

Міністерство освіти і науки України Волинський
національний університет імені Лесі Українки

Людмила Магдисюк

Марія Замелюк

Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми

Навчальний посібник

Луцьк
Вежа-Друк
2022

УДК 364.62-053.2]:316.362(072)

М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського
національного університету імені Лесі Українки
(Протокол № 6 від 16.06.2021 р.)*

Рецензенти:

Мельник А. П., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Остапівський О. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.

Магдисюк Л. І.

М 12 Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми: навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2022. – 192 с.

У навчальному посібнику розкрито актуальні питання арттерапії, артпедагогіки. Представлено матеріали, які зможуть допомогти практичному психологові, педагогу зрозуміти суть використання методів артерапії у роботі з обдарованими дітьми та специфіку їх застосування в різних умовах.

Висвітлено теоретичні основи арттерапії, артпедагогіки та особливості роботи з обдарованими дітьми. У фокусі уваги – вправи та техніки, які використовуються під час проведення практичних та лабораторних занять зі студентами, тренінгів і майстер-класів.

Для студентів, викладачів, практичних психологів, педагогів та широкого кола фахівців, орієнтованих на роботу з людьми.

УДК 364.62-053.2]:316.362(072)

© Магдисюк Л. І., Замелюк М. І., 2022

© Подолець О. В. (обкладинка), 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.	4
РОЗДІЛ 1. АРТТЕРАПІЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.	6
1.1. Використання методів арттерапії у роботі психолога.	6
1.2. Арттерапія у роботі з дітьми дошкільного віку	11
1.3. Види та техніки арттерапії.	18
1.4. Казкотерапія як арттерапевтична техніка у роботі практичного психолога.....	58
1.5. Техніки сімейної арттерапії	71
РОЗДІЛ 2. АРТПЕДАГОГІКА ТА АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ	76
2.1. Артпедагогіка як інноваційна освітня технологія	76
2.2. Можливості артпедагогіки при роботі з особливими дітьми	87
2.3. Арттерапія як метод роботи з обдарованими дітьми та підлітками	94
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКУМ АРТТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ	102
3.1. Техніки арттерапії	102
3.2. Арттерапевтичні техніки та вправи для роботи з батьками	143
3.3. Техніки артпедагогіки	150
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	161
ДОДАТКИ.	165

ВСТУП

Тенденції розвитку психологічної практики в Україні свідчать про активність у напрямку пошуку інноваційних інструментів, що будуть ефективно та екологічно забезпечувати процес психологічного супроводу особистості клієнта. Нині виникає необхідність розглядати мистецтво не лише як чинник розвитку і формування особистості, але і як ефективний засіб профілактики і корекції порушень, збереження здоров'я, захисту психіки від агресивних дій зовнішнього середовища. Арт-терапія є найбільш доступним і привабливим видом діяльності, яка може бути засобом не лише педагогічної, але і психотерапевтичної роботи психолога з різними категоріями клієнтів.

В Україні арт-терапія як засіб корекції використовується досить нещодавно, але вже є успішні результати плідної праці науковців та психологів. Зважаючи на потреби подальшого вивчення зазначеного методу як засобу психокорекції, стало актуальним питання поглиблення дослідження специфіки використання арттерапії у роботі з різними категоріями клієнтів, зокрема, застосування технік з використанням образотворчого мистецтва у роботі з дітьми та дорослими у процесі індивідуальної та групової форм психокорекційної роботи. Тому, потреба сучасного суспільства в психологічно здорових людях, доступність практичного використання образотворчої діяльності як засобу розвитку психологічно здорової особистості; в тому числі – через психокорекцію порушень емоційних станів людей різного віку, та ефективність арттерапії як самостійного напрямку в корекційній роботі, визначили вибір теми нашого дослідження.

Як показує аналіз теоретичних досліджень і результати практики – робота спеціаліста, що здійснює психологічний супровід клієнтів повинна бути максимально технологічно спрощена, динамічна та екологічна. Проаналізувавши найсучасніші дослідження у галузі психокорекції, можемо стверджувати, що у процесі психологічного супроводу клієнта, доцільно використовувати методи арттерапії і в роботі з обдарованими дітьми. За їх допомогою досягаються такі

ефекти як: встановлення довіри; актуалізація переживань клієнта; його саморозкриття; встановлення контакту з внутрішніми частинами особистості; дослідження його цінностей і мотивів; виявлення витісненого матеріалу; інсайт, рефреймінг, структурування проблеми; пошук шляхів рішення і ресурсів; збагачення особистих смислів; розширення картини світу; отримання метафоричної зворотного зв'язку, розвиток навички саморегуляції, стабілізація емоційної сфери тощо.

Арт-терапія (метод зцілення за допомогою творчості) дає можливість розкрити таланти особистості, їх духовно-емоційні, розумові та інтелектуальні здібності. Цей метод психологічної допомоги сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, вона має високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію особистості, впевненість у своїх силах.

Колектив авторів бажає своїм читачам професійного самовдосконалення, особистісного благополуччя та позитивної творчої філософії життя.

РОЗДІЛ 1. АРТТЕРАПІЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

1.1. Використання методів арттерапії у роботі психолога

Метою арттерапії 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. Арттерапія 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 (проговорювання нового досвіду).

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.

Термін *арттерапія* ввів у вживання в 1938 р Адріан Хілл. Піонери арт-терапії спиралися на ідею Фрейда про те, що внутрішнє Я людини проявляється у візуальній формі всякий раз, коли він спонтанно малює і ліпить, а також на думку К. Юнга в персональних і універсальних символах. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі – не пацієнт (як хвора людина), а особистість, яка прагне до саморозвитку та розширенню діапазону своїх можливостей.

Терміном арттерапія позначають як сукупність видів мистецтва, використовуваних при психокорекції, так і власне метод або комплекс методик. Арттерапія як метод передбачає використання тих чи інших прийомів, спрямованих на навчання людини баченню у своїй образотворчій продукції якогось сенсу і усвідомлення її зв'язків з вмістом свого внутрішнього світу і досвіду, а також на розвиток здатності до ведення «внутрішнього діалогу», до інтроспекції і рефлексії.

Привабливість методу арт-терапії полягає для сучасної людини в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіюється права півкуля мозку.

Сучасна ж цивілізація задіє в основному вербальну систему спілкування і ліве «логічне» півкуля. Нормальний, гармонійний розвиток людини передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і нормальної міжпівкульної взаємодії. Більш того, деякі види активності людини вимагають якраз роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, культурна освіта, виховання дітей тощо. Відмінною рисою людини є здатність і одночасно потреба у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті в психіці індивідуума виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішним в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль у житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, але і в продуктах його активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво і творчість. Мистецтво і творчість є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси, в цілому, несуть конструктивний, характер.

Незважаючи на тісний зв'язок з лікувальною практикою, арттерапія у багатьох випадках набуває переважно

психопрофілактичної, соціалізуючої і розвиваючої спрямованості. За час свого існування арт-терапія асимілювала досягнення психологічної науки і практики, теоретичні розробки і прийоми різних напрямків психотерапії, досвід і стратегії образотворчого мистецтва, методи педагогіки, окремі подання теорії культури, соціології та інших наук.

До сфер застосування арттерапії відносяться:

- індивідуальна, групова і сімейна арт-терапія;
- арт-терапевтичні центри при психіатричних клініках, консультативні, психотерапевтичні, соціальні центри та спеціалізовані медичні центри;
- в загальноосвітніх школах, дитячих садах, у спеціалізованих школах, в будинках-інтернатах, у центрах дитячої творчості – робота з дітьми з обмеженими здібностями до навчання, із затримками розвитку, з емоційними проблемами або які живуть у важких соціальних умовах, з дітьми, що мають порушення в поведінці, особистісні порушення або акцентуації характеру, з обдарованими дітьми, з дітьми, які проявляють інтерес до художньої творчості;
- з старими людьми (в будинках престарілих, в спеціалізованих центрах);
- з особами, які страждають різного роду залежностями (наркотична, алкогольна та ін.);
- в медичних установах загально соматичного і психіатричного призначення.

Завданнями арттерапії являються:

1. Без примусу і небезпеки створювати умови для дослідження почуттів, розвитку саморозуміння і самоповаги, як у групі, так і індивідуально.
2. Організовувати заняття, розвиваючі пізнавальні та моторні навички; з метою максимальної реабілітації давати можливість випробовувати успіх від діяльності і орієнтуватися в реальності.
3. Створити умови для полегшення і спонукання до самовираження, спілкування і соціалізації, до придбання особистої цінності.

4. Дати можливість звернутися до внутрішніх творчих здібностей для зміни ставлення до себе та інших.

5. Створити умови для самопізнання і самодослідження, що розширює діапазон особистісного творчого досвіду.

Арттерапія, як і інші педагогічні нововведення, володіє наступними ознаками:

- сукупністю теоретичних і практичних ідей, нових технологій;
- різноманіттям зв'язків з соціальними, психологічними та педагогічними явищами;
- відносною самостійністю (відособленістю) від інших складових педагогічної діяльності (наприклад, процесів навчання, управління);
- власною історією виникнення та розвитку, описаної в літературі, документах та інших матеріалах;
- здатністю до інтеграції та трансформації.

Арттерапія може сприяти досягненню наступних цілей:

1) Дати соціально прийнятний вихід агресивності та інших негативних почуттів. Робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним способом «випустити пару» і розрядитися.

2) Полегшити процес лікування. Неусвідомлені внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх у процесі вербального спілкування.

3) Отримати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків. Зміст і стиль художніх робіт дають терапевту в достатній інформації про пацієнта, який сам може допомагати в інтерпретації своїх творів.

4) Опрацювати думки, почуття, які людина звикла придушувати. Іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань.

5) Налагодити стосунки між терапевтом (педагогом) і пацієнтом (об'єктом, суб'єктом). Спільна участь у художній діяльності може сприяти створенню відносин емпатії та взаємного прийняття.

6) Розвивати почуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками або ліплення передбачають упорядкування кольору і форм.

7) Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Заняття образотворчим мистецтвом створюють багаті можливості для експериментування з кінетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття.

8) Розвивати художні здібності і підвищувати самооцінку. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів та їх розвитку.

На сьогоднішній день існує безліч методів арттерапії, а все тому, що цей засіб психологічної допомоги охоплює всі сфери мистецтва та творчості. Основними з них є :

1. *Ізотерапія* (робота, пов'язана з образотворчим мистецтвом, ліпленням і малюванням дозволяє розкрити свій творчий потенціал, позбутися комплексів, знайшовши впевненість у собі).

2. *Казкотерапія* (знайомство з казками, які допомагають дітям позбутися комплексів, знайти вихід зі скрутного становища, не втрачати сили і віру).

3. *Танцювальна терапія* (навчання танцям застосовується для позбавлення від комплексів, а також в якості профілактики неврозів).

4. *Бібліотерапія* (використовується для школярів, яким підбирають спеціальну літературу для відволікання від негативних думок, боротьби з неврозами та іншими проблемами емоційного плану).

5. *Драматерапія* (рольові ігри та сценки з нестандартними умовами, які допомагають дитині придбати комунікативні навички та адаптуватися в навколишньому світі).

6. *Музикотерапія* (постукування, хлопки і гра на музичних інструментах, що допомагає позбутися стресу і розвинути художні здібності).

7. *Ігротерапія* (за допомогою іграшок діти моделюють життєві ситуації, випускаючи назовні свої страхи і бажання, а значить, долають психологічні труднощі).

8. *Кольоротерапія* (відомо, що зелений колір допомагає швидше відновити сили, а блакитний - швидко заспокоює; завдяки підбору

речей і предметів певного кольору, дитина може вирішити безліч психологічних проблем).

9. *Пісочна терапія* (робота з піском заспокоює, допомагає перемогти комплекси та страхи, знімає емоційну напругу).

10. *Лялькотерапія* (створюючи ляльки, дитина вкладає в них власний біль, звільняючи себе від негативу; така терапія допомагає розкрити себе і позбутися від психологічних проблем).

1.2. Арттерапія у роботі з дітьми дошкільного віку

Дошкільний вік вважаються синзетивним і тому арттерапія допомагає дітям творчо працювати, зменшити тривогу, стрес та відновити настрій. Арттерапія також забезпечує соціальну взаємодію у безпечному контрольованому середовищі, допомагаючи формувати емпатію та інші важливі соціальні навички. Метою арттерапевтичного мистецтва є підтримка процесу загоєння та покращення фізичного, психічного та емоційного самопочуття дошкільника. Для того, щоб дитина відчула багатомірність соціокультурного життя у всіх його проявах, і могла всебічно гармонізувати власну особистість та її розвиток у соціумі, їй на допомогу приходить мистецтво, яке виступає параметром і виховним, і терапевтичним. Зокрема, арттерапія, як мистецька діяльність, може бути веселою та захоплюючою, складною та провокаційною, а також стимулюючою, провокуючи на роздуми.

Для тих дітей, хто зазнав жорстокого поводження, це один із способів «розповісти, не розмовляючи», коли вони не можуть або бояться говорити про конкретні події чи почуття; сенсорний підхід, який допомагає дітям відчувати себе та спілкуватися на різних рівнях – візуальному, тактильному, кінестетичному тощо. Художнє самовираження, зокрема малюнки, дають корисну інформацію про розвиток дітей, особливо віком до 10 років. Наприклад, відмінності в художньому розвитку можуть допомогти дещо зрозуміти емоційні переживання дитини, пізнання та чуттєву інтеграцію, але лише до певної міри, яка не завжди очевидна лише за допомогою терапії розмов.

Нейробіологія продовжує інформувати працівників психічного здоров'я про те, чому конкретні заходи, засновані на мистецтві, в контексті терапії, можуть бути корисними для дітей. Зокрема, певні сенсорні характеристики художнього мистецтва здаються ефективними для покращення настрою, сенсорної інтеграції та заспокоєння тіла та розуму, особливо в дітей, які пережили травматичні події.

Як і ігрова терапія, арттерапія надає можливість висловити метафору за допомогою художнього вираження. Насправді, дитина, яка пережила травматичні події або зазнає емоційних розладів, може лише виявити можливим створення фантазійних історій. За підтримки та керівництва терапевта ці розповіді слугують способом повільного та безпечного вивільнення тривожних або терористичних переживань.

Усі терапії творчого мистецтва за своєю суттю є реляційними терапіями, оскільки вони включають активну сенсорну динаміку між практиком та індивідом, підкреслюють зв'язок між дитиною та терапевтом. У цьому сенсі арт-терапія може бути корисною для відновлення та перетворення прихильності за допомогою досвідчених і сенсорних засобів, а також може враховувати ті ранні реляційні стани, які існують до того, як слова домінують, що дає змогу мозку встановлювати нові, продуктивніші моделі. Будь-який професіонал, який ефективно застосовує принципи арт-терапії для роботи з дітьми, добре розуміється на тому, як встановити позитивну прихильність, налаштування та рефлексивну конвергенцію, причому останній стосується досвіду, коли двоє людей співпрацюють один з одним. Художнє вираження, як і гра, додає до цих позитивних реляційних переживань багато інших, що включають сенсорний, афективний і когнітивний напрям.

Арттерапія дозволяє дітям виражати мистецтвом те, що з ними сталося, та допомагає зменшити стрес і тривогу, коли вони працюють із вирішенням цих проблем. Водночас це забезпечує дітям безпечне місце для вираження своїх негативних почуттів та емоцій, тим самим покращує психічне, емоційне та фізичне самопочуття дитини.

Арт-терапія виходить за рамки розфарбовування і включає такі заходи, як: малювання картин; написання оповідань і віршів; хореографічні танці; написання та виконання п'єс, що можуть відбуватися як на приватних сеансах терапії, так і в групових умовах, що дає дітям можливість працювати над своїми навичками соціального спілкування.

Зазначимо, що арт-терапія для дітей може бути використана для того, щоб допомогти дитині впоратися з такою життєвою подією, як важке захворювання, розлучення батьків, у боротьбі з низькою самооцінкою, тривогою, депресією, погіршенням навчання, із проблемами поведінки та затримками розвитку (аутизм тощо).

Художнє мистецтво пропонує цілком природну форму спілкування для більшості дітей. Саме тому арттерапія часто вважається корисною для допомоги дітям у різноманітних складних ситуаціях, таких як розлади особистості й емоцій, розлади мови та мовлення, дитячі травми, горе та втрата.

У практиці артерапії доцільно використовувати форми мистецтва: ігрова терапія, візуальна мова, ізотерапія, мандалі, колаж, щоб викликати вираження найглибших переживань, побудувати особисті розповіді та підвищити самосвідомість дитини.

Деякі діти відчують труднощі з висловленням почуттів словами, тому мистецтво може допомогти їм у самовираженні. Використання мистецтва як інструменту для розслаблення чи емоційного роздуму стосується, насамперед, художнього процесу, а не остаточного твору мистецтва. Арттерапія може включати мистецтво та попередню діяльність, які дають змогу здійснювати лікувальні фізичні навантаження та сенсорні стимулювання. За допомогою творів мистецтва можна одночасно вирішити ці широкі сфери занепокоєння. Наприклад, тактильний досвід мистецтва та попередньої діяльності з глиною допомагає дітям з дисоціативним розладом інтегрувати досвід завдяки можливості «торкатися, створювати та формувати предмети». Художні матеріали, як правило, включають фарбу, глину, ручки, підноси для піску, малюнок, пастель, олійні кольорові олівці, різноманітні колажні матеріали та великий

вибір паперів. Художня творчість забезпечує дитину візуальною мовою, якою вона може висловитись. Для тих, хто намагається сформулювати думки та почуття, або переживає травми, для яких майже неможливо знайти слова, це може бути неоціненною можливістю розпочати висловлюватись, обмірковувати та осмислювати свій досвід і проблеми, з якими вони зустрічаються. Більшість дітей дошкільного віку зазвичай заявляють про себе більш природно та спонтанно через дії, а не через слова.

Таким чином, мистецтво забезпечує вивчення світу дитини. Оскільки процес роботи з дитиною вимагає обережності та делікатності. Є багато причин використовувати мистецтво в терапії з дітьми: допомагає створювати та вдосконалювати власні уявлення; збагачує життя дитини та допомагає побачити нові грані світу (новий або оновлений погляд на життя, що заряджає енергією); зосереджує дітей на тому, що їх турбує для вирішення проблеми; є природним способом передачі почуттів і є соціально прийнятним.

Варто також звернути увагу на практичну сторону арттерапії для дітей дошкільного віку. Зупинимось на вправах, які допоможуть дітям увійти в правильний спосіб мислення, висловлювати свої ідеї та фантазії про світ, в якому вони живуть. Діти також, як правило, використовують малюнки для боротьби з різними явищами життя. Ці поради та вправи можна включити у будь-яку художню діяльність, щоб підкреслити терапевтичні елементи процесу.

Допитливість дітей формує їхній потенціал для творчості. Їм легко вигадувати речі та висувати нові ідеї, що відображається в їхніх запитаннях та іграх, які вони вигадують. Завдяки творчому процесу діти можуть вчитися, досліджувати, відчувати нові емоції та сприйняття, надихатися, вчитися справлятися зі складними ситуаціями та вдосконалювати обсяг уваги, моторику та зорово-просторові навички.

Різниця полягає в тому, що вони виражають їх по-різному. Вправи з арт-терапії допомагають сприяти самовираженню та вирішенню проблем.

Використовуючи *техніку «Каракулі»* можна разом з дитиною за допомогою кольору, креативності та кругових рухів, відчувати себе розслаблено: від тривожних думок, вихід і зосередження на своїх емоціях; стимулювати свої почуття; пофантазувати, створити ігровий задум. Вправа для малювання каракулів допомагає розслабитися, розвивати уяву, творчість, зосередженість.

Пропонуючи дітям намалювати *місце, де вони почуваються у безпеці у вправі «Відтворіть місце, де ви відчуваєтеся у безпеці»* де є хвилі дихання та океан, дитині надається можливість зануритися в естетику відчуттів. Діти рухають пензлями вгору під час вдиху та наповнюватимуть легені, а кисті рухатимуться вниз, повільно видихаючи, випускаючи повітря. Фарбування хвиль допомагає дітям візуалізувати схему дихання, зазначаючи, що видих довший за вдих.

Відмітимо: основні аспекти використання тісто пластики у роботі з дітьми: розвиток дрібної моторики (в рамках простої тактильної гри тісто можна стиснути, прокотити, сплющити, нарізати, вирізати, забити, загрибати, проколоти, подрібнювати); координація з боку очей; загальна концентрація уваги; уява; творчість; заспокійливий ефект (гра з тістом знімає стрес); наукові відкриття та ін.

Вправа «Казкові камені» допомагає висловити свої негативні емоції і особливо гнів, матеріалізувати їх за допомогою тіста чи глини. Запропонуйте дітям обережно розтирати боки каменів великими пальцями та вказівним пальцем, щоб заспокоїтися. Можна запропонувати дітям покласти їх у кишені, щоб вони могли їх використовувати, коли зіткнуться з ситуацією, яка може викликати у них занепокоєння.

Вправа «Зірка»: налагодження стосунків між дитиною і дорослим. Кожній дитині пропонують намалювати себе в центрі аркуша як сонце або місяць, а також «розмістити» інших членів групи у вигляді зірок навколо. У такий спосіб дитина малює тих, до кого вона відчуває симпатію та довіру. Інформація, що міститься на кресленнях дітей обробляється вихователем і перетворюється на соціограму, яка також є малюнком, на якому учасники групи

намальовані як геометричні фігури. Ці фігури пов'язані стрілками, які відображають характер відносин у дитячій групі.

Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, є творчим, спонтанним чи тематичним малюванням. Одним із таких інструментів у роботі з дітьми дошкільного віку можна запропонувати *мандала-терапію*. Кольорові мандали: діти можуть прикрасити або розфарбувати наявні мандали, щоб допомогти їм почуватися спокійно та розслаблено, підключитися до своїх найглибших думок та емоцій. Якщо дитина вже досить доросла, щоб малювати з певною точністю, вона може зробити свою власну мандалу, а потім прикрасити її. Це заняття не тільки розслабляє дітей, але й стимулює їхню творчість. Мандали та уважність: терапевт пропонує дитині приділити пильну увагу творчому процесу. Для цього терапевт використовує елементи, які сприяють такому оточенню, як розслаблююча музика. За допомогою мандал діти можуть одночасно виражати свої почуття та вдосконалювати свої творчі та зорово-моторні навички. Більше того, арт-терапевт може використовувати свою роботу для аналізу думок і почуттів дитини. «Розмальовки мандали» – це вправа арт-терапії для дітей, яка заохочує розслаблення та спокій.

Слід зазначити, що терапія мистецтвом сприяє більш ясному, тонкому вираженню своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, з одного боку, а також творчого самовираження – з іншого:

Фотографії: дитина може пізнати себе, вибираючи різні фотографії себе та світу. Арт-терапевт може проаналізувати, як дитина вибрала фотографії, та як вони пов'язані з конфліктами дитини.

Картини: діти можуть використовувати живопис як свій творчий шлях. Навіть не усвідомлюючи цього, картини показують, що відбувається у їхньому внутрішньому світі. Більше того, арт-терапевт може малювати з дуже маленькими дітьми, щоб стимулювати їхні почуття. Розпис пальцями – це чудовий спосіб одночасно стимулювати різні відділи мозку.

Колажі: створення колажу може сприяти розвитку творчості. Мало того, це ще й чудова точка для думок і почуттів дитини.

Скульптура: арт-терапевт може запропонувати дитині глину або дитина може навіть виготовити «живу скульптуру» своїми тілами, щоб висловити думки, ситуації та певні почуття.

За допомогою руху діти можуть інтегрувати свої емоційні, когнітивні та фізичні тіла. Це також імпонує їхньому настрою, оскільки фізичні вправи та рухи звільняють ендорфіни та полегшують їм вираження своїх емоцій та ідей.

Театр (психо-, маско- іміджтерапія) допомагає дітям використовувати реконструкцію, щоб висловити те, що з ними відбувається. Терапевти часто використовують театр і драму, щоб допомогти дітям знайти рішення своїх проблем. Характерність може допомогти їм мислити нестандартно. Як приклад, танці (формо-, ритмо-, танцетерапія) мають неймовірну терапевтичну силу, оскільки допомагають дітям направляти свої емоції. Музика (музикотерапія) допомагає вирішити емоційні проблеми, зміцнює творчі здібності та заохочує до соціалізації, підвищує увагу, пам'ять і допомагає дітям структурувати свою мову. *«Музика та роздуми»*: для цієї вправи дитина має відшукати та дослідити свої найглибші думки з музикою у фоновому режимі. Потім дитина та терапевт аналізують процес, щоб дитина могла інтегрувати свої фізичні, емоційні та когнітивні переживання.

«Склад»: для цієї вправи діти використовують свою винахідливість, щоб скласти пісню, яка відображає те, що вони думають і відчувають. Після того, як вони складуть пісню, вони мають її заспівати або принаймні поговорити про неї. В одній частині сеансу вони можуть навіть переосмислити або переписати пісню як символ вирішення конфліктів. За допомогою пісні діти можуть висловити почуття по-справжньому весело. Наприклад, вони можуть вибрати пісні, з якими вони ототожнюються, і дослідити свої почуття за допомогою робочої групи чи терапевта.

Узагальнення вищезазначеного дає змогу зробити висновки про те, що арт-терапія виступає мистецтвом для дітей дошкільного віку та має такі переваги: підсилює творчість; дає змогу дітям висловлювати свої думки та почуття, заохочує інтеграцію психологічних, фізичних і

соціальних аспектів, покращує виконавчі функції, такі як увага, пам'ять і просторова орієнтація, покращує мовлення, стимулює самосвідомість, допомагає дітям краще працювати в групах, змушує дітей почуватися в безпеці та бути почутими, сприяє підвищенню впевненості в собі, сприяє хорошему спілкуванню, допомагає дітям приймати кращі рішення, допомагає дітям справлятися зі своїми проблемами, покращує моторику.

Арттерапія виступає засобом підвищення добробуту дитини, що дає змогу їй навчитися самовиражатися, вирішувати конфлікти та проблеми завдяки самовираженню через мистецтво. Отже, мистецтво дає змогу побудувати терапевтичні стосунки навколо творчої діяльності особистості. Мистецтво може виступати як «місток» між двома людьми, створюючи і простір, і зв'язок між дитиною та терапевтом. Це може допомогти зменшити тривожність, і дає змогу дитині пройти процес побудови стосунків з дорослими.

1.3. Види та техніки арттерапії

Арт-терапевтичні методики та техніки універсальні і можуть застосовуватися до різних завдань, починаючи від розв'язання проблем соціальної та психологічної дезадаптації і закінчуючи розвитком людського потенціалу, підвищенням рівня психічного і духовного здоров'я. Вони також включають різні форми образотворчої діяльності з метою вираження психічного стану.

Арт-терапія є формою терапії творчістю і пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності). У вітчизняній літературі найбільш близьким західному поняттю арт-терапії є ізотерапія.

У групу різних видів терапії творчістю поряд, з арт-терапією, входять також музикотерапія, драмо терапія, терапія танцем і рухами, тощо. Деякі автори відносять до терапії творчістю (або терапії творчим самовираженням) також і терапію творчим спілкуванням з

мистецтвом і наукою, терапію творчим колекціонуванням та інші форми творчої діяльності, що мають психотерапевтичне і психопрофілактичне значення.

Ізотерапія. Один з основних методів арт-терапії – терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням. У його основі лежить особлива «сигнальна колірна система», згідно з якою за допомогою кольору учасник технології сигналізує про свій емоційний стан.

Ароматерапія – це давній метод, яким досконало володіли наші предки, що знайшов «нове життя» і добре зарекомендував себе. Його можна використовувати додатково при малюванні страхів, прослуховуванні музики. Ароматерапія нормалізує психічний стан, покращує циркуляцію крові, врівноважує процеси, що протікають в організмі, сприяє опірності шкідливих дій навколишнього середовища.

Анімаційна терапія являє собою сучасну технологію соціальної реабілітації з метою зміни поведінки, міжособистісних і колективних відносин. У процесі анімаційної терапії відбувається, з одного боку, «розблокування» громадських зв'язків і встановлення теплих, довірливих відносин, з іншого – навчання та оволодіння навиками позитивного мислення, естетики і поетики.

Ігротерапія. Сучасна наука розглядає методи ігротерапії як одне з найбільш ефективних засобів корекції. У його основі лежить визнання того, що гра робить сильний вплив на розвиток особистості. Мета використання ігрової терапії – не міняти і не переробляти дитину чи підлітка, не вчити його якимось спеціальним поведінковим навичкам, а дати можливість «прожити» у грі хвилюючі його ситуації при повній увазі і співпереживанні дорослого. В даний час ігротерапія – це широкі можливості впливу на підсвідомість дитини.

Види ігротерапії:

1. Якщо в якості критерію висунути теоретичний підхід, то можна виокремити види:

- ігротерапію в психоаналізі;
- ігротерапію, центровану на клієнта,

- ігротерапію побудови відносин;
 - примітивну ігротерапію;
 - ігротерапію у вітчизняній психологічній практиці.
2. По функціях дорослого в грі розрізняють:
- недирективну ігротерапію;
 - директивну ігротерапію.
3. За формою організації діяльності розрізняють:
- індивідуальну ігротерапію;
 - групову ігротерапію;
4. За структурою використовуваного в ігротерапії матеріалу:
- ігротерапію з неструктурованим матеріалом;
 - ігротерапію з структурованим матеріалом.

Кінотерапія – один з напрямків арт-терапії. Фільм – це метафора, де можна побачити відображення певної життєвої ситуації. Щоб допомогти клієнтові, сюжет фільму має бути схожим із життєвою ситуацією, в яку потрапила людина, і запропонувати вихід з неї.

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.

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.

Цікаво, що одні з найдавніших фігур орігамі – 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.

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. Яременко та О. Сухаревська з Полтави. Навчання орігамі 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 орігамі є величезна кількість моделей, різних за рівнем складності. Їх вибір залежить від віку дитини і стану її здоров'я.

Бібліотерапія (creative writing), засноване на літературі самовираження через творче «писання», твір. При цьому можливе абсолютно вільне вираження (про що хочу, що хочу і як хочу), так і задані теми. У бібліотерапії терапевтичний ефект заснований на законі Геннеку: головний герой будь-якого літературного твору завжди – автор. Сюди ж відноситься і автобіографічний метод, і метод драматичних творів, і віршування ведення щоденників, написання листів (хоча епістолярний жанр у наш час явно вироджується) і багато іншого.

Виділяють три основні завдання бібліотерапії:

1. Бібліовідна, бібліотека для хворих повинна відігравати роль фактора, відволікаючого від думок про хворобу, що допомагає переносити фізичні страждання;

2. Психотерапевтична, бібліотерапія є компонентом психотерапевтичного лікування хворих невротами і деякої частини психічних хворих (проводиться лікарем-психоневрологом або психіатром без участі бібліотекаря);

3. Допоміжна, а в ряді випадків і рівноправна частина лікувального процесу при невротичних і соматичних захворюваннях (вимагає участі лікаря-психотерапевта і спеціально навченого бібліотекаря).

Кольоротерапія. Варто звернути увагу на те, що вплив кольору на психіку людини може бути різним. Насамперед, це залежить від культурно-історичного контексту, форми, фактури, а також просторового розташування кольорової плями, зосередженості та багатьох інших факторів. Під час чисельних досліджень було

доведено, що саме блакитний колір усуває видимі і невидимі страхи, вселяє почуття впевненості у своїх життєвих позиціях.

Хромотерапія. *Хромотерапія* – наука, що вивчає властивості кольору. Кольорам здавна приписувалося магічне значення, дію на людину. Педагогам необхідно володіти елементарною інформацією про кольоротерапію і використовувати ці знання в навчально-освітньому процесі, корекційної та лікувальної педагогіці. Так, синій колір надає заспокійливу дію, розслаблює, знімає спазми, зменшує головний біль, знижує апетит. Блакитний колір гальмує дію при стані психічного збудження. Фіолетовий колір пригнічує дію на психічні та фізіологічні процеси, знижує настрій людей. Червоний колір активізує, підвищує фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, стимулює психічні процеси. Зелений колір заспокоює, створює гарний настрій. Цей колір робить благотворний вплив на соматично ослаблених дітей, при лікуванні запалень, при ослабленому зорі. Рожевий тонізує при пригніченому настрої, а жовтий колір – колір радості, спокою, теплоти, нейтралізує негативні дії.

Музикотерапія – лікування за допомогою музики. Через музику може здійснюватися захисний механізм трансформації негативних почуттів болю, гніву, страху, агресії і їх вираження у соціально прийнятній формі в процесі творчості. Нині розроблені спеціальні музичні рецепти для різних захворювань і емоційних станів. Вони використовуються в індивідуальній та груповій психокорекції як фонове супроводження гіпнозу, в поєднанні з пластичними, ритмічними, танцювальними заняттями, співами.

Колаж. Колаж (французьке collage, буквально – наклеювання), технічний прийом в образотворчому мистецтві, наклеювання на будь-яку основу матеріалів, що відрізняються від неї за кольором і фактурою. Колажем, також називається твір, цілком виконаний цим прийомом. На відміну від малюнка, колаж передбачає велику свободу автора у виконанні, наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за край основи, клеїться один на одного, складатися гармошкою, тощо. Якщо відсутні ножиці, картинку можна «витинати» руками,

надавши їм потрібної форми. Головне в колажі – не акуратність, а можливість виразити свої думки, ідеї, свій погляд і своє розуміння теми.

Гасло й герб є символами, які дають можливість людині в лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один із способів змусити людину замислитися, сформулювати, описати і подати іншим найголовніші ідеї своїх світоглядних позицій.

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 - нарративний, або описовий: супроводження показу фото певною розповіддю.

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

Казкотерапія – це метод психологічної корекції особистості, відкриття тих знань, які живуть в душі і є в даний момент психотерапевтичними, також це процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ і системи взаємовідносин в ньому.

Казкотерапія – це процес утворення зв'язку між казковими подіями та поведінкою в реальному житті. Це процес перенесення казкових сенсів в реальність. Казка для дитини – особлива реальність, яка дозволяє йому розсовувати рамки звичайного життя і зіткнутися зі складними явищами і почуттями в доступній для розуміння дитиною формі. Враховуючи різноманітність форм, м'який вплив, природність і легкість сприйняття арт-терапії, ця форма медичного психотерапевтичного супроводу стає вельми перспективним, цінним,

а часом і незамінним інструментом практичної роботи з деякими категоріями маленьких пацієнтів.

Пісочна терапія. Гра з піском як консультативна методика була описана англійським педіатром Маргарет Ловенфельд в 1939 році.

Ігри з піском – одна з форм природної активності дитини. Саме тому можна використовувати пісочницю, проводячи корекційні, розвиваючі та навчальні заняття. Будуючи картини з піску, придумуючи різні історії, в найбільш органічною для дитини формі передаються знання і життєвий досвід, пізнаються закони навколишнього світу. Взаємодія з піском очищає енергетику людини, стабілізує його емоційний стан, покращує самопочуття дорослих і дітей. Все це робить пісочну терапію прекрасним засобом для розвитку і саморозвитку людини. Крім самого піску для пісочної терапії використовуються мініатюрні фігурки чоловічків і тварин, лялькові будинки, поїзди, дерева, вежі, а також різноманітний матеріал: тканина, нитки, тасьма, глина, пластилін, кольоровий папір, маркери, сухі квіти, шматочки дерева, намистинки, камінчики, монети, – загалом, все, що може знадобитися малюкові для створення свого світу в межах однієї невеликої пісочниці.

Виходячи з практики застосування даного методу в роботі практичного психолога, можливо відзначити наступні його переваги:

- Метод арт-терапії орієнтований на актуальний запит конкретної особистості, яка перебуває в позиції клієнта (учень, батько, педагог).

- Даний метод дозволяє в досить короткі терміни допомогти людині опрацювати її переживання, відреагувати негативні емоції.

- Метод арт-терапії ефективний в лікуванні психосоматичних захворювань, особливо в тих випадках, коли традиційна медицина безсила.

- Безпека даного методу дає можливість працювати з травматичними переживаннями в метафорі, не торкаючись їх безпосередньо.

– Робота в арт-терапевтичному підході допомагає актуалізувати особистісний ресурс для вирішення проблем і гармонізації психоемоційного стану.

– індивідуальні заняття проводяться як з самими учнями, так і спільно з батьками, так як причини більшості психологічних проблем молодших школярів пов'язані з особливостями дитячо-батьківських відносин.

Варто відзначити, що арт-терапія – це не просто заняття творчістю. Це особливий творчий процес, не заради продукту, як це відбувається в сфері мистецтва, а заради самого процесу. Малюючи, створюючи фігурки з пластиліну, вибудовуючи картину на піску, пишучи власну казку, клієнт несвідомо переносить на результат своєї творчості актуальні для нього переживання свого внутрішнього світу, які представляють собою якусь метафору.

Працюючи з психологом в даній метафорі, дитина або дорослий усвідомлює неусвідомлювані що раніше важливі особливості своєї поведінки, своєї особистості і знаходить шляхи і способи вирішення своїх проблем.

Ізотерапія. Сучасна *ізотерапія* – це в основному процес художньої творчості. Арт-терапія малюванням використовується широко. Процес і результат малювання аналізується за такими параметрами: швидкість заповнення аркуша, характер ліній і форм, зображених на малюнку, і переважні колірні тони. Яскраві фарби висловлюють творче начало, позитивний емоційний стан; переважання пастельних тонів свідчить про високу чутливість. Кольори, їх розташування, гра фарб – це своя особлива, індивідуальна мова, тут немає ніяких встановлених правил, це скоріше малюнок душі, що відображає її стан. Конкретні методи ізотерапії підбираються залежно від стану і можливостей дитини.

Вцілому образотворча арт-терапія сприяє самопізнання, взаєморозумінню і активізації групового процесу. В інтерпретації малюнків увага звертається на зміст, способи вираження, колір,

форми, композицію, розміри, що повторюються в різних малюнках одної дитини специфічні особливості.

Для правильної інтерпретації малюнків дітей необхідно враховувати наступні умови:

- рівень розвитку образотворчої діяльності дитини, для чого необхідно переглянути малюнки, виконані ним раніше;
- особливості самого процесу малювання (вибір змісту, що відповідає темі; збереження теми впродовж процесу малювання або її трансформація);
- послідовність зображень як прояв гіперактивності.

При аналізі малюнків рівень образотворчих умінь до уваги не береться. Мова повинна йти лише про те, як за допомогою художніх засобів (кольору, форми, розміру, тощо) передаються емоційні переживання дитини.

Особливістю ізотерапії в роботі з дітьми є те, що ізотерапія використовується для створення позитивної мотивації, допомагає подолати страхи дітей перед труднощами, допомагає створити ситуацію успіху, а також виховує відчуття взаємодопомоги, взаємовиручки, допомагає дітям розвивати фантазію, використовуючи різні кольорові гами, різні матеріали для роботи. Ізотерапія має величезне корекційне значення при розвитку дрібної моторики пальців рук. Ефективність ізотерапії базується на тому, що цей метод дозволяє виражати почуття на символічному рівні. При цьому приховані переживання висловлюються легше, неприємні або важкі переживання не сприймаються, а переносяться в творчість, з'являється можливість відгородитися від внутрішніх переживань, страхів, що є першим кроком на шляху до звільнення від них.

Такі вчені, як Е. Ейдемільер, І. Добряков, І. Нікольська, також підтримують широке використання малюнків в індивідуальному та сімейному консультуванні та психотерапії. Малюнки не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страх й дають великий матеріал для інтерпретації. Малюнок – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта,

до якої можна постійно повертатися. Це дає можливість клієнтові відстежувати ті зміни стану, які він пережив у процесі надання йому психологічної допомоги.

Ізотерапія як метод арттерапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани. Малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм негативним емоціям. Це особливо важливо для дітей, які не вміють або не можуть висловитися, тим більше що намалювати фантазії легше, ніж про них розповісти. Фантазії, будучи зображеними на папері, прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. Основним механізмом корекції тут виступає сублімація, опредметнення афектів у процесі творчої діяльності.

Окрім сублімованої, Е. Ейдеміллер виділяє також проективну ізотерапію. Специфіка такого малювання в тому, що навмисно пропонують сюжет проективного характеру, відтак обговорюють зображення й інтерпретують їх. У процесі роботи відбувається концентрація на проблемі, наслідком чого може бути її глибинне розуміння («кристалізація проблеми»). Важливою вимогою до змісту малюнка є його потенційна здатність до продукування подальшої бесіди, в ході якої посилюється терапевтичний ефект, оскільки клієнт змушений ще раз «зануритися в проблему».

Малюнок – це особливий матеріал, який, окрім художньо-творчого начала, має важливий комунікативний сенс і, завдяки можливості проекції, без обдумування, містить важливу і доступну для психолога інформацію про клієнта.

А. Венгер вважав, що образотворча діяльність робить хворого не лише об'єктом, але й суб'єктом лікувального процесу. Малювання допомагає відволікати її від хворобливих переживань, знімає напругу, заспокоює, повертає відчуття власної цінності.

Метод малюнка. Застосування малюнка може допомогти практичному психологу у діагностиці, збагативши комунікацію і соціальний репертуар особистості. Особливо цей метод є результативним у роботі з клієнтами, у яких часто виникають

проблеми з самовираженням за допомогою слів. Самовираження за допомогою малюнка є більш символічним і менш специфічним, ніж слова. Під час малювання активізуються спогади і фантазії, пов'язані з неусвідомленими смислами. Клієнт може вести комунікацію не напряду, не усвідомлюючи, що намальований ним будинок в дійсності не є місцем, де він живе. Такий захист від безпосередньої конфронтації з емоційно насиченою інформацією викликає при вираженні почуттів менше хвилювання, зменшуючи вірогідність появи захисної позиції.

Малюнок є прекрасною методикою оцінки психофізичного стану клієнта і шансом для вираження його проблем і конфліктів. Особистість з сильним захисним характером здебільшого відображає відсутність спонтанності в малюнках. Депресію пов'язують з такими рисами малюнка, як уникання кольорів, багато пустого простору, різноманітні обмеження, дезорганізація, незавершеність, відсутність смислу і виконання при найменшій затраті зусиль. Малюнок – це форма, в якій проявляють себе страхи, бажання і фантазії. Він також допомагає отримати контроль над фрустраціями та імпульсами, які проявляються в процесі розвитку комунікативних здібностей.

Малюнок не забирає багато часу, найчастіше доповнює такі проєктивні методики, як тест Роршаха і ТАТ. Зв'язок між малюнком і лікуванням може вказувати на просування терапевтичного впливу, а також пояснювати динаміку особистості, оголюючи скриті конфлікти. Малюнок також має здатність полегшувати у клієнтів ідентифікацію мотивів, які повторюються в їх поведінці, і звертати увагу на проблеми.

Також малюнок здатний викликати катарсис: агресивні та ворожі почуття перетворюються у більш прийнятні способи самовираження. Дорослі, які погано контролюють свої спалахи емоцій, можуть завдяки цьому відкрити для себе альтернативні стратегії, які не помічали раніше.

При інтерпретації малюнків практичному психологу слід звертати увагу на використання кольорів, якщо вони складають елемент малюнка. Малюнок цінний також тим, що ініціюється і контролюється самим клієнтом, чим зміцнює його Его. Завершена

робота над малюнком, як і сам процес, дає клієнтам почуття розвитку і досягнення мети, являючись умовою особистого задоволення і переконання у власній значущості.

Лялькотерапія як метод психологічної корекції

Щодо нової і нестандартної методикою психотерапевтичного впливу є лялькотерапія. Її суть полягає в корекції поведінки за допомогою лялькового театру. Іншими словами – це лікування за допомогою ляльок. Може використовуватися в таких психотерапевтичних напрямках, як ігротерапія, арттерапія, психодрама, казкотерапія.

Історія лялькотерапії почалася в ХХ столітті. Перші спроби використовувати ляльок в лікувальних цілях були зроблені невропатологом М. Райтом (1926 р). За допомогою театру доктор усував неврози.

За радянських часів також застосовувалися аналогічні методики для оздоровлення дітей. В кінці 20-х був задіяний театр «Петрушка». Авторами і ідейними натхненниками є дитячі психологи Шишова і Медведєва. Вони розробили і впровадили повноцінну методику психокорекції.

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.

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.

Лялькотерапія. (маскотерапія робота з ляльками та маріонетками) – може використовуватися в різних напрямках арт-педагогіки: психодрами, ігротерапії, казкотерапії та ін. Сучасні «лялько-терапевти» чи не найбільш дієвим способом роботи з дітьми вважають ляльковий театр. Дорослим цей варіант теж пропонується, але рідше. Діти грають або в спеціально придуманих спектаклях, або в звичайних п'єсах підходящого змісту.

Виділяють наступні функції лялькотерапії:

- комунікативна – формування емоційного контакту дітей у колективі;
- релаксаційна – зняття емоційного перенапруження;
- виховна – психокорекція проявів особистості в ігрових моделях життєвих ситуацій;
- розвиваюча – розвиток психічних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття), моторики;
- навчальна – збагачення інформацією про навколишній світ.

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.

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.

За допомогою ляльок проводиться програвання майбутніх сценарних подій. Наприклад, дівчатка готують вечерю, хлопчики грають у машинки, поліцейських, пожежників. Але основна мета – психологічна корекція проблеми.

У міру розвитку подієвості у пацієнта наростає емоційне напруження. Після досягнення максимального рівня відбувається емоційна розрядка (плач, сміх). За допомогою гри людина може розпрощатися з різними негативними переживаннями та емоціями.

Загальна характеристика і завдання методу лялькотерапії:

- установка емоційного контакту;
- зняття напруги;
- корекція особистісних проявів через гру;
- вирішення конфліктів;
- зміцнення психічного благополуччя;
- розвиток фантазії, пам'яті, уваги;
- отримання нової інформації;
- ліквідація хворобливих переживань;
- подолання внутрішніх протиріч.

Види ляльок

Ігор вушка виступає проміжним об'єктом взаємодії особистості з психологом. Заняття відбуваються з використанням таких різновидів ляльок:

- верхові – рукавички, пальчикові;
- низові – іграшки-маріонетки;
- ігрові – з пластиліну, тканинні, паперові;
- ростові.

Для розвитку дрібної/великої моторики доцільно проводити вправи, на думку багатьох дослідників (Кожохіна, Грабенко), з залученням ляльок-маріонеток.

Коригування страхів, тривожності – пальчикові, тіньові. Зміцнення сімейних відносин – ляльки-маріонетки. Для розвитку моторики, пам'яті, уваги використовуються пальчикові ляльки. Позбавити від переживань, неврозів, страхів допоможе лялька-рукавичка, яка надає дивовижну терапевтичну дію.

Лялькотерапія для дітей і дорослих

Лялькотерапія широко застосовується для різних вікових груп поряд зі казкотерапією. Ці дві методики можуть об'єднуватися в одну. При такому підході відбувається знайомство з сильними сторонами характеру, розвиток свідомості, залучаються нестандартні шляхи виходу з ситуації, що склалася.

Діти

Метод психокорекції активно використовується при роботі з дітьми дошкільного, шкільного віку. Ефективний при опрацюванні протестної поведінки у підлітків. За допомогою цього підходу фахівець коригує агресивність, тривожність і страхи, неуважність. Терапія незамінна при роботі з дітьми з поведінковими порушеннями і психотравмами.

В дитячих групах, на думку фахівців, найкращі результати досягаються, коли діти самі придумують і виготовляють персонажа, продумують історію, в якій буде задіяний «головний герой». Крім цього, відбувається розвиток уваги і дрібної моторики.

Лялькотерапія є частиною корекційно-психологічної допомоги в роботі з дітьми із ЗПР. Окремо формуються групи для різних типів порушень – психомовних, опорно-рухових, зору / мови / слуху,

поведінки і спілкування, комплексні порушення психофізичного розвитку, розумова відсталість, дитячий аутизм.

Лялька виступає сполучною ланкою між дитиною і психологом. За допомогою методики можна безболісно втрутитися в психіку з метою коригування. Дитина проектує досвід в гру, де головний об'єкт – це лялька.

Дорослі

Хоч іграшки вважають дитячої атрибутикою, вони дозволяють досягти хорошого терапевтичного ефекту і при роботі з дорослими. По-перше, вони відволікають пацієнта від серйозності проблеми, внутрішні переживання переносяться на символічний об'єкт. По-друге, виступають якоюсь ширмою, за якою людина може сховатися від зовнішнього світу і від себе.

За допомогою лялькотерапії в дорослому віці можна розкрити і розвинути приховані здібності, активувати самосвідомість. Лялька допомагає сформувати позитивні установки, нові комунікативні навички. Їх використовують для соціальної реабілітації осіб з обмеженими можливостями.

Три етапи лялькотерапії

Лялькотерапія складається з вступу, трьох основних етапів і заключної частини:

Введення

Вступна частина має на увазі вітання і розминку. Це допомагає встановити емоційно-позитивний настрій, розігріти інтерес, задіяти і налаштувати дорослого або дитини на спільну роботу.

Перший етап – виготовлення персонажа

Виготовлення ляльки – дуже важливий процес в методиці психокорекції. В окремих випадках пацієнту потрібно тільки створити свого персонажа, а подальша робота з психологом вже не потрібна. Основна умова цього етапу – процес створення ляльки повинен проходити за один сеанс (заняття). Наступного разу, не підозрюючи того, дорослий або дитина може вкладати зовсім іншу ідею.

Під час пошиття відбувається психологічний процес – з’являється розслаблення, зосередження, відволікання, що теж є своєрідною терапією. Також можна вибрати готового персонажа з казок. Вовк уособлює агресію, заєць – боягузтво, слабкість, лисиця – хитрість і інше.

Психолог звертає увагу на розмір ляльки, колір обличчя, матеріали, самого персонажа. Для характеристики персонажа використовуються наступні значення:

- білий – добрий, світлий, наївний;
- чорний – песимістичний, похмурий, прихований;
- сірий – збалансований, нейтральний, невпевнений;
- зелений – задоволений, що розвивається, одухотворений;
- синій – меланхолійний, розумний, спокійний;
- жовтий – амбітний, цікавий, невимушений;
- червоний – енергійний, агресивний, сильний, теплий, життєлюбний, рішучий.

Другий етап – знайо мство з персонажем

Щоб познайомитися з персонажем, психолог задає такі питання:

- як звуть персонажа;
- скільки йому років;
- де і з ким він живе;
- чи улюблене заняття (якщо є, то яке);
- чи є друзі і хто вони (персонажі).

Третій етап – розвиток сюжету

На цьому етапі відбувається постановка міні-вистави. Учасники розповідають казку за допомогою обраних персонажів, розв’язують складний сценарій і сюжетні завдання.

Завершення

Після закінчення заняття психотерапевт підводить підсумки і промовляє те, що було засвоєно, з залученням учасників.

Актуальні наступні питання: що запам’яталося з зустрічі / казки, що було найскладнішим під час створення ляльки, самої гри, що було найлегшим при виготовленні ляльки, під час казки, чи сподобалося заняття.

Процес створення ляльки дуже нагадує медитацію. Ми налаштовуємося, занурюємося в себе і передаємо частинку себе в свого персонажа. Лялькотерапія тісно пов'язана із казкотерапією. Обидві методики дуже ефективні і оригінальні, в них проявляється багато фантазії і творчості. З їх допомогою можна виявити і розглянути свої невидимі грані. Для учасників важливо відчуття і прийняти все, що напрацюєш на тренінгу.

Піскова терапія

Піскова терапія визначається як певне спілкування із світом, із самим собою, спосіб зняття внутрішньої напруги, який на символічному рівні допомагає повірити в себе, у власні сили, і через гру із піском знайти нові шляхи для саморозвитку і самовдосконалення. Техніка роботи з піском дає змогу доторкнутися до свого глибинного «Я», відновити психічну цілісність, побудувати унікальний образ, розгорнути дивовижний ландшафт картини свого світу, своєї душі і отримати відповіді на хвилюючі для себе запитання, пройти по шляху до найпотаємніших думок і почуттів. Багатофункціональність технологій піскової психотерапії дозволяє вирішувати завдання діагностики та корекції емоційних переживань під впливом страху майбутнього у осіб пізньої зрілості. Картина, яка вибудовується на піску із застосуванням різноманітних мініатюрних фігурок, через символізм їх змісту, дозволяє мати справу із багатьма подіями в житті. Конфлікти, проблеми, переживання, страхи трансформуються у символічні образи, а нові моделі взаємодії з ними, забезпечують їх вирішення у реальному житті.

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 самотійно 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.

Від інших форм арт-терапії цей процес відрізняється простотою маніпуляцій, можливістю винаходити нові форми, короткочасністю існування створюваних образів. Можливість руйнування пісочної композиції, її реконструкція, а також багаторазове створення нових сюжетів, надає роботі певний вид ритуалу. Створення послідовних пісочних композицій відображає циклічність психічного життя, динаміку психічних змін. Тут не потрібно якихось особливих умінь. Мініатюрні фігурки, природні матеріали, можливість створення об'ємних композицій надають образу додаткові властивості, відображають різні рівні психічних змістів, допомагають встановити доступ до вербального рівня психіки. При роботі в психотерапії над розладами, що відбуваються з пори раннього дитинства, коли дитина ще не може розмовляти, зоровий образ є дуже важливим.

Музикотерапія та танцювальна терапія

Музикотерапія як цілісне використання музики в якості основного та ведучого фактора дії на розвиток дитини включає такі напрями, як вокалотерапія (співи), музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах та інші. Багато досліджень довели, що музика посилює обмін речовин, посилює або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, змінює кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Дітям музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Для того щоб музикотерапія позитивно вплинула на розвиток і виховання малят, необхідно враховувати особливості дітей.

Якщо дитина проявляє себе в ритмі, це говорить про те, що в неї міцніє її вольовий початок, без якого неможливі ні навчання, ні робота. Ритмічні ігри дуже подобаються дітям. Найпростіший спосіб організації гри-повтор дитиною рухів дорослого. Дорослий виступає ведучим у гри-імпровізації, а дитина одночасно і спостерігає за ним, і намагається копіювати його. Дорослим зовсім необов'язково мати хореографічну підготовку для рухових імпровізацій. Основою для них послужить танцювальний досвід, що є в кожного, і звичайний вибір виразних рухів: кроки, стрибки, жести, міміка, рухи корпусу, пересування в просторі приміщення. Досить передати в рухах загальний характер музики, зв'язати пластику рухів із музичним звучанням.

Такі спільні ігри-імпровізації спрямовані насамперед на розвиток у дитини відчуття його емоційного благополуччя. Це відчуття в дитини буде пов'язано зі здатністю до природних, вільних, координованих рухів. Точність і спритність рухів, їхня відповідність пережитим емоціям, а головне, задоволення, яке дитина одержує під час рухів, – вірний показник її емоційного благополуччя. При цьому не треба спеціально вивчати з дитиною танцювальні рухи, псувати гру тренажем і проробленням деталей задуманої дорослим танцювальної композиції. Вільні, імпровізовані танцювальні рухи

дорослого виступають тут головним і єдиним способом досягнення потрібного результату.

Музикотерапія – це контрольоване використання музики в освіті, вихованні, лікуванні та реабілітації дітей. Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, відхилень у поведінці, при комунікативних труднощах тощо.

Музика здатна встановлювати загальний настрій дитини. Під її впливом розвивається художнє сприйняття дитини, багатшими стають переживання.

У процесі слухання музики розвиваються позитивні риси: (упевненість, чесність, сміливість, доброта тощо), проходять невротичні прояви (страхи, тривожність, невпевненість тощо).

Музикотерапія – це метод, який широко використовується навіть на етапі внутрішньоутробного розвитку плоду. Спеціально підібрані музичні твори дозволяють дозовано «тренувати» емоційний світ дитини. Музика впливає на багато сфер життєдіяльності людини через три основні чинники: вібраційний, фізіологічний і психічний. Звукові вібрації є стимулятором обмінних процесів в організмі на рівні клітини. Ці вібрації здатні змінювати різні функції організму (дихальну, рухову, серцево-судинну). Завдяки асоціативним зв'язкам, що виникають у процесі сприйняття і виконання музики, змінюється і психічний стан дитини. Однією із складових частин музичної арт-терапії є вокальні і дихальні тренінги, рухи під музику.

Діти дошкільного віку легко розрізняють мажор-мінор, що стосується емоційних реакцій на них, то при пред'явленні мелодій з акомпанементом, вони проявляються в більш ранньому віці. У дітей 3-12 років мінорні мелодії з акомпанементом часто асоціюються зі злом або сумом, а мажорні з акомпанементом – з веселим або нейтральним емоційним станом.

В принципі немає обмежень для сприйняття музики усіма людьми, але дошкільний вік є інтенсивним періодом розвитку. Сприйняття музики може відбуватися на підсвідомому або свідомому рівні.

Центральне місце в процесі музичного сприйняття займають емоції. Відбивані емоції – це повний спектр людських переживань, як позитивних, так і негативних. Музика емоційна за своєю сутністю, і тому її сприйняття є емоційним пізнанням, дає прекрасну можливість розвитку емоційної сфери людини.

У порівнянні з іншими видами мистецтв, художні образи, закодовані в музичному творі, найбільш абстрактні.

Заняття з дітьми по сприйняттю музики спрямовані на моделювання у них позитивного емоційного стану. Процес сприймання дитиною музики відбувається спільно з педагогом, який допомагає йому «зробити крок» з реального життя в інший, уявний світ, світ химерних образів і настроїв. У невеликому, що передує слухання оповіданні педагог налаштовує дитину на сприйняття певної образної музичної картинки, потім мелодія як би веде дитину від негативних переживань, розкриває йому красу природи і світу. Після прослуховування педагог в бесіді (аналізі твору) з дітьми з'ясовує, що вони «бачили», відчували, «робили» в уявній подорожі, яку картинку вони можуть намалювати, описати словами. Таке сприйняття музики забезпечує зняття напруги, покращує психоемоційний стан дітей.

Мета сприйняття музики: гармонізація особистості дитини, відновлення та корекція його психоемоційного стану та психофізіологічних процесів засобами музичного мистецтва.

Танцювальна терапія – метод психотерапії, в якому поєднується рух тіла і вплив музики, що відволікає від страхів, сприяє розумінню мови свого тіла, вмінню коригувати почуття і емоції. Танцювально-рухова терапія має психологічну основу і спирається на вчення К. Юнга, який вважав, що тіло і душа взаємопов'язані настільки, що за властивостями тіла можна судити про стан душі і навпаки. Танець допомагає звільнитися від затискачів і висловити емоції, що накопичилися. Зняття м'язових блоків дозволяє енергії безперешкодно струмувати по тілу і дає приплив нових сил. На заняттях танцювальної терапії важливо не те як людина рухається, а те, що вона відчуває і відчуває. Саме за допомогою

відповідних рухів, міміки, жестів, поз та музики людина здатна передати свій настрій, почуття, переживання, влучно розкрити цілісний музично-руховий образ. Все це допомагає розвивати танцювальну творчість, під якою слід розуміти здібність людини до створення нових рухів, варіантів комбінування та ускладнення знайомих елементів, а також вміння самотійно імпровізувати в процесі музично-рухової діяльності, у відповідності до особливостей музичного твору на основі доступних танцювальних та образних рухів. Психолог у своїй роботі, використовуючи танцювальну терапію, проводить діагностику особистості та корекційну роботу. Відомо, що заняття з хореографії прекрасно розвивають координацію рухів, формують гарну поставу і гарну ходу, виробляють впевненість в собі, що є завжди запорукою успіху. Танці розвивають музикальність і відчуття ритму.

Мандалотерапія. Це арт-терапевтичний метод, який допоможе клієнтові збагатити своє спілкування, зрозуміти себе. Мандала в перекладі із санскриту означає «коло» або «центр». Психоаналітик К. Юнг інтерпретував мандалу як зриму проекцію психічного, його прояв. Він з цікавістю вивчав мандали і сам малював їх; вважав, що мандала допомагає зрозуміти себе на емоційному рівні. Згідно Юнгу, чотири частини мандали відповідають чотирьом символам: цілісності, цілі, самості і силі, яка упорядковує хаос. На його думку, основним мотивом мандали є відчуття центру особистості, який дає людині життєві сили, допомагає стати такою, якою людина є насправді. К. Юнг вперше з психологічної точки зору досліджував символізм мандали, виявив в ній потужний терапевтичний інтегруючий засіб і використовував його в творах, створених його пацієнтами в процесі пошуків їх власної індивідуальності. Пізніше його ідеї отримали розвиток в працях американської дослідниці Дж. Келлог, що створила концепцію архетипічних стадій великого кола мандали, на основі яких можна визначити стан психіки людини на даний момент часу, а також причину психічних труднощів і позбутися від них.

На думку психотерапевтів, створення мандали вводить клієнта в медитативний стан і допомагає бути сприйнятливим до імпульсів його внутрішнього світу, здійснювати внутрішні перетворення на шляху до самореалізації. До основних видів мандалотерапії вони відносять: медитація із застосуванням мандали, малювання мандали як один із варіантів арт-терапії, розфарбовування готових мандал, аналіз сновидінь за допомогою мандалотерапії.

Малюнок її симетричний: зазвичай він є колом з вираженим центром. «Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ зараз, стан, самовизначення, себе сьогоднішню, поза соціумом, свою духовну суть. Клієнт відповідає на екзистенціальні запитання: «Хто я? Де я? Звідки я? Куди я?». Коли отримано відповідь на перші два запитання, відбувається переоцінка ситуації. Це і дає найсильніший психотерапевтичний ефект.

Малювання сакральних кіл-мандал – це найдавніший метод індивідуальної терапії. Мандали можуть бути як двовимірними, зображеними на площині, так і об'ємними, рельєфними. Їх малюють на тканині, на піску, виконують кольоровими порошками і роблять з металу, каменю, дерева, також можуть вирізати навіть з масла. Мандали часто зображують на підлогах, стінах і стелях храмів.

При проведенні психодіагностики враховуються розміри кола, товщина з'єднувальних ліній, намальовані форми, символи і застосовувані кольори. Кольори, які використовуються ближче до краю кола, розповідають про те, чого прагне особа. При діагностиці мандали увагу, впершу чергу, слід звертати на її центр, а потім вже на символи, форми, знаки, лінії і колір.

Центр мандали символізує найважливіше в даний момент. Структурні і колірні особливості центру, а також його розмір відображують різні аспекти «Я». Центр – це те сокровенне, що дійсно важливе для особистості, це відображення глибинних почуттів і бажань людини. Якщо у центрі мандали чітко зображено круг, це свідчить про досконалість, єднання з Всесвітом, цілісність, завершеність, почуття захищеності, наповненість життя, гармонію, життєлюбність, владу, мудрість. Зірка, в якій зображено круг,

характеризує сталість, впевненість, цілеспрямованість, потребу в лідерстві, містичне відчуття захисту, а також заступництво вищих сил, успішну взаємодію з матеріальним світом.

Колір в малюнку мандали. Особливе психологічне значення мають основні кольори в мандалі, тобто жовтий, червоний, синій, які завжди будуть присутні в малюнку у здорової людини. Тому при діагностиці надається велике значення переважанню або відсутності того чи іншого кольору. Кольори в малюнку мандали можуть відображати всі переживання як минулого часу, так і теперішнього моменту. Саме тому мандали не слід розглядати як щось незмінне. Через якийсь час він може бути вже іншим, відображаючи психологічні зміни, що відбулися.

При інтерпретації мандали важливо пам'ятати, що кожен колір має як позитивне, так і негативне значення, в залежності від того контексту, в якому він застосовується та від загального тла малюнка. Впершу чергу потрібно визначити, який колір розташований в центрі, далі, який колір домінуючий. Ці кольори символізують найважливіше, найголовніше, найактуальніше. Рівний розподіл кольору означає, що енергія рівно розподілена між різними сферами життя.

Кольори, розташовані у верхній частині мандали, характеризують усвідомлені процеси. У нижній частині – вказують на те, що відбувається у несвідомому клієнта. Посередині – поріг між усвідомленим і неусвідомленим змістом. Ті області мандали, де колір використовується інтенсивно, є виразом сильної емоції, пов'язаної з цим кольором.

Таким чином, за результатами нашого дослідження техніка «Мандала» дала змогу розібратися респондентам у своїх переживаннях та відчуттях; зрозуміти глибинні причини страху майбутнього, виявити внутрішньо-особистісні протиріччя. Респонденти готові до нових звершень, до діяльності, проте невпевненість, надмірна раціональність та страх розчарувань не дають їм зробити перший крок. Це, в свою чергу, може породжувати згадану вище внутрішню напругу, депресивні прояви та інші стани.

Причиною виникнення цих страхів міг бути як негативний минулий досвід, відсутність підтримки при певних починаннях, так і уже сформована низька самооцінка.

Таким чином, мандала – унікальний інструмент самопізнання та саморозвитку.

Артбукінг

Артбукінг з кожним роком набуває усе більшої популярності, оскільки він інтегрує більшість технік та методів арт-терапії. Це дає змогу не лише більш ефективно використовувати ресурси для надання та отримання певної допомоги або терапії, а й виходити за рамки можливого, також можливість кожній людині проявити себе, свій творчий потенціал. Головним критерієм даного арттерапевтичного методу є спонтанність та необмеженість у використанні й поєднанні матеріалів та технік.

Артбуки – це рукотворні книги, щоденники, оформлені ескізні блокноти, а ще колажі та малюнки, зібрані в один зошит або блокнот. Відмінністю артбука від звичайного щоденника є те, що в ньому разом зі звичними записами поєднуються малюнки, різноманітні пам'ятні предмети: фотокартки, квитки, вирізки з журналів, листочки з дерев та квіти, різноманітні обгортки – головне, щоб ці частинки аплікації викликали у свого власника емоції та почуття, створюючи певні образи.

Творчість у формі ведення звичайного щоденника або артбука доступна будь-кому, адже не потребує значних вмінь, дороговартісних витрат, спеціального місця та часу. Щоденник не лише дозволяє відверто викласти усі свої думки, переживання та стрес, а й проаналізувати події дня. Також, це може бути крок до початку ведення структурованого життя. Людям творчих професій, такий щоденник допоможе уникнути творчих криз.

Створення артбуків, безумовно, має терапевтичний вплив на особистість людини. Перш за все, допомагає відновити втрачену душевну рівновагу. Більше того, такий вид арт-терапії є важливою складовою у процесі самопізнання, допомагає тоді, коли важко дібрати слова, щоб виразити свої переживання та емоції.

Творчі щоденники створюються, як стверджують вчені, перш за все для заповнення душевного вакууму, аби дати волю емоціям. Більше того, щоденні замальовки, записи думок, актуальних цитат, колажі допомагають навести лад у думках, визначити першочергові цілі та пріоритети у житті. Таким чином, артбук – це творчий синтез важливих подій в житті, візуалізована візитка минулого, яка у будь-який момент може надати енергетичний імпульс від пережитих спогадів, наповнити себе емоціями, які супроводжували людину в той чи інший момент.

Сучасний щоденник дає можливість доторкнутися до спогадів та отримати бажання рухатися вперед. Артбук – це структура. Часто, система організації життя дає збій, людині важливо мати орієнтири, що робити далі. Так, артбуки з різноманітним наповненням від життєвої ситуації дуже часто можуть відновити орієнтири. Артбук – це внутрішній діалог.

Тканинотерапія

Тканинна терапія – це інноваційний напрямок арт-терапії, який досліджується «Східноукраїнською асоціацією арт-терапії» з 2012 року. В рамках діяльності асоціації за цей період вже проведено десятки майстер-класів, вебінарів, презентаційних зустрічей з тканинної терапії. Багато арт-терапевтів, не лише з України, почали використовувати тканинотерапію у своїй психологічній практиці.

Олені Тараріній у виданні «Тканевая терапия в работе с разными категориями клиентов» вдалося підкреслити оригінальність і унікальність даного напрямку, розкрити суть тканинної терапії на досвіді терапевтичної роботи з тканиною, через створення ляльок в лялькотерапії, створення картин з тканини в фольклорних напрямках арт-терапії та багатьох інших. Описаний нею досвід відрізняється структурністю, простотою і доступністю використання для досить широкого діапазону категорій клієнтів.

У даній книзі основними підходами в розумінні тканинної терапії як напрямку арт-терапії виділені психодинамічний і феноменологічний підходи. Нам дуже співзвучна ідея К. Юнга про те, що творчість є дуже важливим інструментом для реалізації

зцілюючих можливостей психіки. Висловлюючи свої внутрішні конфлікти в візуальних образах, людина отримує до них доступ, має можливість підвищити рівень своєї усвідомленості, внаслідок чого вона зможе прийти до розуміння найбільш екологічної послідовності власних дій. Також однією з ключових ідей цієї книжки є ідея феноменологічного підходу про те, що в арт-терапевтичному процесі людина самотійно здатна приходити до розуміння способів вирішення проблемних ситуацій у власному житті. Створюючи тканинну картину як якийсь візуальний феномен, автор роботи здатний наділяти її певним суб'єктивним змістом, який автор пов'язує зі своїм внутрішнім чуттєвим і поведінковим досвідом. Подібне спостереження власного творчого продукту як феномену допомагає автору налагодити внутрішні комунікації і прийти до стану внутрішньої інтеграції особистості. Образи, які учасники арт-терапевтичних сесій створюють зі своїх тканинних картин дозволяють їм висловлювати почуття, а також дозволяють проживати різного роду емоційні реакції, які допомагають екологічному протіканню психологічних змін.

В тканинотерапії ми активно використовуємо розповідь як творче реагування на тканинну картину. Важливе значення в кожній техніці займають розвиваючі питання, основним завданням яких є перехід несвідомого матеріалу, піднятого в момент створення і взаємодії з роботою, в усвідомлювані клієнтом відносини, думки, почуття, витіснення потреби і т.д. Розвиваючі питання дають можливість здійснити глибокий аналіз творчої роботи клієнта в максимально екологічному для клієнта контексті, спираючись на його власну активність, на його творче начало. Якщо використовувати мову метафори, то розвиваючі питання – це розпізнавальні знаки на шляху проходження корабля, при цьому швидкість, глибину занурення і маршрут клієнт (корабель) обирає самотійно.

Значну роль в тканинній арт-терапії має можливість зміни системи значення візуальних образів і, як наслідок «переписування», «трансформація» особистої історії клієнта його почуттів і відносин до людей і подій.

Всі способи і форми роботи можуть застосовуватися як в терапії, так і в соціальній роботі. На даний момент тканинна арт-терапія швидше є експериментально-дослідницьким напрямком, ніж обгрунтованим методологічним напрямком арт-терапії. І при цьому, слід зазначити, що на даний момент тканинна терапія показує настільки приголомшливі результати в терапевтичних сесіях з клієнтами, що дуже велика ймовірність стрімкого зростання методологічних розробок в руслі цього напрямку.

- активація уяви і творчого мислення клієнта;
- відображення і усвідомлення внутрішніх процесів психічного простору особистості за допомогою викладання різноманітних тканинних картин і створення особистого нормативу за допомогою розвиваючих питань;
- розширення естетичного досвіду;
- самовираження і активація внутрішнього діалогу клієнта зі своєю творчою частиною.

Основними завданнями тканинної арт-терапії є:

Вимоги до матеріалів в тканинній арт-терапії

Серед матеріалів в даному методі можна виділити основні і допоміжні матеріали. До основних матеріалів належать тканини.

Вимоги до тканин. Тканини для терапевтичної роботи повинні розміщуватися в спеціально відведеному просторі арт-кабінету. Вони можуть розміщуватися на спеціально натягнутих мотузках чи лежати в коробках.

Тканини повинні бути:

- різного розміру (від 10 на 10 см і до 2 м на 2 м);
- різної фактури;
- різної кольорової гами;
- різної геометричної форми;
- однотонні і кольорові, з малюнком;
- різного рівня цілісності (цілі і з дірками, або надірвані);
- тягучі (стрейчеві) і не тягучі;

- випрасувані і м'яті;
- чисті і з плямами (наприклад, зі слідами від кави);
- прозорі і непрозорі;
- натуральні та синтетичні за складом;
- з блискучими та матовими поверхнями;
- з рівним краєм та з обірваним випадковим чином;
- спеціальні (хусточки, шарфи) або прості тканинні відрізи.
- повітряні і важкі. Це основні характеристики тканин, які

найчастіше використовуються у роботі.

До допоміжних матеріалів в тканинній арт-терапії відносяться: шпильки, гудзики, стрічки, липучки, різні намистинки і інша фурнітура.

Тканинотерапія чудово поєднується з іншими методами арт-терапії. Найчастіше тканинотерапію поєднують з: казкотерапією; фототерапією; ландшафтною терапією; лялькотерапією; танцювально-руховою терапією; метафоричними картками та тощо.

Основні стратегії роботи терапевта в тканинній арт-терапії

В даний момент в тканинотерапії визначені наступні основні етапи роботи:

1. Діагностичний етап.

Передбачає знайомство з клієнтом; вибудовування психологічної довіри для ефективної роботи в терапевтичному процесі; прояснення базових емоційних станів, які відображають запит клієнта; допомагає визначити зрілість клієнта і справжній рівень його відповідальності в питанні вирішення проблеми.

2. Розвивальний етап.

Завдання цього етапу наступні: розвиток певних навичок клієнта (комунікативних, ментальних і т. д.); розвиток емоційного інтелекту клієнта; розвиток творчого мислення та уяви; підвищення навички рефлексії і саморефлексії. Розвивальний етап важливий для клієнта, щоб допомогти «доростити», сформувати або підсилити певні компетенції. Техніки цього етапу найбільш часто використовуються арт-терапевтами в роботі з клієнтами з 10 до 18 років.

3. Терапевтичний етап.

Передбачає використання ресурсів тканинної терапії: для відпрацювання складних (невідреагованих) почуттів клієнта; для зміни погляду клієнта на власну проблему; для прийняття клієнтом на себе відповідальності за ситуацію, що склалася і її рішення; для того, щоб допомогти клієнту прийняти важкі емоції своєї ситуації; допомогти клієнту усвідомити актуальні ресурси на вирішення своєї проблеми в найближчому майбутньому. Терапевтичний етап передбачає найбільшу активність творчої частини особистості. Часто він виявляється тривалим за часом і в середньому може займати від двох до восьми консультативних зустрічей. Терапевтичний етап в тканинній терапії зазвичай слідує за діагностичним етапом, якщо при цьому на діагностичному етапі запит клієнта був визначений з точки зору «психологічної проблеми». Якщо ж на діагностичному етапі запит клієнта був визначений як «творче завдання» (зазвичай це запити планування, покращення, оптимізації), тоді терапевт з діагностичного етапу може рухатися в розвивальний.

4. Арт-коучинговий етап (підвищення результативності, навчання).

Він слідує або за розвивальним, або за терапевтичним етапом. Основні завдання цього етапу:

- усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів клієнта для вирішення проблеми (завдання);
- формування навички самомотивації;
- побудова максимально екологічного плану просування клієнта до власних цілей;
- усвідомлення і корекція обмежуючих переконань;
- формування досвіду самоконтролю, стресменеджмента, таймменеджмента і ін.

Коучинговий етап і його результативність безпосередньо пов'язана з якістю проведених терапевтом і клієнтом попередніх етапів роботи.

5. *Заключний етап.*

На цьому етапі терапевт організовує рефлексію клієнта згідно всього консультативного процесу в цілому і його етапів окремо; допомагає клієнту сформулювати особистісну сміливість для того, щоб створений план втілювався у реальному житті; перевіряє – чи не залишилося ще в тематиці даного запиту клієнта ще важливих питань, які потребують обговорення. На цьому етапі терапевтичні відносини рухаються до завершення, і клієнт максимально приймає на себе відповідальність за вирішення даного питання. Обов'язково обговорюється можливість отримання клієнтом проміжної консультації в разі потреби. На початку роботи з тканиною дуже важливо провести вступну, ознайомчо-мотиваційну бесіду з клієнтом про тканинотерапію. Поговорити можна про улюблені кольори в одязі, про переваги в фактурі тканин, про тілесні відчуття від різних тканин. Це допоможе викликати у клієнта інтерес до матеріалу, що в свою чергу завжди справляє позитивний вплив на будь-який терапевтичний процес.

Етична сторона роботи арт-терапевта з тканиною

Говорячи про етичну сторону питання, слід зазначити той факт, що тканинна терапія досить молоде відгалуження сучасної арт-терапії та даний посібник Олени Тараріної є одним з перших в пост-радянському просторі, де описана методологія, напрямки, ключові поняття і представлено різні техніки.

Етичні моменти можна поділити на дві групи:

1. ***етика терапевтичного процесу***, яка має на увазі дотримання певних етичних норм у відносинах терапевта і клієнта;
2. ***етика і естетика засобів психотерапевтичної роботи***, яка передбачає певний перелік вимог до матеріалів роботи і способам поводження з ними.

Етика терапевтичного процесу передбачає:

1. Обговорення з клієнтом базових етичних принципів консультативного і психотерапевтичного процесів, які позначені в етичному кодексі психолога України.

2. Затвердження з клієнтом частоти зустрічей, їх тривалості, способу оплати, промовляння дій у форс-мажорних обставинах і підписання контракту на надання психологічних послуг.

3. Терапевт залишає за собою право рекомендувати клієнту, в разі необхідності, консультації фахівців з інших сфер життя.

Велика частина змісту зазначених вище пунктів відображена в «Етичний кодекс психолога України».

Етика і естетика засобів психотерапевтичної роботи передбачає:

- наявність чистого кабінету, чистих тканин і чистоту інших матеріалів роботи;

- терапевт не торкається тканинних картин клієнта без його дозволу;

- терапевт називає частини тканинної картини так, як називає їх клієнт. Якщо ж клієнт не позначив певну деталь, рекомендується уточнити у нього: «Що це за елемент і який його сенс в картині?»;

- клієнт обов'язково розбирає після себе свою тканинну картину (сфотографувавши її перед цим при необхідності) і розміщує всі її елементи в належні місця;

- у практиці тканинотерапії немає опису випадків, де б клієнт забирав шматочки тканини або частини роботи додому. У нормі, все повинно залишитися в межах арт-терапевтичного кабінету.

Терапевт інтерпретує за клієнта і ніяк не оцінює інтерпретації клієнта. Основне завдання терапевта бути «маяком, який буде висвітлювати шлях клієнта на 3 кроки вперед, ніж клієнт здатний розглянути навколишній його простір».

Терапевт поступово активує у клієнта за допомогою розвиваючих питань якийсь особливий діалог, де несвідоме клієнта посиляє свідомості імпульси і підказки у вигляді творчих робіт (в нашій ситуації тканинних картин). Терапевт повинен мати істинну віру в терапевтичний потенціал клієнта і таким чином допомогти йому самому повірити в те, що тільки сам клієнт здатний помітити, усвідомити і інтерпретувати унікальні підказки нашого мудрого несвідомого.

Кінотерапія

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 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.

Орігамі

Орігамі. 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.

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 оригамі та дає терапевтичний ефект), терапію кольором (використовується різнобарвний папір). Метод повтору і ритмічність у складанні модульного оригамі (зірки, орнаменти, «3-D»-моделі) врівноважують психічний стан людини. Сама форма деяких фігур (кусудам, багатогранників, каркасних структур) несе позитивний і оздоровчий ефект, гармонізує.

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 оригамі, 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.

Оригамі 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 до справи популяризації цього мистецтва зробили М. Яременко та О. 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.

Мультфільмотерапія

Кожна жива істота сприймає світ своїми відчуттями. Навчання через органи почуттів є життєво важливим для розумового та фізичного розвитку дітей. Слух, дотик, нюх, смак і зір – це вікна, за допомогою яких вони сприймають реальність. Сьогодні ми

зосереджуємо увагу на важливості зору як вікна, яке можна побачити і отримати від світу . Зокрема, ми будемо розуміти вплив кольорів та мультфільмів як захоплююче та виняткове спілкування для навчання та підвищення допитливості дітей. Кольори є одним із зовнішніх факторів, які стимулюють дітей перед емоціями. Незважаючи на те, що маленькі діти по-різному сприймають кольори відповідно до стадії свого розвитку, є докази того, що кольори можуть надсилати певні повідомлення. Наприклад, м'які та пастельні кольори, які зазвичай використовуються в дитячих кімнатах, передають відчуття спокою, а яскраві кольори, такі як червоний і жовтий, стимулюють активність.

Мультфільми є одним із ефективних засобів, які використовують кольори, щоб щось передати. Насправді кольорові рухомі зображення спочатку привертають увагу дітей, перш ніж вони зрозуміють будь-яке повідомлення, забезпечуючи їм світ, повний символів, які відображають складні поняття, які можна пояснити маленькій дитині.

Як і багато чого, телебачення та мультфільми звинувачують через їх пасивну складову та підозрюють у тому, що вони не можуть правильно виховувати дітей своїм змістом

Наприклад, у багатьох анімаційних роботах, які домінували протягом багатьох років, як-от у створених Disney, немає батьків або батьківських посібників, як ми очікували. Є мачухи, відьми та хулігани, які б'ють сиріт і беззахисних створінь.

Вибір Діснея відображав його час. Його повнометражні фільми, натхненні казками братів Грімм, охоплюють ідею трансформації та бачать у головних героях підйомників, здатних діяти заради змін, у 20-х роках у США.

З цього прикладу можна дійти висновку, що мультфільм може мати виховну роль і багато чому навчати. Давайте подивимося як.

Батьки повинні розуміти, що діти сприймають світ по-різному, а казки позитивно допомагають зрозуміти складну динаміку життя. Казки, на яких базуються мультфільми, доповнені різними символами, щоб навчити дітей пізнавальних навичок і моралі. М. Бразіні, експерт з дитячої психології, пояснює, що зло і сироти в

мультфільмах мають справжню конкретну мету: «Казки стикаються з проблемними сторонами життя дитини і символічно пропонують шляхи вирішення. Наприклад, мачуха уособлює «погану частину» кожної матері: труднощі у стосунках, непорозуміння, відчуття, що дитина відчуває, що зазнала несправедливості, страх перед покаранням тощо. збираюся обходитися без батьків, терпіти їхню відсутність і стикатися з життям без їхньої підтримки, щоб завоювати незалежність».

Відчуття широкого спектру фізичних і психологічних подразників має велике значення для росту дітей у ранньому віці. Тренувати почуття означає мати відкритий розум, поглинати, розуміти та вчитися залишатися у світі

Нині мультфільми менш пасивні завдяки телебаченню на вимогу та мобільним пристроям, які роблять мультфільми інтерактивними. Хоча розважальні засоби масової інформації змінювалися з роками, сила анімації як засобу навчання залишається незмінною, завдяки силі розповіді для передачі значущих повідомлень.

Мультфільм для кожної дитини набуває свій сенс, свою емоційну причетність.

Зокрема, можна виокремити наступні компоненти:

- змішування реального і фантастичного, що наповнюють мультфільм особливим змістом, роблячи його привабливим для дошкільника. Більш того, в цьому контексті мультфільм чимось схожий з грою дитини, в сюжеті якої також переплітаються реальність і вигадка;

- яскравість і лаконічність сюжетів, що забезпечують доступність для розуміння, простоту і небагатослівність. Демонстрація конкретних подій, учинків в доступній і привабливою для дитини формі забезпечує зосередженість її уваги і підвищену зацікавленість при перегляді;

- полярність етичних еталонів, представлених в мультфільмі, зрозуміла дитині розмежована образів, вчинків, дій на добрі або злі, позитивні або негативні;

- перехрещення сюжетної лінії мультфільму з особистим досвідом дітей і реальними подіями з життя.

Отримані колись знання та уявлення істотно поповнюються новою інформацією, а поєднання слова і зображення сприяє більшій міцності сприйнятих образів у свідомості дитини. Слід зазначити, що за своєю природою діти дошкільного віку вельми егоцентричні (О. Запорожець, Ж. Піаже та ін.).

Мультиплікаційний фільм за допомогою образів вводить юного глядача в «інший», авторський світ емоційних проявів до героїв і подій (співпереживання, співчуття, співчуття, тішиться). Тим самим він сприяє подоланню его центричності та сконцентрованості на власних емоціях і почуттях. Мультфільм дозволяє вийти за межі самого себе: побоятися за що знаходиться в небезпеці, відчувати біль і розчарування персонажа, відчувати його настрій і тим самим орієнтуватися на іншого.

В основу більшості мультфільмів закладена ідея протиборства основних моральних категорій – «добра» і «зла», і саме в цьому виді кіномистецтва, як правило, добро здобуває перемогу над злом. Мультфільм демонструє наслідки недотримання моральних норм, прояви людських пороків. Його сюжети і образи персонажів виступають трансляторами моральних норм і цінностей. Важкі для засвоєння і усвідомлення дитиною дошкільного віку абстрактні поняття доброти, щедрості, жадібності, заздрості, чуйності та ін. в мультфільмі представлені в доступній, образній формі, зрозумілою дітям даного віку.

Зміст окремих сюжетних ліній акцентує увагу на серйозних проблемах, які несуть в собі моральний сенс і глибокі переживання. У підсумку мультфільм здатний пробудити в дитині бажання подумати про власний поведінці, подумати: «А який я ? ». Найчастіше сюжетна лінія мультфільму ідентична особистого досвіду і реальними подіями життя дошкільника. У таких випадках сюжет являє собою модель події або випадку з дійсності. У мультфільмі дитина стикається зі світом, схожим на той, який вона створила у своїй фантазії. Те, що

відбувається на екрані зрозуміло дошкільнику, адже герої рухаються, розмовляють і відчують, як реальні люди. Дошкільник сприймає це як належне, оскільки він і сам неодноразово в ігровій діяльності олюднював тварин, оживляв предмети та іграшки.

Мультфільми представляють собою втілення метафор і алегорій, і дорослі в доступній формі можуть пояснити дитині безліч абстрактних понять, причинно-наслідкових зв'язків, а головне – за допомогою образів допомогти зрозуміти моральні норми і цінності. Багато мультфільмів («Пригоди Лунтика та його друзів», «Щенячий патруль», «Супер Крила», «Свинка Пеппа», «Каю», «Фіксики», «Нові пригоди бджілки Майя», «Уроки доброти» тітоньки Сови», «Дострибни до хмаринки», «Котик і півник» та ін.) є путівниками у світ моральності, і виступають як зразки для вибудовування власної поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях, спонукають дитину до роздумів про життя. Такі мультиплікаційні фільми як «Корисні підказки», «Бджілка Майя», «Головоломка», «Свинка Пеппа» і багато інших благотворно впливають на дитячу психіку, вчать дітей доброті, порядку.

Чого вчить мультфільми: «Халабудка»: оригінальність не застаріє; «Моя країна Україна»: у кожного, на перший погляд, звичайного місця є своя казка; «Пригоди Котигорошка та його друзів»: справжня супер сила – у розумінні чужих потреб; «Хто боїться дядечка Бабая» «Халабудка»: страх можна перемогти, якщо дивитись йому у вічі; «Ескімоска»: спроби рано чи пізно будуть винагороджені; «Буба»: усього можна навчитися методом спроб та помилок; «Микита Кожум'яка»: треба бачити серцем, а не очима; «Козаки. Футбол», «Козаки. Навколо світу»: гумор та добро не зважають на кордони; «Викрадена принцеса: Руслан та Людмила»: українське може конкурувати зі світовими хітами.

1.4. Казкотерапія як арттерапевтична техніка у роботі практичного психолога

У практичній психології активно використовується креативна терапія. Арт-терапія, в основі якої лежать ідеї Фрейда та Юнга, – це

не стільки лікування, скільки розвиток у людини властивої їй креативності, гармонізація та розвиток особистості, що допомагає при вирішенні проблем. Згідно з Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями і сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів.

Центральною фігурою в арт-терапевтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей. Він уважав, що пацієнт, спираючись на «трансцендентні» властивості символів і власне творчий потенціал, здатен досягти самозцілення, і що символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміна особистості групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

У психолого-педагогічній практиці можна використовувати народні, авторські і спеціально складені для психотерапії казки. Будь-який з підходів має і свої переваги, і свої недоліки. Якщо казки створюються спеціально для казкотерапії, то більшості цих труднощів можна уникнути. Казки складаються з проблем, характерних для того контингенту, з яким працює психолог; іноді казка пишеться для конкретного клієнта. Казки, що створюються для психологічної роботи, містять «зачіпки», що спеціально закладаються, для клієнта. Актуальна проблема представлена в казці в метафоричній формі; як правило, приписана значущому герою-принцу, принцесі, королю.

Грунтуючись на аналізі літературних джерел, ми вважаємо, що застосування арт-методів, зокрема, казкотерапії, може допомогти дитині полегшити процес розуміння та усвідомлення своїх емоційних

реакцій, дати соціально прийнятний вихід емоціям гніву, страждання, страху та іншим негативним почуттям, надати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків. Невербальна поведінка, як правило, йде від цензури свідомості. Образотворче та літературна творчість, як і інші види подібного самовираження, відносно безпечні способи розрядки напруги. Казкотерапія як напрямок практичної психології не має вікових меж, підходить для людей, які розвиваються нормально, і для тих, чий розвиток називають альтернативним, застосовується для вирішення найрізноманітніших проблем.

Зокрема, А. Гнездилов зазначав, що важливим фактом є той, що деякі казки мають терапевтичний ефект і для дітей і для дорослих, тобто читаючи казку, роздумуючи про неї, людина поки що на несвідомо-символічному рівні, «запускає» власні творчі процеси. Психокорекція, як і психотерапія, направлені на виявлення першопричин психологічних проблем та розкриття життєвого потенціалу.

Сучасна казкотерапія має «три обличчя»: діагностичне (арсенал проєктивних методик дослідження людини); психологічного впливу; профілактичне.

Казкотерапія – це використання казки як архетипічної метафори з метою:

- психодіагностики (проведення проєктивної діагностики, описати цілісну картину особистості, її проблемні і ресурсні елементи);
- психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень);
- психотерапії та психологічного консультування (отримав зцілення за допомогою казки).

Види казкотерапії:

- рецептурні казки;
- використання архетипу казки;
- складання казок;

- медитативні казки (ресурсні, діагностичні);
- драматерапія казки;
- малювання казки;
- казкова подорож.

Оскільки казка – багатогранний матеріал, можна застосовувати її в психологічній роботі, використовуючи той ракурс, який найбільше відповідає психокорекційним і психодіагностичним цілям. Можна виділити кілька *напрямків казкотерапії*.

1. Суть аналітичного напряму – інтерпретація казок. При цьому акцент робиться відповідно на розумову, когнітивну, ментальну сферу психіки людини. Мета методу - усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, фразою, конструкцією сюжету.

2. Казки дуже приємно слухати, але не менш приємно їх розповідати. Багато батьків, вихователів, педагогів розповідають дітям казки, однак, розповідання казок як напрям казкотерапії має свої особливості і форми. Казки можуть розповідати і діти.

3. Переписуючи казку, дитина, підліток, дорослий сам вибирає найбільш відповідний його внутрішньому стану кінець. Він знаходить той варіант, який дозволяє йому звільнитися від внутрішньої напруги. У цьому – психокорекційний сенс переписування казок. Переписування улюблених казок дитинства може бути корисно в тому випадку, якщо улюблена казка стала життєвим сценарієм і не дає людині вільно й усвідомлено будувати своє життя.

4. Слухаючи або читаючи казку, дитина чи дорослий програє її в своїй уяві. Він уявляє собі місце дії і героїв казки. Таким чином, він у своїй уяві бачить цілий спектакль. Тому цілком природним є використання постановки казки за допомогою ляльок у психологічних цілях. Оживляючи ляльку, дитина відчуває і бачить, як кожна його дія негайно відбивається на поведінці ляльки. Таким чином, дитина отримує оперативний не директивний зворотний зв'язок на свої дії. А це допомагає йому самостійно коригувати свої

дії, поліпшуючи ляльководіння. Дитина реально стає чарівником, змушуючи нерухому ляльку рухатися так, як він вважає за потрібне.

Казка – це літературний твір дуже стародавнього про походження, в якій представлений закодований досвід людства у вигляді красивої метафори. Основною метою казки є передача досвіду від попередніх поколінь наступним поколінням, але досвіду: «Казка – брехня, та в ній натяк, добрим молодцям урок». Кожна людина, читаючи казку, визначає своє розуміння і свою інтерпретацію – казка дає всього лише натяк, підказку, напрямок, а кожен вкладає свій зміст.

Перевагами казки як літературного жанру, безумовно, є наступні:

- її абсолютна метафоричність. Казкова метафора – це своєрідна «кришталева лінза», крізь яку можна побачити новий зміст звичайних речей. Множинність смислів, серед яких є смисли неявні, але передбачувані, надає казковій метафорі особливої цінності. Ми вкладаємо в казкову метафору та черпаємо з неї той зміст, який нам потрібен у зв'язку зі специфікою власного семантичного простору;

- відсутність дидактичності. У казках немає прямої вказівки на конкретну дію для отримання потрібного результату, на те, що треба або має робити, і це практично не викликає у читача (клієнта, учасника тренінгу) опору. Казка лише дає натяк, підносить читачеві урок, але в ній відсутня мораль. Просто розповідь. А вже висновки робить клієнт сам;

- глибинний сенс казки. Основний урок, головна думка, яка зустрічається практично у будь-якій казці, – «Як ти ставишся до світу, так і світ ставиться до тебе». У цьому полягає закодована в колективному несвідомому досвід людства;

- архетипічної. Казки – це про всіх і завжди. Теоретики казкотерапії відзначають високу ступінь схожості сюжетних казкових ліній у різних народів світу. У казках ми знаходимо багатогранність, спільність і багаторівневність, що зберігається;

- абсолютна психологічна захищеність. Як тільки тренер сказав «А зараз у нас з вами буде казка», в групі підвищується рівень включеності і активності, учасники налаштовуються на позитив,

посміхаються, тобто на несвідомому рівні включає, актуалізується дитячий досвід: «Справедливість завжди торжествує, добро завжди перемагає, все буде добре!» Не існує казок, в яких головний герой закінчив би пригоди невдачею. З героєм казки можуть відбуватися будь-які події, аж до його смерті. Ніхто при цьому не лякається і не засмучується, так як будь-якій людині відомо, що герой не може загинути і не перемогти (тоді це що завгодно, тільки не казка), – з'явиться жива вода, і все буде добре. Бажання читати (дивитися) казки, а заодно і мильні опери (мелодрами), як раз і викликане потребою в ресурсі, який можна позначити як «все буде добре».

– екзистенціальної. Казка завжди оповідає нам про глибинні категорії: добро і зло, правда і брехня, краса, любов, свобода і залежність. У казці знаходить відображення відносність добра і зла, мінливість буття.

– магічний ореол. Немає на світі людини, яка в глибині душі не дивується, як дитина, цікавим фактам, не мріє про диво, не радіє з раптового позитивного події, людини, якого не притягає щось таємниче і магічне. Прислухатися до того, як люди описують різні речі або явища, що викликали у них сильний емоційний відгук: «диво», «чудо», «казково красиво», «прямо як у казці!». З казкою пов'язана відсутність ментальних обмежень, якась ірраціональність;

– ресурсної. Казка дає вказівку на наявні ресурсні області, які не видно «неозброєним оком», містить елемент дуже сильного розширення свідомості.

Зокрема, *архетипічна схема казки* має таку структуру:

– вказівка на час (давим-давно ...) і місце (в тридев'ятому царстві ...);

– походження героя, життя в рідній домівці (спадковість, статус, базове ставлення до світу);

– відхід з рідної домівки (сепарація з батьками);

– вибір шляху (самовизначення, початок ініціації, дорослішання);

– спокуси (перевірка на «добре серце», відповідальність за вибір шляху, подолання спокус і сумнівів, прийняття саме го себе і свого шляху);

– нагорода (знаходження помічників);

– випробування (боротьба з антагоністом, подолання, смерть і віз народження, індивідуалізація, пошук самості);

– нагорода (метаморфоза, трансформація, духовне зростання);

– повернення додому, труднощі в дорозі (перевірка істинності трансформації);

– прибуття в рідну домівку (прийняття свого раннього дитячого досвіду, возз'єднання зі своїм корінням, остаточна трансформація героя, знаходження самості);

– нагорода (весілля – возз'єднання чоловічого і жіночого начал, відновлення цілісності, ідентифікація з самістю; коронування – завершення індивідуалізації, здійснення свого призначення).

Знання архетипічної схеми казки дозволяє отримувати сильний діагностичний матеріал як при написанні казки одним учасником, так і при написанні казки групою. При неможливості або небажанні скласти казку (що буває вкрай рідко при правильній поведінці ведучого) можна використовувати готову казку. Небажано для цього використовувати авторські казки, так як вони розповідають історію самого автора, його світосприйняття та несуть його проблематику.

Найчастіше застосовуються антропоморфні казки. Крім того, ведучий завжди має право вимагати від автора (авторів) щасливого кінця, що називається, «за всяку ціну».

Найближчі «родичі» казки – міф, легенда, билина, притча. «Міфи живуть, переходячи з покоління в покоління, як благо даруючи свої історичні цінності, так і в якості виховного засобу, який допомагає людям в пошуках життєвого шляху».

З нашої точки зору, казкотерапія є найбільш інтегральним методом арт-терапії, природно включаючи практично всі інші напрямки – малюнок і живопис, роботу з маскою і гримом, драматизацію, музико-, бібліо-, лялько-, танцювально-рухову терапію тощо.

Ми пропонуємо використовувати в тренінгах такі прийоми казкотерапії, як:

- обговорення казки або частинку з казки;
- відеообговорення казки або частинку з казки;
- індивідуальне написання казки;
- групове написання казки;
- драматизація обраної учасниками або запропонованої тренером казки з певної теми;
- «рецептурні» казки – для виявлення базових життєвих (організаційних, бізнес-) стратегій і характерних поведінкових стереотипів учасників.

Процес створення казки – одна з форм творчої діяльності клієнта, що проявляється як результат індивідуального досвіду. Інтерпретація казкотворчості допомагає простежити відповідну реакцію на зміни в навколишньому світі, системі потреб і цінностей. Казка активізує емоційну й інтелектуальну сфери. Через казку як плід фантазії клієнта ми звертаємося до його внутрішнього світу, усвідомлюємо його почуття й емоційні стани. Відсутність оцінного ставлення з боку психолога чи педагога, невизначеність стимульного матеріалу та інші фактори сприяють максимальній проекції особистості, дозволяють досліджувати особистісні утворення.

Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі його психологічної поведінки.

Алгоритм підбору (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.
- У процесі розгортання подій сюжету казки головний герой має позбутися своїх недоліків.

Казкотерапія має таку структуру:

- Підготовча частина.
- Зав'язка.

- Основна частина.
- Інтер'єр казкового світу.

Наведемо приклад з досвіду роботи з клієнтом. Одним із клієнтів нашої вибірки була висунута така казка:

Давним-давно, на далекому острові жили цар із царицею. І дуже вони журилися. А зараз розповім чому. Колись були вони молоді і мали двійко дітей – Іванка та Оленку. Тішилися ними і любили їх. Але на їхнє царство напало жорстоке військо і жителям загрожувала смертельна небезпека. Цар з царицею любили свій народ і не хотіли, щоб стільки людей загинуло. Ворог висунув умову, що не буде вбивати людей, якщо ті подарують їм своїх дітей. Цар із царицею журилися, але згодилися. Забрати свої дітей вони зможуть, якщо назбирають глечик чоловічих сліз та золотий гребінець. Довго прощалися батьки зі своїми кровинками, але нічого не вдієш. Забрав ірод малих із собою. Плакали государі, плакали і вирішили, що треба щось робити...

Інтерпретація: казка клієнта є незавершеною. В сюжеті не задіяні усі запропоновані персонажі. Клієнт розповів, що не бачить завершення казки, і не знає як її продовжити. Також клієнт не ототожнює себе з будь-яким персонажем. Каже, що йому важко було скласти казку і придумувати сюжет. Варто узагальнити, що в цій казці не проілюстровані партнерські стосунки. Швидше висвітлене бачення клієнта своєї діяльності, руху вперед, вибудова майбутнього. Також проявляється певна внутрішня боротьба, яка домінує в усвідомленні себе як особистості. Складена казка не виявила страху майбутнього в даного респондента. Він може бути декларованим переживанням, що потребує подальшого психологічного осмислення.

Казкотерапія – напрямок арт-терапії, в якому за допомогою казки та казкових можливостей персонажів встановлюється зв'язок між клієнтом та ситуацією, відшукується відповідь на запитання, клієнт засвоює певний урок або формує нову навичку поведінки.

Першою визначення «казкотерапія» ввела Тетяна Зінкевич-Євстигнєєва близько тридцяти років тому. Напрямок своєї роботи вона визначає як комплексна казкотерапія, і активно розвиває його у

заснованому нею ж Між-народному інституті казкотерапії. Окрім комплексної існує також інтегра-ційна казкотерапія – тут казка інтегрується в різні сфери психолого-педагогічної діяльності.

Суть методу у тому, що психотерапевт створює казку для клієнта, щоб той міг подивитися на свою ситуацію з іншого боку, знайти нові способи її розв'язання. Такі казки можуть створювати педагоги для учнів, батьки для дітей, лікарі для пацієнтів.

Терапевтична казка допомагає, бо примушує працювати одразу обидві півкулі мозку. Права півкуля стежить за емоціями, переживаннями, а ліва – за змістом, за словами, сюжетом, який розгортається, за діями головних персонажів. Таким чином, між правою та лівою півкулею встановлюються нейронні зв'язки, які допомагають знайти цілісність, гармонію, баланс і ресурс для вирішення проблеми.

Повертаючись до казкотерапії дитячої психосоматики, хочеться, перш за все, відзначити, що психосоматичною є далеко не кожна хвороба – є гене-тичні фактори, спадкові, а також біологічні, екологічні і соціальні чинники.

Що ж таке психосоматичне захворювання? Дуже вдало сюди підходить вираз «застиглий крик в тілі». Це крик душі, який застиг в тілі, тому психосоматичні захворювання – це реакція тіла на страждання душі. Це неможливість дитини пристосуватися до таких життєвих обставин, в яких вона опинилася.

За однією з класифікацій можна виділити три групи психосоматичних розладів у дітей:

1. Функціональні захворювання, при яких не виявляються органічні ураження органів і систем.

До них можна віднести порушення сну, енурез, енкопрез, запори, істерики, заїкання тощо. Наприклад, якщо у дитини здорові нирки, невражений сечовий міхур, дитина не хворіє на діабет, і при цьому у неї енурез, то можна припустити, що такий розлад – класичний варіант психосоматики. Тут казка буде спрямована або на усунення причин виникнення енурезу, або на тренування сечового міхура.

2. Захворювання, при яких виявляються органічні ураження органів і систем.

Наприклад, бронхіальна астма, виразка шлунка, нейродерміти, нервова анорексія, ожиріння тощо. Тут на перше місце виходять казки, які впливають або на заблоковану сенсорну систему дитини, або на тренування певної навички. Спочатку, пом'якшення симптому, потім діагностика і робота з причиною. Якщо, скажімо, у дитини нервова анорексія, то важливіше спочатку повернути їй бажання приймати їжу, а потім розбиратися з причиною. Безумовно, причина важлива, але в цих захворюваннях вона може трохи почекати.

3. Хронічні хвороби: діабет, хронічна ниркова недостатність, злоякісні новоутворення тощо.

Звичайно, для цих дітей особливе значення мають мотиваційні казки, що підтримують ідею лікування, та ресурсні казки, що дають надію й опору для одужання. А потім їм можна скласти казки на пом'якшення симптому, і тільки після цього – казки на усунення причин.

Детальніше про це можна прочитати в книзі «50 целебных сказок» (автор Р. Ткач). Всі казки в ній розділені на три групи, відповідно до названої класифікації, і запропоновані варіанти казок, які були написані для конкретних дітей, в конкретній ситуації. Бонусом є казки для вирішення різних поведінкових проблем.

Коли мова заходить про психосоматичні захворювання, важливо розуміти, що терапевтична казка «це не універсальна пігулка, яку можна випити і бути здоровим». Казка є своєрідним пусковим механізмом одужання. Причому, дорослий натискає саме ту кнопку, яка на його думку, є найбільш важливою в даний момент. Крім цього, терапевтична казка завжди фокусувалася на дуже конкретному запиті. Навіть не варто намагатися однією казкою вирішити всі назрілі у дитини проблеми, краще написати серію казок для різних ситуацій. Звідси виникає розуміння, що ідеї терапевтичних казок підпорядковані терапевтичним завданням.

Чим ще гарні такі казки? Тим, що до них можна пропонувати практичні завдання. Казку після прочитання можна:

- інсценувати, розподілити ролі і програти найбільш значущі сцени;
- ілюструвати, малювати найбільш важливі сцени;
- ліпити головних персонажів з пластиліну і програвати окремі сцени;
- перескладати або придумувати продовження.

Казка є універсальним методом, оскільки не вимагає від її автора яки-хось творчих здібностей. Навпаки, терапевтична казка в жодному випадку не претендує на художню чи літературну цінність. Її задача – надати допомогу дитині у розв’язанні її проблеми.

Правила побудови терапевтичної казки:

1. Казка повинна бути ідентична проблемі дитини.

Вона повинна відображати проблему дитини. Причому, чим дитина молодша і чим у неї нижчий рівень інтелекту, тим більше пряма ме-тафора. Якщо дитина маленька і у неї енкопрез, то наш персонаж – кишківник, цуценятко, або хтось ще, хто вчиться ходити в лоточок.

Якщо це дитина старша за віком і у неї хороший інтелект, то метафора повинна бути «по дотичній». Це може бути образ вулкана, який багато в собі збирає, а потім лава виливається, і все навколо руйнує. Необхідно виплеснути це так, щоб воно потрапляло в необхідні ємності і переплавлялось в якийсь корисний продукт.

2. Казка повинна пропонувати новий досвід, який замінить попередній.

Дитина стежить за сюжетом, бачить, як діють персонажі, проводить їхні дії крізь фільтри своїх проблем і таким чином знаходить можливості нового вибору. Якщо дитина не в змозі зробити вибір самостійно, батьки або психолог пропонують йому свої варіанти вирішення проблеми.

3. Казковий сюжет повинен розгортатися в певній послідовності.

Це так звана карта казки.

Карта казки:

➤ Були собі... Статус-кво, початок казки, зустріч з її героями (знайомими і зрозумілими для дитини персонажами).

➤ І ось одного разу... Герой стикається з якоюсь проблемою, конфліктом (дискомфортом, викликом), що збігається за характером з проблемою дитини.

➤ Через це... Казка змінює напрямок, щоб показати, в чому полягає вирішення проблеми, і як це роблять герої казки.

➤ Кульмінація, або що відбувалося потім. Розвиток дії, сцена найвищої напруги. Герої казки долають труднощі.

➤ Розв'язка або чим все закінчилося. Результат дій героїв казки. Негативний герой, котрий учинив поганий вчинок, покараний. Позитивний герой, котрий проходить через всі випробування, проявляє свої кращі якості, винагороджений. Бажано, щоб терапевтична казка закінчувалася позитивно.

➤ Мораль цієї казки така. Герої казки отримують уроки зі своїх дій. Цей пункт можна додавати за необхідності.

Як посилити ефект терапевтичної казки:

Вибір головного персонажа.

Головний казковий герой повинен бути зрозумілий дитині. Персонажами можуть бути особи, взяті з життя, герої улюблених книг, мульт-фільмів, а також придумані вами тварини, предмети, що говорять, та інші фантастичні об'єкти.

Психологи рекомендують для дітей 3-4 років робити головними героями казок іграшки, маленьких чоловічків і маленьких тварин (не заєць, а зайченя, не ведмідь, а ведмежа та ін.).

Приблизно з 5-6 років дитина вибирає чарівні казки, тому тут головними персонажами можуть стати феї і чарівники, відьми і чаклуни, принцеси і принци, дракони і солдати, що володіють особливою силою.

У підлітковому віці можуть бути цікаві казки-притчі і побутові казки. Відповідно, головні персонажі в таких історіях зрозумілі, частіше це реальні люди і предмети.

Казка повинна створювати для дитини зону безпеки.

Нехай в ній поєднуються реальні і вигадані події. Таке сусідство допомагає дитині зберігати відчуття, що це «не насправді». Перебуваючи в зоні безпеки, дитина не відчуває себе винною, не відчуває страху або збентеження.

Легкий початок

Казку краще починати словами, які сприяють входженню дитини в стан легкого трансу: «За синіми морями та високими горами, в тридев'ятому царстві...» або «На морі-океані, на острові Буяні...» або «Мені цю казку розповіла моя бабуса, а їй – її бабуса, а тій бабусі – її бабуса, і вже ніхто не пам'ятає, яка бабуса була першою...»

1.5. Техніки сімейної арттерапії

Сімейна арт терапія поєднує арт терапію і сімейну психотерапію. Вона використовує образотворчі засоби в роботі з сім'єю і при цьому спирається на теоретико методологічні розробки сімейної психотерапії. Як і сімейна психотерапія, сімейна арт терапія займається діагности і психотерапією сімейних проблем, але при цьому в якості провідного інструменту взаємодії з членами сім'ї застосовує візуально пластичні засоби. Саме зображувальна діяльність членів сім'ї в процесі сімейної арт терапії дає основний матеріал для дослідження і рішення сімейних проблем.

Розвиток сімейної арт терапії відбувалося паралельно з розвитком сімейної психотерапії. одночасно кілька

Сімейна арт терапія орієнтована на вирішення наступних діагностичних і корекційних (Реконструктивних) завдань (Ландгартен Х., 2001):

- дослідження дитячого досвіду, пов'язаного з відносинами з батьками і сибсами;
- вивчення батьківського впливу;
- вивчення минулого і поточного досвіду сім'ї;
- вираз і усвідомлення неусвідомлюваних перевиховання членів сім'ї;
- усвідомлення причинно наслідкових зв'язків у відношеннях і реакціях членів сім'ї;
- визначення транзакційних конфігурацій;
- виявлення і корекція дисфункціональних варіантів сімейного взаємодії;
- діагностика актуальних сімейних конфліктів;

- корекція батьківської поведінки;
- збагачення досвіду, пов'язаного з успішним рішенням сімейних проблем.

Діагностика в сімейної арт терапії заснована на виконанні членами сім'ї різних завдань, в основному, образотворчого характеру. ці завдання можуть бути також доповнені ігровий і постановочної діяльністю, спільним музикуванням,

а також техніками наративного і візуально Наративного підходів, пов'язаних зі створенням і сприйняттям усних і письмових оповідань. Діагностика і оцінка, як правило, проводяться в ході першого сеансу сімейної арт терапії. Прикладами діагностичних технік сімейної арт терапії можуть служити:

- малювання сімейного герба;
- зображення сцен сімейного життя;
- спільний малюнок, скульптура або фото колаж на вільну тему;
- створення каракулів з подальшим обговоренням і промальовування образів;
- малювання «сімейного портрета» у вигляді реалістичного або метафоричного зображення членів сім'ї (при метафоричному зображенні учасникам занять пропонується зобразити членів своєї сім'ї в образах тварин або предметів, символічно позначити членів сім'ї різними кольорами або підібрати ілюстрації з журналів, що асоціюються з різними членами сім'ї);
- зображення будинку з розташованими в ньому членами сім'ї, що займаються тими чи справами;
- зображення значущих сімейних подій – приємних або неприємних (сімейних свят, спільного відпочинку та ін.);
- зображення проблемних ситуацій (сімейний конфлікт, хвороба одного з членів сім'ї та ін..);
- зображення того, що представляється в життя сім'ї найбільш важливим;

– ілюстрування різних сімейних ситуацій (приємних або неприємних) в процесі їх розвитку шляхом створення серії малюнків;

– зображення бажаного майбутнього і цілей сім'ї;

– зображення «життєвого шляху» сім'ї, коли членам сім'ї пропонується намалювати основні віхи розвитку сім'ї, найбільш важливі події в сімейному житті;

– зображення улюблених занять і захоплень;

– створення композицій в пісочниці на вільну або задану тему.

Деякі з цих технік пов'язані зі створенням членами сім'ї індивідуальних робіт, інші виконуються спільно. При цьому умови спільної діяльності можуть варіюватися: в деяких випадках членам сім'ї пропонується спочатку обговорити, як вони уявляють собі предмет зображення (напри. заходів, то, що вони вважають сімейною проблемою) і способи його передачі на малюнку. Цінна інформація, що стосується ролей членів сім'ї та особливостей їх взаємодії, може бути отримана завдяки спостереженню за процесом обговорення.

Іноді членів сім'ї просять відразу ж почати малювати і утриматися від розмови, що може бути доповнюючим чинником, що сприяє більш яскравого прояву особливостей взаємодії між членами сім'ї і перебудові їх відносин. В

процесі сімейної арт терапії проявляються і оце нива як слабкі (проблемні), так і сильні (ресурсні) аспекти досвіду сім'ї.

Психокорекція в умовах сімейної арт терапії заснована на наступних факторах:

– на усвідомленні дисфункціональних варіантів сімейної взаємодії,

– на відреагування і прийнятті почуттів,

– на отримання нового досвіду спільної діяльності і співпереживання,

– на освоєнні і реалізації нових позицій і способів взаємодії,

– на навчанні адекватним і конструктивним способів вираження почуттів і рішення конфліктів.

Корекційні техніки можуть включати:

– парне малювання або виконання в парі інших творчих проектів (пов'язаних зі створенням по оповідей, фотографій та ін.), спрямоване на те, щоб розбити тріангуляції,

– створення індивідуальних малюнків або фотографій з їх подальшою інтеграцією в загальний малюнок або фотоальбом (фотоекспозицію),- спільне малювання і реалізація фото проектів на основі попереднього розподілу ролей і функцій,

– консультування (інструктування) батьків,

– визначення правил поведінки,

– вираження почуттів, пов'язаних з сімейними відношеннями, за допомогою малювання та інших форм творчого самовираження,

– зображення конфліктних ситуацій і шляхів їх подолання,

– позитивне підкріплення в ході спільної роботи,

– техніки, орієнтовані на актуалізацію і усвідомлення сімейних ресурсів (наприклад, створення родинних гербів, талісманів, предметних композицій: сімейними цінностями, традиціями, віруваннями, досвідом спільної діяльності тощо).

Цінним джерелом інформації про сім'ю і середовищем перебудови і розвитку сімейних відносин можуть служити різні способи використання фотографій - техніки сімейної фототерапії та фото арт терапії.

Завдання та запитання для самоконтролю:

- 1. Історія розвитку арт-терапії.*
- 2. Принципи арт-терапії.*
- 3. Вимоги до особистості арт-терапевта.*
- 4. Моделі та задачі арт-терапії.*
- 5. Засоби арт-терапевта.*
- 6. Структура арт-терапевтичного заняття.*
- 7. Побудова особистої мандали.*
- 8. Танцювальні психотехніки.*
- 9. Музикотерапія.*
- 10. Ізотерапія.*
- 11. Психодіагностика засобами проєктивного малювання.*
- 12. Проєктивні малюнкові методи.*

- 13. Символізм кольору. Кольорова карта для арт-терапії.*
- 14. Індивідуальна та групова арттерапія.*
- 15. Загальні принципи використання природних та синтетичних матеріалів.*
- 16. Техніки лялько терапії.*
- 17. Види ляльок для корекційної та розвивальної роботи з дітьми.*
- 18. Фототерапія.*
- 19. Казкотерапія.*

РОЗДІЛ 2. АРТПЕДАГОГІКА ТА АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

2.1. Артпедагогіка як інноваційна освітня технологія

Національна культура українського народу містить у собі величезний виховний потенціал і виступає гарантом збереження стабільності та прогресивного розвитку суспільства. У процесі соціалізації підростаючого покоління відбувається засвоєння соціального досвіду у вигляді знань, норм поведінки, трудових, культурних і духовних цінностей народу. Це забезпечує успішну адаптацію молодих людей в мінливому соціумі. Це обумовлює більш ефективне формування і розвиток моральних основ особистості, її естетичних уявлень.

У передовому освітньому процесі чітко проглядаються інтегративні процеси, пропонуються інтегративні програми, орієнтовані на глобальні проблеми сучасності, на комплексне освоєння мистецтва та трудової діяльності. Праця, освіта, мистецтво, культура, людська психіка знаходяться у взаємозв'язку та взаємозалежності. З урахуванням цих зв'язків з'явився новий напрям у педагогічній науці – артпедагогіка як синтез мистецтва, праці та психолого-педагогічного знання.

Сьогодні під артпедагогікою ми розуміємо форми, методи та засоби мистецтва, що дозволяють у процесі навчання створювати умови для розвитку особистості, вираження внутрішнього світу, розвитку творчих здібностей.

Сутність артпедагогіки полягає у вихованні та навчанні, розвитку людини засобами мистецтва, формування у неї основ художньої культури та практичних умінь з різних видів художньої діяльності. Слід звернути увагу на те, що сенс артпедагогічної діяльності, головним чином, полягає в можливості самореалізації особистості, її соціальної адаптації засобами мистецтва.

Попри наявних наукових поглядах сучасних дослідників (О. Деркач, Т. Каменецької, В. Коваленко, О. Кондрицької, Л. Кожуховської, Т. Лисоконь, Н. Масюкевич, Є. Осики та ін.) такий

аспект щодо використання мистецтва у процесі виховання та навчання дітей, як науково-обґрунтований метод, артпедагогіка формується лише зараз.



Рис. 2. 1. Аспекти артпедагогіки

Логіка нашого дослідження потребує передусім конкретизації феноменології «артпедагогіка».

Артпедагогіка – art pedagogics – галузь наукового знання, яка ґрунтується на синтезі педагогіки й мистецтва, забезпечує розробку теорії та практики педагогічного корекційно спрямованого процесу художнього розвитку дітей, частіше – з вадами розвитку; формує основи художньої культури особистості через мистецтво та художньо-творчу діяльність. Суть артпедагогіки полягає у вихованні, навчанні та розвитку засобами мистецтва осіб із обмеженими можливостями; формуванні у них основ художньої культури та оволодінні практичними навичками різних видів художньої діяльності.

Сьогодні «арт» у якості складової частини складних слів міцно увійшла в побут наукової і розмовної мови. Інтернет пошук виявив понад тридцять досить часто вживаних слів, у яких або в першій, або в другій частині використовується даний елемент.

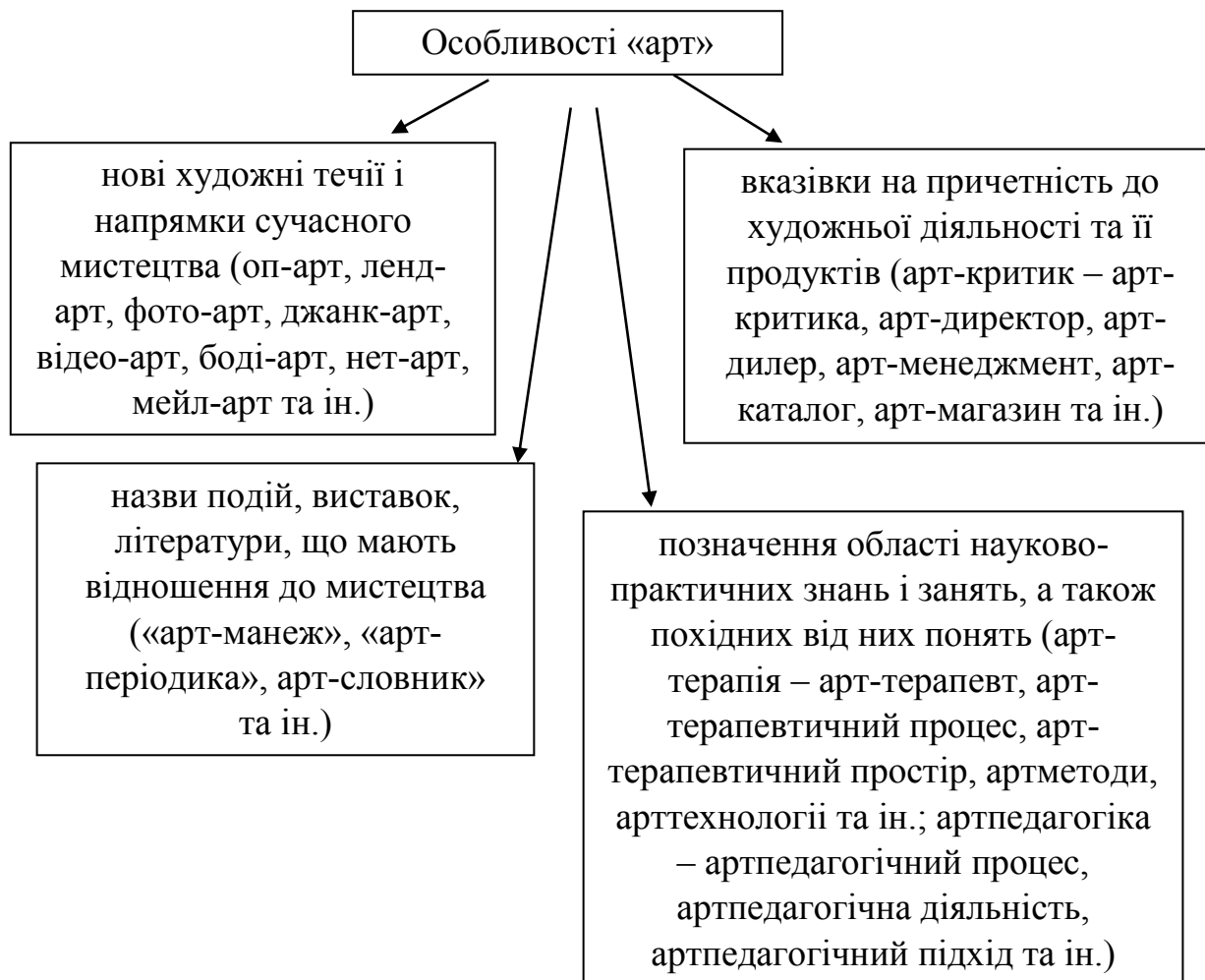


Рис. 2.2. Особливості «арт»

Так, науковцями (Е. Медведєвою, І. Левченко, Л. Комісаровою, Т. Добровольською) у загальному вигляді артпедагогіка – розуміється як синтез двох областей наукового знання (мистецтва та педагогіки), що забезпечують: розробку теорії і практики педагогічного корекційно - спрямованого процесу художнього розвитку дітей з вадами розвитку; формування основ художньої культури через мистецтво та художньо-творчу діяльність.

М. Бережна аналізуючи технології арт-педагогіки в освітньому процесі наголошувала на адаптаційних можливостях артпедагогіки в процесі становлення молоді в соціокультурному просторі вишу.

Ю. Богачова пов'язує арт-педагогіку з кінезітерапією (терапією рухів людини), танцювальною терапією, музикотерапією тощо.

Доцільним в аспекті нашого дослідження є витлумачення арт-педагогіки О.Черевко, галузь педагогіки, в межах якої в освітньому процесі використовується художнє мистецтво, музична та театральна педагогіка, а також художня арт-терапія, казкотерапія, фотоколаж тощо.

В умовах широкого використання різних елементів народного декоративно - прикладного мистецтва в освітньому просторі активізуються такі психолого-педагогічні процеси, як емоційне сприйняття художніх образів, їх візуально-образна реконструкція, особистісне привласнення сконцентрованого в мистецтві досвіду при опорі на спеціальні педагогічні технології.

Арт-педагогіка спирається на адаптаційні можливості мистецтва, обумовлені його компенсаторною, релаксуючою і виховною функціями. При терапевтичному ефекті, що проявляється у процесі взаємодії з мистецтвом і в ході створення власних художніх робіт, дозволяє говорити про зв'язок арт-педагогіки та арт-терапії, заснованому на єдності засобів, що використовують для досягнення специфічних цілей. Але в контексті арт-педагогіки цей ефект не є самоціллю і виявляється опосередковано, будучи додатковим у відношенні до основних цілей і завдань.

Загальною метою арт-педагогіки є створення умов для такого рівня особистісного розвитку, при якому освіта стає важливою цінністю і потребою дітей в ході залучення засобів мистецтва для вирішення педагогічних завдань.

Стосовно фахової освіти, ряд авторів (М. Бурхливо, Л. Бруsilівський, І. Вольперт, М. Говоров, І. Грінова, А. Захаров, С. Мурашевський, А. Міллер, К. Некрасова, Е. Пай, С. Петрушин, С. Шушарджан та ін.) визначають мету арт-педагогіки як художній розвиток особливих дітей, формування основ художньої культури, соціальну адаптацію особистості засобами мистецтва.

Однак, ми вважаємо, що в педагогічній роботі з дітьми арт-педагогічний підхід, крім перерахованого, може допомогти дитині не

тільки в художньому розвитку та соціальній адаптації, а й в освоєнні різних доступних їй предметних областей засобами мистецтва та набуття досвіду в різній діяльності.

Серед основних завдань арт-педагогіки можна виділити такі, як пошук, усвідомлення і активізація життєвих ресурсів, розвиток і активізація творчого потенціалу; навчання навичкам саморегуляції та комунікативним навичкам; розвиток сфери сприйняття; пошук, розробка, апробація і впровадження методів і технологій, що сприяють успішній освітньої діяльності засобами мистецтва.

Зокрема, Бакунова Д. розглядає дидактичні принципи артпедагогіки, що визначають зміст, організаційні форми та методи освітнього процесу відповідно до цілей і завдань.

Принцип гуманізації, який передбачає відношення до людини як найвищої цінності засобами мистецтва, причому незалежно від художніх, інтелектуальних та інших здібностей дитини. Цей принцип стверджує пріоритет виховних цілей над цілями навчання: насичення навчання вічними проблемами Добра та Зла, Любові та Мудрості, Краси та Гармонії та ін. (Джафарова Д.).

Принцип творчості, що в оптимальному варіанті в цей процес втягується кожне почуття: зір, нюх, слух, смак, емоції, екстрасенсорні якості (інтуїція, уява та ін.).

Креативність включає чотири аспекти: креативне середовище, креативну особистість, креативний продукт, креативний процес.

Педагогічні правила, що дають педагогу конкретні вказівки, як треба чинити, щоб створити креативне середовище, вказують на те, щоб середовище навчання, спілкування було безпечним, для прийняття цінності індивіда. Це дає дитині можливість у процесі навчання бути самим собою, самовираженням. Педагог повинен створити атмосферу, в якій зовнішня оцінка відсутня – це розкріпачує, в той час як наявність зовнішньої оцінки викликає бажання захищатися; креативне середовище пов'язане з емпатійним розумінням суб'єктів освітнього середовища.

Виховання креативної особистості передбачає розвиток у дитини впевненості в собі, сміливості, здатності ризикувати,

мобілізуватись, визнавати самого себе, естетичної та етичної орієнтації (естетичного та етичного імунітету). У цьому сенсі креативна людина – це людина винахідлива й кмітлива, а творча особистість – це споглядач, який, передусім, намагається збагнути самого себе, знайти свій шлях і призначення в цьому світі.

Художні роботи (пісні, вірші, малюнки тощо) дитини та педагога стають креативним продуктом у процесі проживання, «відчуття», осмислення по-новому творів мистецтва, введених в контексті змісту, теми заняття. Імпровізація – найважливіша умова отримати креативний продукт. На виході це знову творче самовираження.

Креативний процес – це стимул становлення і розвитку дитини в тому випадку, якщо він протікає спонтанно, незаорганізовано.

Зокрема, Мініна В., зазначає, що твори мистецтва, які педагог вплітає в канву заняття, можуть не дати конкретного вирішення поставлених завдань і проблем, але в умілих руках допоможуть розширити простір уяви дитини, навчать вихованця прислухатися і довіряти власним відчуттям.

Принцип рефлексивності означає готовність і здатність людини творчо осмислювати та долати проблемно-конфліктні ситуації; вміння знаходити нові смисли та цінності, адаптуватися у незвичних міжособистісних системах відносин, створювати та вирішувати неординарні практичні завдання.

Показник сформованості рефлексивної культури – здатність дитини працювати в умовах невизначеності.

Ми погоджуємося з твердженням Винниченко Т., про те, що у сферах рефлексії підлягають розвитку: мислення (переосмислення своїх дій); діяльність (фіксація установки на кооперування і взаємопідтримку); спілкування (представлення власного досвіду людини для іншого; для себе відкриття досвіду іншого); самосвідомість (самовизначення, розмежування «Я» і «Не-Я»).

Принцип інтегративності передбачає гармонійне поєднання усіх видів і форм організації різноманітної художньої діяльності, оскільки досвід дитини складається із зорових, слухових і кінестетичних відчуттів (модальностей). У кожного домінує своя модальність. Для

того щоб досягти розуміння на несвідомому рівні, необхідно підносити матеріал в трьох модальностях одночасно.

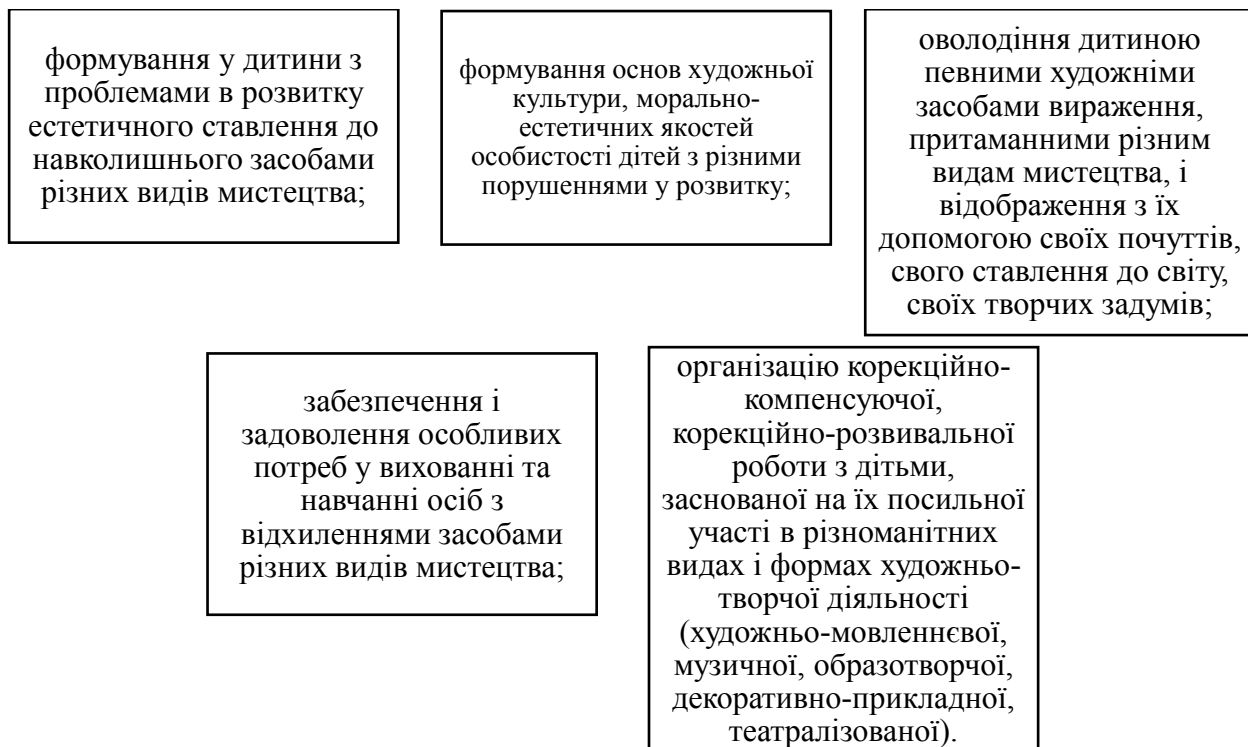


Рис. 2.3. Спрямованість видій арттерарії в арт-педагогіці

Зокрема, як фізкультхвилинки можна використовувати танцювальні та «образні» (тілесно-рухова терапія) вправи, розвиваючи пластику, гнучкість, легкість тіла, знімаючи м'язові затиски, що дають дитині відчуття свободи та радості.

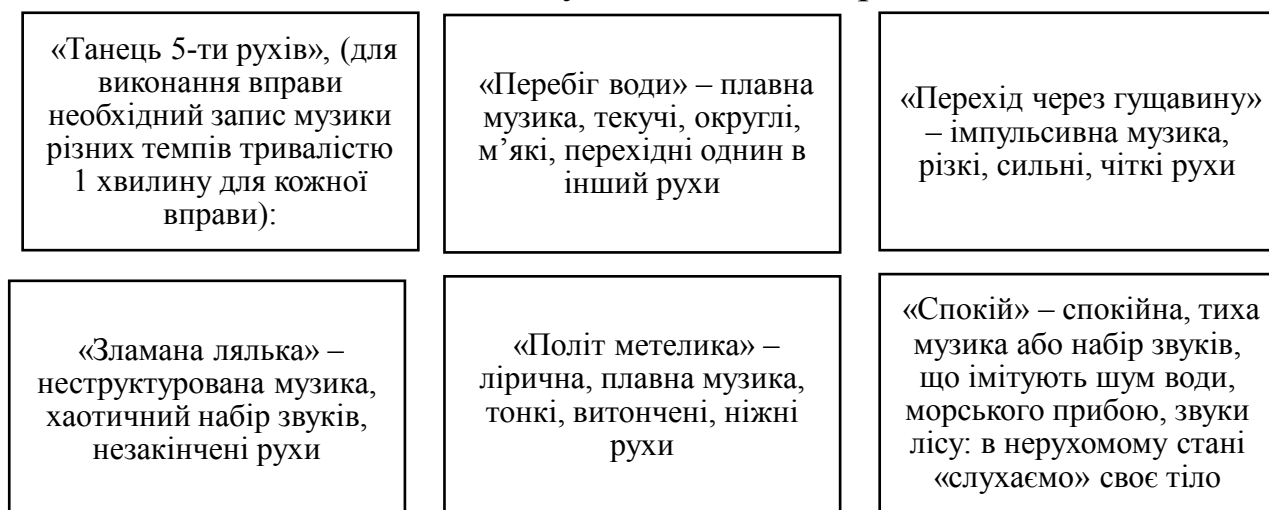


Рис. 2.4. Приклади фізкультхвилин

Після закінчення вправи потрібно обговорити з дітьми, які рухи їм найбільше сподобалися, що вийшло легко, а що ні.

Ще цікава звукотерапія: звук «ш» – розслабляє тіло, знімає напругу («змія»); звук «с» – уявити себе на березі моря. Закрити очі. Чуєте, як набігає хвиля. Вимовити звук «сссс»; звук «р», робіть цю вправу в кінці дня, щоб зняти втому. Ось злиться лев, напружився всім тілом «ар - р - р - р»; звуки природи: шум моря і вітру, звуки дощу, шелест листя, спів птахів, звуки жаб, цвіркунів, китів і дельфінів, дзвін.

Словотерапія з окремих звуків створює смислові форми, цілюще впливає на людину. Зокрема це молитви та мантри: «ОМ» – знижує кров'яний тиск; «АЙ», «ПА» – знімають болі в серці; «АП», «АМ», «АТ», «ІТ», «УТ» – виправляють мову.

Всі вони засновані не на смисловому значенні, а на впливі коливань, що виникають при їх вимові. Велике значення має і інтенсивність вимови звуків.

Імаготерапія – театралізація психотерапевтичного процесу (образ). В основі лежить використання переказу драматичного твору, обігравання сюжету.

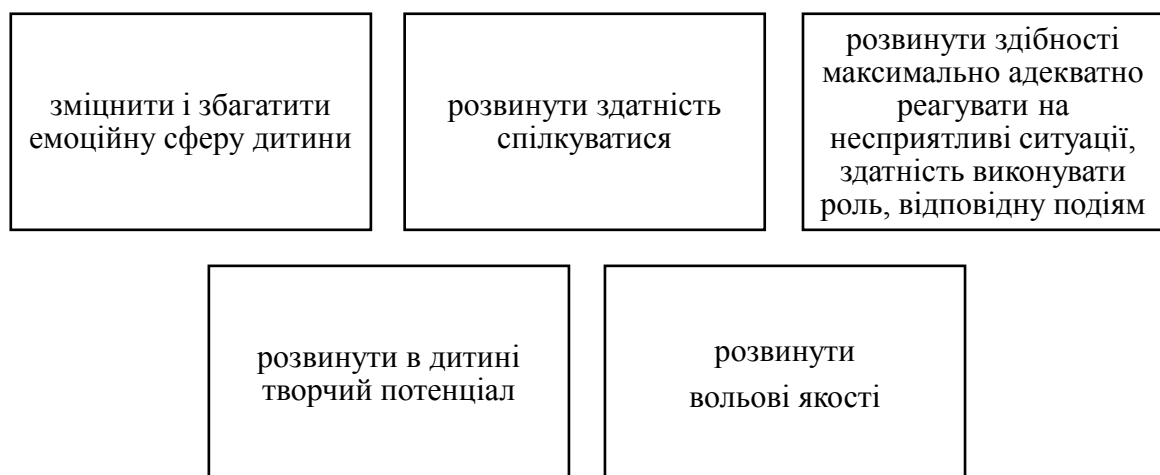


Рис. 2.5. Рефлексія щодо засосування імаготерапії у вихованні дітей

У ході систематичних занять з дітьми, що мають загальне недорозвинення мови, я виявила, що за допомогою програвання казок логопед може коригувати різні аспекти мовної діяльності, а саме:

розвивати фонематичні сприйняття, автоматизувати поставлені звуки мови, поповнювати, уточнювати й активізувати словниковий запас, уточнювати структуру пропозицій, удосконалювати зв'язні висловлювання.



Рис. 2.6. Зміст занять із театралізованої діяльності

У процесі арт-терапії формується психологічне здоров'я дітей: задовільняється реальна потреба в визнанні, позитивній увазі, почутті власного успіху та важливості. Вивільняється психологічна енергія, яку дитина витрачає на неефективний стрес. Дитина починає відчувати себе спокійною і розслабленою. Психологічний захист у вигляді демонстративності, негативізму, агресії поступається місцем ініціативи, творчості. Через творчість діти отримують нову інформацію про себе: «Я успішна», «У мене є здібності», «Я визнаний іншими», «Моя думка враховується», «Я можу впоратися з труднощами». Завдяки взаємодії з дітьми дитина змінює свої очікування від соціальних відносин: «Я легко спілкуюся з дорослими», «Я розумію».

Методи арт-терапії пов'язують інтелект людини та його почуття, потребу в рефлексії і спрагу дії, план тілесний і план духовний.

Для успішної роботи в освітньому процесі педагогу необхідно постійно самовдосконалюватися, відстежувати зміни в нормативно-правовій базі, новації у педагогічній практиці, використовувати інноваційні технології в щоденній професійній діяльності, використовувати елементи арт-технологій – технологій інноваційної педагогіки. Мистецтво володіє безмежними можливостями для розвитку інтелектуального та творчого потенціалу дитини як на занятті, так і в іншій діяльності; здатне відновити внутрішні сили дитини, забезпечити стійкість їх емоційного стану. Застосування арт-технологій дозволяє зробити освітній процес творчим, цікавим, дуже живим і різноманітним.

Форми і прийоми сучасних арт-технологій і арт-терапії різноманітні, що дає можливість використовувати їх на різних етапах заняття.

Оскільки арт-технології реалізуються засобами мистецтва, їх систематизація ґрунтується, перш за все, на специфіці видів мистецтва. Виділяють наступні напрямки арттехнологій: візуальні арт-технології (малюнок, ліплення, колаж, пісочна арт-технологія, ландшафтна арт-технологія); музична арттехнологія; драматехнологія; наративна арттехнологія (казкова арттехнологія) та ін.. Прийоми візуальної арт-технології відрізняються адаптивністю і використовуються як елементи інших арт-технологій. Наприклад, прийом ілюстрування малюнком, фотографією, карикатурою. Відзначимо, що використання різноманітних елементів арт-терапії сприяє духовно-моральному вихованню дітей.

Заняття з використанням арттехнологій пробуджують силу уяви, розвивають образне мислення, створюють ефект проживання вивченого, формують мобільність особистості дитини та розширюють її кругозір.



Рис. 2.7. Засосування арттехнологій в системі освіти

Таким чином, поняття «артпедагогіка» розглядається як науково – педагогічне спрямування, з окресленими особистістю власної індивідуальності, що передбачає наявність креативного середовища та інтегративні підходи в освітньому процесі, збагаченому тими чи іншими видами мистецтва.

Невербальне спілкування, навчання часто дає більш потужний ефект, ніж саме вербальний виклад навчального матеріалу педагогом. Дає соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям, які, природно, нерідко виникають в процесі спілкування педагога з дітьми та можливість отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків про дитину.

Дозволяє опрацьовувати навчальний матеріал в інтерактивному режимі з опорою на наявний духовний досвід педагога та вихованця, що робить знання, вміння та навички особистісно значущими.

Допомагає налагодити відносини між педагогом і дитиною, створити найбільш сприятливі умови для ведення діалогу, без чого немає продуктивного навчання.

Розвиває рефлексивну культуру, почуття внутрішнього контролю, необхідного в процесі навчання. Мистецтво впорядковує емоційну сферу, яка поряд з інтелектуальною сферою бере участь у процесі навчання.

Сприяє збереженню цілісності людської особистості, впливаючи в процесі навчання на етичну, естетичну, емоційну сфери особистості.

Залучає дітей до духовної культури людства через єдину систему цінностей педагогіки, науки, мистецтва, оперуючи одночасно в освітній діяльності різними методами пізнання наукових і мистецьких явищ.

Озброює педагога системою прийомів, що забезпечують прийняття дитиною різноманітних знань, радісне входження в світ знань, «впускання» їх у себе (інтеріоризація).

Сприяє розвитку всіх органів чуттів, мислення, пам'яті, уваги, волі в процесі навчання, виховання, розвитку засобами мистецтва та збереженню суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин із посередником – мистецтво, адаптації особистості в соціумі.

2.2. Можливості артпедагогіки при роботі з особливими дітьми

Сучасна педагогіка, одним з пріоритетних напрямків якої є інклюзія, в значній мірі орієнтована на залучення коштів мистецтва в

освітню діяльність. Особливий інтерес до механізмів впливу мистецтва на дитину в процесі виховання і навчання спостерігається в спеціальній педагогіці.

При цьому, звертаючись до мистецтва для вирішення завдань корекційної та спеціальної педагогіки важливо розуміти його не тільки як джерело насолоди, що задовольняє почуття прекрасного. Естетична і гедоністична – всього лише дві з численних функцій, які мистецтво виконує в житті суспільства.



Рис. 2.8. Освітня робота з особливими дітьми

Можливості залучення методів мистецтва в інклюзивну освіту досліджує арт-педагогіка – сучасне практико орієнтовне педагогічне спрямування, що приваблює мистецтво для вирішення освітніх завдань. Описуючи можливості арт-педагогіки можна вказати на наступні особливості цього напрямку: звернення до мистецтва як до засобу вирішення освітніх завдань, інтегративні, мультимодальні (багатоканальність), що розвиває характер і терапевтичний ефект. Розглянемо їх докладніше.

Звернення до мистецтва як до засобу вирішення освітніх задач. Методи і технології арт-педагогіки орієнтовані на створення умов для емоційного переживання твору мистецтва, включеного в освітній

контекст, і відображення своїх вражень в художній творчості. Арт-педагогіка звертається до мистецтва як до унікального засобу, що розкриває в людині здатність пізнавати світ в процесі переживання власного емоційного досвіду. Її методи та технології засновані на організації зустрічі внутрішнього світу людини зі світом загальнолюдської культури з метою співвіднесення свого індивідуального сприйняття художнього образу з універсальними людськими цінностями. Така зустріч стає точкою зростання, з якої відбувається розвиток особистості, яка творить власний образ світу. Процес створення культурного тексту, що закріплює емоційне переживання, і його результат – художній творчий продукт, можуть стати для дитини ресурсним якорем, підставою внутрішнього стрижня, на формування і розвиток якого і спрямований освітній процес.

Включення засобів мистецтва в освітній контекст при умілих професійних діях педагога м'яко звертає дитини до самого себе, змушуючи прислухатися до почуттів і переживань, зіставляти їх з зовнішніми подіями, відгукуватися на них, співпереживати.

Методи та технології арт-педагогіки орієнтовані на створення умов для емоційного переживання твору мистецтва, включеного в освітній контекст, і відображення своїх вражень в художній творчості. За рахунок особистісного інтересу підвищується мотивація до пізнання, навчання, розвитку, взаємодії з іншими), (в арт-педагогічних технологіях засоби мистецтва – образотворчого, музичного, літературного, театрального, інтегруються з психологічними комунікативними, розвиваючими і мотиваційними практиками. Крім того, арт-педагогіка покликана сприяти вирішенню педагогічних завдань, тому її методи і технології включають також і освітні методики, причому це може ставитися не тільки до області мистецтва, але також і до інших предметних областях), (включення усіх можливих для «особливого» дитини каналів сприйняття в освітній процес, заснований на сприйнятті творів мистецтва та арт-об'єктів щодо створення власних художніх робіт. Це здійснюється за рахунок інтеграції різних видів діяльності в арт-педагогічному

занятті), (емоційні переживання, які лежать в основі художнього методу пізнання, можуть бути пов'язані як з негативними, так і з позитивними ситуаціями. і якщо позитивні враження самі по собі є точками опори, то негативний перший досвід слід трансформувати таким чином, щоб розкрити можливості вирішення складних життєвих, в тому числі, і освітніх завдань).

Зробити це може далеко не кожен дорослий, а тим більше, дитина, якій необхідно супровід для перетворення досвіду невдач в ресурсний досвід досягнень. Арт-педагогіка звертається для цього до мистецтва, оскільки воно представляє в художній формі численні моделі життєвих ситуацій, що дозволяють м'яко переживати і по-різному програвати різний емоційний досвід. Здатність до співпереживання, яка розвивається при цьому, допомагає справлятися з подібними ситуаціями й у власному житті.

Арт-педагогіка спирається на адаптаційні можливості мистецтва, обумовлені його компенсаторною, релаксуючою і виховною функцією. Про терапевтичному ефекті, що проявляється в процесі взаємодії з мистецтвом і в ході створення власних художніх робіт, дозволяє говорити зв'язок арт-педагогіки і арт-терапії, заснована на єдності засобів, використовуваних для досягнення специфічних цілей. Але в контексті арт-педагогіки цей ефект не є самоціллю і виявляється опосередковано, будучи додатковим по відношенню до основних цілей і завдань.

Загальною метою арт-педагогіки є створення умов для такого рівня особистісного розвитку, при якому освіта стає важливою цінністю і потребою дітей в ході залучення навичками мистецтва для вирішення педагогічних завдань. Стосовно до фахової освіти, ряд авторів визначає мету арт-педагогіки як художній розвиток особливих дітей. Однак, ми вважаємо, що в педагогічній роботі з «особливими» дітьми арт-педагогічний підхід, крім перерахованого, може допомогти дитині не тільки в художньому розвитку та соціальної адаптації, а й в освоєнні різних доступних йому предметних областей засобами мистецтва. Більш того, сам процес оволодіння дітьми основами художньої культури стає засобом

освоєння різних областей знання і набуття досвіду різного роду діяльності.

Серед основних завдань арт-педагогіки можна виділити такі, як пошук, усвідомлення і активізація життєвих ресурсів, розвиток і активізація творчого потенціалу; навчання навичкам саморегуляції та комунікативним навичкам; сфери сприйняття; пошук, розробка, апробація і впровадження методів і технологій, що сприяють успішній освітньої діяльності засобами мистецтва.

Щодо роботи з особливими дітьми можна виділити наступні завдання: вивчення загальних і специфічних особливостей формування художньої культури у дітей з різними варіантами відхилень у розвитку; розробка корекційно-спрямованої системи художнього розвитку дітей з проблемами; формування основ художньої культури; розробка змісту та корекційно-розвивальних педагогічних технологій використання мистецтва, спрямованих на розвиток дітей з проблемами; залучення засобів мистецтва для активізації потенційних можливостей неповносправної дитини, його творчих проявів в різних видах художньої діяльності (музичної, образотворчої, художньо-мовленнєвої, театралізовано-ігрової); забезпечення пізнавально-інформаційних потреб неповносправної дитини; забезпечення розвитку емоційно-естетичних, моральних, комунікативно-рефлексивних основ особистості неповносправної дитини засобами мистецтва.

У процесі проведення арт-педагогічних занять, а також використання елементів арт-педагогіки в ході освітнього процесу необхідно, перш за все, знайомити учнів з мовою мистецтва. Розуміння цієї мови і розвиток умінь виражати себе за його допомогою буде сприяти оволодінню ними художнього методу пізнання, що відрізняється цілісністю і активізує праву півкулю сприйняття за рахунок включення образного, символічного, асоціативного, метафоричного мислення. Це особливо важливо в роботі з особливими дітьми, для яких найбільш значущою проблемою є соціокультурна адаптація. Адаптація пов'язана з активацією правої півкульної функції, оскільки саме права півкуля відповідає за цілісне

сприйняття світу і включає в розробку малоймовірні зв'язку, що дозволяють поглянути на речі, явища і події під новим, незвичайним кутом зору. Однак коли процес адаптації завершується, знову починає домінувати ліва півкуля, особливістю якого є ефективне функціонування у стабільних умовах, що вимагають стереотипного поведінки.

Таблиця 2.1.

Основні принципи та процеси реалізації арт-педагогічних методів і технологій

<i>Основні принципи та процеси</i>	<i>Реалізації арт-педагогічних технологій з освоєння мови мистецтва</i>
Основні принципи реалізації арт-педагогічних методів і технологій	використання проєктивних образотворчих методик і метафоричних практик, методу спрямованої візуалізації, стратегії візуальної комунікації, комунікативних практик, прийомів саморегуляції з метою створення ресурсного простору, що працює як резонатор посилення творчих здібностей учасників навчання; використання смислових тим, як фокуса внутрішнього світу і навколишньої дійсності для психологічної корекції і активізації творчого сприйняття і самовираження. Використання системного підходу, для виявлення подібності системи першоелементів, або природних стихій, і внутрішнього світу людини як системи психологічних характеристик; інтеграція методів практичної психології, що сприяють розвитку комунікативних навичок, підвищення мотивації до освітньої діяльності, особистісного розвитку з навчальними методами і технологіями; використання методик освоєння культурної спадщини для вирішення навчальних і розвиваючих завдань, а також для психологічної корекції.
Основні процеси	знайомство учасників та створення безпечного ресурсного творчого простору як освітнього середовища, що сприяє вмотивованим навчанням; знайомство з основами мови мистецтва і принципами його відображення в матеріалі; освоєння образотворчих матеріалів і технік; активізація творчого потенціалу через роботу зі смисловим темою; відображення внутрішнього переживання теми в матеріалі на основі власних вражень і емоційних переживань, отриманих знань, освоєних умінь і навичок; підведення підсумків, рефлексія.

Таким чином, оволодіння художніми вміннями та навичками, закріплення їх в практичній діяльності за рахунок освітніх методик, які є складовою частиною арт-педагогічних технологій, включає роботу лівої півкулі. Інтеграція роботи правої і лівої півкуль дозволяє особистості гармонійно існувати в соціумі, освоюючи його цінності та діючи на їх основі, успішно вибудовуючи відносини з самим собою, іншими людьми, навколишнім світом, сприяє розкриттю і реалізації творчих здібностей при вирішенні освітніх та життєвих завдань.

Іншими словами, отримання позитивного результату при освоєнні художніх засобів виразності сприятиме дотримання технологічності освітнього процесу. Однак для того, щоб використання технологій призвело до реалізації заявленої мети - зробити процес навчання і розвитку потребою і цінністю, вони повинні бути жваві інтересом і натхненням.

Для арт-педагогічних занять підбираються такі теми, які через звернення до самого себе активізують інтерес до світу, до життя, до взаємин з іншими людьми. Так, наприклад, при освоєнні мови живопису проводяться аналогії між законами колірної гармонії і принципами гармонійного існування в реальному світі, в стосунках з іншими людьми і з самим собою. Виконуються образотворчі завдання, які закінчуються динамічною колективною роботою, перетворюється в захоплюючу гру з кольором. Учасники рухають створені ними зображення, переміщують їх, розташовуючи в різних варіантах, інтерпретуючи смисли, продиктовані тією, чи іншою композицією. Рефлексія є важливою частиною процесу навчання, що перетворює його в процес самопізнання і саморозвитку.

2.3. Арттерапія як метод роботи з обдарованими дітьми та підлітками

Обдаровані та талановиті діти часто мають дуже сильні емоції, інтереси та думки порівняно з іншими дітьми того ж віку. Іноді обдаровані та талановиті діти добре ладнають з іншими. В інших випадках вони можуть не відповідати дітям їхнього віку. Коли обдаровані та талановиті діти поводяться складно, вони можуть ставити під сумнів правила, відчувати розчарування або бракувати можливостей для навчання.

Обдаровані діти часто встановлюють для себе дуже високі стандарти і розчаровуються, коли не можуть їх задовольнити. Це іноді може спричинити істерики та інші важкі поведінки.

Арт-терапія є прекрасною формою доповнення навчально-терапевтичного процесу. Він може виконувати освітню, навчальну, практичну або компетентнісну функцію. Застосовується особливо у роботі з дітьми та підлітками. Діяльність, що проводиться в арт-терапії, полягає у використанні терапевтичних властивостей мистецтва на практиці. Це дуже ефективно для досягнення психофізіологічної релаксації та емоційної рівноваги.

Таблиця 2.2.

Модель обдарованості

Науковець

Д. Перкінс

орієнтація на естетичні цінності (вихід за межі «чистого» раціоналізму);	уміння визначати далеку перспективу (відхід від існуючих уявлень, штампів);	рухливість і гнучкість мислення (розгляд альтернатив, різних аспектів проблеми тощо);
здатність ризикувати, не боятися невдач;	уміння поєднувати об'єктивний та суб'єктивний підходи до проблеми (уявляти суть проблеми в цілому та довіряти своєму баченню);	внутрішня мотивація творчості.

Р.
Стернберг

Компонентний рівень відображає найзагальніші механізми пізнавальної діяльності незалежно від конкретного змісту і зовнішніх чинників. На цьому рівні здійснюються три види операції:

пізнавальні (отримання і переробка інформації);

мотиваційні (вибір проблеми і стратегії, контроль і регуляція процесу розв'язання, врахування чинників навколишнього середовища);

виконавчі (розв'язання задачі).

Конкретний рівень пов'язаний з певними структурами і ситуаціями, вирішення яких потребує інтелектуальних зусиль. Найтиповішими є випадки розв'язання нестандартної задачі або ж запровадження автоматизації звичайних видів діяльності.

контекстуальний рівень пов'язаний із соціально-культурним оточенням особистості, її індивідуальними особливостями. Інтелектуальна обдарованість виявляється в максимальному пристосуванні індивіда до середовища, в деяких випадках у компенсації своїх недоліків.

Ф. Говіц і
М.
О'Брайєн

вивчати механізми інтелектуальної діяльності (засвоєння знань, їх збереження і використання, постановка проблем, розв'язок);

визначати спеціальні й особистісні характеристики обдарованих індивідів;

проводити порівняльну оцінку різних стратегій навчання.

А.
Танненбаум

високий рівень загального інтелекту;

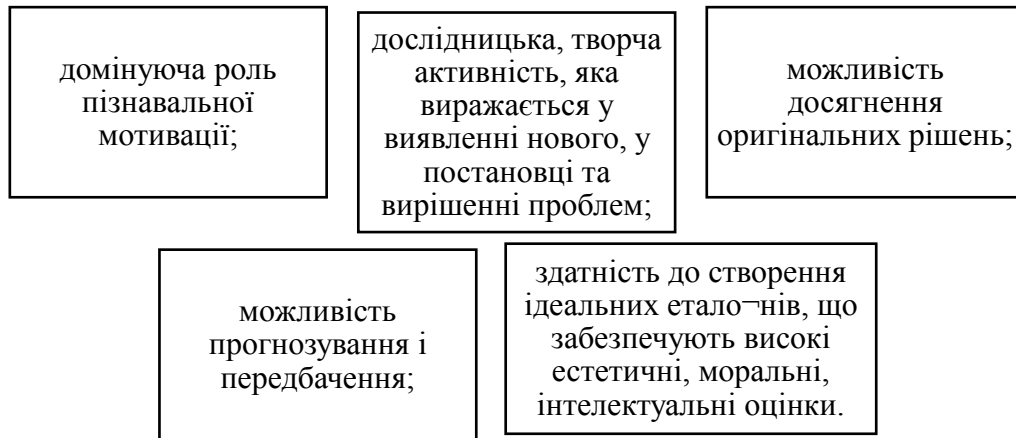
наявність спеціальних здібностей;

певні особистісні особливості;

вплив середовища;

щасливий випадок.

А.
Матюшкін



В. Моляко



Дж.
Рензуллі

Здатності вищі за середні або талант. При цьому високі інтелектуальні здібності є необхідною, але недостатньою умовою для високих досягнень.	Залучення до завдання має на увазі наполегливість, ретельність, вольові зусилля. Відзначено, що існує період високого залучення до завдання і період низького залучення. Ці періоди відповідно пов'язані з високою і низькою продуктивністю діяльності.	Креативність розуміється як своєрідність поведінки особистості, що виражається в оригінальних способах одержання продукту, в нових підходах до вирішення проблем, створення оригінального продукту.
--	---	---

Дж.
Фельдхьюсен

видатні загальні здібності;	спеціальні таланти в якій-небудь галузі;	Я-концепція;	мотивація.
На його думку, в основі загальної обдарованості лежать загальні здібності, що включають:	здатність добре мислити, ефективно переробляти інформацію;	досягати розуміння;	вирішувати проблеми;
		використовувати методологічні системи.	

Обдаровані діти повинні стати предметом спеціального інтересу науки – не тільки психології та педагогіки, це очевидно, але і генетики і ендокринології (у обдарованих дітей інше співвідношення чоловічих і жіночих гормонів, ніж у «звичайних»).

Увага до обдарованої дитини не повинно вичерпуватися лише періодом її навчання. Досвід показує, що значні труднощі обдаровані люди відчують і в періоді професійного самовизначення, і надалі, в самому процесі творчості. Іншими словами таланту потрібна постійна турбота всього суспільства. І починати потрібно з общепсихологической грамотності. Потрібні спеціальні школи для обдарованих дітей, спеціально підготовлені вчителі, спеціальні підручники – але перш за все потрібно визнання самого факту, що вони є і що вони інші – не тільки за своїми інтелектуальними та творчим можливостям а й особистісним особливостям. Адже обдарованість – не тільки подарунок долі для відзначених нею, але ще і випробування.

Таблиця 2.3.

Особливості розвитку обдарованої особистості

Науковці

Де Хаани Хевіерст

навчальну, «розумову винятковість»;	наукову здатність;	творчість;
соціальне лідерство;	винахідливість.	

Л. Терстоун

розглядав кілька типів обдарованих дітей:	які показують загальну розумову акселерацію для свого років, високий IQ (коефіцієнт інтелектуальності);	які перевершують інших у деякій спеціалізованій галузі, наприклад у математиці, або в навчанні, що дуже залежить від словесної швидкості;
	які зі спеціальними талантами в мистецтві або з механічною кмітливістю;	які з винятковою оригінальністю і винахідливістю – креативний тип.

Джоан Фрімен

дитина відчуває різницю з іншими дітьми;	починає читати раніше інших;	сама обирає собі заняття, а не приймає їх пасивно;
має добру пам'ять;	здатна до тривалої зосередженості;	живе в яскравій, живій сімейній обстановці, її батьки – люди позитивно думачі, особливо мати;
освітній рівень у родині високий. Часто саме мати незадоволена своєю освітою;	дитина навчається понад шкільну програму;	винятково велика роль музики як тла, на якому проходить життя родини.

А. Біне, Б. Блум,
Д. Векслер,
Дж. Гілфорд,
С. Дерябо,
О. Кульчицька,
В. Лебедева,
Н. Лейтес,
О. Матюшкін,
Р. Мейлі, В. Моляко,
О. Музика,
В. Орлов, В. Панов,
Дж. Равен,
Дж. Рензулі, С. Ріс,
Л. Сміт, Л. Терман,
Б. Теплов,
П. Торренс,
Ф. Уільямс,
К. Хеллер,
М. Холодна,
В. Шадріков,
В. Штерн, В. Юркевич,
Є. Яковлева, В. Ясвін

часто
«перескакують»
через послідовні
етапи свого
розвитку;

у них чудова пам'ять,
яка базується на
ранньому мовленні;

рано починають
класифікувати
інформацію, що
надходить до них;

із задоволенням
захоплюються
колекціонуванням,
при цьому їхня мета
– не приведення
колекції в ідеальний
порядок, а її
реорганізація,
систематизація на
нових підставах;

мають великий
словниковий запас,
із задоволенням
читають словники
та енциклопедії,
придумують нові
слова і поняття;

можуть займатися
кількома справами
одразу, наприклад,
стежити за
декількома подіями,
що відбуваються
навколо них;

дуже допитливі,
активно
досліджують
навколишній світ і
не терплять жодних
обмежень своїх
досліджень;

у ранньому віці
здатні простежувати
причинно-
наслідкові зв'язки,
робити правильні
висновки;

можуть тривалий
час концентрувати
свою увагу на одній
справі, вони
буквально
«занурюються» у
своє заняття, якщо
воно їм цікаве;

мають розвинуте
почуття гумору;

постійно
намагаються
вирішувати
проблеми, які їм
поки що не під силу;

відрізняються
різноманітністю
інтересів, що
породжує схильність
починати кілька справ
одночасно;

часто роздратовують
ровесників звичкою
поправляти інших і
вважають себе
такими, що завжди
мають рацію;

їм бракує
емоційного балансу,
вони часто
нетерплячі та
поривчасті.

Для освітнього закладу робота з обдарованими дітьми стає однією з умов формування освітнього іміджу школи, а також один з показників результативності її роботи. Головна мета цієї роботи – активізувати навчання, надавши йому дослідницький, творчий характер, і таким чином передати учням ініціативу в організації своєї пізнавальної діяльності.

У роботі з обдарованими дітьми найбільш ефективними з сучасних педагогічних технологій є технології продуктивного навчання та компетентнісного підходу.

Г. Альтшуллер «Технологія рішення винахідницьких завдань» (ТРВЗ)	нетрадиційні техніки малювання	авторська програма «Розвиток творчого мислення, уяви і мовлення дошкільників» Лелюх С., Хоменко Н., Сидорчук Т.
Технологія інтеграції освітніх завдань в освітньо-виховному процесі.	Технологія психолого- педагогічного проектування діяльності дітей (метод проєктів).	Технологія музичного розвитку дітей Карла Орфа «Шульверк».
Технологія музейної педагогіки. Ліхтварк А., Рейхвен А., Фройденталь Г.	Технологія театральної педагогіки.	Технологія казко терапії (авторської казки)

Рис. 2.9. Вибір технологій розвитку обдарованості

Існує багато методів допомоги обдарованим дітям та підліткам. Однією з них є арт-терапія, яка використовується в багатьох терапевтичних підходах (у групову та трудову терапію, на корекційно-компенсаторні заняття та багато інших індивідуальних та групових форм допомоги).

Арт-терапія має потужну терапевтичну силу та є цінним методом, що доповнює терапію дітей та підлітків, які страждають на депресію або після травматичних переживань. Це загальновизнана форма, яка використовується у роботі з низкою різних дисфункцій та труднощів, також у процесі розвитку особистості, а також метод, що підтримує боротьбу з раком. Це дозволяє приборкати страхи, зменшити стрес і відновити самооцінку.

Ця форма діяльності поєднується з різними іншими формами трудотерапії і рекомендується здоровим людям як розслаблюючий елемент, а також людям з психічними розладами або вадами.



Рис. 2.10. Основні функції арт-терапії

Однією з терапевтичних цілей арт-терапії, незалежно від того, застосовується вона в роботі з дітьми чи дорослими, є спроба виявити внутрішні блокади, які перешкоджають психологічному зростанню та дозріванню особистості. Арт-терапія також дозволяє змінити спосіб сприйняття реальності, дистанціюючись від болісних переживань. Часто слова не здатні описати пережиті емоції, якийсь факт чи спогади, і завдяки терапії за допомогою мистецтва це стає досяжним.

Завдання та запитання для самоконтролю:

- 1. Назвіть основні функції арт-терапії.*
- 2. Особливості розвитку обдарованої особистості.*
- 3. Моделі обдарованої особистості.*
- 4. Аспекти артпедагогіки.*
- 5. Арт-терапія в роботі з обдарованими дітьми.*
- 6. Підготуйте план дискусії: Яке відношення казки до реальності?*
- 7. Складіть перелік заходів для сім'ї, які спрямовані на естетичний розвиток дитини.*

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКУМ АРТТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ

3.1. Техніки арттерапії

«3 прості арт-вправи»

Вправи здорово знімають напругу і заспокоюють дитину, якщо вона перехвилювалася. Та й дорослому після напруженого робочого дня буде корисно помедитувати з олівцем в руках.

Інструментарій: аркуш паперу А4, кольорові фломастери (товсті або середні), кольорові олівці.

Це заняття не вимагає попередньої підготовки. У будь-якому будинку, де ростуть діти, знайдуться і фломастери, і олівці, а папір можна позичити у тата. Головне – настрій. Спочатку зробіть м'які струшуючі рухи провідною рукою і плечовим відділом. Ці дії допоможуть зняти напругу м'язів і сконцентруватися на відчутті власної руки.

1. Вправа «Не відриваючи руки»

Дозвольте дитині самій вибрати колір фломастера (олівця). Покажіть їй, як правильно поставити олівець на папір, і запропонуйте почати рух в будь-якому напрямку. Рука переміщається плавно, не відриваючись від паперу.

При цьому, дуже важливо концентрувати увагу на тому, який слід залишає на папері олівець, і спостерігати за його рухом. Допоможіть дитині налаштуватися і розслабитися, щоб не було затискання в руці, стежте, щоб вона дихала спокійно і ритмічно.

2. Вправа «Сліпий контур»

Сліпий контур – це малювання з закритими очима. Можна відвернутися, щоб не дивитися на листок, або зав'язати очі.

Вправа завжди викликає бурю захоплення - адже це так дивно і несподівано, що виходить, якщо не бачиш малюнка. Здається, що рука сама виконує його, але насправді в цей момент щосили працює мозок і його аналітична функція, а також розвивається координація тіла. Вимикається внутрішній критик і другорядні відволікаючі

фактори, наприклад, розглядання малюнка «А що я роблю?», «А на що схоже?».

Почніть з простої вправи – спробуйте намалювати коло. Посмійтеся разом над тим, що вийшло. Можете мінятися з дитиною місцями, малювати по черзі. Нехай вона спостерігатиме за тим, як ви це робите. Зверніть увагу, що з кожним разом рухи будуть ставати все впевненішими.

Спробуйте повторювати цю вправу час від часу. Ви самі побачите, як чудово вона тренує інтуїцію.

3. Вправа «Система координат»

А тепер ускладнити завдання!

Варіант 1:

Беремо новий аркуш паперу. На ньому намалюємо не дивлячись, відразу кілька кіл так, щоб вони не виходили за країв листа. Зараз завдання для мозку і системи координації стало ще цікавішим: треба відчувати і форму кола, і допущений для малювання простір. Якщо є бажання, можна повторити вправу або намалювати кола різними кольорами. Тільки не підглядайте, поки не закінчите малюнок.

Варіант 2:

На новому аркуші паперу ми будемо знову малювати коло. Але на цей раз воно повинно бути максимально великим, при цьому, поміщатися на листку. Гарненько зосередьтеся, увімкніть всі системи невізуального орієнтування і творіть!

В самому кінці заняття можна взяти один з варіантів з декількома колами і зафарбувати їх. Кольори олівців нехай вибирає дитина, орієнтуючись на інтуїцію. Зони перетину теж треба зафарбувати.

Якщо дитині захотілося змішати кольори, перекрити один колір іншим – відмінно. Робота повинна вийти радісною і надихаючою, як святковий салют.

Проективна методика «Рожевий кущ»

Дана методика дозволяє отримати цінну інформацію про внутрішній світ людини. Малюючи трояндовий кущ, ви фактично малюєте свій внутрішній світ, а трояндовий кущ є метафорою вашого стану. Розробив цю методику психолог Джон Алан.

Досліджуваному дається наступна інструкція. Для виконання методики знадобиться аркуш паперу А4, простий і кольорові олівці, акварельні фарби або фломастери. Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся, дихайте рівно, зосередтесь на своїх тілесних відчуттях. Пустіть в хід свою уяву і уявіть собі, що ви перетворилися на кущ троянд, уважно розгляньте. Який це кущ: маленький або великий, високий або низький? Чи є на ньому квіти, і які вони: у вигляді бутонів або з розпущеним квітами, які гілки – з шипами, з листям або без них? Чи є у вашого уявного куща коріння, як глибоко вони проникають в землю. А де росте кущ: в місті, в пустелі, на клумбі або знаходиться у вазі? Чи є навколо куща паркан, дерева, інші квіти? Хто доглядає за кущем? А коли настають холоди, як він себе почуває? Спробуйте до найтонших деталей уявити, як це бути рожевим кущем. Відкрийте очі і намалюйте себе у вигляді рожевого куща.

Інтерпретація малюнка

1) Розмір малюнка

Кущ троянд намальований маленьким по відношенню до аркуша паперу – говорить про невпевненість людини, чим менший малюнок по відношенню до альбомного листу, тим яскравіше проявляється така якість.

Кущ троянд дуже великий, буквально не поміщається на аркуші паперу – вказує на сильну егоцентричну позицію і імпульсивність.

2) Колір

Чорний колір, темно-коричневий, сірий і всі темні кольори в малюнку говорять про можливе неблагополучне емоційне тло людини.

Всі яскраві, соковиті, теплі фарби і їх відтінки, якими розфарбований малюнок, є ознаками психологічного благополуччя і внутрішньої гармонії.

3) Благополучні ознаки малюнка

Пишний кущ з густим листям, з міцним корінням, з численними бутонами або квітками, який росте з іншими такими ж кущами. На благополуччя внутрішнього стану людини можуть вказувати також

намальоване сонце, небо, яскраві квіти, відсутність будь-якої огорожі та ін.

4) Неблагополучні ознаки малюнка

Велика кількість колючок і шипів на гілках – ознака агресивності, але в той же час може означати потребу в захисті, почутті безпеки.

Голі гілки без листя, коріння, кущ росте самотоко в пустелі або висить буквально в повітрі – кажуть про можливу внутрішню самоту, спустошеність, нестачу душевного тепла.

Зламани квіти на кущі або зрізані у вазі – ознака неблагополуччя, можлива психологічна травма.

Паркан, огорожа або частокіл навколо куща – вказують на придушення якихось страхів в собі, обмеження в діях.

Малюнок розташований внизу альбомного листа – говорить про душевний дискомфорт.

Проективна методика «Баранчик в пляшці»

Мета методики: оцінити взаємодію дитини з найближчим оточенням, картину світу дитини, ранні відносини з матір'ю, спосіб сепарації, які ресурси є у дитини для відділення. Цей тест дозволяє працювати з дітьми починаючи від 6 років.

Матеріал: лист паперу формату А4, звичайний олівець (бажано М чи 2М), кольорові олівці.

Інструкція: «Намалюй баранця у пляшці».

Після того, як дитина намалює психолог проводить опитування:

1. Як він там опинився?
2. Як йому там у пляшці?
3. Яким він бачить оточуючий світ з пляшки?
4. Про що він мріє? (це зона найближчого зросту)
5. Чого він боїться?
6. Який у нього настрій?
7. Скільки йому років?
8. Чи чекає баранчик допомоги? Якщо так, то від кого та якої саме?
9. Чи хоче він вибратися?
10. Чи може він вибратися та яким способом?
11. Що він отримає, якщо вибереться?

Інтерпретація методики. Баранчик – символізує автора роботи. Наскільки яскраво, чітко, промальований баранчик, настільки легко, позитивно і сприятливо людина відчуває себе в батьківській родині і навпаки. Наявність добре промальованих ріжків і ніг – це знак впертості, боротьби і відстоювання своєї думки, можливість наявності опору дитини по відношенню до батьків. Роги і копита часто зустрічаються в роботах підлітків, коли відбувається процес психологічного та емоційного відділення від батьківської сім'ї. Якщо автор зображує баранчика в негативному образі, це трактується як неприйняття себе.

Пляшка – символ батьківської сім'ї. Обриси пляшки мають своє значення. М'які, плавні, округлі форми пляшки – може трактуватися як близькість автора роботи до мами, і символізує потребу в її уваги та її турботі, оцінці. Більш різкі, незграбні форми пляшки – в характері автора роботи переважають батьківське начало, батьківські риси характеру.

Велике значення надається положенню баранчика в пляшці. Якщо баранчик твердо стоїть на ногах на дні пляшки це означає, що автор роботи перебуває в сім'ї, в якій відчуває стабільність, стійкість. Пляшка може бути зображена як в горизонтальному так і у вертикальному положенні. Спрямованість баранчика до шийки пляшки, може трактуватися, як бажання вийти з пляшки і відокремитися від батьківської сім'ї. Можливий варіант: коли баранчик знаходиться в положенні протилежному – спиною до шийки пляшки та обличчям до дна, це трактується, як не бажання досліджуваного покидати батьківську сім'ю, наявність побоювань пов'язаних з самотійністю.

Слід звернути особливу увагу на горлечко, зіставити з розмірами баранчика. Чи відповідають розміри баранчика величиною шийки пляшки? Чи зможе баранчик при бажанні вийти з пляшки? Або може баранчик крупніше горлечка? А може йому тільки здається, що він може покинути пляшку? І чи хоче взагалі баранчик вийти з пляшки?

Зустрічаються роботи, в яких горлечко закрито пробкою, це може трактуватися як прояв гіперопіки, автор роботи відчуває себе під

контролем з боку батьків, всі рішення приймаються за нього, і він явно не скоро буде готовий до самотійності і відокремлення від батьківської сім'ї.

Коли внутрішній простір пляшки прикрашається елементами інтер'єру, створюється замкнений затишний мікроклімат, це свідчить про надмірну кількість батьківського піклування, та про те, що автор роботи сприймає таку опіку позитивно. Батьки оточують всім необхідним і тим самим позбавляють дитину права на прийняття самотійних рішень і можливості представлення життя за межами сім'ї, це може бути причинами невпевненості в собі, соціальної несміливості дитини.

Коли пляшка надбита або розбита це може трактуватися як наявність психологічних травм, пережитих дитиною в батьківській родині.

Часто юнаки малюють пляшку та підписують її назвою алкогольного напою, це може говорити про те що в даний момент юнака цікавлять спиртні напої, він перебуває в стані побудови свого ставлення до алкоголю. У цей момент педагогам і психологам важливо не упустити і провести необхідні виховні та корекційні заходи.

Важливо куди саме повернута пляшка:

Вгору – до батьківського(чоловічого)принципу мислення, фантазій. З такої пляшки дуже важко вибратися, більше таємних переживань. Тобто тоді дитині притаманні раціоналізм, активність, відчуття непотрібності дій, недосяжності мети.

Вниз – до несвідомого, тілесного, материнського. Тобто фіксування на перешкодах до задоволення ситуативної потреби, можливо є авторитарна мати чи гіперопіка.

Ліворуч – пасивність, бездіяльність, акцент на минулому, рефлексія, страх активності, тенденція до роздумів, відсутні претензії на самоствердження, фіксація на якійсь ситуації з минулого.

Праворуч – є направленим на майбутнє, свідоме. Тобто бунтарство, непокоря, іноді прямота, безкомпромісність.

Чи оцінює дитина пляшку як проблему, чи хоче він з нею впоратись.

Якщо у дитини в житті дуже складна ситуація, то вона може намалювати, наприклад, пляшку з-під отрути, алкоголю тощо. Якщо в сім'ї «поживна» ситуація, тоді можуть бути пляшки з поживними рідинами.

Якщо баранцю не хочеться виходити, можна говорити про те, що не вистачає фрустрації та немає необхідності розвиватися далі, або всі потреби задоволені та немає мотивації.

Якщо дитина малює коштовну пляшку, що прикрашена дорогоцінностями, це може говорити про те, що оточуюча середовище, заняття, гуртки, враження на оточуючих цінується більше ніж сама дитина.

Формальні показники.

Натиск на олівець – показник психомоторного тону:

Слабий натиск, подекуди стрічка ледь видна – астенія (при астенії погіршується пам'ять, увага, з'являється плаксивість, примхливість, роздратування, невпевненість у собі): пасивність, іноді депресивний або субдепресивний стан (стан легко вираженої депресії, який характеризується зниженим настроєм, песимістичною оцінкою подій та зниженням працездатності.) (з 4 річного віку).

Сильний натиск, олівець продавлює папір – емоціональна напруга; ригідність (недостатня рухливість, переключення, пристосування мислення, установ та ін. по відношенню до вимог середи, яка змінюється. Спостерігається при ряді психічних захворювань.); імпульсивність (риса характеру, яка виражається у схильності до діяти без остаточного свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу емоціональних переживань). (з 4 річного віку).

Занадто сильний натиск, олівець рве папір – конфліктність; гіперактивність; іноді агресивність; гостре збудження, пограничний або психотичний стан (грубе порушення оцінки реальності, тобто, людина робить помилкові заключення стосовно оточуючої дійсності, помилково оцінює своє мислення и сприйняття та продовжує робити

ці помилки, навіть коли стикається з доказами протилежного. Психічні симптоми включають маячіння, галюцинації, регресивну поведінку, вочевидь не співпадаюче з настроями та помітно незв'язне мовлення).

Натиск сильно варіює – емоціональна лабільність (рухливість, переключення) характеризується тим, що людина швидко реагує на зміну ситуації, обставин, і партнерів, вільно виходить з одних емоціональних станів та входить в другі). (з 4 річного віку).

Коливання натиску особливо сильні – емоціональна несталість; іноді гострий стан.

Особливості ліній.

Штрихові лінії – тривожність, як риса характеру.

Численність ліній – тривога як стан на момент обстеження; стресовий стан; іноді імпульсивність.

Ескізні лінії: спочатку проводяться слабкі лінії, потім найбільш вдалі наводяться більш жирним – прагнення контролювати свою тривогу, тримати себе в руках.

Лінії, які промахуються, не влучають в потрібну точку – імпульсивність; органічне ураження мозку; іноді гіперактивність (з 5 річного віку).

Лінії, які не доведені до кінця – астенія; іноді імпульсивність. (з 5 річного віку).

Розмір малюнків

Завеликий розмір: малюнок займає весь лист – тривога, як стан на момент обстеження; стресовий стан; іноді імпульсивність; гіперактивність.

Замалий розмір: малюнок займає менш ніж 1/3 листа по висоті – депресія, низка самооцінка.

Розмір сильно варіюється – емоціональна лабільність.

Розташування малюнка на аркуші

Зміщення вверху, розташований у верхній половині листа, але не в куті – іноді завищена самооцінка, можливо, компенсаторне; прагнення до великих досягнень.

Зміщення вниз, розташований у нижній половині листа – іноді зниження самооцінки.

Зміщення у бік – іноді органічне ураження мозку.

Виходить за рамки листа – імпульсивність; гостра тривога; іноді пограничний, невротичний або психотичний стан.

Розташований у куті листа – іноді депресія або субдепресія.

Ретельність та деталізованість малюнків.

Велика кількість різноманітних деталей – демонстративність, жива уява, творча спрямованість.

Підвищена ретельність, велика кількість однотипних деталей – ригідність, тривожність, іноді перфекціонізм, епілептоїдна акцентуація, органічне ураження мозку.

Мала кількість деталей, схематичність (по відношенню до вікової норми) – астенія, імпульсивність, низька емоційність, негативізм, негативне ставлення до обстеження, інтровертованість, замкнутість, іноді депресія або субдепресія, шизоїдна акцентуація, знижений рівень розумового розвитку.

Недбалість (по відношенню до вікової норми) – імпульсивність, низька мотивація, іноді органічне ураження мозку, негативізм, негативне ставлення до обстеження.

Ретельність і деталізованість малюнків сильно варіюють – емоційна лабільність, різне емоційне відношення до різних зображених персонажів:

- збільшення кількості і різноманітності деталей – позитивне відношення;

- збільшення кількості одноманітних деталей – напружене ставлення;

- «бідність» деталей, схематичність, недбалість – негативне ставлення.

Додаткові особливості малюнків:

1. Стирання та виправлення ліній – тривога як стан на момент обстеження; стресовий стан; емоційна напруга; тривожність, невпевненість в собі; іноді перфекціонізм.

2. Штриховка малюнку простим олівцем – тривожність як особистісна риса; тривога як стан на момент обстеження; іноді художній прийом у людей, які навчаються або тих, хто навчає малюванню (в цих випадках не інтерпретується):

- розмашиста штриховка, яка місцями виходить за контур малюнку – гостра тривога; імпульсивність (з шестирічного віку);

- особливо ретельна штриховка – тривожність, невпевненість в собі; ригідність; іноді перфекціонізм;

- штриховка з сильним натиском: затемнення всього малюнку або його частин – емоціональна напруженість; гостра тривога; іноді пограничний або психологічний стан.

3. Відхилення по вертикалі – органічне ураження мозку; іноді відчуття своєї психологічної нестійкості, погана пристосованість до життя або нестійкий невротичний стан; порушення розумового розвитку (з 5-річного віку),

4. Порушення симетрії – органічне ураження мозку; імпульсивність; іноді негативізм; гострий стан (з 5-річного віку).

5. Рухові персеверації – органічне ураження мозку; іноді психічні захворювання; інтелектуальне порушення (з чотирьохрічного віку).

6. Розпад форми, неозначений, часто незамкнений контур – інтелектуальне порушення; органічне ураження мозку; пограничний невротичний стан; психічне захворювання (з п'ятирічного віку).

7. Лінії та штрихи, які не відносяться до основного сюжету, заповнюють весь аркуш – імпульсивність, гостра тривога; пограничний невротичний стан; іноді психічне збудження (з чотирьохрічного віку).

8. Грубе викривлення форми і/або пропорцій – інтелектуальне порушення; органічне ураження мозку; негативізм; зниження конформності, порушення соціалізації; пограничний невротичний стан; психічне захворювання (з п'ятирічного віку).

Проективна методика «Кактус»

Автор методики – М. Панфілова. Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності.

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

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

Запитання:

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

Інтерпретація.

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

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

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

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

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

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

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

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

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

Екстравертованість – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

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

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

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

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

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

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

Наявність голок (один з найважливіших елементів). В реальності кактуси в залежності від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку. Чим довше, більше за кількістю і гостріші голки, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності особистості. Все залежить від того наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

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

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

Звичайно, дані ознаки не можна вважати єдино вірними: на уявлення дитини про кактус можуть вплинути побачені ним раніше малюнки в книжках і телевізійні передачі. У будь-якому випадку, не

бійтеся задавати навідні запитання, чому кактус вийшов саме таким, а не яким-небудь іншим.

Психологічний проективний тест для дітей «Дерево»

Цей тест допоможе зрозуміти актуальний психологічний стан вашої дитини.

Попросіть дитину намалювати дерево. Не втручайтеся у процес, не допомагайте порадами. Після того, як малюнок буде закінчено, уважно роздивіться його.

Перше враження

Надзвичайно важливе перше враження. Які емоції у вас викликає малюнок: сум, радість, спокій, захват, похмурий настрій, відчуття чогось енергійного чи навпаки? Який малюнок: реалістичний чи нестандартний, яскравий чи блідий, барвистий чи однотонний? Ваше перше враження від малюнка передає внутрішній стан дитини.

Кольори

Забарвлення малюнка розкриває інтелектуальний та емоційний світ дитини. Якщо малюк обрав стандартні для даної теми кольори, то це говорить про нормальний рівень його інтелектуального та загального розвитку, адекватне та реалістичне сприйняття дійсності. Нестандартні кольори дерева свідчать про оригінальне мислення й бурхливу фантазію.

Якщо малюк зобразив дерево, використовуючи лише один простий олівець, це може свідчити про поганий настрій, втому дитини, відсутність інтересу. Дитина, яка використовує похмурі кольори, скоріш за все, емоційно пригнічена.

Стовбур

Він символізує внутрішній стержень дитини, її особистісний потенціал. Прямий і рівний, правильної форми стовбур говорить про те, що малюк упевнений у собі, спокійний, розсудливий. Якщо стовбур надто тонкий, похилений, «кволий» – можливо дитині не

вистачає впевненості у собі, або вона надто імпульсивна, не відчуває опори.

Крона

Ця деталь дерева розкаже про енергетичний потенціал дитини. Якщо крона схожа на хмару, то це свідчить про високий рівень самоконтролю у малюка, обережність у справах. Крона-круг – спокійність, самодостатність, можливо, егоцентризм. Крона із завитками говорить про життєрадісність, багатий енергетичний потенціал, почуття гумору. Крона з «каракулями» чи заштрихована – про тривожність, напруженість, невміння зосередитися, нерішучість.

Обов'язково обговоріть малюнок із дитиною, розпитайте, про що це для неї, а як би їй хотілося тощо. Важливо дати дитині проговорити, насправді, свої емоції та відчуття.

За необхідності запропонуйте дитині перемалювати або доповнити малюнок у ігровій формі, так, наче допомога потрібна самому дереву:

«Давай розвеселим деревце і додамо кольорів?»

«Можливо, щоб деревцеві не було так сумно, домалюємо метеликів (струмочок, веселку тощо)»

«Давай полємо деревце водичкою, щоб його стовбур напивався силою і зміцнів» і тощо.

Обговорення та робота над малюнком матиме для дитини також терапевтичний ефект.

«Техніка роботи з образою»

(Авторська Е. Тараріна)

Мета: усвідомлення власних механізмів переживання образи.

Завдання:

- вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- розвивати емоційний інтелект;
- навчитися вибудовувати адекватні очікування до людей і ситуацій.

Інвентар: кольорові олівці, білий аркуш паперу (А-4).

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки застосування: клієнти від 13 років і старше.

Вступ. Згадайте образу, яку ви відчували в минулому або відчуваєте зараз. Постарайтеся якомога яскравіше відтворити в пам'яті ситуацію, яка викликала у вас образу, сконцентруйтеся на виниклих почуттях.

Алгоритм роботи:

– Розташуйте аркуш А-4 горизонтально. Намалюйте в будь-якій частині листа будь-який транспортний засіб: літак, потяг, машину, танк, човен - все, що завгодно. Транспорт повинен бути невеликим за розміром.

– Тепер намалюйте прапорець (також в будь-якій частині листа).

– Намалюйте природний ландшафт на цьому ж аркуші. Не обов'язково, щоб це був тільки ліс або тільки болото. Фантазуйте – на вашій картині поруч можуть бути гори, річки, пустелі, льодовики і пальми. Ваш ландшафт повинен зайняти все вільне місце на аркуші. Використовуйте кольорові олівці.

– Проведіть пунктирною лінією маршрут від транспортного засобу до прапорця.

– Подивіться на малюнок, що вийшов, звертаючи увагу на те, з яким ландшафтом проходить ваш маршрут від транспорту до прапорця.

Інтерпретація

Транспорт символізує образу, її символічне зображення.

Прапорець - подолання образи (проживання, прощення).

Від того, як вам властиво переживати образу, залежить, через які природні ландшафти проходить маршрут від транспорту до прапорця.

Вода пов'язана з необхідністю емоційного «відреагування» почуттів.

Ліс – потреба в багаторазовому повторенні ситуації (промовляння).

Гори, печери можуть відображати переконання, що обмежують особистість.

Пустелі можна розуміти як необхідність побути на самоті.

Поляни, рівнини – потреба підтримати себе, налаштувати на результат, прощення.

Болота, льодовики часто пов'язані з витісненими, непрожитих почуттями, тліючим гнівом, невдоволенням, депресією.

Хмари можуть символізувати впадання в «позицію дитини», небажання брати на себе відповідальність.

Сонце – потреба в турботі.

Частини ландшафту, які не зачіпають маршрут, – стан, емоції і почуття, які не беруть участі в проживанні вами образи.

Згадайте, як ви переживали образу, про яку подумали на початку вправи? Що ви відчуваєте зараз, дивлячись на малюнок?

Висновок. Образа – це абсолютно необхідний кожній людині стан, який допомагає краще зрозуміти сенс своїх очікувань і вимог, дає можливість змінити свої переконання, стратегії поведінки і знайти способи вирішення важких завдань.

Створення персональної колірної карти людини

(З книги Олени Тараріної «Глибинна арт-терапія»)

Використовується для формування базового розуміння у терапевта і у клієнта ключових колірних асоціацій, що виникають в процесі створення ними різноманітних творчих робіт і просторів з використанням потенціалу кольоротерапії.

Інструкція. Покладіть аркуш паперу формату А4 горизонтально, розділіть його на вісім рівних частин. Простим олівцем пронумеруйте за годинниковою стрілкою від першого до восьмого всі квадрати ледь помітними цифрами.

Покажіть по порядку в кольорі кожне з названих терапевтом почуттів лініями або кольоровими плямами. Намагайтеся уникати конкретних зображень.

Лінії можуть бути прямими, зигзагоподібними, хвилястими, косими, пунктирними, переривчастими і тощо. Найкраще кожне почуття зображати одним або двома кольорами.

Набір емоцій (почуттів):

- 1) радість;
- 2) страх;

- 3) розвиток;
- 4) роздратування;
- 5) напруга;
- 6) біль;
- 7) внутрішня сила;
- 8) образа.

Клієнту пропонується зобразити всі запропоновані емоції, можна додати ще дві позиції:

любов і пошук або дослідження, інтерес. Далі при аналізі всіх арт-продуктів клієнта ми можемо спиратися на цю індивідуальну колірну карту, як на індикатор кольородіагностичного асоціативного ряду конкретної людини. Наш багаторічний досвід застосування колірної персональної карти доводить, що дані, отримані при її використанні, дозволяють отримати доступ до дуже глибинних пластів чуттєвих образів клієнта.

Арт-терапевтична вправа для дітей «Це Я!»

(Мочалова Надія по Стреж Л.)

Мета: актуалізація уявлень дитини про себе.

Дитині видається картонний силует людини.

Педагог: Подивися, будь ласка, на цю ляльку. Як ти думаєш, це хлопчик чи дівчинка? Я прошу тебе прикрасити цю ляльку так, щоб коли ти закінчиш, то змігла б сказати: «Це Я!»

Дитині для оформлення ляльки на вибір пропонуються воскові крейди (кольорові олівці) або кольоровий папір, ножиці, клей. Можна використовувати все, що дитині захочеться.

Після того, як лялька готова, педагог пропонує дитині взяти ляльку в руки і від її особи відповідати на питання:

- Як тебе звати?
- Скільки тобі років?
- Ти ходиш в дитячий сад?
- Чи є у тебе там друзі?
- Що ти любиш найбільше робити в дитячому саду?
- А що любиш взагалі?

– Що не любиш?

– Про що ти мрієш? І що тобі потрібно, щоб здійснити цю мрію?
Діалог ляльки і педагога фіксується на диктофон.

Пояснення: силуети заготовлюються заздалегідь за кількістю учасників, відповідно до статі.

Перелік питань приблизний і може варіюватися в залежності від тих проблемних зон, які виникнуть при взаємодії з дитиною.

Дана вправа допомагає відстежити:

1. Темп діяльності дитини.
2. Уміння зосередитися на завданні.
3. Вибір способів вирішення проблем (легкий спосіб, складний, самостійний, із залученням дорослого та ін.)
4. Проблемні зони у взаєминах в дитячому саду.
5. Особистісну спрямованість: на себе, на соціум, на схвалення, на задоволення особистих бажань та ін.

Після закінчення вправи педагог дякує дитини і її ляльці за роботу і цікаву розповідь. Потім дитина може залишити ляльку в кабінеті або забрати з собою. (Саму ляльку фіксуємо на фотоапарат).

Техніка «Водяний салют»

Використовується для зняття напруги, тактильної стимуляції, відреагування емоцій та розвитку уяви. Для неї вам знадобляться акварельні фарби, пензлик та велика ємність з водою. Коли всі інструменти готові, попросіть дитину малювати фарбами на воді та розглядати отримані фігури. Також дану техніку можна використовувати як вступну для роботи з фобіями.

Малювання по вологому аркуші.

Техніка використовується для зняття напруги, тактильної стимуляції та гармонізації емоційного стану. Для виконання техніки вам будуть потрібні акварельні фарби, пензлики, контейнер з водою та губка. Попросіть дитину намочити губкою аркуш паперу та ставити на ньому крапки різних кольорів з допомогою пензлика. Спостереження за розтіканням фарби по вологому листу діє заспокійливо та розвиває уяву дитини.

Штрихи восковими олівцями.

Для роботи потрібні листи картону та воскові олівці. Запропонуйте дитині в різному темпі (то повільно, то швидко) робити штрихи на картоні. Це допомагає відреагувати напругу та агресивні тенденції, дає емоційну і фізичну стимуляцію.

Вправа «Я – герой»

Проаналізуйте свою біографію. Знайдіть в ній що-небудь героїчне, цінне, хоча б п'ять-шість подій. І постарайтеся вибудувати на них свою біографію. Барвисто розпишіть її в героїчному ракурсі. Закрийте очі і уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза - все говорить про крайню міру невпевненості. Ви чуєте, як несміливо і тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно твердить: «Я гірше всіх!».

Спробуйте абсолютно зі своїм відображенням у дзеркалі і відчуті повне занурення в болото непевності. З кожним вдихом і видихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, помисливості. А потім повільно «вийдіть» з дзеркала і відзначте, як ваш образ стає все більш тьманим і нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться, вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви впевнена в собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений в собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки.

Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості і оточіть нею своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Постарайтеся побачити символи, образ вашої впевненості і злийтеся з ним. Уявіть напис, заточений на камінні: «Я впевнений/на в собі!». Глибоко вдихніть і відкрийте очі.

Арт-терапевтична техніка «КВІТКА, ЯКОЮ Я МОГЛА Б СТАТИ»

Мета техніки: самопізнання, пошук напрямків розвитку, зовнішніх і внутрішніх ресурсів.

Матеріали: олівці або фарби, кілька аркушів паперу А4

Інструкція: у кожного з нас є різні соціальні ролі, різні риси характеру, ми різні з різними людьми. Якби у Вас був шанс зробити своє життя ще кращим і цікавішим ніж зараз, якими ви могли б стати?

Намалюйте себе в образі квітки. Уявіть, якою квіткою ви могли б стати? Якщо є бажання, можна намалювати кілька образів, кожен на окремому аркуші. Коли робота буде завершена, дайте відповіді на наступні запитання.

Наступні питання допоможуть Вам краще пізнати образи, які ви намалювали.

1. Назвіть вашу квітку.
2. Розкажіть, яким повинен бути світ навколо, умови, щоб ця квітка виросла і розцвіла.
3. Як довго росте ця квітка.
4. Як часто вона цвіте.
5. Є хтось, хто піклується про цю квітку?
6. Чи подобається цій квітці рости окремо від усіх або їй хочеться бути частиною чогось більшого?
7. Які головні опори, ресурси є у цієї квітки?
8. Які перешкоди пододала квітка, щоб вирости?
9. Що вам найбільше подобається в цій квітці?

Малюнкова техніка «Моє життя, як ...»

(Авторка - Ромашкіна Олена)

Інструкція.

1. Зробіть на окремих аркушах серію малюнків. (Підготуйте аркуші формату А4 і А3, фарби, гуаш, олівці). Малюємо те, що відбувається зараз, стан на сьогодні. Малювати в будь-якій послідовності.

- Моє життя, як дорога.
- Моє життя, як ріка.

- Моє життя, як гора.
- Моє життя, як їжа.
- Моє життя, як вогонь.
- Моє життя, як гра.

2. Розкажіть, що ви намалювали?

Що відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?

Як ці почуття відгукуються в тілі?

Опишіть, що таке для вас символ дороги? (Річки, гори, їжі, вогню, гри). Працюємо спочатку до кінця з одним малюнком. Людина може описати так: «Дорога для мене-це шлях до мети».

А на малюнку зобразила дорогу, як в казці, з трьома розгалуженнями, типу, наліво підеш, нічого не знайдеш.

Як ви можете пояснити для себе, що відбувається у вашому житті судячи з цього малюнку?

Варіанти відповіді: немає у мене ніякої мети зараз, не знаю, куди мені йти, хоч куди піду, що-небудь втрачу і т.ін. Отже, як співвідноситься ваше переконання про образ з вашим життям, з тим, що відбувається з вами? Або, про що це у вашому житті?

3. Подивіться, зараз на ваш малюнок? Що відчуваєте? Що відбувається в тілі? Чи хочеться що-небудь зафарбувати, прибрати або домальовувати? Якщо так, то даємо малюнок і клієнт вносить бажані для нього зміни. (Потрібно мати в наявності білу гуаш). Корекція відбувається в теперішньому часі. Зазвичай після внесення змін до малюнку, навіть невеликої деталі, відбувається швидка внутрішня метаморфоза. Клієнт зафарбував розгалуження від дороги, залишивши центральну, в перспективі зверху намалював дерево і збоку намалював автозаправку і шашличну.

4. Просимо тепер клієнта розповісти по малюнку, що таке його життя, як дорога (річка, гора, їжа, вогонь, гра)? Наприклад, розповідь може звучати так: «Моє життя - це пряма дорога, асфальтована, не сильно широка, але і не вузька, рух на ній є в обидва боки. Це дорога з одного міста в інше. На ній є місця, де можна заправити автомобіль, перекусити і відпочити. Після цього можна спокійно їхати далі. Мені потрібно туди, де видніється дерево. Там мета моєї поїздки. Я його

бачу і мені спокійно і радісно, що до нього залишилося зовсім небагато. У тілі легкість ».

(Зверніть увагу на послідовність виконання малюнків і на формат паперу. Що в пріоритеті, визначаємо за символом. Звертаємо увагу на почуття і відчуття в тілі під час бесіди по малюнку. В принципі, хто знайомий з арт-терапевтичними методами, знають, що з цим матеріалом робити для діагностики).

Всім, хто хоч трохи має уявлення про символіку, буде легко провести цю вправу. Інформації про актуальний стан предостатньо.

Несвідоме просто радісно ділиться з вами на зрозумілій йому мові. Корекція відбувається на ваших очах.

Вправа «Автопортрет»

На папері намалюйте себе самого: тільки портрет, по пояс або в повний зріст. Коли малюнок буде готовий, розгляньте його, опишіть зображену на малюнку людину. Подумайте: що б ви хотіли змінити або додати. Домальовуйте відсутні деталі картинки, допишіть бажані якості. Які 3 кроки ви можете зробити у найближчий час для досягнення бажаного образу?

«ПСИХО-ГЕОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ»

У 1978 році фахівець з соціально-психологічної підготовки Сьюзан Деллінгер представила світу свій психо-геометричний тест.

Сьогодні багато роботодавців пропонують пройти його на співбесіді: він вказує на сильні і слабкі сторони людини з великою точністю.

Пам'ятайте, якщо вам запропонують пройти цей тест, будьте впевнені – схвалення вашої кандидатури буде залежати від його результату, а не від хорошого резюме.

Подивіться на ці геометричні фігури

Яка з даних фігур вам більше імпонує?

Виберіть ту, яку асоціюєте з собою, і дивіться на результати:

КВАДРАТ

Працьовитість, і прагнення доводити справу до кінця, завзятість – основні якості Квадратів. Терпіння і витривалість роблять їх кращими

фахівцями в своїй галузі. Цьому також сприяє сильна потреба в отриманні нової інформації.

Знання Квадратів систематизовані і розкладені по полицях. Вони не схильні до здогадок, а покладаються лише на свої обчислення і дуже уважні до деталей. Заплановане життя – це їх ідеал. Їм не до душі, коли змінюється звичний хід подій.

Пристрасть до деталей позбавляє Квадратів оперативності. Акуратність і прихильність до дотримання правил можуть розвинути до крайності. Крім того, їх раціональність і емоційна сухість заважають швидко налагоджувати контакт з оточуючими.

ТРИКУТНИК

Трикутник – енергійна і сильна особистість. Її характерна особливість – вміння концентруватися на головному. Вони здатні глибоко і швидко аналізувати ситуацію і зосереджуються на суті, не надаючи великого значення деталям.

Це дуже впевнені в собі люди, які хочуть бути у всьому правими. Через потреби управляти поточним станом справ і вирішувати за інших, Трикутник стає особистістю, яка постійно змагається і конкурує з іншими. Вони часто бувають категоричні, не переносять заперечень і насилу визнають свої помилки.

Для них дуже важлива кар'єра, і вони прагнуть до високого статусу. Їх головна негативна риса – сильний егоїзм.

ЗИГЗАГ

Зигзаг – творча особистість. Сильні сторони: хороша інтуїція та абстрактне мислення. Послідовність – це не їх стиль. Вони не зациклюються на деталях, тим самим спрощуючи картину світу. Це дозволяє їм створювати гармонійні образи і в усьому бачити красу. У таких людей сильно розвинене естетичне відчуття.

Зигзаги не можуть працювати там, де є суворі обов'язки. В роботі для них важлива незалежність. Коли Зигзаг знаходиться там, де йому комфортно, він починає працювати, виконуючи своє основне призначення – генерування нових методів роботи та ідей.

Такі люди – ідеалісти. Через це їм властиві наївність та непрактичність. З усіх 5 фігур Зигзаг найбільш схильний до

роздратованості . Вони нестримні, що часто заважає їм втілювати свої ідеї в життя.

КОЛО

Перш за все Коло зацікавлений в хороших міжособистісних відносинах. Ці люди дуже доброзичливі. Коло здатний згуртувати колектив і створити міцну сім'ю. Їм властиві підвищена чутливість і сильна емпатія. Вони добре «читають» людей і можуть швидко розпізнати шахрая чи брехуна.

Такі люди націлені на інших людей, а не на справу. Щоб зберегти мир, вони можуть відмовитися від власної позиції, тому що найважче для Круга – вступати в конфлікт. Рішучість таким людям не властива, і вони часто не можуть подати себе так, як хотілося б.

У питаннях моралі і справедливості Коло проявляє заavidну твердість. Їхнє мислення заточене на почуття та моральні цінності. Вони прагнуть знайти щось спільне в різних точках зору.

ПРЯМОКУТНИК

Прямокутник – це тимчасова форма особистості. Це люди, які незадоволені своїм нинішнім способом життя і знаходяться в пошуках кращого становища.

Характерна риса таких людей – непередбачуваність вчинків під час перехідного періоду. Як правило, у них низька самооцінка, і вони шукають щось нове в прагненні стати кращими: це стосується роботи, іміджу і так далі.

Прямокутникам властиві допитливість, щирий інтерес до того, що відбувається і сміливість. Вони відкриті для нових ідей і з легкістю засвоюють все нове. З іншого боку, в перехідний період вони стають легкою здобиччю для маніпуляторів, оскільки вони дуже довірливі.

Казка-тест Луїзи Дюсс «Пташеня»

Ціль: дозволяє виявити ступінь залежності від одного з батьків або від обох разом.

Казка

«У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама і маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка зламалася, і гніздечко

падає вниз: всі опинилися на землі. Тато летить і сідає на одну гілку, мама сідає на іншу. Що робить пташеня?»

Типові нормальні відповіді:

- воно теж полетить і сяде на гілку;
- полетить до мами, бо злякалося;
- полетить до тата, бо тато сильний;
- залишиться на землі, бо не вміє літати, але покличе на допомогу, і тато з мамою заберуть його.

Такі відповіді свідчать про те, що дитина має певну самостійність і вміє приймати рішення. Вірить у власні сили, може спиратися на себе навіть у складних ситуаціях.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- залишиться на землі, бо не вміє літати;
- помре під час падіння;
- помре від голоду чи холоду;
- про нього всі забудуть;
- на нього хто-небудь наступить.

Дитина характеризується залежністю від інших людей, в першу чергу своїх батьків або тих, хто займається її вихованням. Вона не звикла приймати самостійні рішення, бачить опору в оточуючих її людях.

Терапевтична казка «Казка про кошеня, або Чого мені хвилюватися?»

(Джерело казки: збірник Хухлаєва О.В., Хухлаєв О.Е. «Лабіринт душі. Терапевтичні казки»)

Мета: подолання страху зробити що-небудь неправильно, боязні школи, помилок, оцінок. Загальна боязкість.

Зміст

Жив-був в одному казковому місті маленьке Кошеня. У нього були мама і тато, а ще воно ходило в школу. Так-так, навіть в казковому місті маленькі кошенята теж ходять в школу.

Але наше Кошеня не любило ходити в школу. Воно завжди вередувало, коли збиралося туди вранці. Потім воно довго

турбувалося, поки їхало до школи в автобусі. Далі – більше: майже всі уроки Кошеня мало не плакало від страху, ховаючись за книжкою, щоб його ненароком не помітив вчитель ... Назад додому воно пробиралося по дворах, не чекаючи своїх друзів.

Мама Кошеняти дуже засмучувалася, коли дізнавалася про це. І одного разу, укладаючи синочка спати, мама-кішка підіткнула йому ковдру тепліше, погладила по шерстці і запитала:

«Малюк, я бачу, ти не хочеш ходити в школу? Чому?»

- «Я весь час боюся, мама, – зізналося кошеня, – боюся їхати в автобусі, боюся сидіти на уроці і боюся йти по вулиці зі звірятами з нашого класу».

«Чого тут боятися?» – здивувалася мама.

- Ах, мама ти нічого не розумієш. Я весь час хвилююся, що я щонебудь зроблю не так: в автобусі я боюся, що на повороті впаду на підлогу, і всі будуть сміятися. У школі я боюся, що неправильно відповім і вчителька поставить мені двійку. А на вулиці я боюся, що всі звірята почнуть бігати наввипередки або кидати шишки - хто далі, і раптом у мене не вийде і ніхто не буде зі мною дружити?» – сказало Кошеня і мало не розплакалося – так йому стало себе шкода.

- Ну гаразд, не горюй, малюк, – ласкаво сказала мама-кошка. – Я тобі допоможу. Але це завтра, а зараз пора спати.

Зраділо Кошеня і заснуло задоволене. А мама задумалася: «Чим же допомогти моєму малюку?» Думала-думала і придумала.

На ранок мама дала Кошеняті коробочку з льодяниками і сказала так: «Це не прості цукерки, а чарівні. Як тільки почнеш боятися щось зробити не так, дістань одну цукерку, з'їж і скажи три рази чарівні слова: Чого мені хвилюватися? – і все пройде».

Увечері Кошеня прибігло зі школи радісне і закричало: «Ура! Матусю, я сьогодні нічого не боявся, і в школі отримав п'ятірку, і прибіг швидше за всіх! Які чудові чарівні цукерки!» Мама-кішка посміхнулася і сказала: «Малюче, я хочу розкрити тобі одну таємницю. Справа в тому, що я дала тобі не чарівні, а звичайнісінькі цукерки ». – «Як звичайні? – не повірило кошеня. – А чому ж я не боявся, чому п'ятірку отримав і прибіг швидше за всіх? Ти мене,

напевно, обманюєш?».-« Не обманюю, – сказала мама. – Я насправді поклала в коробочку звичайнісінькі льодяники. А раз вони не чарівні, то допомогти тобі вони ніяк не могли. Значить, ти сам собі допоміг. Ти повірив в свої сили і переміг страх. Значить, ти прогнав його назавжди, мій маленький герой ».

Як чудово, що я більше не буду турбуватися! - закричало кошеня.- Це чудово, що я переміг свій страх сам! Я, напевно, зараз навіть сам би засміявся, якби гепнувся на підлогу. Це ж зовсім не так прикро. Ану! - сказало Кошеня і негайно гепнулося на підлогу, розтягнувшись на зразок морської зірочки.- Ха-ха! Як смішно! Це швидше весело, ніж прикро. Мабуть, потрібно спробувати ще отримати двійку.

– Ну-ну, що ще за фокуси? - захвилювалася мама-кішка.- Навіщо тобі двійка! Перестань, будь ласка, бешкетувати.

– Ну що ти, мама, про двійку це я пожартував, просто пожартував. А якщо ти починаєш за мене турбуватися - з'їж цукерку і скажи три рази «Чого мені хвилюватися?» і все пройде. Перевірений спосіб!

Питання для обговорення

Чому Кошеня не хотіло ходити в школу?

Чого і чому воно боялося?

Чим чарівні слова допомогли Кошеняті?

Вигадай сам нові, більш сильні чарівні слова.

Вправа з МАК «Особливий корабель»

Подивіться на метафоричну карту, яка перед вами і розкажіть історію про цю карту.

(Якщо у вас є метафоричні асоціативні карти, то витягніть з колоди одну карту в закриту і задайте запитання наведені нище.)

Навідні запитання:

1. Що ви бачите на карті?
2. Що робить цей корабель унікальним?
3. Яка основна діяльність цього корабля?
4. Що робить його щасливим?

5. Що робить його нещасним?
 6. Коли він відчуває себе і важливим і потрібним?
 7. Що зміниться в житті корабля, якщо він розкриє свій внутрішній потенціал?
 8. Що з того, що ви розповіли про корабель - є про вас?
- Напишіть казку «Мій особливий корабель».

Казка «Для тих, хто не хоче прибирати іграшки»

Жила-була на світі маленька дівчинка Іринка. Всі її дуже любили: мама, тато, бабусі, дідусі, тітка і її двоюрідні братики. А Іринка, як і всі маленькі діти, найбільше любила гратися іграшками. Їх у неї було дуже багато: м'ячики, ляльки, коляски, посуд, кубики, м'які білочки і зайчики, собачки і ведмедики, кішечки і конячки. А ще багато книжок, альбом для малювання, конструктор, пазли і навіть машинки. Іринка готова була гратися хоч цілий день.

Спочатку ляльки збиралися всі разом, їли полуничне варення і пили какао. Потім вони в ошатних сукнях відправлялися в кареті на бал. Потім з кубиків виростало чудо-місто зі всілякими атракціонами, гойдалками, каруселями, і ляльки із задоволенням відправлялися в цей парк розваг. В іншому кутку кімнати з'являвся величезний зоопарк, де жили всі іграшкові звірі. І якщо раптом хтось занедужував, з конструктора тут же будувалася чарівна лікарня, в якій працювали тільки добрі лікарі, лікували лише цукерками, і нікому ніколи не було боляче.

Потім на дитячому столику збиралися химерні пазли. І, нарешті, приходила черга олівцям, фломастерам або фарбам. На білосніжному аркуші паперу розквітала чарівна квітка, малювалося чудове місто або як за помахом чарівної палички з'являвся інший чудо-малюнок, який потім прикрашав стіни дитячої кімнати.

Гра для Іринки була всім, в цьому світі вона жила. Ось тільки прибирати іграшки на місце вона зовсім не бажала. Через це вона часто сварилася з мамою і татом, але вони її сильно любили і не хотіли карати.

І якось увечері, коли прийшла пора наводити порядок, мама зробила таємничий вигляд і сказала: «Іринка, я хочу повідати тобі таємницю – на світі живе Фея Неслухняності. Вона з'являється тільки вночі, коли всі маленькі дівчатка вже сплять і бачать сни. Вона залітає через вікно в їх кімнати і дивиться, який там у них порядок. Якщо все чисто, вона відлітає до інших дітей, але якщо раптом бачить неприбрані іграшки, то зачаровує їх. Іграшки стають такими маленькими, що можуть пролізти крізь віконну раму, і Фея забирає будь-які три в свою Країну Неслухняності! У цій країні іграшки дуже сумують за своєю господинею і просяться додому. Але Фея-чарівниця нікуди їх не відпускає!» Іринка дуже уважно слухала, але не повірила мамі і пішла спати, так і не прибравши у своїй кімнаті.

На наступний ранок, вмившись і поснідавши, Іринка пішла до своїх вірних друзів – іграшок. Як зазвичай ляльки-модниці зібралися для веселої бесіди. Ось тільки лялька Агнет все ніяк не хотіла знаходитись. Іринка її пошукала в коробці з іграшками, на своїй полиці для книг, під столом, під ліжком. Вона заглянула навіть у ванну і на кухню, але улюбленої Агнет ніде не було! Іринка побігла до мами запитати, чи не бачила вона ляльку, але мама лише розвела руками.

Пошуки ляльки набридли дівчинці, і вона стала гратися з іншими іграшками. Пупси пішли в дитячий садок, машинки влаштували змагання, з конструктора виріс чудо-ліс, кошеня з цуценям забралися на гірку з кубиків, а плюшевий ведмедик вирішив піти в гості до пухнастого зайця. Мишко вже дійшов до стільчика, де вчора залишився сидіти пухнастий заєць, але там було порожньо. Мишко удвох з Іринкою заглянули під стілець, подивилися на ліжку, але ніде його не знайшли. Знову пропажа! Куди міг подітися її заєць, якщо вона його залишала на стільці? Або на ліжку? А може, він і зовсім залишився валятися на підлозі?

У задумі Іринка сіла за свій столик і тут її погляд випадково впав на альбом для малювання. Щоб відволіктися від сумних думок, вона вирішила помалювати – дістала чистий листочок, намалювала жовтим фломастером сонечко. Хмарки на небі повинні були бути

синіми, ось тільки цей фломастер писав погано – все тому, що Іринка забувала надягати на нього ковпачок. Але ж були ще олівці! Небо можна намалювати і ними. Дівчинка почала їх шукати. Подивилася скрізь – немає олівців і все. Тут вже зовсім перехотілося їй і гратися, і малювати.

Іринка була хоч і маленька, але до трьох порахувати могла. Пропало рівно три речі – саме стільки, скільки могла забрати фея в свою Країну Неслухняності! Зі сльозами прибігла вона до мами, адже дуже шкода було їй свої іграшки. Як же вони там без неї?! І тоді мама відкрила ще одну таємницю: «Фея хоч і могутня чаклунка, але всі її чари розсіюються тоді, коли всі іграшки будуть ночувати на своїх місцях і в кімнаті буде порядок».

І в той самий вечір Іринка сама без допомоги мами навела порядок у своїй кімнаті. Кубики і конструктор були акуратно прибрані усвої коробки, ляльки спали в ліжечках, книжки рівно розставлені на полиці, навіть м'ячики і всі звірі були розкладені по місцях. А вночі дівчинці приснився сон. У ньому вона бачила свої вкрадені феєю іграшки. Вони жили тепер в Країні Неслухняності, плакали без неї і просилися назад додому. Сама Іринка перетворилася на добру чарівницю, яка знайшла фею і пообіцяла їй, що вона зробить все, щоб повернути свої речі назад.

Тепер дівчинка вирішила завжди наводити порядок у своїй кімнаті і навіть допомагати мамі і татові, бути слухняною і хорошою донькою. На ранок, як тільки прокинулася, Іринка побігла до вікна, подивитися, чи повернулися через віконну раму зниклі іграшки. І як же вона зраділа, коли побачила там ляльку Агнет, пухнастого зайця і коробку з олівцями. Вона обняла їх усіх разом і побігла розповідати мамі, як вона, маленька дівчинка, змогла перемогти злу Фею Неслухняності і повернути назад своїх друзів. З тих пір Іринка ніколи не лягає спати, не прибравши у своїй кімнаті, і мама їй зовсім не допомагає, ну може тільки трішки.

Казка «Як кенгуруня стало самотійним»

Вік: 2-5 років

Спрямованість: Страх розлучатися з мамою, переживання, тривога, пов'язані з самотністю.

Жила-була велика мама-Кенгуру. І одного разу вона стала найщасливішою Кенгуру на світі, бо в неї народилося маленьке Кенгуреня. Спочатку Кенгуреня було дуже слабеньким, і мама носила його в своїй сумочці на животі. Там, у цій маминої сумочці, йому було дуже затишно і зовсім не страшно. Коли Кенгуреня хотіло пити, мама поїла його смачним молоком, а коли хотіло поїсти, мама-Кенгуру годувала його кашкою з ложечки. Потім Кенгуреня засинало, і мама могла в цей час прибирати або готувати їжу.

Але іноді маленьке Кенгурен прокидалося і не бачило поруч мами. Тоді воно починало дуже голосно плакати і кричати до тих пір, поки мама не приходила до нього і не клала його знову в свою сумочку. Одного разу, коли Кенгуреня знову заплакало, мама спробувала покласти його в свою сумочку, але в сумочці виявилось дуже тісно і ніжки його не вміщалися. Кенгуреня злякалося і заплакало ще дужче: воно дуже боялося, що тепер мама піде і залишить його одного. Тоді Кенгуреня щосили підібгало коліна і пролізло в сумочку.

Увечері вони з мамою пішли в гості. В гостях були ще діти, вони грали і веселилися, кликали Кенгуреня до себе, але воно боялося йти від мами і тому, хоча йому і хотілося піти погратися з усіма, воно все-таки просиділо весь час у маминій сумочці. Весь вечір до них з мамою підходили дорослі дяді і тьоті і запитували, чому таке велик Кенгуреня боїться залишити маму і піти гратися з іншими дітками. Тоді Кенгуреня зовсім злякався і сховався в сумочку так, що навіть голови не було видно.

День за днем в маминій сумочці ставало все тісніше і незручніше. Кенгуреняті дуже хотілося побігати по зеленій галявинці біля будинку, побудувати пасочки з піску, погратися з сусідськими дітками, але так страшно було йти від мами, тому велика мама-Кенгуру не могла його залишити і сиділа з ним весь час.

Одного ранку мама-Кенгуру пішла в магазин. Кенгуреня прокинулося, побачило, що воно одне, і заплакало. Так воно плакало і плакало, а мама все не приходила.

Раптом у вікно Кенгуреня побачив сусідських хлопчиків, які грали в квача. Вони бігали, наздоганяли один одного і сміялися. Їм було дуже весело. Кенгуреня перестало плакати і вирішило, що він теж зможе сам, без мами вмитися, одягтися і піти до хлопчиків. Так він і зробив. Діти з радістю прийняли його до себе в гру, і він бігав і стрибав разом з усіма. А незабаром прийшла мама і похвалила його, що він такий сміливий і самостійний.

Тепер мама може щоранку ходити на роботу і в магазин – адже Кенгуреня вже зовсім не боїться залишатися одне, без мами. Воно знає, що вдень мама повинна бути на роботі, а ввечері вона обов'язково прийде додому, до свого улюбленого Кенгуреняти.

Запитання для обговорення:

- Чого боялося Кенгуреня?
- Ти боявся того ж?
- Чому тепер Кенгуреня не боїться залишитися один, без мами?

Медитативна казка «Чарівне джерело»

(автори Зінкевич Т. Д., Михайлова А. М.)

Мета. Зняття напруги; розслаблення; досягнення емоційної рівноваги, стабілізація стану дітей; надання їм великого позитивного енергетичного заряду.. Надання можливості дітям дістати, звільнити із внутрішніх схованок ті сили або образи, які необхідні їм сьогодні. Розвиток уяви, прагнення до самостійного пізнання світу. Виявлення проблем, які має дитина, і як вона вирішує їх на несвідомому рівні.

Хід вправи.

Приводимо дітей на галявину казок, пропонуємо їм лягти, заплющити очі, послухати своє дихання. Вмикаємо спокійну музику і, не поспішаючи, розповідаємо казку, роблячи невеликі паузи після кожної фрази.

«Давним-давно, в одній далекій чарівній країні жили-були Король із Королевою. Вони дуже любили один одного. У них був

прекрасний будинок і вірні віддані слуги. І от одного разу, гуляючи по саду, Королева раптом відчула незвичайну радість: вона зрозуміла, що в них з Королем буде дитина.

Через деякий час у Короля з Королевою народився син. Він ріс не щодня, а щогодини. Він був як маленьке сонечко для всіх, хто жив у Палаці. Його навчали великі мудреці, а він був дуже уважним учнем. Він багато гуляв, слухав, як співають птахи, спостерігав за тваринами. Дуже скоро він навчився розуміти і відчувати те, що відбувалося навколо нього.

Ішов час, Принц виріс. І йому дуже хотілося подивитися на життя за межами Палацу. Він пішов до батьків і сказав їм про своє бажання виїхати з дому й подивитися білий світ.

Батьки засмутилися, адже їм не хотілося розлучатися зі своїм любимим сином. Але Король із Королевою були мудrimi батьками, вони розуміли, що їхньому синові дуже важливо самому вирушити в подорож. Тому вони благословили Принца в дорогу. А на прощання подарували синові прекрасну золоту кулю. Вони сказали: «Візьми цю кулю в дорогу, у ній уся наша любов до тебе й та радість, яку ти завжди приносив нам».

Принц подякував батькам, попрощався з ними. А золоту кулю поклав у кишеню своєї куртки біля самого серця.

І от Принц вирушив у подорож. Він об'їздив безліч країн, познайомився з різними людьми. І скрізь його зігрівало тепло золотої кулі.

Одного разу він їхав через поле. Довкола нього літали метелики, бабки, дзижчали бджоли – вони збирали мед. Співали птахи – вони раділи, що через їхнє поле їде Прекрасний Принц. Пахло квітами й стиглими полуницями. І от на пагорбі Принц побачив гарний Палац. Щось усередині підказало йому, що для нього дуже важливо поїхати саме туди. І він направив свого коня по дорозі, що веде до Палацу.

Коли Принц увійшов до Палацу, він був вражений його красою. Усе тут було зручне і красиве. Начебто хтось будував цей Палац спеціально для нього. Золота куля, що перебувала увесь час біля серця Принца затріпотіла. І Принц зрозумів, що знайде в Палаці щось

дуже важливе для себе. Він пішов по двору своєю легкою й упевненою ходою.»

Зараз і ми з вами теж перебуваємо в прекрасному Палаці. Уявіть, що ви йдете по ньому й знаходите для себе те, що ви хочете ...

Через 7-10 хвилин виводимо дітей з медитації.

«Все те, що ви знайшли для себе в цьому Прекрасному Палаці, залишається з вами, і ви візьмете це із собою, коли будете повертатися... А зараз ви робите глибокий вдих ... і видих. Візьміть із собою все те гарне, що було з вами. І потроху відкриваючи очі, повертайтеся до нас.

Обговорення.

- Розкажіть, що ви бачили в Прекрасному Палаці. Що знайшли ви там для себе? (Якщо є проблеми страху, дитина може побачити істоту, вступити з нею в битву й перемогти її.)

«ПРИТЧА ПРО ЦІННІСТЬ ЧАСУ»

(автор - Едуард Тополь)

Одного разу до мудреця прийшов чоловік зі своїм сином-підлітком.

«Про вас кажуть, – звернувся чоловік до мудреця, – що Ви можете допомогти знайти відповіді на всі життєві питання. Допоможіть, будь ласка, моєму синові зрозуміти цінність часу».

Після нетривалої паузи він, зітхнувши, тихо сказав: «Та й мені цю цінність не завадило б зрозуміти».

Мудрець на мить задумався, а потім спокійно звернувся до сина чоловіка.

– «Час – поняття абстрактне. Його цінність важко зрозуміти. Але це не означає, що це неможливо. Вам допоможуть зрозуміти цінність часу 7 осіб - студент, жінка-мати, редактор газети, закоханий, той, хто часто їздить на поїзді, шофер або водій, а також спортсмен».

Побачивши здивовані погляди чоловіка і його сина, Мудрець пояснив:

«Щоб зрозуміти цінність року, поговоріть зі студентом, який не склав сесію.

Щоб зрозуміти цінність одного місяця, поговоріть з матір'ю, яка народила недоношену дитину.

Щоб зрозуміти цінність одного тижня, поговоріть з редактором щотижневої газети.

Щоб зрозуміти цінність однієї години, поговоріть з закоханими, які очікували зустрічі.

Щоб зрозуміти цінність однієї хвилини, поговоріть з тим, хто запізнився на потяг.

Щоб зрозуміти цінність однієї секунди, поговоріть з тим, хто тільки що не потрапив в автомобільну аварію.

Щоб зрозуміти цінність однієї мілісекунди, поговоріть зі спортсменом, який завоював срібну медаль на Олімпійських іграх».

Уже прощаючись зі своїми гостями, Мудрець зі словами «повісьте це у себе в будинку на самому видному місці» простягнув чоловікові аркуш паперу ...

На аркуші був наступний текст: «Кожна секунда вашого життя на вагу золота. Вчора – вже історія. Завтра – ще невідомо. Сьогодні – це дар. Тому воно і зветься СПРАВЖНІМ».

Нижче жирними літерами було написано:

«Знаходьте час для ...» і під цими словами прямими рядками було написано:

«Знаходьте час для роботи – це умова успіху.

Знаходьте час для роздумів – це джерело сили.

Знаходьте час для гри – це секрет молодості.

Знаходьте час для читання – це основа знань.

Знаходьте час для дружби – це умова щастя.

Знаходьте час для мрії – це шлях до зірок.

Знаходьте час для кохання – це справжня радість життя.

Знаходьте час для веселощів – це музика душі».

Казка про втрачену радість

(Автор: Вострухов Дмитро)

Одного разу до мудреця прийшла жінка з проханням про допомогу. Незважаючи на те, що у неї все складалося добре в житті,

жінка відчувала себе нещасною. У неї була сім'я, діти – хлопчик і дівчинка, люблячий чоловік, улюблене заняття – вона любила малювати. І все одно жінці здавалося, що її життя позбавлене радості, що її постійно щось турбує.

Мудрець спокійно вислухав її розповідь і кілька хвилин мовчав після того, як співрозмовниця закінчила говорити.

– Що ж мені робити? – запитала жінка, дивлячись, що мудрець не поспішає з відповіддю.

– Візьміть он там аркуш паперу і кольорові олівці, – сказав мудрець, погладжуючи свою сиву бороду.

– Знаю, що ви любите малювати, тому завдання для вас не буде важким. Намалюйте на цьому аркуші себе разом зі своєю сім'єю.

Жінка працювала над зображенням в присутності мудреця майже годину. Отримана картина їй дуже сподобалася, і жінці захотілося забрати її з собою. Але мудрець не дозволив їй цього зробити.

– Нехай краще ваш малюнок залишиться у мене, – загадково відповів мудрець. – На сьогодні достатньо. Приходьте завтра разом з дітьми.

– Але навіщо мені брати з собою дітей? – здивувалася співрозмовниця. – Яке вони мають відношення до моєї проблеми?

Мудрець не став нічого пояснювати, сказавши лише, що це дуже важливо. Жінка довго думала потім над його словами. Їй зовсім не хотілося втягувати дітей в те, що з нею відбувалося. Ніхто в родині не знав про те, що вона звернулася за допомогою до мудреця. Але іншого виходу не було. За розповідями, мудрець допомагав справлятися з найскладнішими напастями. Часто він просив людей робити дивні речі. Подумавши про все це, жінка зважилася все-таки виконати прохання старця.

На наступний день вона з'явилася в дверях хатини мудреця, ведучи за руки своїх дітей. Останні були впевнені, що вони прийшли сюди, щоб пограти. Мудрець тепло зустрів всіх і запросив дітей до нього в кімнату, а жінку попросив почекати зовні.

– Не розказуйте їм, будь ласка, навіщо я прийшла до вас! – благала жінка.

– Заспокойтеся, – посміхнувся мудрець. – Вони зараз будуть робити те ж саме, що ви робили вчора – малювати вашу сім'ю.

Очікування здалось жінці неймовірно довгим. Через двері час від часу долинали дитячі голоси і сміх. Цікавість розпирала жінку зсередини. Вона кілька разів наближалася до дверей з наміром увійти, але зупинялася в останній момент. Нарешті, голос мудреця запросив її зайти в кімнату.

Поки діти грали і бавилися, старець жестом покликав жінку підійти до нього.

– Як ви думаєте, що спільного в малюнках ваших дітей? – запитав її мудрець, простягаючи аркуші паперу, на яких були намальовані різнокольорові фігури.

– На обох всі члени сім'ї посміхаються, крім мене, – здивовано відповіла співрозмовниця.

– Чому ви намальовали маму без усмішки? – звернувся до дітей мудрець.

– Мама така серйозна і сумна, – в один голос відповіли діти. – Ми не хочемо її засмучувати, і намагаємося добре себе поводити. Ми хочемо, щоб вона посміхалася, і знаємо, що дідусь допоможе, – діти вказали в сторону мудреця.

– Ні, ні! – вимовив старий, побачивши докір в особі співрозмовниці. – Я нічого їм не розповідав, вони самі про все здогадалися.

– Але як? – запитала жінка.

– Ми побачили твою картину, мама, – сказали хлопчик з дівчинкою. – Ти завжди малюєш себе веселою, але не посміхаєшся. Ми попросили дідуся допомогти тобі стати веселою, адже він чарівник. І він пообіцяв, що зробить! Правда, дідусь?

– Звичайно, мої хороші! – погодився мудрець і почав відкривати якусь шкатулку.

– Ось тримайте! – сказав старець, простягаючи дітям аркуш паперу і олівці зі шкатулки. – Це не звичайний папір і олівці. Всі ці предмети мають магічну силу. Все, що ви намалюєте, на цьому аркуші, обов’язково здійсниться. Тільки є єдина умова – мама не зможе вам допомагати малювати. Ви готові допомогти мамі повернути радість?

– ТА-А-А-К !!! – закричали діти і кинулися малювати радість для мами.

Жінка не вірила своїм очам, з якою серйозністю і бажанням її діти почали малювати нову картину. Вони настільки захопилися процесом, що жінка мимоволі почала посміхатися. Вона була переконана, що папір і олівці ніякі не чарівні, а найпростіші. Мудрець, мабуть, просто вирішив таким хитрим способом підняти її настрій.

Але зовсім скоро жінка відчула, як смуток і занепокоєння почали безслідно зникати. Картина була готова, діти гордо вручили її мамі. Там була зображена їхня щаслива сім’я, де всі посміхалися.

– Ось, мамо, тримай! – сказали вони. – Тепер ти ніколи не будеш сумувати.

– Дякую вам, любі мої! – посміхнулася жінка і з подивом виявила, що дійсно відчула себе легко і радісно. Її тривоги тепер здавалися якимись несправжніми, немов намальованими на аркуші паперу.

– Мені й справді стало набагато краще! – здивовано звернулася вона до мудреця. – Невже олівці з папером справді чарівні?

– Звичайно чарівні, мама! – закричали діти. – Дідусь не обманює.

– Радість пов’язана з вірою в диво, – пояснив мудрець.

Без чарівництва не буває радості. А ще диво не любить, коли в нього не вірять. Тому я і не дозволив вам допомагати дітям. Вони малюють те, що вважають істинним, у що вірять. Тому воно і збувається. А дорослі ж часто видають бажане за дійсне, при цьому ще й не вірячи ні в що.

Жінка подякувала старцю і почала збиратися з дітьми в зворотний шлях. Посмішка тепер не сходила з її обличчя. Але в глибині душі вона так і не могла до кінця повірити в диво, що сталося з нею.

Техніка «Робота з коаліціями» в пісочній терапії

Е. Мілютіна (Модифікація Е. Тарарін)

Мета: всередині сімейної системи виявити коаліції, які утворюються в критичні для сім'ї моменти прийняття рішень.

Завдання:

- визначити зони відповідальності кожного члена сім'ї в сприйнятті клієнта;
- визначити зону відповідальності клієнта в сім'ї;
- визначити можливі напрями розширення зони відповідальності клієнта в майбутньому.

Інвентар: пісочниця розміром 70x50x8 см, зсередини пофарбована в небесно-блакитний колір; чистий просіяний пісок. Піску повинно бути мало – не більше ніж на 2 пальця в висоту. Набір для пісочної терапії.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки застосування: клієнти від 10 років і старше.

Алгоритм роботи

Вступ. Коаліції – це розподіл влади. Управління = влада.

У сімейній системі коаліції є завжди. Важливо відстежити, в коаліції з ким перебуває дитина. Перед початком роботи слід переконатися, що клієнт розуміє значення слова «коаліція»; якщо ні, то пояснити його.

Теоретичною основою системного погляду на сім'ю є загальна теорія систем, розроблена в 40-і роки Людвігом фон Берталамфі. Він стверджував, що більшість об'єктів навколишнього світу являють собою доцільно організовані системи. Таким же чином функціонує людина і різні соціальні утворення, в тому числі і сім'я.

Постулати теорії систем:

1. Ціле більше, ніж сума складових його частин. Система описується тими складовими частинами, з яких вона складається.

Сім'я не просто складається з мами, тата і дитини. Всі ці елементи присутні, але сім'я як система – це щось більше.

2. Всі елементи і процеси, що відбуваються всередині сім'ї, взаємно впливають і обумовлюють один одного. Відповідно, зміни, які відбуваються в окремому елементі системи, можуть обумовлювати зміни в інших частинах системи або в системі в цілому. Впливаючи на дитину, можна викликати зміну поведінки інших членів сім'ї.

З точки зору теорії систем, сім'я є відкритою системою.

Закриті системи – ті, які функціонують автономно. Відкриті – ті, які для своєї життєдіяльності потребують обміну з навколишнім середовищем. Щось потрібно віддавати в навколишнє середовище і щось з неї приймати. Щоб родині вижити, вона існує в соціумі і повинна взаємодіяти з елементами соціуму.

Крім того, сім'я є системою, яка самоорганізовується. Це означає, що сім'я як система будується за принципом довільності, поведінка сім'ї в цілому також є довільною. У багатьох сім'ях структура взаємин порушена: одні елементи системи знаходяться ближче, інші виявляються далі.

Тактика зближення і відтворення коаліції.

Етапи роботи:

1. Додайте в пісочниці таку кількість членів сім'ї, яку вважаєте за потрібне. Добре, якщо ви виберете 5-7 чоловік, які найбільш активно беруть участь у вашому житті (важливо, щоб кожному члену сім'ї було комфортно в просторі пісочниці, а також відносно один одного).

2. Розкажіть, хто де (для аналізу використовуйте опис пісочної карти).

3. Якщо у вас в родині трапляється горе або криза, хто з ким кооперується, щоб обговорити те, що відбувається?

4. Обведіть пальцем людей, які об'єднуються в групи.

5. Важливо, щоб межі коаліцій були позначені досить чітко.

Дайте відповідь на питання:

– Чи є у вашій родині хтось, хто виключений зі схеми прийняття рішень? Якщо так, то як він себе відчуває в родині?

– На кому у вашій родині лежить відповідальність за прийняття рішень в кризових ситуаціях?

– За що в своїй сім'ї відповідаєте особисто ви?

– Які критичні ситуації ви здатні долати?

– Ви хотіли б скоротити або розширити зону вашої відповідальності?

– Якщо припустити, що в майбутньому зони вашої відповідальності можуть розширитися, в якому напрямку вам хотілося б це зробити?

3.2. Арттерапевтичні техніки та вправи для роботи з батьками

Створення продукту в процесі арт-терапії обумовлено цілою системою

спонукань, центральними з яких є: прагнення суб'єкта висловити свої почуття, переживання у зовнішній дієвої формі; потреба зрозуміти і розібратися в тому, що відбувається в собі; потреба вступити в комунікацію з іншими людьми, використовуючи продукти своєї діяльності; прагнення до дослідження навколишнього світу через символізації його в особливій формі, конструювання світу у вигляді малюнків, казок, історій.

Процес створення будь-якого творчого продукту базується на таких психологічних функціях, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія і символізація.

Арт-терапевтичні техніки і вправи для роботи з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами повинні бути спрямовані як на батьків, так і побічно можуть впливати на дітей.

Вправа «Робота з субособистостями через малюнок»

Психолог просить клієнта намалювати кілька малюнків (вони можуть бути на одному великому аркуші паперу, або на двох різних). розмашистими рухами різних частин тіла на великому аркуші ватману створюємо каракулі. для більш «Запаморочливого» ефекту

можна закрити очі. Коли «шедевр» буде готовий, знаходимо в зображеному образі та розвиваємо його.

Матеріали: папір, олівці, фарби

Для більшої конкретизації при роботі за запитом можна визначити тему малюнка, яку клієнт спробує розглянути в своїх «каракулях»

1) малюнок: «Я вдома» («Я в цій країні», «Я в сім'ї», «Я заміжня / одружений» та ін.);

2) малюнок: «Я на роботі» («Я в іншій країні», «Я на іншій роботі», «Я з друзями», «Я не замужем / неодружений» та ін.).

Далі клієнт розповідає про свої малюнки (що він зобразив, що хотів показати, що відчував коли малював, що відчуває зараз та ін.).

Потім можна запропонувати (якщо це потрібно) об'єднати в один малюнок те, що клієнт намалював на попередньому етапі і обговорити отриманий результат.

Вправа «Метафорична мандала на піску»

Вправа діагностична. Можна застосовувати без запиту, щоб допомогти клієнту визначитися що його турбує. Також застосовувати на завершальних етапах для перевірки того, з чим людина йде. Які запити ще йому потрібно самим або з терапевтом опрацювати.

Матеріали: сюжетна колода карт, пісочниця.

1) Пропонуємо клієнту в відкриту вибрати 13 карт «Вибери карти, які тебе зачепили (сподобалися, не сподобалися, зрезонували, відгукнулися) ».

2) Просимо клієнта викласти ці карти в коло в пісочниці.

3) Запитуємо з якою картою він хотів би попрацювати.

Обговорюємо кожну карту по черзі, в тій черговості, в якій вибирає клієнт. У процесі клієнт може перекладати карти, засипати, струшувати пісок з якихось карт, перевертати та ін. Відзначаємо цю реакцію. Безпека створюється за рахунок того, що клієнт може контролювати ситуацію, ховати, закопувати або, навпаки, обтрушувати карти. У результаті можна отримати короткий зріз життя клієнта на психологічному рівні, актуалізувати важливі

моменти, розставити акценти тощо. Після вправи можна дізнатися з якою темою клієнт хотів би попрацювати.

Вправа «Робота з кольоровими картками»

Вправа підходить для дослідження сімейних відносин (сімейного консультування).

Матеріал: аркуші картону 10 * 15 різних кольорів і відтінків. Для дорослих до 50 карток, для дітей 24 картки.

1) Пропонуємо кожному клієнтові вибрати картку, яка символізує його зараз.

2) Далі просимо вибрати будь-який колір, який вам не подобається або викликає негативні почуття.

Запитання:

Що це означає для вас?

Чи бувають у вас такі почуття?

3) Просимо вибрати колір (за відчуттями), який допомагає клієнтові тоді, коли він в ситуації з минулого кроку. Обговорюємо.

Також можна вибирати «Я зараз» і «Який я хотів (ла) би бути», «Що тобі допоможе бути таким, яким ти хочеш бути? ». Можна вибирати карти в закриту.

Дослідження дитячо-батьківських відносин:

1. «Сім'я».

1) Виберіть себе.

2) Вибери свою дитину.

3) Хто ще є в родині, вибери для них картки.

4) Розклади так, як тобі хочеться картки.

5) Аналіз того, як лежать картки, які кольори клієнт вибрав для себе і для дитини, де кого розташував.

2. Колірний тест відносин.

1) Вибери карту, яка відображає твоє поточний стан.

2) Вибери карту, до чого прагнеш.

3) Поклади карту, яка відображає шлях.

4) Аналіз того, як лежать картки, які кольори клієнт вибрав для себе і для дитини, де кого розташував.

Результатом виконання вправи може бути побудована схема стосунків у сім'ї, розуміння основних проблем даної сім'ї і окремих її членів.

Вправа «Колаж»

Колажування є одним з найбільш ефективних методів роботи з особистістю, який до того ж не викликає напруження, яке може бути пов'язане з відсутністю у людини художніх здібностей.

Колаж допомагає визначити психологічний стан людини в даний момент часу, виявити його переживання і актуальні аспекти самосвідомості, розкрити потенційні можливості.

Матеріалом для створення колажу можуть служити не тільки ілюстрації з журналів, але також природні матеріали, особисті фотографії і авторські малюнки.

Теми вибираються в залежності від потреб конкретно взятої групи: «Я», «сім'я», «тіло», «чоловік і жінка», «минуле-сьогодення-майбутнє» та ін.

Інструкція: підберіть картинки для заданої теми та оформіть їх в цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями та написами, домальовувати елементи, зафарбовувати та декорувати порожнечі.

Аналіз колажу: розмір елементів і їх розташування на аркуші щодо один одного, виявлення домінуючих елементів, підстави вибору конкретних елементів, колірна палітра, сюжетність і впорядкованість або хаотичність і розрізненість.

Вправа «Зірка почуттів»

Матеріали: кольорові олівці, аркуш паперу А4.

Мета: можливість познайомитися зі своїми почуттями, побачити весь спектр почуттів, робота з «заважають» почуттями.

- 1) Клієнт малює коло і ділить його на 8 секторів.
- 2) В одному секторі клієнт пише почуття, яке часто відчуває.
- 3) У секторі навпроти пише протилежне почуття. Виходить 4 пари почуттів.

4) Клієнт розфарбовує сектора по своїх відчуттів.

5) Обговорюємо:

- Назвіть почуття, які Ви намалювали.

- Розгляньте кольори, якими Ви розфарбував кожне почуття.

Проаналізуйте чому Ви вибрали саме ці кольори для цих почуттів.

- Куди хочеться дивитися в своїй зірці?

- Куди не хочеться дивитися в своїй зірці?

- Напишіть невелике оповідання-есе про своєї зірки.

- Подумай як це все пов'язано з вашим життям.

Головні висновки записуємо в схему «Зірки почуттів». Дана схема є ресурсної для клієнта та інформативною для психолога-консультанта.

Вправа «Я змінююся» (фототерапія)

Матеріали: три роздруковані дитячі фотографії.

Мета вправи: простежити динаміку змін, знайти ресурс, для розуміння особливостей своєї дитини.

1) Клієнт розкладає перед собою фотографії в довільному порядку.

2) Розповідає про кожну фотографії (Що, хто, коли, що було до, що після та ін).

3) Пропонуємо клієнту дати назву кожної фотографії з почуттів (радість, смуток, відчай та ін.).

4) Клієнт вибирає саму ресурсну фотографію і пише від імені її героя послання, побажання самому собі.

5) Обговорюємо:

Що відчував, коли писав?

Для чого тобі це послання або побажання?

Аналіз даної вправи є не тільки ресурсним, а й інформативним для батьків неповносправної дитини. Відкриття неусвідомлюваних аспектів ставлення до дитини допомагає вирішувати проблеми міжособистісного спілкування.

Вправа «Робота з іменем»

Матеріали: папір, олівці, фарби.

Мета: виявити негативні клієнтські установки, послання, сценарії.

1) Просимо клієнта згадати, написати або назвати всі форми імені, яким його називали в різні періоди життя.

2) Пропонуємо вибрати три форми на вибір (в залежності від мети сесії)

- самі приємні,
- самі неприємні,
- найулюбленіші,
- самі чіпляють.

3) Потім на кожному обрану форму клієнт малює малюнок (щось конкретне або абстрактне).

4) Аналізуємо кожен малюнок або один на вибір клієнта.

5) Обговорюємо:

-Розкажіть як прийшов образ на ім'я?

З якими почуттями малювали малюнок і що відчуваєте зараз?

-Про що це з Вашого життя, як може Вам допомогти вирішити питання?

Вправа «Автопортрет»

1-й варіант: необхідно мати аркуш паперу і олівець. Всім пропонується намалювати свій портрет, але не зовсім звичайний.

- Замість очей ми малюємо те, на що любимо дивитися.
- Замість носа – те, що любимо нюхати.
- На місці губ –те, що ми любимо їсти.
- На місці вух те, що любимо слухати.
- Ну, а на голові замість зачіски покажіть ваші думки: ті, які до вас частіше приходять. Після того, як портрети намальовані, кожен представляє свій по

колу. Вправа допомагає дізнатися смаки і інтереси один одного

Розглянемо один із прийомів внутрішнього розкріпачення – «Циклон-імпровізатор».

Вправа «Сімейний портрет»

Реалістичне, символічне, абстрактне зображення членів сім'ї.

– Покажіть членів сім'ї у вигляді тварин або предметів.

- Покажіть членів сім'ї і складіть діалоги між ними.
 - Підберіть ілюстрації з журналів, що нагадують про сім'ю і відносинах між її членами.
 - Створіть тривимірне зображення членів сім'ї.
2. «Спільна дія». Зображення членів сім'ї в процесі спільної діяльності.
- Покажіть себе в тій ролі, яку ви граєте в сім'ї.
 - Покажіть план вашої квартири або будинку, доповнений зображеннями членів вашої родини, що займаються якоюсь справою.
3. «Відносини дітей і батьків». Група ділиться по парам, що зображує гру батьків і дітей. Спочатку один з партнерів, зображуючи «батька», створює малюнок для іншого, який зображує «дитини». Потім «дитина» керує діями «батька», що створює малюнок для «Дитини».
4. «Сімейні теми». Намалюйте себе з будь-яким членом вашої родини або намалюйте якусь родинну подію (весілля, народження дитини, свято та ін.).
5. «Емоційні портрети». Партнери (члени сім'ї) малюють портрети один одного в певному емоційному стані. Потім передають малюнки один одному для виправлення. Кожен робить своє зображення таким, яким він хотів би себе бачити.
6. «Поточний момент». Члени сім'ї зображують сімейну ситуацію в даний момент, а потім те, який вони хотіли б її бачити.
7. «Найбільш важливі речі». Кожен член сім'ї малює те, що найбільш важливо для нього в даний момент. Потім малюнки спільно обговорюються.
8. «Сімейні проблеми». Кожен член сім'ї зображує якусь сімейну проблему (наприклад, алкоголізм, захворювання, безробіття та ін.). І те, як вона впливає на його життя.
9. «Неповна сім'я». Кожен член сім'ї зображує на малюнку або колажі позитивні та негативні моменти, пов'язані з неповною сім'єю.

3.3. Техніки артпедагогіки

«Спільний сімейний малюнок»

Уся сім'я малює що-небудь на великому аркуші паперу або створює композицію з використанням інших матеріалів. іноді цьому передують обговорення теми роботи. Вона завершується обговоренням динаміки процесу створення спільної композиції, в якій аналізуються сімейні ролі і відносини.

Білий колір. Полярні протилежності білого кольору: незаймана чистота – заплямованість. Позитивні ключові слова: незайманість, повнота, самовіддача, відкритість, єдність, легкість. Негативні ключові слова: ізоляція, безплідність, задубіння, розчарування, манірність, нудьга.

Білий колір: містить всі кольори спектру порівну, будучи результатом їх змішання (отже, білий колір може використовуватися для створення тих чи інших поєднань); має фундаментальне якість – рівність (всі кольори в ньому рівні); в міфології служить символом єдності; колір, то все буде в порядку); надихає, допомагає долати труднощі та справлятися з напругою; чистий, незворушний, однак надлишок цього кольору викликає почуття розчарування, відчуженості і спустошеності (будь-який інтер'єр, витриманий в білих тонах, створює відчуття розчарування); недостатньо стимулює зір; відображає всі кольори, будучи, таким чином, самим холодним з них; містить щось нелюдське; в казках є якістю тварин (білі тварини здатні виходити самі і виводити герої за межі фізичного простору в світ фантазії і мають чудові, надприродні властивості; серед них - білий единоріг, кінь, птиці, кролики, а також люди (як правило, це дівчата); спілкування і співпраця героя або героїні з цими істотами часто змінює самих героїв і перетворює дійсність); є першим кроком до гармонії, як відображенню мирного сусідства всіх кольорів (в деяких випадках може використовуватися нанесення білого кольору поверх іншого, що створює ефект мерехтіння; це вказує або на особливу цінність того, що автор роботи намагається приховати, або на перетворення якогось чужорідного психологічного матеріалу в

значимий і цінний для особистості, а також на готовність до вирішення конфлікту, близькість суб'єкта до переживання пікового досвіду); при його використанні безпосереднім накладанням може вказувати на витіснення психологічного матеріалу, потреба в уникненні сильних емоційних переживань або на дистанціювання від відчуттів тіла.

Червоний колір. Полярні протилежності червоного кольору: зростання – руйнування. Позитивні ключові слова: лідер, завзятість, творення, динамічність. Негативні ключові слова: фізичне насильство, нетерпимість, руйнування.

Червоний колір: уособлює вогонь; любить завжди бути першим; є джерелом життєвої сили, пристрасті і бажання, стимулює і зігріває; характеризується емоційністю, фізичною активністю, рішучістю, твердістю характеру та любов'ю до життя; в мандалі вказує на наявність енергії перетворення, яка виступає на поверхню з глибини психіки; відповідає за силу емоційних і духовних пошуків, за прагнення вижити, за волю до трансформації; є втіленням пристрасті, оскільки пристрасн вірить, пристрасно любить і ненавидить; в позитивній формі: це віра в себе та висока самооцінка. У негативній: непомірна гординя, «надування щік»; демонстративний, галасливий і любить привертати загальну увагу; відповідає античному елементу «вогонь», холеричного темпераменту, а в категоріях часу – сучасності.

Червона вогняна корона навколо більшості традиційних мандал означає спалювання всього темного та неосвіченого, фальшивих уявлень і помилкових самооцінок. Кидається в очі відсутність червоного кольору в мандале, навпаки, може свідчити про пасивність або нестачі волі й сил для самореалізації. червоний сигнал болю служить попередженням від Матері-Природи, по цій причини в червоний колір пофарбовані предмети, що вказують на загрозову безпеку.

Помаранчевий колір. Полярні протилежності оранжевого кольору: активність – лінь. Позитивні «помаранчеві» ключові слова:

товариськість, милосердя, великодушність, справедливість. Негативні «помаранчеві» ключові слова: гординя, самовиправдання, обман.

Помаранчевий колір: асоціюється із заходом сонця, осіннім листям, серпневої місяцем (Гете пише, що «помаранчевий створює враження тепла і задоволеності, так як він є тим відтінком вогню, який характерний для призахідного сонця »); це колір «приборканого» вогню; відповідає за почуття ідентичності та позитивного самоствердження; це колір радості та мудрості; стимулює товариськість; пов'язаний з емоційним здоров'ям і м'язовою системою тіла; є важливим енергетичним джерелом для сприйняття нових ідей і одночасно дає імпульс для їх реалізації; надає значний омолоджуючий ефект; оптимістичний, доброзичливий, привітний, відрізняється терпимістю і милосердям; уособлює дружні стосунки, це душа компанії, веселун і балагур; символізує допитливий розум, сприяє розвитку інтелектуальних можливостей; дає можливість розширити межі пізнання при допомозі активній творчості; виявляє події минулого, які потребують завершенні шляхом «переробки» пов'язаної з ними енергії. Надлишок помаранчевого може привести до обмеженості та нерухомості, але допоможе вирвати проблему з коренем.

Вправа «Міст»

Мета: навчитися співпрацювати в команді

Тривалість: 50 хв

Хід вправи:

Тренер об'єднує учасників в команди по 5-10 учасників. Кожна команда має мати однаковий набір матеріалів: стікери, папір, газети тощо (можна дати скотч чи ножиці на 2 команди, щоб вони домовлялися про використання предмету)

Завдання команд : побудувати якомога довший міст між стільцями.

Час: 20 хв

Обговорення:

– Як працювалося в командах? Як ви взаємодіяли?

- Що можливо заважало роботі?
- Яку роль в команді ви проявляли?
- Хто був лідером? Хто генерував ідеї? Хто був виконавцем?

Вправа «Інопланетна істота»

Мета: виявити стереотипне мислення в учасників

Тривалість: 15 хв

Хід вправи:

Тренер малює дужку кінцями до верху («посмішку») посередині великого аркуша і пропонує кожному учаснику домалювати 1 елемент, щоб вийшла інопланетна істота.

Дуже часто результат вправи схожий на людську істоту, з руками, ногами, двома очима, двома вухами, як у людей.

Обговорення:

- Чим ви керувалися, коли малювали істоту?
- Чи схожа вона на людину? Чому?
- Що спонукало вас малювати елементи тіла, подібні до людської істоти?

Наше мислення в звичайному житті часто шаблонне, нам зручно думати стереотипами, бо це не забирає багато енергії для мозку. Але коли треба вигадати щось нове і цікаве, треба прикласти більше зусиль і вийти за рамки шаблонного мислення.

Вправа «20 КІЛ»

Мета: розвинути навичку креативного мислення

Тривалість: 15 хв

Хід вправи:

Тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 формату, просить намалювати ручкою 30 кружечків на листку. Потім дає 3 хв, щоб учасники домалювали кола в предмети.

Обговорення:

- Які відчуття після вправи?
- Чи було складно домальовувати кола?
- Чи об'єднували кола в один малюнок? Якщо ні, то чому цього не зробили?

Вправа «ХТО Я?»

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три вертикальна графі: в першій графі відповісти на питання «Хто Я?». Для цього швидко написати 10 слів-епітетів; писати потрібно у тому порядку, в якому вони виникають. У другій графі написати, як на це питання відповіли б ваші батьки, знайомі. В третій графі на те ж питання відповідь хтось із Ваших знайомих. При інтерпретації треба звернути увагу на те: чи повторюється будь-яка риса, слово у всіх графах; кількість слів у першій графі (наскільки людина добре знає про себе); співвідношення позитивних і негативних епітетів (ставлення до себе); співпадають чи ні уявлення інших про цю людину.

Що Мені Хочеться Зробити

Якщо я маю намір змінитися, тому що «повинен» змінитися, то я заздалегідь готую собі поразку, оскільки не враховуються в розрахунках свого внутрішнього опору. Однак я можу розвиватися, якщо буду повніше брати до уваги свої власні бажання. Пропонована вправа допомагає поставити собі реальні цілі і усвідомити основний закон зміни поведінки. Воно особливо підходить для особистісно-орієнтованих груп.

Інструкція

В кінці нашої спільної роботи давайте подумаємо про те, в якому напрямку ви хотіли б розвиватися далі. Існує багато шляхів для того, щоб стати більш зрілою і багатою особистістю. При цьому важливо, щоб шлях, по якому я захочу йти, підходив мені. Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки... Зліва запишіть, по-перше, все те, чого ви ще не робили, але хотіли б зробити в майбутньому, і, по-друге, те, що ви вже спробували робити і надалі хотіли б робити більш активно. При цьому мова йде про конкретні дії, які вам дійсно хочеться здійснювати. Залиште в стороні все те, що ви повинні робити на думку оточуючих, або що всього лише «корисно» для вас.

Потім праворуч запишіть все те, що ви робите неохоче, все, від чого в майбутньому ви хотіли б відмовитися або, принаймні, робити не так часто. У вас є для цього у загальній складності 10 хвилин...

Тепер спробуйте вибрати в кожній колонці по одній дії і прийміть конкретне рішення. Що ви хочете робити в майбутньому частіше, що рідше? (2 хв.) Тепер усвідомте для себе, що може полегшити або утруднити здійснення кожного з рішень? (5 хвилин.)

А тепер виберіть члена групи, з яким вам хотілося б протягом 10 хвилин обговорити щойно пережитий досвід...

Як ви себе почували, проживаючи ці рішення?

Питання для обговорення:

- Наскільки легко чи важко) мені було скласти обидва списку?
- Який із списків вийшов довшим?
- Як я приймаю рішення в інших ситуаціях?
- З ким я їх обговорюю?
- Як я оцінюю свої шанси реалізувати обидва прийнятих рішень?

Притча «ВИКЛИК»

Це дуже давня притча, дуже давня, тому що Бог ще жив на Землі в ті дні. Одного разу до Бога прийшла людина, це був старий фермер, він сказав: – Послухай, може, ти і є Бог. Ти створив світ, але одне я повинен Тобі сказати: Ти не хлібороб. Ти не знаєш навіть азів фермерства. Тобі необхідно багато повчитися. –Що ти пропонуєш? – запитав Бог. - Дай мені один рік, і нехай усе відбувається, як я хочу, тоді побачиш, що вийде. Бідності не стане Бог погодився і дав чоловіку один рік. Якщо він хотів сонця – було сонце, коли він хотів дощу – йшов дощ, і рівно стільки, скільки він хотів. Цього року все було правильним, усе було математично точним. Пшениця виросла дуже високою. І от фермер прийшов до Бога і сказав: – Дивися, цього разу врожай буде таким, що навіть якщо протягом 10 років люди не будуть працювати, то їжі вистачить. Але коли урожай було зібрано, зерен у пшениці не виявилось. Фермер дуже здивувався. Він запитав у Бога: – Чому так трапилося? Що я зробив неправильно? Бог відповів: – Не було заперечення, не було конфлікту, не було труднощів, тому що ти усунув усе погане, твоя пшениця залишилася

порожньою. Трохи боротьби було б достатньо. Необхідні бурі, грім і блискавка теж потрібні. Вони розбудили б душу пшениці.

Вправа «Іспит»

Мета: вербалізація почуттів, згуртування батьків і дітей. Учасникам роздають бланки, які діти і батьки одночасно заповнюють.

Улюблений колір дитини – _____.

Улюблене свято дитини – _____.

Улюблена їжа дитини – _____.

Улюблений шкільний предмет дитини – _____.

Ім'я кращого друга (подруги) дитини – _____.

Улюблена пісня дитини – _____.

Після виконання завдання відповіді звіряють.

Вправа «Квітка-семибарвиця»

Мета: розвиток комунікативних здібностей, вміння вербально висловлювати свої чувства. Учасникам роздають квіти, у яких по сім пелюсток, вони загадують сім бажань і записують їх на пелюстках.

Вправа «Скажи навпаки»

Мета: формування у батьків навичок позитивних висловлювань. Завдання: на представлені зразки негативних виразів дітей батьки повинні запропонувати позитивні.

"Я не хочу йти до школи".

«У школі погано».

«Я не буду слухатися в школі».

«Зі мною там ніхто не дружить».

«Мені нема з ким там грати».

Відеоматеріали для використання в роботі практичного психолога, щодо формування інклюзивної свідомості:

1. Мультфільм «Про Діму» розповідає про зустріч дівчинки Світлани і хлопчика, не схожого на її друзів. Діма погано ходить і майже не говорить, але цікавість Світлани і добрі поради її мами

стають початком справжньої дружби. Світлана має зрозуміти, що знайомству і грі діагнози не перешкода, і можна ділити радість спілкування з тими, хто від тебе відрізняється.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nx4iFNfjqN0>

2. Мультфільм **«Скарлетт»**. У центрі сюжету дівчинка на ім'я Скарлетт, якій діагностували саркому Юінга (рак кісток). Щоб врятувати їй життя, лікарям довелося ампутувати гомілку, і тепер Скарлетт змушена носити протез. Через це вона відчуває себе непотрібною і самотньою, а ще вона не може танцювати. Але одного разу мама, яка вірить в свою дочку, знову одягає на Скарлетт бальне плаття і малятко перевтілюється. Вона стає тією веселою дівчиною, з якою цікаво дружити і грати.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=t-zrMVlJmP4>

3. Мультфільм **«Мотузки»**. Цей 11-хвилинний фільм іспанського мультиплікатора Педро Соліса в 2016 році удостоївся премії Гойя. Соліс присвятив його своїм дітям - дочці Алехандрі й синові Ніколасу. Ви побачите, наскільки сильно і на краще змінилося життя дівчинки Марії, коли вона познайомилася з особливим хлопчиком, у якого діагностували ДЦП.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=rajnbdz27PM>

4. Мультфільм **«Подарунок»**. Зворушлива історія про дружбу, об'єднану спільним болем. За 4 хвилини ви зміните ставлення не тільки до свого життя, а й навчитеся розуміти чуже, особливе.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=eKyL9vwZ2xo>

5. Короткометражка **«Акуратна історія»**. У 2014 році російський фонд «Діти БЕЛА» до Дня рідкісних захворювань випустив короткометражку про хлопчика Микиту, який готується йти в школу, але через свою тендітну шкіру стикається з цілою низкою проблем. Автори прагнули, щоб ця історія, подана в такий доступній для дітей

формі, надала «особливим» дітям впевненості в собі, і допомогла суспільству зрозуміти їхні проблеми і допомогти в адаптації.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=mFN4pLhxPWA>

6. **«Мій братик з Місяця»**. Автором цього мультфільму є француз Фредерік Филибер. Його син - аутист, і саме він надихнув Фредеріка на створення короткометражної стрічки, в якій оповідачем виступає сестра особливого хлопчика. Вона розповідає про його життя і про те, яким він бачить навколишній світ. Він ніби не бачить і не чує мене, він дивиться в небо ... Якби я була чарівницею, я б зачарувала його, щоб йому більше подобалося бути з нами, ніж на Місяці. Сестра придумала особливу мову, щоб спілкуватися з братом-аутистом і запевняє всіх, що з ним все в порядку, просто він з Місяця.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGl4uAtVNl0>

7. Короткометражка **«Відбуваються дивовижні речі»**. Цей мультфільм створений, щоб розповісти про аутизм якомога більшій кількості людей, щоб стимулювати розуміння і терпимість серед дітей і майбутніх поколінь.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=Usswy1kusfM>

8. **«Поза зором»**. Мультфільм, створений в стилі аніме, показує, що відчують незрячі люди. У короткометражці навмисно посилений звук з метою продемонструвати той факт, що незрячі люди чують набагато чіткіше, ніж зрячі. А ще діти дізнаються про помічників особливих людей - чарівну паличку і собаку-поводиря.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=BbafmZ5MX-4>

9. **«Маленька каструлька Анатолія»**. Французькі мультиплікатори створили короткометражку, яка за допомогою метафори - каструльки – допоможе навіть найменшим зрозуміти, хто такі люди з особливими потребами, та чому бути особливим – нормально. Джерело: канал YouTube//

режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=objjK5oO9-Y>

10. **«Ех-Е.Т.»** Мультфільм показує батькам вплив загальної думки та оточення на відносини з дитиною, яка не підходить під загальноприйняті критерії. Діти, народжені на Землі, можуть здаватись, що прилетіли з іншої планети, де їм не змогли допомогти. А саме серед нас вони можуть знайти своє місце. У людей достатньо ресурсів виростити та виховати особливих дітей. Використовуючи даний відеоматеріал, слід врахувати неоднозначність його завершення.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

https://www.youtube.com/watch?v=A8BcnXmOl_s

11. **«Тамара»**. Сумна короткометражна анімаційна картина про дівчинку, яка любить грати і танцювати. Але не все так просто, як здається на перший погляд...

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=6eQlI3C4WI>

12. **«Мультфільм про всіх на світі»**. Цей чудовий мультик навчить дружити, бути терплячими, толерантними один до одного, сприймати один

одного такими якими ми є. В мультфільмі на прикладі кішок показано, що кожен в цьому світі має своє значення, свою роль.

Джерело: канал YouTube//режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=tqy9yMiLkQs>

13. **Мультфільм про толерантність**. Демонструє сприйняття «інакшості» та індивідуальність кожної особистості.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=E-EW2DzswH8>

14. **«Уроки тітоньки сови. Не треба ображати друзів»**. Серія мультфільмів українською мовою різної тематики, які можна використовувати при формуванні толерантності.

Джерело: канал YouTube//режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=sIe-QK83RYQ>

15. **Мультфільм «Червона жаба»**. Головним героєм цієї історії стає жабеня, але непросте, а незвичайного червоного кольору. Не дарма природа зробила його побратимів зеленими. Адже так вони не

кидаються в очі своїх місцях проживання тим, хто хоче їх з'їсти, тому що їх складно помітити в траві або болотяних заростях. А ось червоного жабеня видно здалеку. Як же він справляється з бідами, які постійно з ним відбуваються?

Джерело: канал YouTube// режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=0aQScAabfvc>

16. **«Жив собі чорний кіт».** Цікавий український мультик про те, як людські забобони псують життя чорному котику.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=Vs2w844QDvc>

17. **Мультфільм «Про пташок».** Залякувати людей – не круто, і цей мультик доводить це досить влучно. Джерело: канал YouTube// режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=AxtWIK6EO5Y>

18. **«Перше Різдво»** – це історія, розказана в красивій анімації, в якій лісові персонажі поширюють інформацію. Ми слідкуємо за Генріхом Їжаком, коли він починає в новій школі. Його шипи заважають йому вписатися, але, на щастя, у нього є друг Білка, який доглядає за ним.

Джерело: канал YouTube// режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=CRJJY6sX4Sk>

19. **Мультфільм «Курка, яка несла всяку всячину».** Історія про дивну курку, що мріяла про курчат, а несла всяку всячину... Джерело: канал

YouTube// режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=igm6wzMRWXQ>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексінцева Т. Взаємодія мистецтв як ефективний засіб музичної освіти». Педагогічний часопис Волині. 2016. № 3. С. 11-14.
2. Алексінцева Т. Проблема становлення артпедагогіки як інноваційної технології в країнах Європи та США. Педагогічний часопис Волині. 2016. № 2.
3. Алексінцева Т., Пріма Р. Артпедагогіка як наукове поняття: аспекти сутнісної характеристики. *Вісник Черкаського Університету*. 2016. № 1. Серія: Педагогічні науки. С. 5-8.
4. Антонець М. Лялькотерапія як один з методів виховання духовних пріоритетів у дитини. *Простір арт-терапії*: Зб. наук. ст. Київ: «Золоті ворота», 2010. Вип. 2 (8). С. 67 – 73.
5. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізація особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2018. С. 50–57.
6. Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. Луцьк, 2017. № 2/35. С. 14-19.
7. Замелюк Марія Арт-педагогіка як інноваційна освітня технологія. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна монографія / за заг. ред. Т. А. Ткачук, Н. О. Бочаріна / Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 237 с. С.99-109.
8. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Арт-педагогіка як засіб розвитку творчої уяви у дітей дошкільного віку. Молодий вчений. 2018. №12.1 (64.1) грудень. С. 50-55.
9. Замелюк М. Створення ігрового простору для дітей дошкільного віку: теоретичний аспект. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2021. № 66. С. 34-38.

10.Замелюк М., Беспарточна О. Особливості казкотворчого процесу у системі «вихователь-дитина-батьки». Освіта та розвиток обдарованої особистості.2021. № 2 (81). II квартал. С.76-80.

11.Замелюк М.І. Використання інноваційних педагогічних технологій у викладанні курсу «Етнопедагогіка дитинства. Сімейна педагогіка». Педагогіка ХХІ століття: сучасний стан та тенденції розвитку : колективна монографія : у 2 ч. Ч. 1 / відп. за випуск О. Є. Карпенко. Львів-Торунь : Ліга-Прес, 2021. С.112-141.

12.Зинкевич-Евстегнеева, Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 340 с.

13.Катренко М. В. Артпедагогіка як засіб творчої діяльності студентів у фізичному вихованні: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Ставрополь, 2011. 176 с.

14.Левковець Л. Використання арт-терапії в роботі з дітьми. Авторська арт-терапевтична методика «Я – скарб». Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; Редкол.: Лушин П. В., Чупріков А. П. та ін. К.: «Золоті ворота», 2010. Вип. 1 (7). С. 4-11

15.Лепетченко М. В. Особливості й значення впливу казки на формування творчих проявів дітей дошкільного віку із порушеннями мовлення. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. II. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори 2006, 2011. С. 112-121

16.Магдисюк Л. І. В. Мистецтво арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 7, № 2, 2021, с. 1-7.

17.Магдисюк Л. І. Діагностика та корекція якості життя особистості методами арттерапії (колаж). *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 61 (11/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 54-56.

18.Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 24 с.

19.Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери

підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.

20.Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120-130.

21.Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82-89.

22.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

23.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

24.Магдисюк Л., Хлівна О., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна моногр.* Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. С.160-173.

25.Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. Санкт-Петербург: Питер, 2000, 437с.

26.Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 176 с.

27.Соколова Е. Т. Проективные методы в исследовании личности. Москва: Дуга, 2005. 213 с.

28.Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е. Г. Трошихиной. Санкт-Петербург: Речь, 2001. С. 148 – 149.

29.Ширн Ч., Расселл К. «Рисунок семьи» как методика изучения

детско-родительских взаимоотношений. *Альманах психологических тестов*. Рисуночные тесты. Москва: КСП, 1997. С. 272 – 285.

30.Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. Санкт-Петербург: Изд-во Пирожкова, 2001. С. 219-228.

31.Arteterapia: podręcznik / pod red. Cathy A. Malchiodi ; [przekł. Emilia Bochenek]. Gdańsk : Harmonia Universalis, 2014. 575, s.

32.Banach-Kaźmierczak, A. : Spotkania ze sztuką szansą na lepsze życie. «Meritum». 2 011, nr 1, s. 64-67

33.Chyłkiewicz, J. : Ruszaj w tango! «Newsweek Polska». 2011, nr 1, s. 62-65.

34.Czerwotka, D. : Znaczenie arteterapii w pracy z dziećmi. «Wychowanie na co Dzień». 2011, nr 12, s. 31-35.

35.Florczykiewicz, J. : Działania arteterapeutyczne w resocjalizacji. «Opieka, Wychowanie, Terapia». 2010, nr 1/2, s. 49-55.

36.Gładyszewska-Cylulko, J. : Arteterapia w pracy pedagoga : teoretyczne i praktyczne podstawy terapii przez sztukę. – Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2011. 134 s.

37.Handford, O. : Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii / Olga Handford, Wiesław Karolak. -Łódź : Wydawnictwo Wyższej Szkoły HumanistycznoEkonomicznej, 2007. 156 s.

38.Zamelyuk M.. Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2021. Vol. 7, No 2. P. 79-85.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни

«Арттерапія у роботі з дітьми та дорослими»

підготовки магістра
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Луцьк – 2021

Силабус навчальної дисципліни «Арт-терапія в роботі з дітьми та дорослими» підготовки магістрів, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

Розробник: Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол № 2 від 08.09. 2021 р.

Завідувач кафедри: _____ Людмила МАГДИСЮК

© Магдисюк Л. І., 2021 р.

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки, 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)», Магістр	Нормативна
Кількість годин/кредитів 180/ 6		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3</u> -ий _____
		Лекції <u>18</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>16</u> год. Лабораторні <u>16</u> год.
ІНДЗ: €		Самостійна робота <u>122</u> год.
	Консультації <u>8</u> год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання		українська

2. Інформація про викладача:

ППП Магдисюк Людмила Іванівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: мобільний телефон +380665201640; електронна адреса magdisyukl@ukr.net

Дні занять **<http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>**

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 202. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

3. Опис дисципліни

1. **Анотація курсу** Навчальна дисципліна «Арт-терапія в роботі з дітьми та дорослими», як необхідна складова професійної підготовки майбутніх практичних психологів, є однією з основних форм практичного застосування професійних можливостей психолога шляхом ознайомлення студентів з

методами арт-терапії, вміння розпізнавати індивідуально-психологічні особливості клієнта; здійснювати психотерапевтичну та консультативну роботу з використанням арт-терапевтичних методів

2. **Пререквізити:** загальна психологія

3. **Постреквізити:** основи практичної психології, психологічне консультування, психотерапія

4. **Мета і завдання навчальної дисципліни:** викладання навчальної дисципліни передбачає ознайомлення студентів з широким колом теоретико-методологічних питань та оволодіння практичними навиками щодо особливостей використання методів арт-терапії, їх метою, основними завданнями та предметом вивчення, ознайомлення з терапевтичним потенціалом зображувального мистецтва у лікувально-реабілітаційній роботі та при психологічній корекції в роботі практичного психолога з дітьми та дорослими. Завдання курсу полягає у вивченні сутності психологічної допомоги методами арт-терапії, вивчення умов та ситуації, які передбачають застосування методів арт-терапії в практиці психологічного консультування в роботі з дітьми та дорослими.

4. КОМПЕТЕНЦІЇ

У студентів у процесі вивчення дисципліни мають бути сформовані наступні компетентності:

Загальні компетентності

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей.

Програмні результати навчання:

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

Результати навчання: студенти будуть компетентними у таких питаннях:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.
- Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

5. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	лек.	практ.	лабор.	сам. роб.	конс.	бали
Змістовий модуль 1. Основи теорії та методології арттерапії.							
Тема 1. Теоретико-методологічні основи застосування методів арттерапії.	14	2	1	1	10		
Тема 2. Психодинамічна психотерапія.	13	1	1	1	10		
Тема 3. Основні форми атртерапевтичної роботи.	15	2	1	1	10	1	
Тема 4. Діагностичні можливості арттерапії.	16	2	2	1	10	1	

Тема 5. Графічні методи в психологічній діагностиці.	15	1	1	2	10	1	
Тема 6. Арттерапевтичний інструментарій.	17	1	2	2	11	1	
Усього за змістовним модулем 1	90	9	8	8	61	4	
Змістовний модуль 2. Види арттерапії. Особливості та принципи роботи психолога методами арттерапії.							
Тема 7. Ізотерапія.	16	2	2	2	10		
Тема 8. Використання арттехнік в практиці казкотерапії.	14	2	1	1	10		
Тема 9. Метод мандалотерапії.	15	2	1	1	10	1	
Тема 10. Арттехніки роботи з піском, глиною та іншими пластичними матеріалами.	14	1	1	1	10	1	
Тема 11. Арттехніки роботи з природними та синтетичними матеріалами.	14	1	1	1	10	1	
Тема 12. Лялькотерапія як метод арттерапії.	17	1	2	2	11	1	
Усього за змістовним модулем 2	90	9	8	8	61	4	
Види підсумкових робіт						40	Бал
Модульна контрольна робота							60
ІНДЗ							5
Інше (дискусії, реферат)							3
Всього годин/ Балів	180	18	16	16	122	8	100

6. Завдання для самостійного опрацювання:

Таблиця 3

1	Тема 1. Можливості та обмеження сучасної арт-терапії. 1. Історія становлення психотерапії 2. Книга Ірвіна Ялома «Психотерапія» 3. Арттерапія як вид психотерапії 4. Карл Густав Юнг. Роль арттерапії через призму його теорії.
----------	---

	5. Вимоги до особистості арт-терапевта. 6. Інструменти арт-терапевта. 7. Кольоротерапія. Значення кольорів.
2	Тема 2. Діагностика особистості засобами творчого самовираження 1. Поняття про проективну діагностику, знайомство з базовими механізмами (техніками) інтерпретації в арт-терапії. 2. Формування понять про інтерпретаційні варіанти використання кольору в діагностиці особистості. 3. Основі підходи до інтерпретацій арт-продукта клієнта (психоаналітичний, типологічний, культуральний, ситуативний, емоційно-рефлексивний). Поняття про асоціації як основу інтерпретації в арт-терапії
3	Тема 3. Проективна діагностика особливості аналізу психічного продукту особистості. 1. Поняття про проективну діагностику. 2. Особливості роботи з проективними методиками та їх інтерпретація. 3. Основі підходи до інтерпретацій символів, образів в арт-продуктах клієнта (психоаналітичний, типологічний, культуральний, ситуативний, емоційно-рефлексивний) 4. Поняття про розстановки в роботах клієнта 5. Засоби роботи із проективними методиками
4	Тема 4. Проективна діагностика особливості аналізу психічного продукту особистості 1. Вправа «Малюнок емоцій першого дня». 2. Тест самоаналіз: моя асоціація, моя лінія, мій натиск, мій штрих, мій простір, мій колір. 3. Вправа «Домальовування трьох фігур». 4. Вправа «Знайти зображення». 5. Вправа «Асоціативні образи» (робота з мапою слова). 6. Вправа «Три дерева» (презентація з основами інтерпретації методики). 7. Три спонтанних малюнка по рефлексії навчального дня.
5	Тема 5. Арттерапія в роботі із сім'єю та родом 1. Поняття про проективну діагностику, психокорекцію, консультування в при застосуванні арт-терапевтичних методів роботи із сім'єю. 2. Особливості роботи з проективними методиками та їх інтерпретація при арт-терапії сім'ї. 3. Поняття про методи сімейних розстановок та техніки корекції сімейних відносин із використанням арт-засобів та арт-технологій. 4. Розуміння прив'язаностей та їх корекція в роботі арт-консультування.
6	Тема 6. Арттерапія в роботі із сім'єю та родом (практична частина) 1. Розстановка сім'ї з дерев'яними фігурками.

	2. Розстановка на піску . 3. Малюнок «Я і моя сім'я». «Сім'я, яку я хочу». «Сім'я, якої у мене ніколи не буде». 4. Створення казки «Образ, яка ніколи не повернеться». 5. Створення оберегу моєї сім'ї.
7	Тема 7. Образ, символ, метафора в сучасній психотерапії 1. Мислення в метафорах. 2.Симолізм Річки. 2.Символізм природніх явищ та світу природи (рослини, тварини, птахи). 3.Символи Дому, Переходу, Дзеркала. 4.Сексуальні символи по З. Фрейду. 5.Символіка чисел. 6.Психосинтез Асаджолі.
8	Тема 8. Образ, символ, метафора в сучасній психотерапії 1. «Метафоричний портрет моєї сім'ї». 2. Представлення трьох протоколів роботи з клієнтом за методиками «Сім'я тварин», «Гніздо птаха». 3. «Моя сім'я в фантастичному просторі». 4. Тканинотерапія. 5. Танцювальні техніки.
9	Тема 9. Візуальні психотехніки 1. Створення маски 2 тварин (інтеграція в одній масці двох тварин). 2. Гіпсова маска «Відродження сили» (підбір під маски 3 життєстверджуючі афірмації). • Я-можу • Я-хочу • Я-буду 3. Маска внутрішньої краси або як зробити так щоб полюбити себе – в якій масці я себе люблю. 4. Кому віддати маску, яка мені не потрібна (технологія асамблеї).
10	Тема 10. Робота з слуховими образами 1.Вправа медитація «Колесо життя». 2.Метод вільних асоціацій. 3. Знайти приклади із казок, які відображають способи виходу із кризи. 4.Написати алгоритми подолання криз через казку, створити свою анти кризову казку. 5. Підібрати 50 прислів'їв, афоризмів, крилатих висловів, які допомагають людині долати кризу. 6. Ілюструвати їх в картках (в кольорі, в формі, в картинці, в символі, в тваринах, в предметі).
11	Тема 11. Індивідуальна та групова арттерапія дітей з вираженими порушеннями розвитку

	1. Пісочна терапія. 2. Розстановки на піску. 3. Вимоги до піскової терапії.
12	Тема 12. Індивідуальна та групова арттерапія дітей з вираженими порушеннями розвитку 1. Групова техніка піскової психотерапії «Створи світ вчорашнього дня». 2. Вправа «10 слів асоціацій» (хочеться / не хочеться). 3. Структурування інтересів в асоціативному методі «Що я хочу від арт-терапії для себе». 4. Вправа «Будинок, в якому буду жити». 5. Метафоричний малюнок «Трояндовий кущ». 6. Аналіз навчальної сесії у вигляді колажу із своїх малюнків.
13	Тема 13. Арттерапія в роботі з психосоматичними хворими 1. Первинна діагностика: соматика чи органіка. 2. Психосоматичний комплекс. 3. Методика «Горщики». 4. Методика «Яблуко та черв'ячок». 5. Метафоричні карти «Ріка». 6. Методика «Річка мого здоров'я».
14	Тема 2: Проективна діагностика особливості аналізу психічного продукту особистості 1. Метафоричні карти. 2. Як обрати колоду для роботи. 3. Аналіз та особливості інтерпретації проективних методик.

7. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента: відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять студент може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Списування під час модульних контрольних робіт заборонене.

- Письмові роботи студента обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату (допускається не більше 20 % текстових запозичень).

- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);

- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв).

Політика щодо дедлайнів та перескладання: максимально оцінюється робота студента на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

8. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест тощо). Екзамен відбувається у формі усного опитування. Студент може не скласти залік, якщо за результатами поточного оцінювання та модульної контрольної роботи набирає 75 і більше балів.

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 4

Поточний контроль (маx=40 балів)				Модульний контроль (маx=60 балів)	Загальна кількість балів
Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	ІНДЗ	Інше	МКР	100
16	16	5	3	60	

Таблиця 5

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсової роботи(проекту), практики	для заліку
90 - 100	Відмінно	зараховано
82 - 89	Добре	
75 - 81		
67 - 74		
60 - 66	Задовільно	
1 - 59	Незадовільно	Не зараховано(з можливістю повторного складання)

10. Рекомендована література та інтернет-ресурси:

Основна література

1. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2018. С. 50–57.

2. Зинкевич-Евстегнеева, Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 340 с.

3. Магдисюк Л. І. В. Мистецтво арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного

віку. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 7, № 2, 2021, с. 1-7.

4. Магдисюк Л. І. Діагностика та корекція якості життя особистості методами арттерапії (колаж). *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 61 (11/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 54-56.

5. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 24 с.

6. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.

7. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120-130.

8. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82-89.

9. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

10. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

11. Магдисюк Л., Хлівна О., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна моногр.* Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. С.160-173.

12. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. Санкт-Петербург: Питер, 2000, 437с.

13. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 176 с.

14. Соколова Е. Т. Проективные методы в исследовании личности. Москва: Дуга, 2005. 213 с.

15. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е. Г. Трошихиной. Санкт-Петербург: Речь, 2001. С. 148 – 149.

16. Ширн Ч., Расселл К. «Рисунок семьи» как методика изучения детско-родительских взаимоотношений. *Альманах психологических тестов*. Рисуночные тесты. Москва: КСП, 1997. С. 272 – 285.

17. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. Санкт-Петербург: Изд-во Пирожкова, 2001. С. 219 – 228. Глава «Семейные рисунки».

Допоміжна література

1. Агаянц Г. Ц., Калинин Е. А. Состояние как системное проявление психики. *Проблемы психических состояний в спорте*. Ереван, Б.и. 1987. 218с.
2. Бутримова К. Ю. Проективные методы диагностики в современных социокультурных условиях: актуальные проблемы разработки и практики применения. *РЕМ. Psychology. Educology. Medicine*. Новосибирск, 2016. №2. С. 100-122.
3. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. Москва: Апрель Пресс, Изд-во ЭксмоПресс, 2001.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. Санкт-Петербург: Речь, 2001.
5. Карл Густав Юнг. Человек и его символы. Киев: БЛПР, 2000. 125 с.
6. Копитін, А. І. Практикум з арт-терапії. Санкт-Петербург, 2000.
7. Кудрина А. В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования. *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна»*. 2009. № 3.
8. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи*. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61.
9. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. Санкт-Петербург: Речь, 2001.
10. Соколова Е. Т. Проективные методы в исследовании личности. Москва: Дуга, 2005. 213 с.
11. Сорокина Н. Кукольный театр как средство развития творческих способностей детей. *Дошкольное воспитание*. № 3, 1994. С. 83-86.
12. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка. Санкт-Петербург: Европейский дом, 2000.
13. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. Санкт-Петербург: Изд-во Пирожкова, 2001.
14. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия. Санкт-Петербург: Питер, 2001.

Інформаційні (інтернет) ресурси.

<http://psylib.kiev.ua>.

<http://flogiston.ru/library>

<http://www.psychology.ru/Library>.

<http://psychology.net.ru/articles>.
<http://psyberia.ru>
<http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
<http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm>
<http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
<http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
<http://www.humanities.edu.ru>
<http://www.portalus.ru>
<http://azps.ru> **<http://www.psychе.ru>**
<http://www.psychо.ru>
<http://www.voppsy.ru>
<http://psyjournal.ru/>

11.ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

- 1.Історія розвитку арт-терапії.
- 2.Принципи арт-терапії.
- 3.Вимоги до особистості арт-терапевта.
- 4.Моделі та задачі арт-терапії.
- 5.Засоби арт-терапевта.
- 6.Структура арт-терапевтичного заняття.
- 7.Різні варіанти використання методу арт-терапії.
- 8.Структуровані та неструктуровані види занять.
- 9.Графічне зображення як невербальне повідомлення для іншого.
- 10.«Неавторська» сторона зображення.
11. Методи психографічного аналізу тексту.
- 12.Психологічні малюнкові тести. Правила роботи.
- 13.Робота з малюнком.
- 14.Терапевтична робота та розвиток творчості.
- 15.Малюнок на задану тему.
- 16.Спонтанний малюнок.
- 17.Акватипія.
- 18.Кольоротерапія, робота зі слуховими та вербальними техніками та тілом.
- 19.Побудова особистої мандали.
- 20.Візуальні метафори.
- 21.Візуальні символи.
- 22.Символіка кольору. «Чотириколірна людина» Люшера.
- 23.Танцювальні психотехніки.
- 24.Музикотерапія.
- 25.Вільні асоціації.
26. Ізотерапія.
27. Бібліотерапія. Віршотерапія.
- 28.Діагностика, психокорекція, консультування в драматерапії, маско терапії та при роботі із гримом.
- 29.Особливості роботи з індивідуальними спектаклями за допомогою ляльок.
- 30.Форми маскотерапії.
- 31.Механізми подолання психологічних проблем через перенесення проблем на маску.
- 32.Пошук тілесних трансляцій в малюнках клієнтів.
- 33.Моніторинг фізичного стану за допомогою кататимних образів на піску.
- 34.Формування власної легенди «Я рукою знімаю».
- 35.Віра, впевненість, довіра – як похідні здоров'я. – пісьмове моделювання.
- 36.Форми роботи арт-терапевта із психосоматичними клієнтами.
- 37.Механізми подолання тілесних симптомів засобами арт-терапії.

- 38.Форми роботи: фототерапія, робота із арт-картами, проєктивна діагностика, асоціативний метод, інтерпретація малюнків та зображень, аналіз кольорового вибору, піскове моделювання, тілесно-орієнтована терапія.
39. Психодіагностика засобами проєктивного малювання.
40. Проєктивні малюнкові методи.
41. Символізм кольору. Кольорова карта для арт-терапії.
42. Індивідуальна та групова арттерапія.
43. Художні форми роботи і арттерапевтичні вправи в психологічному забезпеченні професійної діяльності психолога практика.
44. Види арттерапії: ізотерапія, лялькотерапія, казкотерапія, фототерапія, музикотерапія, мандадотерапія тощо.
45. Загальні принципи використання природних та синтетичних матеріалів.
46. Створення виробів з природних матеріалів.
47. Види природних та синтетичних матеріалів.
48. Форми, завдання та функції лялько терапії.
49. Техніки лялько терапії.
50. Види ляльок для корекційної та розвивальної роботи з дітьми.
51. Історія виникнення піскової арт-терапії.
- 52.Подання інструкції при роботі з піском.
53. Обладнання для роботи з піском. Піднос: форма, колір, розміри. Матеріали: пісок, вода, предмети пісочниці.
- 54.Типи предметів, які використовуються в пісковій арт-терапії.
- 55.Проєктивна психодіагностика в пісочниці (індивідуальна та групова форми).
- 56.Символіка відбитків на піску та форм з піску.
- 57.Покази до застосування групової піскової арт-терапії.
- 58.Психокорекція в пісочниці (індивідуальна та групова форми).
- 59.Основні способи гри з піском і водою.
- 60.Робота з глиною, пластиліном. Принципи ліплення.
- 61.Етапи роботи з глиною для підвищення самооцінки.
62. Стадії роботи з глиною. Знайомство з глиною.
- 63.Підготовчі етапи у технології ліплення: вимішування глини, розкачування кулі, трансформація кулі в куб, виліплювання дірок в кубі.
- 64.Прийоми роботи з глиною: занурення рук в глину, стискання, розтягування, витягування, розрив, проколювання, розкачування, прикріплення.
65. Музична терапія.
66. Танцювальна терапія.
67. Фототерапія.
68. Тілесно-орієнтована терапія.
69. Казкотерапія.
- 70.Фототерапія.

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет дошкільної освіти та музичного мистецтва
Кафедра теорії та методики дошкільної освіти

СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЕТНОПЕДАГОГІКА ДИТИНСТВА. СІМЕЙНА ПЕДАГОГІКА.

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА ДОШКІЛЬНА ОСВІТА
ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ/БАКАЛАВР
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 ОСВІТА /ПЕДАГОГІКА
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 012 ДОШКІЛЬНА ОСВІТА

1. Загальна інформація

Форма навчання	денна
Статус дисципліни	вибіркова
Курс/Семестр	2/3-4
Обсяг дисципліни	6 загальний обсяг годин – 180 годин аудиторної роботи – 72, з них: лекцій – 30 , семінарських занять – 42 , годин самостійної роботи – 97, годин консультації – 11
Форма звітності	екзамен
Мова викладання	українська
Кафедра	теорії та методики дошкільної освіти
Персональна(і) сторінка(и) викладача(ів)	подаються покликання на персональні сторінки викладачів на сайті коледжу
Контактна інформація	телефон викладача +380506005159 електронна адреса кафедри/ kafedra.dolpc@gmail.com електронна адреса викладача mzamelyuk@lpc.ukr.education

2. Короткий опис

Загальний опис змісту дисципліни	Мета викладання навчальної дисципліни «Етнопедагогіка дитинства. Сімейна педагогіка.» полягає у формуванні у студентів системного уявлення про сім'ю як середовище розвитку і виховання; формування професійних вмінь педагога використовувати знання педагогіки сім'ї для аналізу її виховної функції та планування і організації педагогічної взаємодії вихователя закладу дошкільної освіти і сім'ї спрямованої на різнобічний розвиток дитини дошкільного віку.
Цілі навчання	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі дошкільної освіти з розвитку, навчання і виховання дітей раннього і дошкільного віку, що передбачає застосування загальних психолого-педагогічних теорій і фахових методик дошкільної освіти, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації. Здатність до виховання у дітей раннього і дошкільного віку. толерантного ставлення та поваги до інших, попередження та протидії булінгу. Здатність знаходити, опрацьовувати потрібну освітню інформацію та застосовувати її в роботі з дітьми, батьками.
Очікувані результати навчання	Розуміти і визначати педагогічні умови, закономірності, принципи, мету, завдання, зміст, організаційні форми, методи і засоби, що використовуються в роботі з дітьми від народження до навчання у школі; знаходити типові ознаки і специфіку освітнього процесу і розвитку дітей раннього і дошкільного віку.

	Розуміти, описувати й аналізувати процеси розвитку, навчання та виховання дітей раннього і дошкільного віку з використанням базових психологічних і педагогічних понять та категорій. Здійснювати взаємодію в роботі закладу дошкільної освіти, сім'ї та школи. Залучати батьків до організації освітнього процесу з дітьми раннього і дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. Здійснювати управління якістю освітнього процесу, керуючись психолого-педагогічними принципами його організації в системі дошкільної освіти та взаємодії з сім'єю. Проектувати педагогічні заходи із залученням фахівців суміжних галузей, батьків, громадських діячів та ін. для реалізації завдань всебічного розвитку дітей.
Основні методи навчання	лекції, робота з кейсами, обговорення в малих групах, індивідуальні консультації, ігри, ведення журналу спостережень, використання навчальної платформи, онлайн відеоконференції тощо

3. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів	
	I	II
Практичні заняття	48	27
Самостійна робота студента	28	24
Здача змістового модуля	24	19
Екзамен		30
Максимальна кількість балів	100	100

4. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції	л		л			л		л			л		л		л		л	
Практичні заняття		9		6	3		9		6	3		9		9				54
Самостійна робота студента		4		2	2		4		2	2		4		8				28
Здача змістового модуля							9									9		18
Екзамен																		
Всього балів на тиждень		13		8	5		22		8	5		13		17		9		100

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Лекції		л		л		л		л		л		л		л				
Практичні заняття	3		3		3		3		3		3		3		3	3		27
Самостійна робота студента	2		2		2		2		4		4		4		2	2		24
Здача змістового модуля							10									9		19
Екзамен																	30	30
Всього балів на тиждень	5		5		5		15		7		7		7		5	14		100

5. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення

Література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) / Наказ МОН України від 12.01.2021 № 33 “Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція”. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/novij-bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-zabezpechit-pidvishennya-yiyi-yakosti-ta-vidpovidnist-mizhnarodnim-standartam-sergij-shkarlet/> (дата звернення: 20.10.2021).
2. Беспарточна О., Замелюк М., Левицька В., Хомярчук А. Педагогіка партнерства в освітньому середовищі: теорія і технологія: навч.-метод. посіб. : Луцьк, ПП Іванюк В.П., 2021. 150 с
3. Замелюк М.І., Денис Н.О. Обдарована дитина: психолого-педагогічні основи виявлення та розвитку: навч.-метод. посіб. Луцьк : City_druk, 2018. 120 с.
4. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч.посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. III - IV рівнів акредитації. Луцьк: Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.
5. Замелюк М.І., Козігора М. А., Оксенчук Т. В. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. Наукові записки / Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко та ін. Випуск 178. Частина II. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. С. 256-258
6. Замелюк М. І., Мілішук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі у роботі з дітьми дошкільного віку. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ. 2019. № 63. Т. 1. С. 41-44
7. Замелюк М. Арт-педагогіка як інноваційна освітня технологія. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна монографія / за заг. ред. Т.А. Ткачук, Н.О. Бочаріна / Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 237 с. С.99-109
8. Замелюк М. Казкотерапія як засіб активізації творчого потенціалу особистості. Підготовка конкурентоздатного фахівця дошкільної та початкової освіти : реалії й перспективи: матер. II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м.Луцьк, 25–26 червня 2015 р.). Луцьк : ПП Іванюк. П. 2015. С. 50–53
9. Замелюк М.І. Творча особистість майбутнього вихователя: теоретичні аспекти становлення. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О.В. Горецької. Бердянськ: БДПУ, 2019. С.61-65.
10. Замелюк М.І., Дикса Н., Коляда Т., Денисюк Г. Розвиток творчого потенціалу дітей дошкільного віку. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О.В. Горецької. Бердянськ: БДПУ, 2019. С.61-65
11. Замелюк М., Денис Н. Розвиток творчої особистості засобами психогімнастики та музикотерапії. Національна освіта в стратегіях соціокультурного вибору: теорія, методологія, практика: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет- конференції з міжнародною участю. Луцьк. 2020. С.23

6. Політики навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Академічна доброчесність — це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - пошуки інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності. Порушенням академічної доброчесності вважається: академічний плагіат, фабрикація, обман, списування, хабарництво.
Відвідування та запізнення	Студент зобов'язаний:

	- дотримуватись розкладу дзвінків, не запізнюватись на заняття - регулярно відвідувати заняття (лекційні, семінарські, практичні). - у випадку захворювання чи можливої відсутності з іншої поважної причини повідомити викладача та старосту групи.
Дедлайни та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-50% від загальної кількості балів передбачених за виконання певного виду роботи). Перескладання контрольних модульних робіт відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Додаткові бали	Кожен студент має право на неформальну освіту. При наявності у студента сертифіката чи диплома, що підтверджує його участь у певній програмі може бути зараховано як виконання певних пунктів самостійної роботи

Викладач Замелюк Марія Іванівна

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИТИНИ З ВІДХИЛЕННЯМИ В РОЗВИТКУ (С. ЗАБРАМНА)

1. Загальні відомості про дитину

Прізвище _____ Ім'я _____

Дата народження _____

Дата вступу до цієї освітньої установи _____

Особливості раннього розвитку дитини _____

2. Родина

ПІБ батьків _____

Інші члени родини _____

Ставлення членів родини до дитини _____

3. Фізичний стан дитини

Відхилення у фізичному розвитку _____

Особливості фізичного розвитку _____

Чи витримує навантаження, передбачені режимом цього освітнього закладу _____

4. Особливості пізнавальних процесів

Стан органів чуття _____

Особливості мовлення (володіє зв'язним мовленням чи висловлюється окремими словами; дефекти вимови та їхній характер; розуміння усного мовлення; запас слів; сформованість граматичного ладу мови; чи вміє давати повні відповіді на запитання і зв'язно розповідати; розуміння письмової мови)

Особливості уваги (чи легко привертається увага; концентрація уваги; здатність розподіляти увагу; здатність переключатися з одного виду діяльності на інший)

Особливості сприйняття й осмислення сприйманого (чи розуміє навколишню дійсність, чи співвідносить реальні предмети та їхні зображення на картинках; чи розуміє зміст картин; чи вловлює головне в сприйманому; чи вміє порівнювати предмети й визначати ознаки подібності й відмінності; чи вміє класифікувати предмети й робити прості узагальнення; чи здатна самостійно зрозуміти зміст прослуханого тексту; чи встановлює причинно-наслідкові зв'язки)

Особливості пам'яті

(як запам'ятовує, переважний вид пам'яті (зорова, слухова, моторна, «змішана»; швидкість запам'ятовування, чи на довго запам'ятовує (міцність запам'ятовування); що краще запам'ятовує: цифри, факти, описи, особливості процесу пригадування)

4. Особливості засвоєння навчального матеріалу

Ставлення до окремих навчальних предметів

Чи має уявлення про просторові характеристики предметів (довжину, ширину, висоту, форму)

Чи знає літери, цифри (чи вміє читати, писати, рахувати)

Чи вміє переказувати прослухане (прочитане)

Розвиток навичок ручної праці, малювання, самообслуговування

Труднощі в оволодінні новим матеріалом

5. Інтереси дитини

6. Емоційно-вольова сфера

Переважний настрій дитини

Чи відзначається (підкреслити): збудливість, загальмованість, неврівноваженість, спокій

Реакція на те, що відбувається навколо

Чи властиві дитині почуття (підкреслити): страху, подиву, жаху, жалю, захвату

Здатність до вольового зусилля під час занять, у поведженні

Чи вміє стримувати себе від недозволених дій_

7. Особливості особистості

Дотримання правил поведінки

Як проявляє себе в навчальній, трудовій та ігровій діяльності

Моральні якості: ставлення до рідних, близьких, товаришів_

Взаємини з дорослими, з іншими дітьми

Прояви почуття прихильності, любові, доброго ставлення до інших

Руйні нахили, схильність до бродяжництва, агресії тощо

Рекомендації щодо роботи з дитиною

Діагностування індивідуальних особливостей уяви студентів

Вирава 1. Визначення особливостей відтворювальної уяви. Студентам зачитують уривок із художнього твору. Під час прослуховування вони мають уявити те, що описується. Потім їм пропонують намалювати об'єкти, про які йшлося в описі. Після виконання завдання дозволяють ще раз уважно прочитати опис та зробити другий малюнок. Оцінюється тільки перше зображення змісту уривка.

Вирава 2. Визначення особливостей творчої уяви. Студентам пропонують три будь-які слова. Наприклад: капелюх, ключ, човен. Потрібно впродовж 5-6 хвилин скласти якомога більше речень з цими словами.

Оцінка результатів: 3 бали – слова в реченні використані в дотепний або оригінальний комбінації; 2 бали – слова вжиті у звичайній або логічно припустимій комбінації; 1 бал – правильно використано 2 слова, а третє штучно введено в речення. 0 балів – безглузде поєднання слів.

Вирава 3. Дослідження особливостей творчої уяви. Студентам пропонують прослухати початок оповідання: «Сутеніло. Ішов дрібний нудний дощик, на автобусній зупині під одною парасолькою стояли дві дівчини. Вони про щось тихо розмовляли. Раптом...» Потрібно придумати продовження оповідання.

Час виконання завдання 10 хвилин.

Оцінка результатів: 3 бали – оповідання продовжується яскравими, оригінальними реченнями з використанням прямої мови, в ньому передано особистисте ставлення автора до зображуваних подій: несподівана кінцівка. 2 бали – розповідь завершується кількома реченнями; звичайний, стандартний розвиток подій; мовне використання пряма мова, позбавлена оригінальності та цікавих діалогів. 1 бал – оповідання завершується один-двома простими, короткими реченнями; не передано ставлення до зображуваних подій. 0 балів – незавершене оповідання; немає зв'язку між реченнями.

Розвинена увага, фантазія

Методика: «Незакінчений малюнок».

Інструкція: «Домалюйте малюнок і придумайте йому назву» Оцінюється оригінальність: 4 бали — високий рівень; 3 бали — середній рівень; 0 балів — низьк. рівень.

Для нотаток

Навчально-методичне видання

Магдисюк Людмила Іванівна

Замелюк Марія Іванівна

Арт-терапія в роботі з обдарованими дітьми

Навчальний посібник

Друкується в авторській редакції
Технічний редактор *І. М. Калиш*

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 11,16 ум. друк. арк., 10,57 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 139. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.