

Автор: Левицька Оксана Мирославівна,
Івано-Франківська обл.

« Методи арт – терапії в роботі практичного психолога».
(методичні матеріали з досвіду роботи практичного психолога)

*Духовне життя дитини повноцінне
лише тоді, коли вона живе у світі
гри, казки, фантазії, творчості.*

В. Сухомлинський

Актуальність дослідження.

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, що зумовило актуальність даної теми.

Арт–терапія – один із най м'якших і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів. Малюючи, займаючись ліпленням, ви ніби отримуєте закодоване послання від самого себе. Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настроїв в даний момент, але й вплинути на свій психологічно емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я. Цей термін з'явився ще в 40-і рр.. ХХ ст. Його почав використовувати британський лікар і художник Адріан Хілл.

Арт – терапія відкриває простір для творчих пошуків психолога, адже сприйняття і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. Кращого інструменту, ніж казка, малюнок, гра, розповідь, людство ще не вигадало. Методи арт – терапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя.

Теоретична і практична значущість даних питань зумовила вибір теми роботи **«Методи арт – терапії в роботі практичного психолога».**

Мета роботи – вивчення основних методів арт – терапії та використання їх у роботі практичного психолога

Завдання :

- розкрити зміст найбільш використовуваних методів арт – терапії,
- виявити в контексті психотерапевтичного розвитку значення та роль арт – терапевтичних методів для подолання проблемних ситуацій,
- проаналізувати практичну цінність мистецтва у роботі психологів, лікарів, арт – терапевтів.
- визначити поетапність структури психотерапевтичного заняття та алгоритм складання психотерапевтичної казки.

Практичне значення. Запропоновані у роботі ідеї можуть бути використані в практичній діяльності психотерапевтів, практичних психологів, соціальних педагогів, лікарів та інших спеціалістів, яких цікавить дана тема при роботі із проблемними дітьми, хворими, та з учнями які не можуть самостійно вирішити проблемні ситуації.

Арт – терапія як засіб виходу внутрішніх конфліктів особистості

Арт-терапія особливо важлива для тих, хто не може «виговоритися», кому висловити свої фантазії в творчості легше, ніж розповісти про них. Вигадки, які зображені на папері нерідко прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. Малювання, як і сновидіння, знімає бар'єр «его-цензури», яка ускладнює словесний вияв конфліктних несвідомих елементів[3, с.12].

Через малюнок, казку арт-терапія 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. [16, с.1 - 10].

Часто в житті людини присутні не лише зовнішні, а й внутрішні конфлікти та суперечності, які більш небезпечні для самої особистості. Незалежно від того, визнають чи не визнають люди власні конфлікти, вплив останніх не зменшується.

Арт - терапія в такому випадку - виводячи протиріччя зсередини в зовнішній світ - пропонує способи їх розв'язання, це природні ліки, що вживаються людьми інтуїтивно. Метою арт - терапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї унікальності та неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. У кожній особистості існує потреба у самовираженні, яка здебільшого, залишається незадоволеною, що й породжує внутрішній конфлікт.

Людина також є частиною природи і спеціально організована взаємодія з елементами природної системи, очевидно, повинна мати позитивний результат.

У творчих роботах, як правило, відображена природа і способи взаємодії з нею. Арт-терапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, фотографування, перегляду фільмів, складання казок, конструювання з природних матеріалів. Переживаючи образи, індивід 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 (обговорювання нового досвіду) [15].

В арт-терапії не можна недооцінювати також безпосередній вплив на організм кольору, ліній, форми. З давніх часів для лікування нервових потрясінь застосовується малювання ієрогліфів. В даний час з'ясувалося, що при цьому людина повністю розслабляється і помітно знижується частота її пульсу.

Ще одним побічним наслідком арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб людина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у виразі і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості в його психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя [11].

Характеристика методів арт - терапії

Пісочна терапія

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

К.Г. Юнг

Пісок – загадковий матеріал. Він має здатністю заворожувати людину – своєю піддатливістю, здатністю приймати будь-які форми: бути сухим, і сипучим чи вологим, щільним і пластичним. Гра в пісок захоплює як дорослих, так і дітей - згадайте, як цікаво буває приєднатися до гри в «калачики», побудувати замок на морському узбережжі чи навіть дивитися, як висипається сухий пісок з вашої долоні.

Пісочна терапія - це унікальна можливість досліджувати свій внутрішній світ з допомогою безлічі мініатюрних фігурок, певної кількості води - і відчуття волі та безпеки самовираження, яке виливається у спілкування з психологом.

Пісочна терапія - це можливість висловити те для чого важко підібрати слова, зіштовхнутися з тим, до чого важко звернутися безпосередньо, побачити у собі те, що зазвичай йде від свідомого сприйняття.

Можливість самовираження у піскової терапії не обмежена словами. Як один символ чи образ може висловити більше, ніж сотня слів, постать чи сцена, побудована вами, може передати почуття, емоції, конфлікти, недоступні словесному вираженню. Це важливо для багатьох із нас. Особливо це може допомогти тим, кому із якихось причин важко втілити свої переживання в слова – наприклад, тим, чиї переживання настільки гострі і болючі, що стикатися із ними безпосередньо важко. До того ж, створення піщаних композицій, на відміну від малюнка, наприклад, не вимагає будь-яких особливих умінь. Тут неможливо помилитися, зробити не так - це для тих, котрі звикли суворо оцінювати себе. В кожного з нас свідомо чи несвідомо з'являються критерії те, що таке «гарний малюнок», «хороший вірш», «правильно виліплена фігурка», але немає такого поняття, як «хороша» чи «правильна» композиція із піску.

Створюючи самостійно чи з допомогою психолога свій світ з піску, дитина відчувається чарівником: не боїться щось змінювати, ламати старе, будувати нове. А ви можете бути впевнені: якщо у вашому «пісковому царстві» все спокійно, то й у душі в дитини абсолютний спокій та гармонія [12, с.256].

Фототерапія вважається одним з новітніх напрямків розвитку арт - терапії на сучасному етапі, незважаючи на досить тривалий період існування самого мистецтва фотографії.

Терапевтичний ефект фотографії привертає до себе увагу представників різних психотерапевтичних напрямків, які намагаються пояснити психокорекційний, психопрофілактичний та розвивальний вплив фотографії на особистість:

- Бурно М. Є. розглядає фотографію як одну з форм терапії творчим самовираженням;
- Кук И., Лей Дж., Паузи Дж. пропонують використовувати фотографію у контексті ігрової та ігрової сімейної терапії;
- авторські програми А.І. Копитіна трактують фототерапію як комплексну багатофункціональну терапію мистецтвом. Автор підкреслює ефект, що «зберігає здоров'я» у лікувально - корекційному впливі фотографії на особистість починаючи з 3-4 річного віку та закінчуючи людьми похилого віку.

Копитін А. І. дає таке визначення фототерапії:

Фототерапія - це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини. Фототерапія передбачає роботу з готовим матеріалом, або створення оригінальних авторських знімків.

Розрізняють три основні форми організації фототерапевтичної діяльності: індивідуальну; індивідуально-групову; групову.

Фотографія це: самопрезентація людини - представлення себе у певному образі реальній або уявній аудиторії; своєрідний міні-спектакль; інструмент для дослідження тілесного образу «Я».

Окремий цілющий ефект роботи з фотографією - норативний, або описовий: супроводження показу фото певною розповіддю.

Таким чином, основним змістом фототерапії є створення та/або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис) [13].

Лялько-терапія.

На думку Л. Виготського та В. Лебединського, у процесі пізнання реального світу, дитина активно проектує той досвід, який вона сприймає в ігрову ситуацію. Основним об'єктом, який забезпечує дитині можливість самовираження, накопичення досвіду і його корекції у процесі самостійної гри, тривалий час є ляльки, а театр ляльок є джерелом естетичного впливу на людей будь-якого віку.

Культуролог Б. Єрасов підкреслює, що театр ляльок є активним і функціонально значним культурним інститутом, який виконує функцію соціалізації. Цей традиційний засіб комунікації є не тільки джерелом розваги та інформації, а також є активним і функціонально значним культурним інститутом, який має життєву та творчу силу і відіграє важливу роль у суспільстві. Через театр ляльок людям прищеплюються загальноприйняті у суспільстві норми і цінності [6, с.591].

Лялько-терапія - це розділ психотерапії (арт- терапії), яка використовує як основний прийом корекційного впливу ляльки, яка є проміжним об'єктом у взаємодії дитини і дорослого. Метою лялько-терапії є допомогти дитині ліквідувати хворобливі переживання, укріпити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності.

Світ дитини - це світ дії і діяльності, а за допомогою лялько-терапії з'являється можливість увійти в цей світ. Слід зазначити, що правильний підбір іграшок та ляльок має велике значення: це можуть бути звичайні ляльки, ляльки - мотанки іграшки або лялькові будинки, які можуть зображувати членів сім'ї дитини, які надають можливість дітям безпосередньо виражати свої почуття. Коли діти розігрують сцени з ляльками, то є можливість спостерігати відношення між членами сім'ї: суперництво чи суперечки між братами або сестрами, піклування членів родини одне про одного та інше.

А такі іграшки як машинки, човники, літаки мають велике значення для впертих, сором'язливих, відлюдькуватих дітей, тому, що вони мають

можливість просто грати з цими іграшками, такий процес заспокоює дітей, у них нормалізується кров'яний тиск і серцевий ритм.

Ляльки, які дитина може надіти на руку у корекційній роботі використовуються для того, щоб дитина могла виражати свої емоції, для опису і виразу яких у неї немає потрібних слів.

Цікавим і корисним є такий вид арт - терапевтичної роботи як робота з побутовими поліфункціональними предметами, які не мають строго фіксованої функції (листи паперу, шматочки дерева, палки, мотузки, шматочки різноманітних тканин, шматки шкіри, пінопласт та інше).

У діях дитини з такими предметами на перший план виступають не основні, а істотні можливості цих предметів, з точки зору використання такої їх сторони. Така робота допомагає дитині відкрити нові властивості й якості, які приховані при поверхневому сприйманні, при цьому розуміння сутності предметів виявляються повнішими і яскравішими.

Цікаво відмітити, що процес «оживлення» різноманітних побутових предметів (окулярів, чайників, віників, шарфів, рукавичок, капелюхів, портфелів, пеналів, олівців, парасольок, хусток та інших предметів) надає можливість дітям переносити свої проблеми, шкідливі звички на цей предмет-образ. Це також сприяє послабленню переживань, відбувається погашення негативних емоцій, які дитина відчула, тобто відбувається вербалізація внутрішньої проблеми дитини. Оживлення предметів здійснюється за допомогою дій і рухів. Тому дітям дуже цікаво працювати з такими предметами, які мають таку важливу якість, як функціональна рухомість, яка закладена вже в саму конструкцію предмета: гаманець, парасолька, скринька, коробка, що можуть відкриватись та закриватись у процесі роботи. При «оживленні» предмета чи побутової речі, які значно відхиляються від своїх звичайних функцій, у них відкриваються нові якості, які діти не помічали раніше, які були захищені за утилітарністю сприйняття цих предметів [7].

Розвиток здібності до ідентифікації дозволяє дитині глибше зрозуміти не тільки інших, а і усвідомити себе, своє внутрішнє «я». Особливою формою ідентифікації є антропоморфізм, коли якості живих істот приписуються неживій матерії. Цей спосіб пізнання себе і оточуючого світу особливо притаманні дітям. Для дитини має значення те, що вона відчула, пережила, усвідомила у дії.

Також така робота з побутовими предметами надає великі можливості для розвитку багатьох здібностей дитини: фантазії, кмітливості, спостережливості, асоціативного мислення, ритмічності, пластичності, спритності, лаконізму.

Лялько-терапія використовує також елементи музики, танцю, образотворчого мистецтва. Дітям надається можливість намалювати свою ляльку - образ, одягнути її на своєму малюнку так, як цього хоче дитина. Це

зближує дитину з лялькою. Слід зазначити, що дуже часто діти соромляться співати або танцювати. А коли дитина бере ляльку-рукавичку, одягає її на свою руку, вставляє пальці у м'які руки рукавички-ляльки, яка по розміру така ж сама як рука дитини, то вже співає або танцює лялька, а дитина нібито ховається за неї [19, с. 80].

Казкотерапія

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

Кларіса Пінкола Естес

Казка супроводжує людину впродовж усього життя, допомагає її успішній соціалізації й ефективному засвоєнню життєвих уроків. Казка для дитини – це не просто вигадка, фантазія, це особлива реальність світу почуттів. Казка розсуває рамки звичайного життя; тільки в казковій формі діти стикаються з такими складними явищами і почуттями, як життя і смерть, любов і ненависть, гнів і співчуття, зрада і підступність. Казка – це стародавній спосіб підтримати людину за допомогою слова.

Казкотерапія – це один із ефективних методів роботи з учнями початкових класів, які зазнають тих чи інших емоційних та поведінкових труднощів. Суть цього методу у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами.

Основний принцип казкотерапії – цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою. Казкотерапія добре долає у дітей високий рівень тривожності, різноманітні страхи, агресивність, адаптує до різних дитячих колективів. Її можна використовувати у роботі з агресивними дітьми, невпевненими, сором'язливими, брехливими, а також у випадках різного роду психосоматичних захворювань. Процес казкотерапії дозволяє дитині усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення.

Суть методу казкотерапії полягає в тому, що казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої казок викликають у неї лише негативну реакцію. Негативний герой завжди залишається покараним, а доброму дістається красуня-принцеса й півцарства на додаток. Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто її головний герой схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, з темрявою, й за його вчинками дитина може бачити, що це насправді не так уже й страшно. Або, навпаки, героя казки доля карає за те, що він не мие руки або не слухається батьків. Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки. Казка використовується батьками, вчителями, психологами для підготовки дитини до школи, організації

її входження у простір шкільного життя. Казкотерапія дозволяє опанувати позитивними моделями поведінки, знизити негативні емоції, рівень тривожності. Спілкування дітей із казкою допомагає їм впоратися зі своїми негативними станами, невпевненістю, лінню, небажанням пізнавати нове [8, с.208].

Кінотерапія

Метод кінотерапії базується на спільному аналізі переглянутого фільму і подальшій корекції виявлених зон найближчого розвитку учасників групи. Кінотерапія – тонкий, сильний і сучасний інструмент самодіагностики і корекції підсвідомої сфери психіки. По можливості перегляду фільму і аналізу емоційного сприйняття його образів, учасники вивчають свої індивідуальні особливості і виявляють підсвідомі сценарії та стилі поведінки. Вслід за цим стає можливим перехід до підсвідомої корекції дій і свідомою зміною життя.

Кінотерапія - це перегляд популярних художніх кінофільмів з обговоренням у подальшому в групі, - творчий процес самопізнання в комфортній атмосфері. Одна й та ж подія інтерпретується людьми по-різному, а інколи і протилежно. Все навкруги сприймається через приховані "фільтри" свідомості. Матеріал фільму використовується як засіб виявлення прихованих мотивів і підсвідомих установок, які викривлюють реальність. Учасники кінотерапії сприймають образи фільму, орієнтуючись на власні внутрішні образи, які, в свою чергу, визначаються власними потребами. Сприйняття кожним учасником образів фільму точно відповідає його особистій потребі, проекції його комплексу, його стереотипам. Це дозволяє вивести на свідомий рівень внутрішню причину тої чи іншої проблеми.

Кінотерапія як метод групової роботи може бути використаний як в якості засобу самопізнання і розкриття внутрішніх резервів особистості, так і засобом ефективної саморегуляції. Це і допоміжний метод в психологічному консультуванні, і дидактичний матеріал в навчальному процесі.

Кінотерапія являється прекрасним засобом діагностики особистих проблемних зон розвитку людини, виносячи на поверхність підсвідомий матеріал, роблячи його доступним для аналізу і в цілому прискорюючи процес позитивних індивідуальних змін.

Безумовно, кінотерапія - не масова розвага, а вишуканий спосіб пізнання себе, соціуму і світу в цілому для вибраної групи людей, здатної до аналізу, вміння ставити самому собі запитання і шукати на них відповіді. Масовий глядач йде в кінотеатр або сидить перед ТБ. Унікальний глядач не зупиняється на перегляді, а рухається далі, співпрацюючи з фільмом, взаємодіючи в трансформації чудової ілюзії в прекрасну реальність. В цьому дуже багато магії, творчості, перевтілення. Кінотерапію можна розглядати як інструмент практичної допомоги в становленні і розвитку людей, які вже являються неординарними особистостями [14].

Орігамі.

Серед сучасних засобів в арт-терапії все яскравіше заявляє про себе відносно новий перспективний метод - орігамі.

Традиційне японське мистецтво орігамі - конструювання різноманітних паперових фігурок шляхом складання квадрата без вирізання та склеювання - все ширше інтегрується у світову культуру і науку, стає предметом досліджень фахівців таких галузей, як конструювання, архітектура, математика, технічний дизайн, педагогіка, практична психологія та арт-терапія. У наш час орігамі як метод арт-терапії з успіхом використовують в лікувальній і реабілітаційній практиці лікарі різних спеціалізацій. Численні дослідження свідчать про те, що заняття орігамі покращує якість життя людей, зменшує рівень тривожності, допомагає забути біль і горе, підвищує самооцінку, сприяє налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі.

Займаючись орігамі, індивід стає учасником захоплюючої дії - перетворення паперового квадрата в оригінальну фігурку - квітку, коробочку, метелика, динозавра. Цей процес нагадує фокус, маленьку виставу, що завжди викликає радісне здивування. Виникає бажання показати комусь це диво, скласти щось ще. Зникає відчуття ізольованості. Бувають випадки, коли діти, у стані страху, тривоги відмовляються приймати будь – яку підтримку. Тоді на допомогу приходить лялька в руках арт-терапевта і неможливе стає можливим. Такою ж «чарівною паличкою» служить орігамі. Відомі приклади успішного застосування орігамі навіть у випадках аутизму [4, с.56-62].

Орігамі поєднує в собі прийоми і форми роботи деяких інших арт-терапевтичних напрямків: Казкотерапії (казки орігамі), ігротерапії (ігри з рухомими фігурками), терапію засобами драми і лялькотерапії (розігрування сцен з ляльками орігамі, масок, і тому подібне), терапію засобами музики, хорового співу та евритмії з притаманними їм гармонією та ритмічністю рухів (що також має місце при складанні в техніці орігамі та дає терапевтичний ефект), терапію кольором (використовується різнобарвний папір). Метод повтору і ритмічність у складанні модульного орігамі (зірки, орнаменти, «3-D»-моделі) врівноважують психічний стан людини. Сама форма деяких фігур (кусудам, багатогранників, каркасних структур) несе позитивний і оздоровчий ефект, гармонізує [18, с.54-60].

Цікаво, що одні з найдавніших фігур оригамі - кусудам - паперові кулі із шести або більше модулів, і в наш час не втратили свого традиційного призначення - нести здоров'я людям. Є ще одна фігурка орігамі, яка завжди буде асоціюватися з надією на одужання. Це японський журавлик, «цуру», - птах з довгою шиєю - символ довголіття і щасливого життя. Згідно японською легендою, якщо скласти тисячу таких журавлів, виповниться бажання [17].

Орігамі володіють наступними психотерапевтичними властивостями: підвищують активність правої півкулі мозку і врівноважують роботу обох

півкуль; підвищують рівень інтелекту в цілому; активізують творче мислення; знижують тривожність і допомагають легше адаптуватися до важких ситуацій; покращують пам'ять і окомір. Ці спостереження однаково цінні як для роботи зі здоровими дітьми, так і в умовах лікарні, коли мобілізація психологічного стану є дуже важливою умовою одужання. Першими вагомий внесок у справу популяризації цього мистецтва зробили М. Г. Яременко та О. М. Сухаревська з Полтави. Навчання оригамі та заняття з дітьми у реабілітаційних центрах не вимагають багато часу, або якогось спеціального обладнання. У більшості випадків потрібні тільки паперові квадрати або папір формату А4 і елементарні знання роботи в цій техніці. У оригамі є величезна кількість моделей, різних за рівнем складності. Їх вибір залежить від віку дитини і стану її здоров'я [9,с.36].

Музична терапія.

Напевно, у наш час дуже часто доводиться чути: "музика мої ліки", "я послухав музику і заспокоївся". Насправді, мистецтво лікування за допомогою музики налічує тисячі років, і наша епоха зовсім не є виключенням.

Так, музика лікує, це знаємо всі ми - проте чи часто вам доводиться чути щось ніби: "Шопен допомагає мені позбавитися від головного болю" або "пісні українських композиторів - мій особистий антидепресант". Проте дійсно, на кожну людину різна музика діє по-різному - комусь дійсно допомагає Шопен, а комусь більше до душі Prodigy.

Музика є могутнім засобом дії на психіку людини, і часто, послухавши вранці приємну для себе музику, ми створюємо позитивний настрій на весь день. музична терапія складається з двох напрямів: прослуховування музики і її створення. Музична терапія може допомагати всім - від дітей до літніх людей, з різними захворюваннями психіки. Навіть якщо людина здорова, музика допомагає відновити душевну рівновагу, "зарядити" позитивним настроєм надовго; подібна практика часто застосовується в школах, лікарнях, психіатричних лікарнях, дитячих будинках; музичні терапевти дійсно існують, ці фахівці закінчують відповідні спеціальності в звичайних навчальних закладах. Діяльність музичних терапевтів сертифікована державними органами; іноді страхування здоров'я включає навіть пункт про необхідність музичної терапії у разі психічного розладу застрахованої людини [19, с.85]. Говорити про цей напрям можна годинами, проте головне - слухати музику!

Тілесна терапія

Фундаментальні передумови тілесно-орієнтованих методів стосуються не лише психотерапевтичної методології, а й загально-філософських проблем співвідношення "душевного" і "тілесного" в людині, а також ідентифікації феномену тілесності, який визначає специфіку організації та здійснення тілесно орієнтованої психотерапевтичної практики.

Тілесність є специфічним модусом (способом) існування людини. Пов'язані з нею питання стосуються не стільки фізичних аспектів життя, скільки особливостей функціонування свідомості. Як стверджує британський філософ Стівен Пріст, проблема свідомості і тіла є проблемою визначення правильного співвідношення між ними. Очевидно, що суттю свідомості є ментальне, а суттю тіла – фізичне. Тілесність людини - цілісний комплекс специфічних антропологічних феноменів, що полягають у соматичному опосередкуванні психічної реальності людини. Тілесно орієнтована терапія має значний цілющий потенціал і може бути використана як екзистенційна форма психологічної допомоги. Одноставним є переконання щодо підвищення якості життя у тих, хто практикує будь-яку форму тілесної терапії, дотримуючись її правил [2, с.336].

Практичне застосування арт – терапевтичних технік

Можна дуже довго і багато говорити про усі позитивні моменти арт-терапії, але варто перейти до структури проведення арт-терапевтичного заняття з використанням малюнку:

Перший етап – налаштування

Початок заняття - це «налаштування на творчість». Головне завдання цього етапу - підготувати учасника до спонтанної художньої творчої діяльності. При цьому можна використати нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні варіанти техніки «карлочки», «закритих очей», «автографи», «естафета ліній». При виконанні цих вправ відбувається зниження контролю з боку свідомості і настає релаксація.

Другий етап – актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів

На цьому етапі можна використовувати малюнок у сполученні з елементами музичної терапії. Музика як терапевтичний засіб, впливає на настрій людини, поліпшує її самопочуття. Для занять краще підбирати приємні мелодії без тексту, які не викликають протесту в учасника. Гучність звучання також установлюється із загальної згоди. Обов'язково необхідно змінити чи виключити музику, якщо цього бажає учень.

Третій етап - образотворча діяльність

Цей етап припускає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань. Прийнято вважати, що всі види підсвідомих процесів, у тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відбиваються в образотворчій продукції при спонтанній творчості. Таким чином, людина невербальною мовою повідомляє про свої проблеми і почуття, вчиться розуміти й аналізувати свої емоції. Деякі діти намагаються створювати реалістичні, гарні малюнки, тому необхідно пояснити учасникам заняття, що їхні роботи не будуть оцінюватися. Важливий процес спонтанної творчості,

емоційний стан «малювальника», його внутрішній світ, пошук адекватних засобів самовираження.

Даний етап заняття передбачає непряму діагностику. На перших заняттях учасник прагне працювати знайомими і звичними засобами, і тільки в міру подолання психологічного захисту починає експериментувати, стає більш експресивними. Як правило, дитина з високою особистісною чи ситуативною тривожністю спочатку малює простим олівцем, багаторазово виправляє зображення, а тільки потім розфарбовує його. Коли переборені захисні тенденції, фарби викликають в учня сильний емоційний відгук, стимулюють уяву і прагнення творчості. Багатоголосся кольорів і відтінків дозволяє більш точно відобразити настрій і психічний стан в момент заняття.

Четвертий етап – активізація вербальної і невербальної комунікації

Головне завдання цього етапу полягає у створенні умов для комунікації. Учаснику пропонується показати свою роботу і розповісти про неї. Ступінь відкритості і відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до психолога, від особистісних особливостей дитини. Якщо вона з якихось причин відмовляється від висловлювань, не слід наполягати. Можна запропонувати учаснику скласти історію про свій малюнок і придумати для нього назву. Тобто поєднати малюнок і казку. Починати розповідь можна словами «Жила собі людина, схожа на мене...». Такий початок полегшує вербалізацію внутрішнього стану і підсилює ефект проєкції та ідентифікації. По розповіді учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, ким захоплюється. Таким чином неважко скласти уявлення про нього самого, його цінності та інтереси, відносини з навколишнім світом.

П'ятий етап – звільнення від неприємних відчуттів

Учасник малює предмет, який його травмує, у комічній формі або малює радість у власному баченні. Можливо також скласти веселу казку про повне подолання страху. Перекладання тих переживань, що травмують, у комічну форму або протилежну емоцію призводить до катарсису, звільнення від неприємних відчуттів, емоцій.

Шостий етап – рефлексивний аналіз

Заключний етап заняття припускає рефлексивний аналіз у невимушеній обстановці. Необхідна присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє учаснику арт-терапевтичного заняття пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності. Дитина здобуває позитивний досвід самоповаги і самосприйняття, у неї зміцнюється почуття власної гідності, поступово коректується образ «Я». На завершення варто акцентувати увагу на успіхах учня [10], [13].

Роль терапевтичної казки для подолання психотравмуючих ситуацій

Є декілька основних підходів використання казки в індивідуальній роботі. Перший — це використання вже існуючих народних казок, другий — коли дитина сама пише власну казку. Якщо зрозуміло, яка основна травма у людини, то можна підібрати таку казку, сюжет якої зачіпає її внутрішній конфлікт і може допомогти його вирішити. Але така робота проходить на пізніших стадіях, коли вже зрозумілі мотиви дитини, основні перебіги подій, які підходять для неї. Якщо до вас звертається дитина з двоїстою проблемою вибору. Для початку слід перенести ситуацію в казковий простір і там її прописати. І, тоді з'ясується, що варіантів набагато більше. Потім треба повернутися з казки до реального життя, і дати змогу людині зрозуміти: в житті варіантів теж більше, ніж два. Життя різноманітне. Нам у багатоплановому світі жити тривожніше, тому що невизначеності більше, - але ж у ньому і можливостей більше. Казка - це творчість, доступна кожній людині, за допомогою казки можна вирішити багато проблем. Казкотерапія допомагає в питаннях вибору, при спілкуванні, в сімейних труднощах, при занижено-завищеній самооцінці, стресах тощо.

Психологу не слід втручатись у сам процес написання казки. Але після того, як казка вже написана і ви бачите, що проблема не вирішилась, можна запропонувати продовжити казку або додати до неї якісь нові елементи. Головним привілеєм казки є здатність викликати в дитині емоції. Що таке проблема? Це коли почуття окремо, розум окремо. А коли проблема вирішується йде викид енергії, відбувається неймовірне переживання! Дуже добре влаштовувати з дітьми казкові вистави на різні свята. Дозвольте їм самостійно обрати для себе роль: їм видніше, якої ролі потребують саме вони і саме зараз. Це теж спосіб релаксації. Можливість побути кимось іншим, а потім повернутися до самого себе, але вже збагаченого новим досвідом і звільненого від старої напруги. Тому це добре, коли люди в святкові дні хочуть пограти у когось іншого.

Ототожнення себе з героєм у власній казці чи програвання ролі певного персонажа призводить до послаблення чи зникнення травмуючої ситуації. Прирівнюючи себе з позитивними і сильними, впевненими в собі героями, дитина бореться зі злом: захищає близьких, перемагає ворогів. Тут немає місця безсиллю, неможливості постояти за себе, а є відчуття сили, героїства, здатності протистояти злу і насильству.

У процесі написання власної казки важливо все. Коли дитина пише казку, вона робить себе головним героєм. З точки зору психології все в її казці і є сама людина. Навіть опис парку, будинку, чаклуна і королевича – це прояви автора.

Алгоритм складання терапевтичної казки

- Чітко визначте проблему, яку слід вирішити.
- Підберіть можливі шляхи її подолання у реальному житті.

- Втільте в характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси, яких слід позбутися.
- В процесі розгортання подій казки головний герой має позбутися своїх недоліків.

Основні прийоми роботи з казкою

Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. При цьому дитині пропонується відповісти на ряд запитань: «Як ви думаєте, про що ця казка?», «Хто з героїв найбільше сподобався і чому?», «Чому герой зробив ті чи інші вчинки?», «Як герой знайшов вихід із складної ситуації?».

Розповідання казок. Прийом спрямований на розвиток фантазії та творчої уяви. Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або третьої особи, а також від імені інших казкових героїв. Наприклад, дітям можна запропонувати розповісти казку про колобка від імені лисиці, Баби Яги чи ще якогось іншого героя.

Переписування казок. Переписування і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині не подобається щось у сюжеті казки, поворот подій, певні ситуації, в які потрапляють герої, кінець казки тощо. Це – важливий діагностичний матеріал. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи інші персонажі у казку, дитина сама обирає найбільш відповідний їй внутрішньому стану сюжет і знаходить той варіант руйнування ситуацій, який дозволяє звільнитися їй від внутрішньої напруги. В цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки.

Постановка казок із допомогою ляльок. Працюючи з лялькою, дитина бачить, що кожна її дія негайно позначається на поведінці ляльки. Це допомагає їй самостійно коригувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною. Робота з ляльками дозволяє удосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, яких зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявляти.

Малювання за мотивами казки. Вільні асоціації дитини виявляються в малюнку. Малюнки аналізуються, обговорюються поведінка і мотиви дій персонажа, діти дають їм оцінку: добре – погано.

Програвання епізодів казки. Програвання епізодів казки дає можливість дитині відчути деякі емоційно значущі ситуації і пережити певні емоції.

Складання казок – це так цікаво й корисно! З одного боку цей процес сприяє розвитку уяви, з іншого – дозволяє дитині повідомити оточуючим про свої проблеми. Краще не втручатися в те, про що та як вигадує дитина. Хоча на початковому етапі, щоб показати приклад, можна скласти казку разом з нею. Почута від дитини казка допоможе усвідомити її проблеми і труднощі.

Отже, арт-терапія у всіх її проява – це можливість у цікавій та приємній формі допомогти дитині розв'язати складні проблеми [8, с.208].

ВИСНОВКИ

В даний час арт-терапія набуває все більшої популярності. Творячи, людина у використовуваних матеріалах висловлює свої побоювання, страхи, проблеми. Тут не потрібно підбирати слова і з оглядкою на фахівця думати: «А раптом мене не зрозуміють або засудять?».

Не маючи протипоказань, арт-терапія може бути використана не лише у психотерапії, а й у педагогіці та соціальній роботі, допомагаючи дізнатись більше як про самих себе, так і про оточуючих. Методи арт-терапії відносяться до проєктивних методик і являють собою перехід у зовнішній світ того, що нас найбільше турбує. У процесі терапевтичної роботи відбувається м'яке опрацювання та корекція подій що тривожать. Підходити до вирішення проблем необхідно інтегрально, адже тіло невіддільне від душі, а душа від тіла. Арт-терапія - це, перш за все, інтегральні ліки, без обмежень у віці та побічних ефектів. На мій погляд, терапія творчістю дуже прогресивний напрямок.

Використовуючи арт – терапевтичні методи в роботі зі старшокласниками, я помітила, що їм набагато цікавіше таким способом спілкуватися зі мною, запитувати щось у мене, на що досі не вистачало відваги. Учні можуть приховувати тривожні ситуації від психолога, проте за допомогою кольору, форм, ліній я чітко можу прослідкувати тривожні нотки і вже в індивідуальному порядку підкорегувати необхідне. Бувають випадки, коли старшокласники самі пропонують теми для малюнку, історії, чи іншого творіння, мотивуючи це тим, що нудні анкети та тести пройдений етап. З цікавістю помічаю, що байдужі до певної теми учні, активізуються до кінця заняття і із задоволенням включаються у наступні етапи роботи, переказуючи іншим, що дійсно було цікаво і зовсім не нудно. Та все ж найцікавіше спостерігати, за тим, коли діти самі в міру вивченого і освоєного матеріалу вміють давати раду зі складними моментами у житті, намагаються ,навіть, бути порадиниками іншим. Я сподіваюсь, що терапія творчістю кожному з випускників шкіл відкладеться глибоко у душі і навчить не впадати у відчай на складній життєвій дорозі. Методи арт – терапії згуртовують людей, допомагають створити колектив у класі, де разом вирішують всі проблемні питання. А учні і вчителі намагаються не лише чути, а й почути один одного.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія - нові горизонти / За ред. А.І. Копитіна. - М.: Когіто-Центр, 2006. - 336с.
2. Беляєва М. Арт – педагогіка для вчителя // Освіта України. – Київ, 2014. - №1-2. – С. 12.
3. Гулінкіна О. Геометрія життя. Вплив форми упаковки на людину і ространство. *Packagin*, № 1 (15), лютий, 2008, с.56-62 ..
4. Ерасов Б.С. Социальная культурология. - 1-е издан. - М.: Аспект Пресс. - 1994. - 400 с.
5. Ерасов Б.С. Социальная культурология. - 2-е издан. - М.: Аспект Пресс. - 1996. - 591 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2003. — 208 с.
7. Кабачинська Є.Л. Викладання орігамі сліпим і слабозрячим / / Орігамі і педагогіка: Матеріали 1 Всеросійської конференції викладачів орігамі 23-24 квітня 1996 р., Санкт-Петербург,-СПб, 1996р., С.36.
8. Киселева М.В. Кулганова В.А. Арт – терапія в психологическом консультировании. – СПб.: Речь, 2012.
9. Кисельова М.В. Арт – терапія в практичній психології і соціальній роботі. – СПб.:Речь, 2007.
- 10.Копитін А.І. Основи арт-терапії / А.І. Копитін. - СПб.: Видавництво "Лань", 2006. - 256 с.
- 11.Копитін, А. І. Практикум з арт-терапії / А. І. Копитін. - СПб., 2000.
- 12.Кудріна А.В. Методи Арт – терапії в практиці психологічного консультивання // психологічний журнал Міжнародного університету природи, суспільства і людини «Дубна». 2009. №3.
- 13.Лебединський, В. В. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція / В. В. Лебединський, О. С. Нікольська. - М., 2010.
- 14.Москалець В.П. Основний психологічний зміст та розвивально – особистісний потенціал ігрової діяльності // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. №10.С. 1-10.
- 15.Орігамі, журнал, № № 5 (9), 6 (10), 1997
- 16.Осадчук Л.О. Спосіб життя орігамі: орігамі в педагогіці та арт-терапії. Простір арт-терапії: разом з вами, Віп.2 Арт-терапевтична асоціація, Київ, 2006, з.54-60.
- 17.Сорокіна Н. Кукольный театр как средство развития творческих способностей детей // Дошкольное воспитание. - № 3, 1994. - С. 83-86.