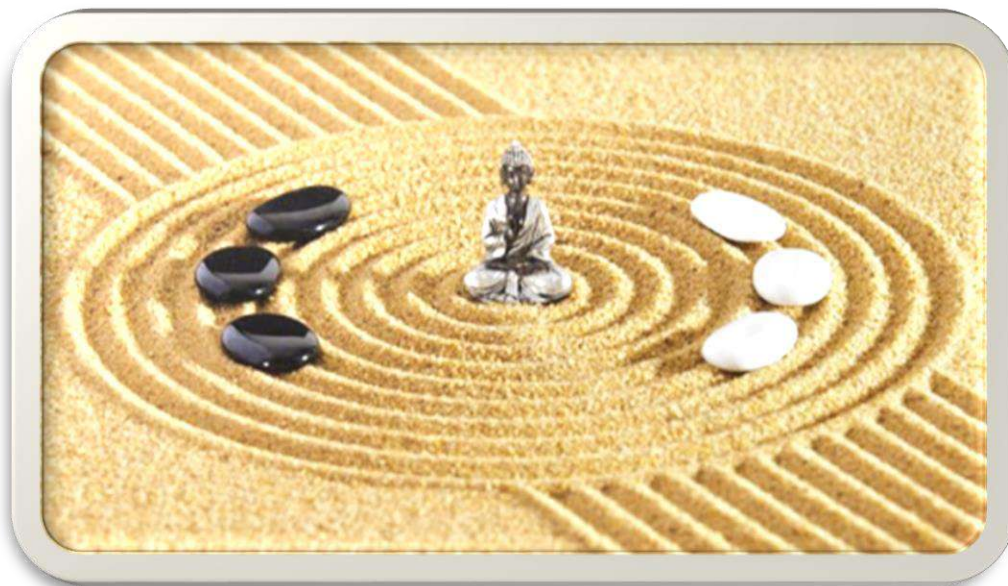


Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, піднімають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву.

ПІСКОВА ТЕРАПІЯ

«Часто руки знають, як розплутати те, з чого марно б'ється розум»

К. Г. Юнг



Піскова терапія (сендплей) – вид арт-терапії, що пов'язаний із використання природніх матеріалів: води, піску, камінців, ракушок, рослин. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями і переживаннями дитини, дає можливість осмислити і змодельовати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції, переживання.



Згідно Юнгу, людська психіка володіє своєю глибокою мудрістю і потенціалом до зцілення і трансформації власною системою самозбереження, таким собі психічним імунітетом. Але щоб цей імунітет з'явився, необхідні відповідні умови, одна з таких умов – це створення надійного і безпечного простору в якому дитина може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід в свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, в зрозумілі образи.



Сендплей – це унікальний спосіб спілкування зі світом і самим собою. Сендплей дає можливість дотримуватися до глибинного. Він знімає внутрішню напругу, підвищує впевненість в собі і відкриває нові шляхи розвитку.



Покази для роботи з піском:

- **Релаксація;**
- **Потреба проживання ситуації;**
- **Заглиблення, усвідомлення;**
- **Медитаційні процеси;**

Чому зручно використовувати піскову терапію?

1. Простота маніпуляцій;
2. Можливість використання нових форм. Короткотривалість існування створених образів;
3. Можливість розрушення піскової композиції, її реконструкції;
4. Створення послідовних піскових композицій відображає цілісність психічного життя, динаміку психічних змін.
5. Мініатюрні фігурки, природні матеріали, дають можливість створення об'ємних композицій, надають образу додаткові якості , відображають різні рівні психічного змісту, допомагають створити доступ до вербальних рівнів психіки.

Під час сесій піскової терапії я використовую пісочницю (50×70×8 см), пісок, воду і колекцію мініатюрних фігурок.

Колекція включає всі можливі об'єкти, що зустрічаються в оточуючому світі використовую фігурки, як реальні, так і фантастичні, привабливі та огидні. Розмаїття колекції дозволяє створити максимально інформативну пісочницю у процесі піскової терапії.

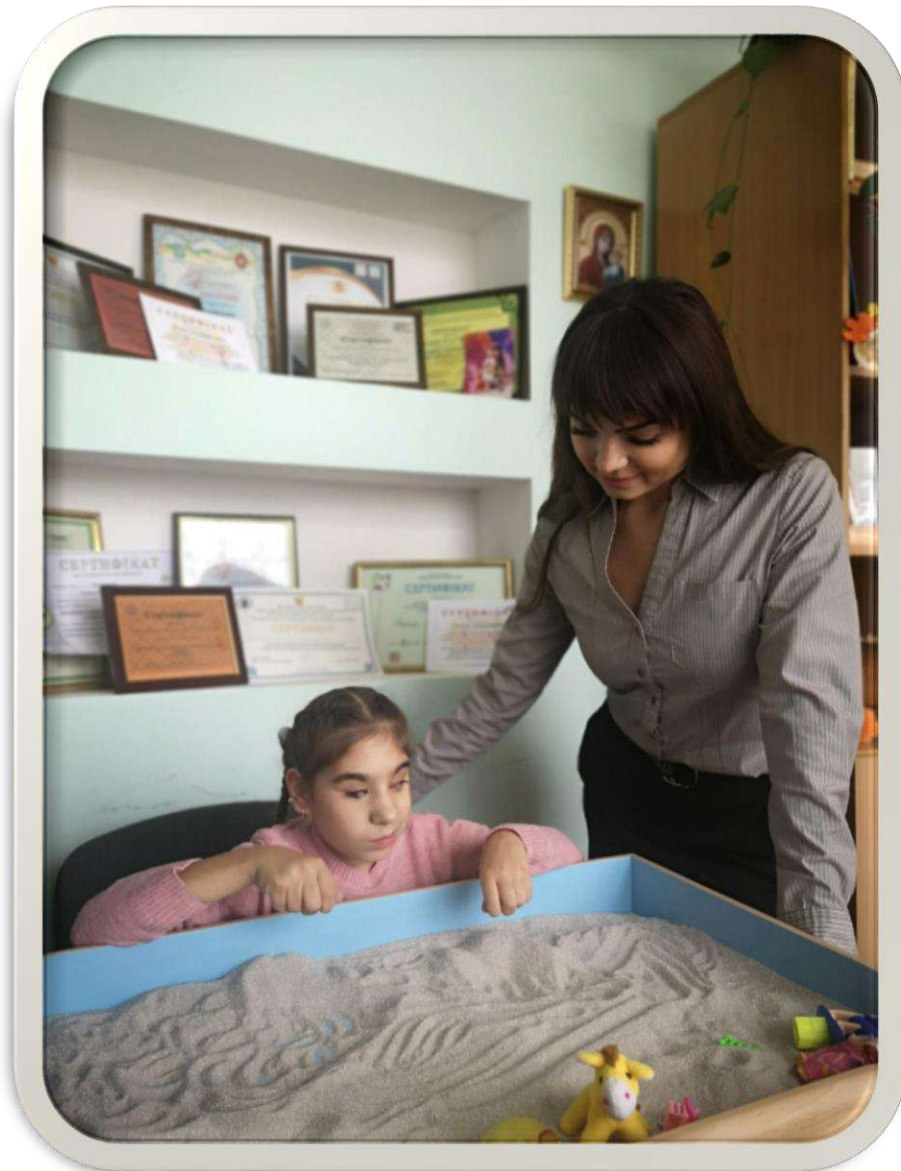
Процес створення піскових композицій відображає циклічність життя та динаміку психічних змін особистості, а їх зміст – різні рівні психічного життя особистості, що разом уможливають доступ до найглибших пластів психіки.

Основною ціллю піскової терапії є досягнення ефекту самозцілення шляхом спонтанного творчого самовираження особистого та колективного несвідомого, трансляція його на свідомий рівень психіки, зміцнення «Его» і підсилення здатності людини до самодетермінації та саморозвитку і як результат досягнення психічної цілісності.



Даний метод є ефективним для:

- «пропрацювання» травматичних ситуацій на символічному рівні;
- відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;
- розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення глибинних рівнів психіки;
- зміна ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та значимих подій життя;
- побудова довіри до оточуючого світу та набуття ефективних навичок взаємодії з ним.



МАНДАЛОТЕРАПІЯ



Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості.

К. Юнг порівнював мандалу з краплею людської крові, живою клітиною, аналізуючи яку, можна сказати, у якому стані перебуває людина та її емоційна сфера, тому кожен

малюнок – це автопортрет особистості, яка зображає свій внутрішній світ через символи, кольори та форми. Створюючи коло та малюнок в ньому, особа окреслює власні межі,



захищаючи власний фізичний і психологічний простір.

Спонтанна робота з кольором, формою та символами сприяє зміні актуальних станів, відкриваючи можливості для особистісного зростання та самопізнання.

Малюнок у колі є магічним, метафорично веде до глибин «Я», успішно виконуючи завдання самоідентифікації, інтеграції та самоцілення.

Важливе психотерапевтичне завдання мандали – сприяти психологічному балансу особистості, як в процесі малювання, так і після його завершення.

Цілісний і довершений малюнок мандали забезпечує інтегрованість та стійкість внутрішньої структури «Я».

У роботі з дітьми мандалотерапію я застосовую в **активній формі** (дитина самостійно створює мандалу і заповнює у довільний спосіб намальоване коло) і в **пасивній формі** (дитина працює із готовим зображенням мандали). Також можливе застосування змішаного варіанту, коли дитині пропонується вибрати готовий шаблон і розмалювати його.

У психологічній та психотерапевтичній практиці мандала, як метод арт-терапії, полягає у використанні малюнка, який намальований у колі, але може виходити за його межі. Кожна мандала є процесом розвитку та психічних змін внутрішній реальності особистості.



Найчастіше мандалотерапія застосовується у корекції самооцінки, роботі з емоційними станами (дратівливість, агресія, депресивність, тривожність), роботі з внутрішнім балансом, позитивною установкою на зовнішній світ, підтримці, дезінтегрованої психіки особистості, діагностиці та корекції актуального емоційного стану, активізації ресурсних станів особистості, підвищенні внутрішнього балансу та впевненості, роботі з кризовими ситуаціями, стимуляції творчого потенціалу.



КОЛАЖУВАННЯ



Колажування як арт-терапевтична техніка є створення зображень шляхом застосування фотографій, вирізок із газеті журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту, мотузок тощо. Компонуючи зображення із журналів, ми відображаємо структуру своєї особистості, свої свідомі цілі і підсвідому тривогу.

Основними цілями виконання колажу є:

- вирішення внутрішньособистісних та міжособистісних проблем;
- прояв творчих здібностей, оригінальності та унікальності;
- вираження почуттів та думок через візуальні образи, картинки;
- вихід негативних емоцій;
- побудова планів та робота з мотиваційною сферою;
- усвідомлення патернів поведінки, соціальних ролей та установок;
- планування образу майбутнього;
- структурування і визначення пріоритетів власного життя;
- впорядкування чуттєвого досвіду індивіда.

Техніку кола жування в своїй роботі застосовую як в індивідуальній, так і груповій роботі. Відповідно до теми колажу нерідко використовую музику, що є важливим фоном для творчої діяльності і створенні позитивної атмосфери.

Основними темами колажів відповідно до вікових груп можуть бути:

– для дітей: «Я-найкращий», «Моя школа», «Мої мрії», «Мій друг», «Я і мої батьки», «Мої інтереси»;







– для підлітків: «Який Я?», «Яким мене бачать інші?», «Яким мене бачать батьки?», «Я хочу бути», «Мої цілі», «Мої мрії», «Мої вчинки», «Мої друзі», «Моє майбутнє», «Я-дорослий», «Я і моя сім'я»;





Взагалі, колаж, незважаючи на простоту та легкість виконання, суттєво фокусує ключові проблеми особистості, приховані бажання, суперечність між цілями і стратегіями, розширює можливості самоусвідомлення та саморозуміння.

КАЗКОТЕРАПІЯ

*«У казках є засоби, які можуть виправити чи відродити будь-яку втрачену
душевну пружину»*

Кларіса Пінкола Естес



Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії.

На думку Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, казкотерапія сприяє відкриттю знань та усвідомленню переживань, що є актуальними для особистості в даний момент часу, тому виступає процесом об'єктивації проблемних ситуацій.

Важливу функцію казкотерапії К. Юнг вбачав у активізації ресурсів та розкритті потенціалу особистості, Е. Берн вважав її (казкотерапію) розкриттям внутрішнього і зовнішнього світу, осмисленням пережитого, моделюванням майбутнього.

Арт-терапевтичні можливості застосування казки в психокорекційних та психотерапевтичних цілях зачіпають кілька рівнів. На глибинному рівні казка сприяє контакту особистості з архетипами і соціальними установками, що здійснює вплив на загальну тематику та сюжет казки. Інший рівень стосується

дитячих переживань, що дають можливість прослідкувати розвиток особистості. Також кожен має змогу наповнити казку її актуальним змістом, що співвідноситься із життєвим досвідом людини.



У своїй роботі я застосовую казкотерапію різноманітними способами, серед найпопулярніших можна виокремити наступні:

- обговорення казки;
- самостійне створення казки дитиною;
- інсценування і драматизація написаної казки;
- робота з основними мотивами казки.

Основними етапами під час проведення арт-терапії є:

- читання творів усної народної творчості (робота з формуванням базової довіри до світу, розвиток уяви);



- дослідження казки (стимулювання до самостійного прийняття рішень);
- «придумування казки» (усвідомлення власної самоцінності, позиції «Я» у соціумі, розуміння відповідальності, перспективи та можливостей власного розвитку);

- інтегративний етап (ідентифікація з героєм казки і готовність до вибору).

Казкотерапія є унікальним «дитячим» методом, який адресований усім прихованим переживанням та «дитячому початку» в кожному дорослому.

Найважливішими функціями казкотерапії у роботі, як з дітьми, так і з дорослими, є можливість дистанціюватися від власної життєвої ситуації людиною і поглянути на неї «зі сторони», оскільки особистість мимоволі стає спостерігачем життя героїв казки. Тому, в казці можливий найнесподіваніший перебіг. Проектуючи згодом на власне життя сюжет цих казкових перепитій, особистість наповнюється інсайтами.

Казка дає можливість у метафоричній формі пережити усі емоції, які не вдалося відреагувати вчасно чи конструктивно у реальному житті або ж навпаки, були витіснені у несвідоме. Кожна історія є джерелом прихованих ресурсів та енергії для особистості, а її казкові герої демонструють їй величезний набір непізнаних потенціалів. Основне завдання для особистості – спробувати скористатися ними в реальному повсякденному житті та проблемних ситуаціях. Казка дає можливість безболісно та м'яко налагодити зв'язок з своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні потреби та бажання, побачити своє справжнє «Я».

Видатний український педагог В. Сухомлинський надавав великого значення казці в пізнаванні навколишнього світу, естетичному і патріотичному вихованні дитини. «Казка – це духовні скарби народної культури, пізнаючи які дитина серцем пізнає рідний народ». Він зазначав: «Я не уявляю навчання у школі не тільки без слухання, а й без складання казок». Можливо, саме професійний спадок великого педагога сприяв побудові сучасної казкотерапії в Україні.

«Казка – це колиска думки, зумійте поставити виховання дитини так, щоб вона на все життя зберегла хвилюючі спогади про цю колиску»

В.О. Сухомлинський

Створення казок – це ідеальний тренажер для креативності та реалізації творчого потенціалу, розвитку фантазії та творчого мислення. Робота з казкою здатна підтримувати автентичність та відновлення гармонії особистості, сприяє розширенню внутрішнього потенціалу, самовираженню, поглибленню суб'єктивного досвіду людини, самопізнанню, внутрішній інтеграції.

Казка є своєрідним алгоритмом створення нової версії власного життя і себе самого, що наповнює особистість натхненням та життєвою мотивацією.

Буває, що дитина чогось боїться або про щось хвилюється, і не відразу розумієш як їй допомогти. І з власного досвіду можу сказати, що справжнім порятунком в такій ситуації буде спеціально придумана казка. Такий метод може допомогти дітям з порушенням зору, слуху, опорно-рухового апарату.

Створення казки та її переваги

Дитині важко казати про свої проблеми. Вона не може вербалізувати свій страх, а іноді навіть розпізнати його. Часом дитина може навіть побоюватися, що, якщо висловити свій страх словами то він може посилитися (у цьому випадку дитина використовує «магічне мислення»). Постарайтеся поглянути на світ очима дитини та зрозуміти її. Герой казки повинен бути дуже схожим на дитину, але не може бути нею (тобто оповідання буде не від першої особи). Перш за все слід змінити ім'я головного персонажа, ця процедура забезпечить дитині відчуття безпеки. Іноді подробиці з життя героя казки повинні бути дуже близькими до оригіналу (наприклад, опис кімнати, іграшок, тощо). Або повністю з ним сумісними (наприклад, вік). Героєм казки може бути також і тварина, яка мужньо справляється з певними труднощами. У кожному з варіантів створення казки, дитина повинна ідентифікувати себе з головним героєм.

Почуття безпеки, викликане переконанням, що певна ситуація склалася не зі мною (тобто не з дитиною), а з кимось іншим, дозволяє наблизитися до неї, краще зрозуміти як саму ситуацію, так і ті почуття, які її супроводжували, глибоко переосмислити подію. Слухати про почуття когось, хто переживає

щось подібне, є справжньою розрядкою. Оскільки дитина набуває впевненості у тому, що вона не одна опинилася у подібній ситуації.

Дорога до позитивного закінчення казки, безумовно, буде відрізнятись у кожній терапевтичній історії, але в ній обов'язково повинно бути присутнє щось, що дитина зможе прийняти та по-справжньому використовувати. Дитина може використовувати те, чому навчилася за допомогою однієї з казок, щоб застосовувати ці знання при виникненні якихось труднощів.

(До прикладу, фрагмент казки, створеної незрячою дівчинкою (9 років))

«Казка про маленького камінчика світу»

«Жив собі маленький камінчик світу. В нього були тато, мама, дві сестрички і братик. Камінчик дуже любив свою сім'ю, особливо маму і ніколи не хотів з нею розлучатися. Інші сестрички-камінчики ходили в садочок, а братик до школи, а маленький камінчик нікуди не ходив бо йому було страшно, він не вмів читати і писати і не знав як цьому навчитися. Камінчик дуже любив слухати музику і інколи коли мама залишала камінчика самого вдома то включала музику, а камінчик лежав собі на ліжечку, грався олівчиками і чекав коли мама повернеться.

Одного разу мама повернулася додому і сказала, що завтра камінчик поїде в чарівне місце, яке називається школа і там можна навчитися читати і писати. Але камінчик розплакався, не хотів їхати до школи. Все ж таки вони поїхали... Спочатку камінчику в школі чарівна фея подарувала цілий мішечок чарівних паличок, які можна було носити з собою і старовинний годинник. В школі камінчик часто плакав, не хотів навчатися читати, не хотів гратися, спати в гуртожитку... Але за допомогою чарівної феї і чарівних паличок в камінчика все почало виходити і він почав працювати, навчатися читати...»

Аналіз заняття: оскільки дитина незряча то процес адаптації проходив набагато довше і складніше ніж зазвичай. Дитину привезли до школи у 9 років,

до цього вона постійно перебувала вдома з батьками, з мамою ніколи не розлучалася. Спочатку дитина не хотіла бути в закладі, відмовлялася їсти, вчитися, сидіти на уроках, постійно плакала і кликала маму. Після занять з психологом, створення казок у дитини почався процес адаптації. Дитина почала вчитися читати (шрифт Брайля), спілкується з однокласниками, позитивно реагує на вчителів, вихователів, виконує запропоновані доручення, має хороший настрій, без проблем залишається на цілий тиждень навчання.

Ефект казкотерапії беззаперечний.



Слід зазначити, що *рушійними силами казкотерапії є поступовість, обмін, метафоризація та візуалізація, що дає можливість через опосередковані дії, метафору і об'єкти – отримати цілющий вплив на психіку дитини.*

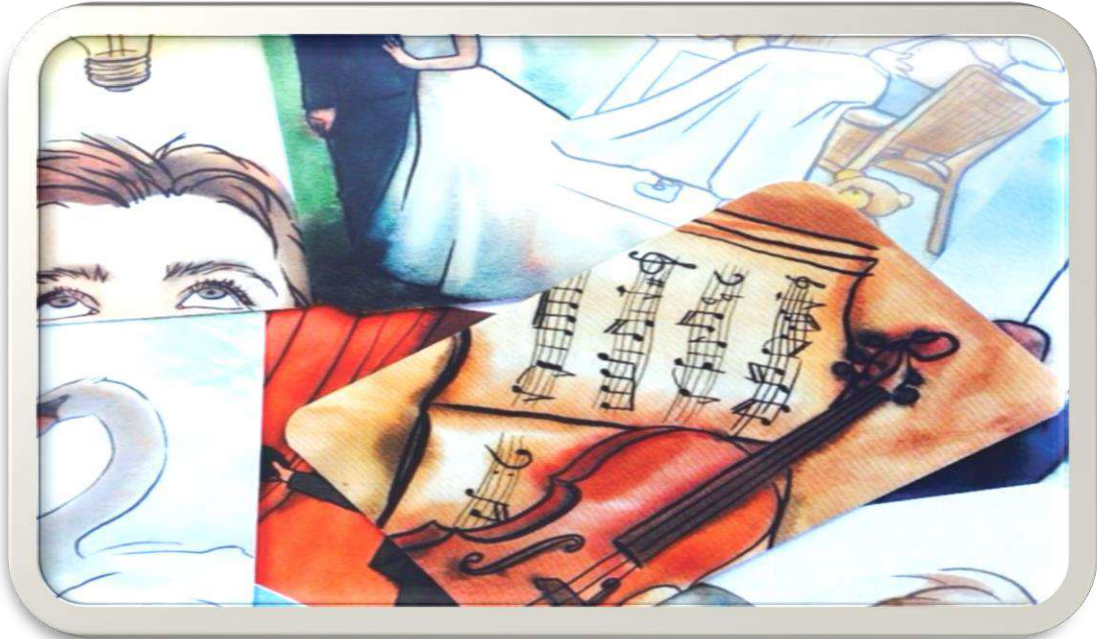
Особливість казкотерапії в тому, що вона має не тільки психотерапевтичне, а й діагностичне значення. Особливо доцільно

використовувати такий метод (казкотерапію) у роботі з сім'ями , які мають певні проблеми у стосунках. Казка допомагає виокремити особливості та стереотипи взаємодії і поведінки, сімейні правила та сімейний сценарій; сімейні й індивідуальні межі, сімейну та життєву історію, головне допомагає психологу зрозуміти внутрішньосімейну атмосферу. Тому, я в своїй роботі часто використовую казкотерапію з діагностувальною метою.

МУЗИКОТЕРАПІЯ

«Музика – це організоване звучання хаосу. По суті, будь-яка музика, це структурований хаос, який заповнює пустоту».

Вікторія Назаревич



Музикотерапія – психологічна практика застосування мелодій та звуків для покращення психофізичного стану людини та відновлення емоційної рівноваги. Офіційним методом лікування музикотерапія визнана з 2003р. Повсякчас можна натрапити на медичні академії, у яких є відділення музичної реабілітації, де музику застосовують для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Ще віддавна музику, як потужний лікувальний засіб впливу на психофізичний стан людини, використовували лікарі Стародавнього Риму та Єгипту. А лікарі Стародавнього Китаю навіть створювали так звані «музичні рецепти» та були переконані в цілющих властивостях звуків у лікуванні тілесних та душевних недуг.

Одним із перших, хто науково пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор, який стверджував, що музика підкоряється вищому закону

(математиці), внаслідок чого відновлює в організмі людини гармонію. Піфагору якось навіть вдалося за допомогою музики заспокоїти розлюченого чоловіка, який намагався в нападі ревності спалити будинок, і ніхто з рідних не міг його зупинити, а давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію.

На початку ХХ ст. відомий психоневролог В. Бехтерєв почав вивчати вплив музики на організм людини. Вчений дійшов висновку, що музика може усувати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання. Академік В. Бехтерєв вважав, **що недарма з давніх-давен матері співають своїм малюкам. «Без колискових взагалі неможливий повноцінний розвиток дитини», – писав учений.**

В науковій літературі є величезна кількість напрямків вивчення впливу музики на фізичне тіло та психічний стан людини, зокрема емоційну сферу особистості. Адже усе живе в природі має свій визначений ритм існування та динаміки. Навіть кожен орган нашого тіла працює у власному ритмі. Позаяк ці рухи можуть співпадати з ритмом деяких музичних інструментів, то це явище можна використовувати в лікувальних цілях. Адже коли організм хворіє – порушується ритм роботи тих органів. І коли дати можливість тілу слухати певну ритмічну мелодію (чи звуки), можна налагодити ритм хворого органу на здоровий режим.



Музикотерапія, як цілісне використання музики, включає такі напрями як: вокалотерапія (співи), звукотерапія, музикування на музичних інструментах, кінезітерапія (танці, музично-ритмічні рухи, музично-дидактичні ігри та ін.

Вокалотерапія – це система, що включає в себе роботу м'язів і голосу – гарний шлях до доброго здоров'я без застосування ліків.

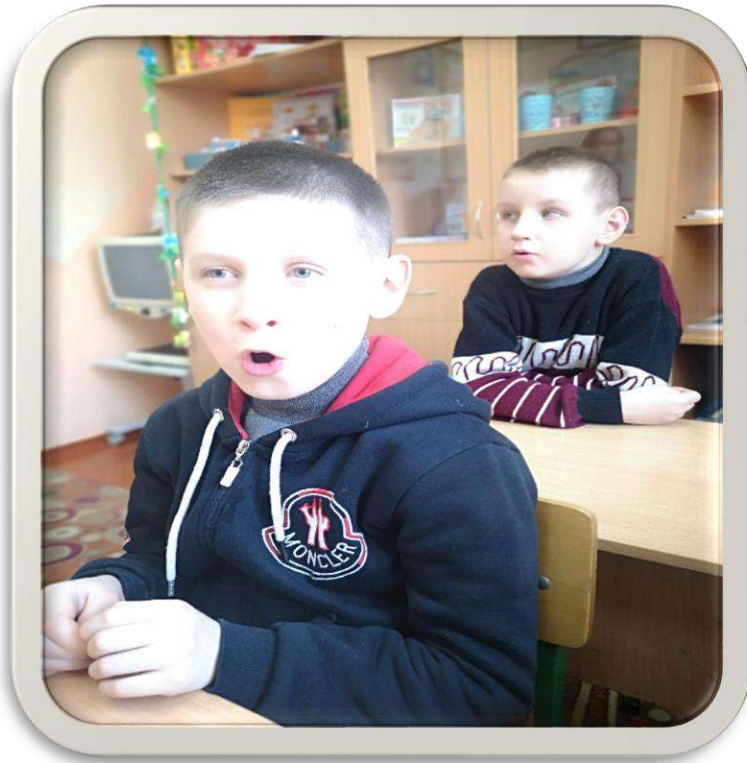
Звукотерапія – спрямована на зміцнення фізичного і психічного здоров'я дитини.

Звук «А» - стимулює роботу легенів, гортані.

Звук «І» - активізує діяльність щитовидної залози, покращує слух та зір.

Звук «У» - підсилює функцію дихальних центрів мозку і центру мови, усуває захворювання органів слуху.





Я у своїй роботі також використовую такі види музикотерапії - **пасивний і активний.**

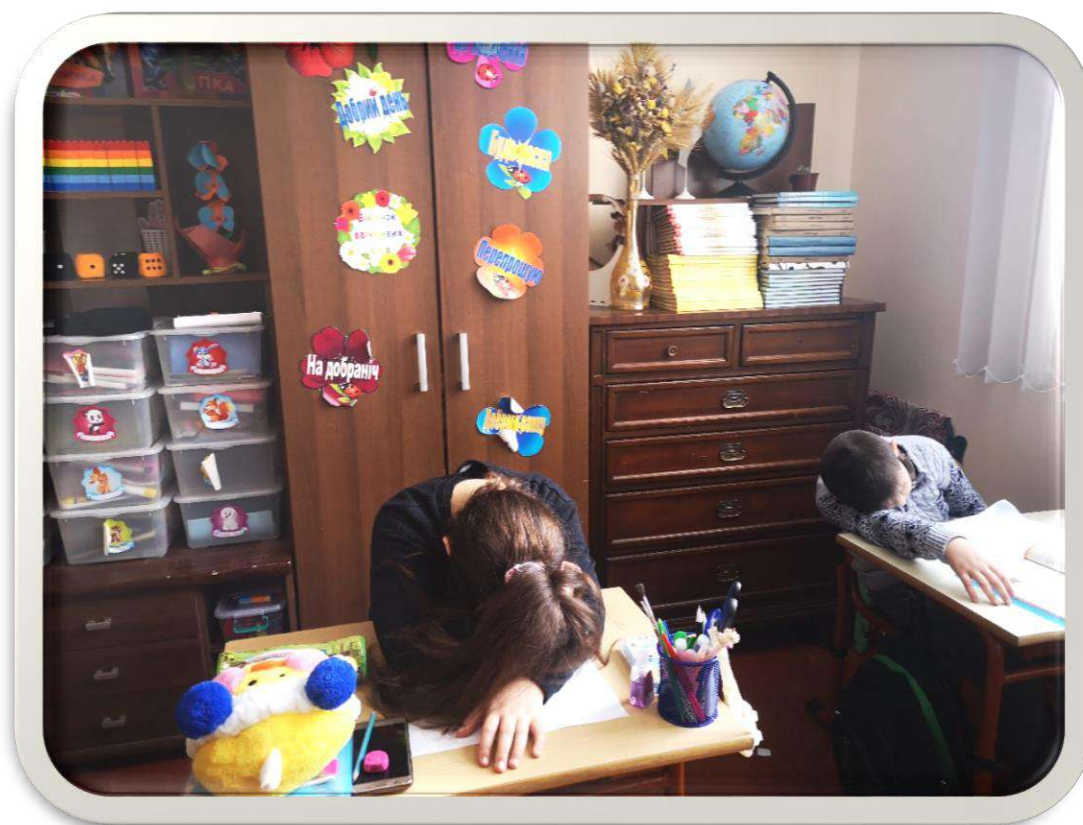
При пасивному пропоную дитині прослухати різні музичні композиції (часто для заспокоєння та зняття нервового збудження дитини використовую композиції, що імітують звуки природи, шум водоспаду, спів птахів).



Слухання правильно підібраної музики підвищує імунітет дітей, знімає напругу, головний біль та біль у м'язах.

Вправи :

- 1. Звуки природи.** Звучить заспокійлива музика зі звуками природи. Психолог пропонує всім сісти зручніше і розслабитися. Можна уявити себе на природі, або в лісі. Така вправа допоможе розслабитися та привести в норму свої емоції.
- 2. Шум прибою.** Спочатку всі слухають звуки моря, потім намагаються це зобразити на папері. Це допомагає розслабитися і відновити свій емоційний фон.



При активному - дитина сама бере участь у виконанні музики: співає, відбиває такт ногою або плескає в долоні. Під час занять з дитиною, ми виконуємо ритмічні вправи, які допомагають дитині активізуватися та

пробуджують інтерес до співпраці. Дітям дуже подобаються заняття з музичним супроводом, вони залюбки танцюють, повторюють запропоновані рухи, відбивають ритм.





Музика пов'язана з розвитком емоційної чутливості дитини, з вихованням таких якостей особистості як емпатія, доброта, чутливість.

Лікувальна дія музики починається у той момент, коли ми задаємося питанням «Навіщо?». Музикотерапія широко застосовується в неврології, роботі з особливими дітьми, зокрема, дітьми з аутизмом, ДЦП, онкології, зі слабчучими та слабобачачими дітьми, тому **цей метод часто використовую в роботі і його ефективність важко переоцінити!**





Протипоказами до музичної терапії є нестійкі емоційні стани, ряд психічних захворювань, в тому числі психоз, при судорожній активності та ін. У процесі музичної терапії клієнт проходить діагностику, лікування та оцінку ефективності терапії через участь у різноманітних видах музичної діяльності.

ГЛИНОТЕРАПІЯ



Глиноterapia – являє собою напрямок арт-терапії, який передбачає роботу з пластичними матеріалами (глиною, пластиліном). Звичайно, глина має більшу цінність як природний неструктурований, пластичний тривимірний матеріал. Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту особистості, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.

Глина вважається ідеальним матеріалом для передачі емоцій і переживань людини, а сам процес – цілючим.

Покази до застосування глиноterapiaї:

- труднощі в емоційному розвитку;
- стрес, депресія, лабільність та імпульсивність емоційних реакцій;
- зниження емоційного тону;
- переживання почуття самотності;
- наявність конфліктних міжособистісних стосунків;
- незадоволення внутрішньосімейною ситуацією;

- підвищена тривожність, страхи, фобічні реакції;
- негативна «Я-концепція», низька ступінь самоприйняття, занижена самооцінка;
- робота з втратою і горем;
- низький рівень самоконтролю;
- психосоматичні проблеми;
- робота з тілесним «Я» (зняття тілесних затисків).

Цінність роботи з глиною полягає в тому, що вона є природнім матеріалом і завдяки їй легко використовувати метафори та архетипи. Д. Хенлі переконує, що використання метафоричного значення глини сприяє потужному прогресу у консультативній та психотерапевтичній роботі. Глина допомагає торкатися емоційного та соціального життя особистості посередництвом виробів з неї, що дають прямий доступ до несвідомого. Робота з глиною не потребує особливих навиків, глина, як правило, м'яка і податлива, проте потребує терплячості та зосередження людини у процесі створення виробу.

Глина допомагає легко і без напруги вивільнити переживання, надаючи їм певної форми. Застосування глинотерапії як з дітьми, так і дорослими, забезпечує появу позитивних емоцій, компенсує брак сенсорного досвіду, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформуванню активну життєву позицію та мотивацію, знімає бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює переконання у власній успішності та впливає на формування позитивної «Я-концепції».



Робота з глиною включає в себе кілька рівнів.

Спочатку відбувається знайомство з глиною, розігрів. Дитина повинна максимально відчувати глину на дотик, розімнути її, кидати, рвати на шматки, додавати воду, не виліплюючи нічого конкретного. Наступний етап передбачає створення конкретних форм і об'єктів з глини, що несуть у собі смислове навантаження, яке можна більш детально розглянути в процесі роботи. Вищим етапом є створення сюжетів, ландшафтів, образів тощо.

Даний матеріал (глина) чутливий до емоцій та переживань, тому ефективно допомагає відреагувати гнів, агресію, страх, тривогу тощо. Робота з глиною є «швидкою допомогою» у налагодженні контакту з тілом та усвідомленні своєї тілесності.

Етапи роботи

1. Знайомство з глиною.

Змішування сухої глини і води.

Робота починається з сухої глини. Потім її з'єднують з водою і вимішують. При знайомстві із сухою глиною в неї можна занурювати пальці, пропускати крізь пальці. Змішування з водою потребує відчуття пропорції, щоб відчутти ідеальну консистенцію для подальшого створення виробів. Вода, у випадку змішування, виступає метафорою емоцій та переживань, а глина – тілесності. Тому цей етап є знайомством двох начал індивіда. Переживання, що виникають під час цього процесу свідчать про відповідність та гармонію між тілесним та емоційним.

2. Катання кулі.



Після змішування глини і води настає етап формування однорідної маси. На цьому етапі відбувається «вслуховування» дитини в свої внутрішні ритми, відчуття внутрішньої рівноваги і набуття індивідуального темпу та спокою. Для дитини рекомендовано створення первинної форми – кулі, яка символізує зародок, яйце, початок творення.

3. Формування образів і форм.

Створення дитиною форм і образів з глини передбачає не тільки інструментальну ефективність роботи, а є показником взаємодії індивіда і глини (реальності). На цьому етапі ліпка може бути усвідомленою «я хочу зліпити оце» або несвідомою «я ліплю, не задумуючись», або ж «ліплю, не

здумуючись із закритими очима». Таким чином відбувається екстерналізація внутрішніх, свідомих чи несвідомих образів, втілення їх у форми.



4. Діалог зі свідком або спостерігачем.

Результати роботи з глиною можуть бути представлені для інших (психолога, групи, іншої особи) з метою опису, асоціацій, від реагувань.



5. Трансформація форм і позицій.

В результаті озвучення емоцій, думок, переживань, асоціацій, ідей, метафор, а також осмислення пережитого процесу творіння – може відбутися переосмислення, тому можлива трансформація форм і позицій. Фігури можуть змінювати форму або ж місце, або все разом. Це може відбуватися з ініціативи автора, або ж з пропозиції психолога чи інших осіб. Найчастіше змін зазнають форми, які пов'язані із негативними переживаннями, а їх зміна є актом взаємодії з переживаннями і перетворення у форму «зони найближчого розвитку».

6. Пауза всередині зліпленого світу.

Цей етап пов'язаний з остаточним прийняттям створеного ряду образів. Це власний світ, що створений з первинного матеріалу. Кожна сукупність фігур – це внутрішній світ клієнта. Тому кожен клієнт вибирає довільний час, щоб побути в цьому світі, а потім повернутися у висхідну форму.

7. Повернення до цілісності кулі.

Завершення процесу творіння є поверненням до форми кулі. Такий ритуал символічно дає відчуття свободи, істинності та реальності світу. Це вже не просто глина, а наповнена сенсом первинна форма для народження чогось.



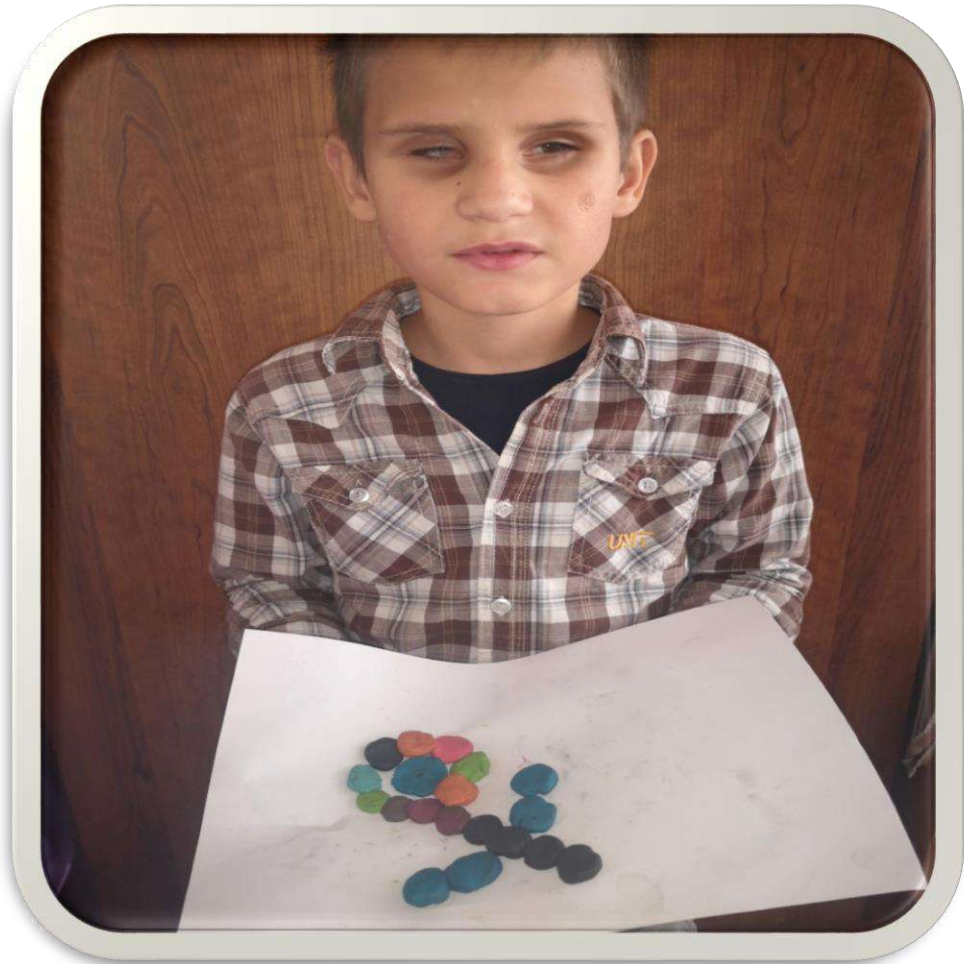
Вправи, які найчастіше застосовую:

- 1. Усвідом себе.** Дитині пропонується виліпити з глини власну фігуру. Потім необхідно представити, що ця глиняна копія потрапила в якусь життєву ситуацію. Під час такої гри розкриваються проблеми, про які дитина не може сказати в голос.
- 2. Страх.** Дитині пропонується зліпити найстрашніше, найжахливіше, що було в житті. Аналіз отриманої фігури (погляд з боку) допоможе подолати проблему. В кінці вся композиція руйнується – страху більше немає.

Ліплення пластиліном знайоме нам з дитинства.



За допомогою пластилінової терапії можна зняти емоційну напругу, прибрати негативну емоцію, або безпричинний страх. Ліплення може бути усвідомленим, з розплющеними очима, перевіряючи відповідність форм потрібному образу або із закритими – довіряючись тільки дотику (коли ліпить незряча дитина). Можна ліпити, наприклад, свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан – радості, щастя. У процесі наших занять вирішується ряд завдань і дій: розвиток координації та узгодження рухів обох рук, регулюється сила м'язових зусиль, пальці стають гнучкими і пластичними (підготовка руки до оволодіння письмом).



За допомогою пластиліну можна також ліпити казкових персонажів, свою казкову країну.

МАСКОТЕРАПІЯ



Маскотерапія – це напрямок в арт-терапії, що базується на проєкції внутрішнього глибинного стану людини назовні за допомогою маски.

Такий метод психологічної роботи сприяє істинному баченню клієнтом самого себе, відкриваючи, доповнюючи, і розвиваючи пласти особистості, які були приховані від сприйняття або їх сприйняття було спотворено.

Маскотерапія торкається інстинктивно-тваринного пласту особистості, етнородового пласту і зв'язку з предками, соціального та індивідуально-особистісного пласту.

Даний арт-терапевтичний напрямок доцільно застосовувати при роботі з страхами, для творчих проєкцій, знайомством із субособистостями, для корекції деструктивних форм переживання, розвитку просторово-образного сприйняття

смислів, пошуку рішень в складних ситуаціях, знайомства з «тінню», деперсоналізації та деіндивідуалізації особистості.



Цілі маскотерапії:

- Зустріч з собою через створення маски;
- Можливість пізнати себе;
- Пошук своєї індивідуальності;
- Самовираження;
- Зняття напруги;
- Можливість вийти за рамки стереотипів і стандартів, які накладаються суспільством;
- Можливість виразити себе, бути творцем, увійти у світ фантазії;



При створенні портрета чи маски, під час сеансу маскотерапії, особистість отримує доступ до особливих переживань і станів, які сприяють взаємодії з різними рівнями психіки, у такий спосіб, маючи можливість, розширювати горизонти розуміння власної психіки. Маска виступає



провідником між різними пластами людської психіки та каталізує з'єднання Персони і Тіні.

Психологічний зміст маски полягає у її амбівалентності: з одного боку вона зберігає таємницю особистості, а з іншого – захищає і відчужує від зовнішнього світу, звільняє та обмежує.

Маска як річ чи маска як образ – стають новими формами репрезентації особистості. Шляхом такої презентації індивід подає себе в іншому особистісному ракурсі.



Психотерапевтичний ефект маски досягається за рахунок того, що особа ніби обмежує свою свободу самовираження вдягаючи маску, але саме в цьому обмеженні індивід досягає внутрішньої свободи та спокою. Одягаючи предметну маску, особа знімає «соціальну маску» і, відповідно, обмежує зв'язок із зовнішнім світом, занурюючись на глибинні пласти інтрапсихічних переживань.

В процесі створення маски особлива увага приділяється створенню виразного художнього образу. Сама ж маска повинна викликати естетичне задоволення у її автора. У рамках феноменологічної моделі маскотерапії зміна уявлення про себе, про форми поведінки та взаємодії із соціумом здійснюється через використання гриму.

Загалом, завдяки маскотерапії, можна розширити уявлення індивіда про свою персону та актуалізувати сторони «Я», що витіснені зі сфери свідомості, оволодіти навичками раціонального та інтуїтивного контролю форм емоційного вираження, вивільнити нав'язливі негативні емоційні стани, сформувати продуктивні екзистенційні установки та засвоїти нові форми комунікації.



ІГРОТЕРАПІЯ І ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ

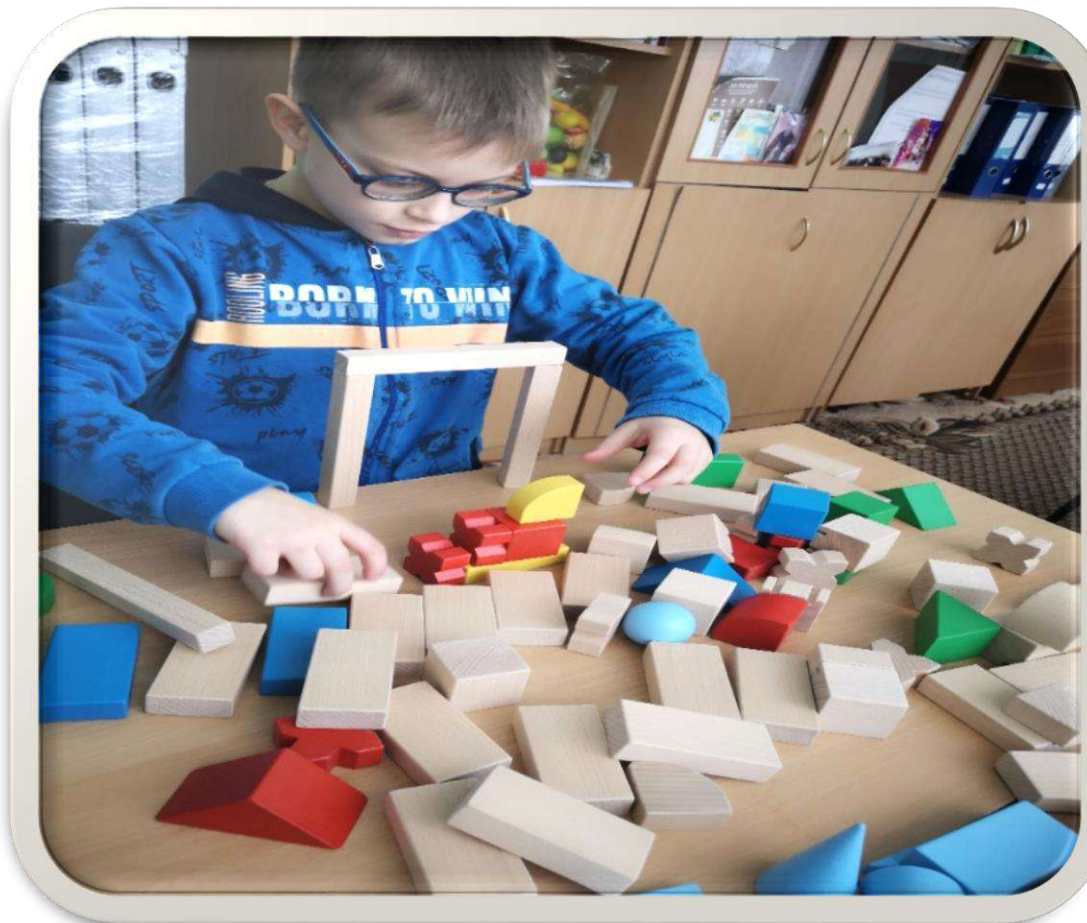
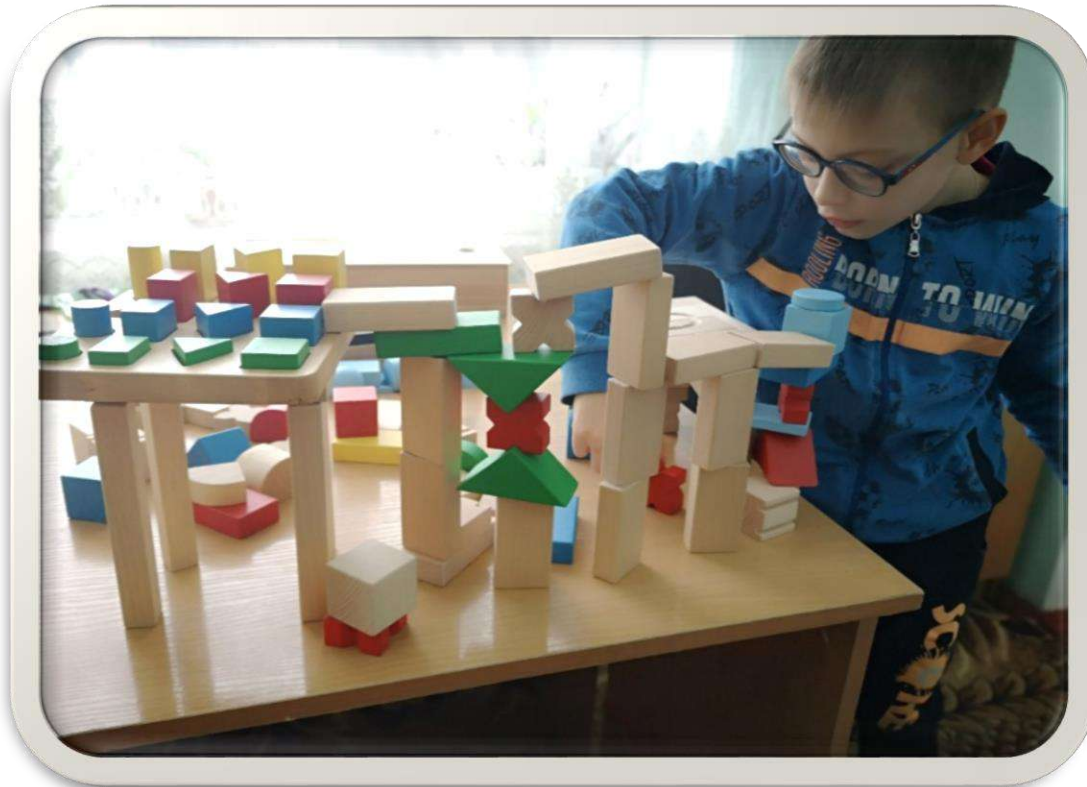
«Щоб вирости здоровими, дітям не потрібно вміти читати – їм потрібно вміти грати»

Ф. Роджерс

«Ігротерапія – це зустріч, в яких ресурси і потенціали двох особистостей сконцентровані в певній сфері, яка викликає труднощі, щоб у кінцевому підсумку всі фрустрації і напруги були усунені, а віра дитини в себе відновлена»

К. Мустакас

Іграшка – незамінний супутник дитини протягом усього життя. Її спеціально створює дорослий у виховних цілях, щоб підготувати дитину у входження в суспільні відносини. Серед усього розмаїття технік і завдань ігротерапії існують певні загальні закономірності дитячої психіки, які визначають застосування ігрових методів саме в роботі з дітьми. Однією з таких особливостей є те, що в переважній більшості випадків відчують певні труднощі щодо опису власних переживань. Невербальна експресія з використанням різноманітних ігрових предметів і матеріалів для дітей є більш прийнятною, особливо у випадку певних мовленнєвих порушень. Крім того, діти більш спонтанні, щиро виявляють у грі почуття й переживання, і водночас, менше ніж дорослі, здатні до рефлексії почуттів і дій. Неабияке значення має рольова пластичність дітей.







У переважній більшості випадків гра виступає методом реконструктивного лікувально-корекційного впливу (за наявності в дитини емоційних і поведінкових порушень невпорочного характеру); в інших випадках як допоміжний засіб, що дозволяє стимулювати дитину, розвивати її сенсорно-моторні навички, знизити емоційну напругу та ступінь дезадаптації (аутичні, педагогічно і соціально занедбані діти та діти з особливими потребами); можливе застосування ігрових методів суто як психопрофілактичного, розвивального засобу. Найприйнятнішим для застосування ігротерапевтичного методу вважається вік від 3 до 12 років.

Ігротерапія є ефективною в розв'язанні найрізноманітніших дитячих проблем, зокрема:

- невротичних і соматичних розладів у дітей (тривожність, сором'язливість, фобічні реакції, агресія, бронхіальна астма та ін.);
- для поліпшення емоційного стану дітей після розлучення батьків;
- проблемах у спілкуванні, порушеннях поведінки і шкідливих звичках;

- труднощах у навчанні, відставанні в мовленнєвому, інтелектуальному, емоційному розвитку;
- неадекватній статево рольовій ідентифікації;
- у корекції емоційного стану дітей, що пережили насильство або проживали в умовах психічної напруженості;

Ігрова терапія дозволяє дитині вступати в значимі особистісні стосунки з дорослим, насолоджуватися комфортом і безпекою в умовах відкритого і захищеного спілкування. В грі дитина навчається вільно виражати свої думки і почуття, самостійно приймати рішення, оскільки психолог розуміє і поважає всі її прояви. В таких умовах дитина починає усвідомлювати, що її не будуть карати, критикувати, змушувати відчувати провину.

Ігротерапія як спосіб зростання і розвитку через само прийняття і повагу до своєї особистості, усвідомлення почуттів, проблем і конфліктів є формою профілактичної психогігієни для здорових дітей. Досвід ігротерапії засвідчує, що навіть у добре адаптованих дітей під час гри виявлялися серйозні конфлікти і проблеми. Діти часто ідентифікують себе з почутими від інших характеристиками і діють відповідно до них. Завдяки ігротерапії відбувається нове відкриття власного буття, відчуження від зовнішніх оцінок і помилкових уявлень про себе. Дитина по-новому пізнає своє тіло і почуття, потенційні можливості.

« Деякі діти нагадують гриби – вони виростають за ніч. Інші нагадують орхідеї, - для того, щоб розцвісти, їм потрібно від семи до дванадцяти років. Ефективний ігровий терапевт – це той хто чекає розквіту орхідеї, однак терплячий з грибами».

Г. Лендрет



Лялька вбирає в себе соціальний досвід накопичений людьми в суспільно-історичній практиці. В процесі ігрової діяльності дитина в доступній формі засвоює цей досвід, який відображає різні сфери людської життєдіяльності, задовольняючи таким чином потребу в пристосуванні до світу дорослих, ідентифікації. Гра з лялькою також задовольняє пізнавальну активність дитини. Розглядаючи ляльку, дитина досліджує себе, формує уявлення про своє тіло свої можливості.



ТЕКСТИЛЬНА ТЕРАПІЯ

Валяння – найдавніша на землі техніка виготовлення шерстяних виробів. Такий універсальний матеріал як шерсть, використовувався багатьма народами з давніх часів.



Нитка символізує синтез, з'єднання, взаємозв'язок ще і таких категорій, як причина, наслідок, соціальне відношення і т.д. Образи нитки, пряжі, виражають одну із знакових доміант жіночої субкультури: пуповина, по черговість, ряд, доля. Звідси і образ нитки як зв'язок неба і землі, чоловічого з жіночим, а іноді і з нижчим світом.



В яких випадках рекомендовано використовувати текстильні матеріали в арт-терапії?

- Порушення настрою;
- Відсутність ресурсу;
- Внутрішні страхи, конфлікти;
- Психологічні травми;
- Наслідки насильства;



Текстильну терапію можна використовувати з ціллю самоаналізу, саморегуляції, самовираження.

Використовуємо всі матеріали, які можна зшивати, склеювати, накладати, моделювати (тканини, нитки, кружево, шнурки, мотузки, відрізки шкіри, дерматин). В арт-терапії з текстильних матеріалів можна створювати картини, інсталяції, текстильні іграшки, текстильні прикраси, головоломки, ніші, спонтанні образи.



БІБЛІОТЕРАПІЯ

Бібліотерапія - в дослівному перекладі означає «лікування книгою». Бібліотерапія – спеціальний психотерапевтичний метод впливу на дитину за допомогою спеціально підбраної літератури, лікування за допомогою книги.

Мета бібліотерапії полягає в нормалізації або оптимізації психічного стану особистості.

Читання спеціально підбраної літератури знімає напругу, що нагромадилася, призводить до підвищення особистої задоволеності. Від звичайного корекційне читання відрізняється своєю спрямованістю на конкретні психічні процеси. Вплив корекційного читання проявляється в заповненні нестачі власних образів у явлень, в заміні тривожних думок і почуттів. Крім зміцнення психічної діяльності читання допомагає розвинути фантазію, критичне мислення, креативність, навички спілкування.





При бібліотерапії психокорекційні процеси діляться на специфічні і неспецифічні.

Для неспецифічних процесів характерна широта і універсальність впливу на всю особистість і в цілому на конкретні зміни. Так виникають відчуття задоволення, радості, заспокоєння, впевненості в собі і своїх можливостях, виникає загальна психічна активність, що стимулює нормальні і захисні психічні реакції, пригнічуючи при цьому, негативні і травмуючі.

Для специфічних корекційних процесів характерна вузька спеціальна спрямованість на особистість або психічний процес – це якісь конкретні почуття, діяльність, мислення, які є простими, конкретними і легше регульованими.

Збіг сюжету життя книжкового героя з сюжетом життя особистості, дозволяють людині побачити можливі шляхи виходу з ситуації і емоційно на них відреагувати, що іноді призводить до вирішення емоційного конфлікту.



Бібліотерапія спрямована на формування особистості читача. Книги – потужний інструмент, яким можливо впливати на мислення дітей, на їх характер; формування поведінки; допомоги у вирішенні проблем.

Бібліотерапія має тісний зв'язок з цілим рядом наук - психотерапією, педагогікою, медициною та ін. Методи лікування, які вона застосовує на практиці зцілюють тіло і душу.

Дослідженням механізму лікувальної дії слова займався З. Фрейд, зробивши висновок про те, що між підсвідомістю, промовою і станом тіла, існує взаємозв'язок.

Думка, що продукується мозком, вважав фізіолог Павлов, призводить до породження конкретних фізико-хімічних процесів, які безпосередньо впливають на стан організму людини.

Слово в бібліотерапії є щадним методом немедекаментозної корекції. Велику увагу приділяє наука підростаючому поколінню – тут існує розроблена цілісна система, в якій вправи для спільних занять батьків і дітей, допомагають відновлювати відносини, покращують мікроклімат в сім'ї. На прикладі літературних героїв вчать правильній поведінці.

Бібліотерапія – метод корекції психоемоційної сфери учнів.



Характерною проблемою для сучасного суспільства є проблема порушення у дітей і підлітків психоемоційного стану. Тому, сьогодні дуже важливо, щоб педагоги і вихователі володіли методами і прийомами по збереженню психічного здоров'я та емоційного благополуччя дітей – одним із таких методів є бібліотерапія.

Питання, які задаються в ході бесіди, повинні спонукати дітей висловити своє ставлення до прочитаного:

- Про що йдеться в книзі?
- Сподобалася тобі ця книга і чому?
- Чому у неї така назва? та ін.

Таку бесіду слід проводити не відразу після прочитання книги, а тільки тоді, коли дитина захоче поділитися своїми враженнями та переживаннями.

З учнями в ході роботи проводилися профілактичні заняття, спрямовані на зняття агресивних проявів, конструктивну взаємодію, створення позитивного емоційного фону та позитивної самооцінки.

Бібліотерапія таким чином, являє собою ефективний метод корекції емоційної сфери школярів.



Висновки

Отже, від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє важливість самого процесу творчості та відсутність особливої необхідності в спеціальних навичках. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, мається на увазі, не загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу осягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих можливостей.

Техніки арт-терапії застосовуються при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути і психологічні травми, втрати, кризові стани, внутрішньо-і міжособистісні конфлікти, постстресові, невротичні та психосоматичні розлади екзистенційні та вікові кризи. З власного досвіду, можу зробити висновок, що арт-терапія допомагає розвинути в дитини креативність мислення і цілісність її особистості. Також арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки, вчить розслаблятися і позбавлятися негативних емоцій і думок, при груповій роботі арт-терапія розвиває важливі соціальні навички. Заняття арт-терапією дає можливість дитині зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу, мислення і навички прийняття рішень. Арт-терапія розвиває творчі можливості. Під час занять дитина може відкрити в собі невідомі раніше таланти.

Арт-терапія є хорошим способом соціальної адаптації. Найбільше значення це має для дітей з особливими потребами. Вони найчастіше соціально дезадаптовані. Арт-терапія в основному використовує засоби невербального спілкування. Це дуже важливо для дітей, яким важко висловити свої думки словами.

Через художні образи наше несвідоме взаємодіє зі свідомістю!

ЗМІСТ

Структурні та функціональні характеристики арт-терапії.....	5
Основні види арт-терапії.....	12
Ізотерапія.....	13
Піскова терапія.....	24
Мандалотерапія.....	29
Колажування.....	32
Казкотерапія.....	38
Музикотерапія.....	46
Глинотерапія.....	55
Маскотерапія.....	64
Ігротерапія і лялькотерапія.....	69
Текстильна терапія.....	76
Бібліотерапія.....	79

ЛІТЕРАТУРА

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т.Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Баер У. Терапия творчеством-творческая терапия. М.: Класс, 2013.
4. Гетьманська М. Казкак чи казкотерапія? Виховання чи лікування?/М. Гетьманська// Психолог довкілля.-2012.-№9. 29-32 с.
5. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 284 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры с песком. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. 256 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2016. 320 с.
9. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
11. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
12. Коротчук О.Ю. Арт-терапія у житті дітей з особливими потребами// Освіта та наука у вимірах ХХІ століття: Матеріали звітної-наукової конференції, 12-13 травня/ М-во освіти і науки України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.:НПУ, 2006. 56-58 с.
13. Назаревич В.В Книга «Я АРТ. Посібник із саморегуляції методами арт-терапії». Київ, 2020.