

6.6. Методи арт-терапії

Існує велика кількість **МЕТОДІВ** арт-терапії:

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

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

Суть методу казкотерапії полягає в тому, що казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої казок викликають у неї лише негативну реакцію. Негативний герой завжди залишається покараним, а доброму дістається красуня-принцеса й півцарства на додаток.

Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто її головний герой схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. *Він бореться, наприклад, з темрявою, й за його вчинками дитина може бачити, що це насправді не так уже й страшно. Або, навпаки, героя казки доля карає за те, що він не мие руки або не слухається батьків.*

Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки. Казка використовується батьками, вчителями, психологами для підготовки дитини до школи, організації її входження у простір шкільного життя. Казкотерапія дозволяє опанувати позитивними моделями поведінки, знизити негативні емоції, рівень тривожності. Спілкування дітей із каз-

кою допомагає їм впоратися зі своїми негативними станами, невпевненістю, лінню, небажанням пізнавати нове.

Можливості роботи з казкою:

- Використання казки як метафори.
- Малювання за мотивами казки.
- Обговорення поведінки і мотивів дій персонажу.
- Програвання епізодів казки.
- Використання казки як притчі (з допомогою метафори можливий варіант вирішення ситуації)

Позитивний вплив методів казкотерапії на дитину:

- Казка допомагає пізнати оточуючий світ.
- Знімає емоційну напругу, розслабляє.
- Допомагає побачити шлях з емоційної безвиході.
- В непрямій формі дитина отримує морально-етичний урок і, наслідуючи героя, може змінити власну поведінку.
- Дає можливість налагодити емоційний контакт дорослого з дитиною.

Концепція комплексної казкотерапії базується на 5 видах казок:

Художні – народні казки, міфи, притчі, авторські історії.

Дидактичні – у формі дидактичних казок подаються навчальні завдання.

Медитативні служать для зняття психоемоційної напруги, створення кращих моделей взаємовідносин.

Психотерапевтичні – казки, що розкривають глибинний зміст подій.

Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією розуміється “Заміщення” неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині зміст того, що відбувається.

Застосування психокорекційних казок **обмежене за віком** (до 11-13 років) і по проблематиці (неадекватна, неефективна поведінка).

Численність дітей в групі за Захаровим:

- ✓ у віці 4-5 років – 4 людини;
- ✓ у віці 5-11 років – 6 людей;
- ✓ у віці 11-14 років – 8 людей.

Батькам можна запропонувати створити **самостійно психокорекційну казку**:

1. В першу чергу, ми підбираємо героя, близького дитині за статтю, віком, характером.
2. Потім описуємо життя героя у казковій країні так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.
3. Далі включаємо героя в проблемну ситуацію, схожу на реальну ситуацію дитини, приписуємо герою всі переживання дитини.
4. Герой починає шукати вихід з ситуації (може зустріти «фігуру психотерапевта», мудрого наставника). Завдання – через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.
5. Герой розуміє свою неправоту і стає на шлях змін.

Створюючи психокорекційні казки, важливо знати приховану причину «поганої» поведінки. У створенні психокорекційної казки може допомогти життєвий досвід.

ЛЯЛЬКО-ТЕРАПІЯ – 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. членів родини одне про одного та інше.

А такі іграшки як машинки, човники, літаки мають велике значення для впертих, сором'язливих, відлюдькуватих дітей, тому, що вони мають можливість просто грати з цими іграшками, такий процес заспокоює дітей, у них нормалізується кров'яний тиск і серцевий ритм.

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

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

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

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

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

МУЗИКОТЕРАПІЯ представляє метод, що використовує музику в якості засобів корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних

порушень, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці. Існують «лікувальні» каталоги музики.

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

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

Музика є могутнім засобом дії на психіку людини, і часто, послу-хавши вранці приємну для себе музику, ми створюємо позитивний на-стрій на весь день. **Музична терапія** складається з двох **напрямів: прослуховування музики і її створення**.

Музична терапія може допомагати всім – від дітей до літніх людей, з різними захворюваннями психіки. Навіть якщо людина здорова, музи-ка допомагає відновити душевну рівновагу, «зарядити» позитивним на-строєм надовго; подібна практика часто застосовується в школах, ліка-рнях, психіатричних лікарнях, дитячих будинках; музичні терапевти дій-сно існують, ці фахівці закінчують відповідні спеціальності в звичайних навчальних закладах. Діяльність музичних терапевтів сертифікована державними органами; іноді страхування здоров'я включає навіть пункт про необхідність музичної терапії у разі психічного розладу застрахо-ваної людини.

Перелік музичних творів, що використовуються в ході корекційних занять

При перевтомі і нервовому виснаженні:

- «Ранок» Гріга
- «Полонез» Оговінського

При пригніченому меланхолічному настрої:

- «До радості» Бетховен
- «Аве Марія» Шуберт

При вираженій дратівливості, гніві:

- «Хор пілігримів» Вагнер
- «Сентиментальний вальс» Чайковський
- «Грйози» Шуман

Розслаблюючий вплив здійснюють:

- «Баркарола» Чайковський
- «Пастораль» Бізе
- «Соната До-мажор (Ч.3)» Леклен
- «Лебідь» Сен-Санс
- Романс з кінофільму «Овід» Шостакович
- «Старовинна пісенька» Бізе
- «Історія кохання» Лей
- «Вчора» Леннон
- «Елегія» Форе

Тонізуючий вплив:

- «Чардаш» Монті
- «Кулепарсіта» Родрігес
- «Аделіта» Пурсел
- «Шербурські парасольки» Легран і ін.

Робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін)

Для **ліплення** використовуються пластилін, глина, тісто. Учасники групи можуть виліпити свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан – радості, щастя.

Глиноterapia – є видом арт-терапії, дуже цікавим та дієвим для відновлення балансу і гармонії людини. Цей вид арт-терапії може бути застосований і для дорослих і для дітей від 4-х років. Глиноterapia допомагає у вирішенні найрізноманітніших питань: тривога, страхи, занепокоєння, стрес, депресія, загалом проблем, яких людина хоче позбавитись.

Глина дає дітям можливість зосередитися на власних почуттях. Її здатність викликати при роботі з нею певні сенсорні відчуття служить містком між відчуттями і почуттями. До прикладу, дратівливі діти при роботі з глиною можуть різними способами дати вихід своєму роздратуванню. Ті, що потерпають від почуття невпевненості і страху, завдяки роботі з глиною можуть набути відчуття контролю і володіння собою.

Діти, яким необхідне підвищення самооцінки, отримують у процесі використання глини незвичайне відчуття самореалізації.

Глинотерапія відіграє величезну роль і в розумовому та естетичному розвитку дітей. Заняття з глиною розширюють художній кругозір, формують творче бачення навколишнього світу, знайомлять з народними промислами.

Глинотерапія – найбільш наочний вид арт-терапії, який дозволяє терапевту спостерігати стан дитини.

Глинотерапія для дітей проводиться як індивідуально, так і в групах.

В процесі спільного ліплення діти ведуть бесіди, взаємодіють один з одним на новому рівні, діляться міркуваннями, думками, почуттями, відчуттями.

У психологічному консультуванні використовують **кольоровий пластилін**. Він має велику кількість відтінків та тому дозволяє працювати з почуттями та емоціями. Для кожної емоції та почуття обирають свою кольорову гамму. За допомогою пластиліну можна також ліпити казкових персонажів, свою казкову країну. На картоні створити картину «Моє життя».

В обговоренні роботи краще відштовхуватися від розповіді дитини або дорослого клієнта. Створювати метафори під ту чи іншу проблему. Важливо роботу зробити за один сеанс та спільно обговорити процес ліплення з психологом: які відчуття, що хотілося ліпити, чи легко було керувати своїми емоціями?

Системна-сімейна арт-терапія

Системна сімейна психотерапія – підхід, де людина не є об'єктом впливу і клієнтом. Клієнтом є вся родина, вся сімейна система, саме вона – об'єкт психотерапевтичного впливу.

ПІСКОВА ТЕРАПІЯ – це робота з піском, це унікальна можливість досліджувати свій внутрішній світ з допомогою безлічі мініатюрних фігурок, певної кількості піску – і відчуття волі та безпеки самовираження, яке виливається у спілкування з психологом.

Піскова 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.

Піскова терапія є найбільш універсальним інструментом у роботі психолога з учнями. Карл Густав Юнг, створивши її для роботи з власними особистісними проблемами, за допомогою ігор з піском і камінням повернувся у дитинство та пізнав глибини себе – через чарівні двері до власної підсвідомості. Гра – це поле для дитини, де вона може бути самостійною, незалежною, Творцем власного мікрокосмосу.

Піскова психотерапія вибудовувалась на протязі 70-ти років і була задіяна в основному на психоаналітичному процесі. Основним **атрибутом** піскової психотерапії є піднос розміром 50х70х7 см, пофарбований із середини в голубий колір (це символізує небо і воду) і заповнений піском. На полиці біля підносу з піском або в ящику поряд з ним знаходяться різноманітні **предмети**: іграшки, прикраси, біжутерія, які використовуються при вибудовуванні пісочної композиції. Робота в пісочній терапії може проводитись як із застосуванням іграшок та різноманітних предметів, так і із застосуванням лише піску, якому надають найрізноманітніших форм. На відміну від традиційного психоаналізу, роботи в пісковій психотерапії не інтерпретуються. Після того як завершена терапія – терапевт фотографує роботу пацієнта для подальшого опрацювання її. Пісок можна розрівняти, а іграшки чи предмети, які використовувались у роботі, повернути на місце – пізніше як пісок, так і іграшки можуть застосовуватись багато разів. Піскова терапія дозволяє дитині, підлітку або старшокласнику створити проєкцію запиту своєї особистості, певної проблеми, а психологу – провести швидку та наочну діагностику.

АНІМАЦІЙНА ТЕРАПІЯ – сучасна технологія соціальної реабілітації з метою зміни поведінки, міжособистісних і колективних відносин, в процесі якої відбувається, з одного боку, «розблокування» громадських зв'язків і встановлення теплих, довірливих відносин, з іншого – навчання та оволодіння навиками позитивного мислення, естетики і поетики.

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ – це один з сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець для подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості. Виникла в 40-х роках 20 ст., засновниця – Меріан Чейс. ТРТ використовується у цілому світі для людей різного віку. ТРТ не передбачає вивчення певних рухів.

Танцювальна терапія спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спіл-

кування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду. Тіло і розум розглядаються як єдине ціле.

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

Робиться серія авторських фотографій, які потім аналізуються. Важливе використання сімейних фотографій, оскільки зображені події хоча й залишились у минулому, але підсвідомо вони продовжують впливати на людину. Фотографії допомагають пригадати минуле, усвідомити помилки, побачити образи.

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/або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис).

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 викривляють реальність. Учасники кінотерапії сприймають образи фільму,

орієнтуючись на власні внутрішні образи, які, в свою чергу, визначаються власними потребами. Сприйняття кожним учасником образів фільму точно відповідає його особистій потребі, проєкції 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 поверхню 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.

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

Традиційне японське мистецтво **origami** – 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 го-

ре, підвищує самооцінку, сприяє налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі.

Займаючись оригамі, 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 оригамі.

Оригамі поєднує в собі **прийоми і форми роботи деяких інших арт-терапевтичних напрямків**: Казкотерапії (казки оригамі), ігротерапії (ігри з рухомими фігурками), терапію засобами драми і лялькотерапії (розігрування сцен з ляльками оригамі, 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 – **кусудама** – 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 у справу популяризації цього мистецтва зробили М. Г. Яременко та О. М. Сухаревська. 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.

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

Тілесність є специфічним модусом (способом) існування людини. Пов'язані з нею питання стосуються не стільки фізичних аспектів життя, скільки особливостей функціонування свідомості. Як стверджує британський філософ Стівен Пріст, проблема свідомості і тіла є проблемою визначення правильного співвідношення між ними. Очевидно, що суттю свідомості є ментальне, а суттю тіла – фізичне. Тілесність людини – цілісний комплекс специфічних антропологічних феноменів, що полягають у соматичному опосередкуванні психічної реальності людини.

Тілесно орієнтована терапія має значний цілющий потенціал і може бути використана як екзистенційна форма психологічної допомоги. Одностайним є переконання щодо підвищення якості життя у тих, хто практикує будь-яку форму тілесної терапії, дотримуючись її правил.

БІБЛІОТЕРАПІЯ – спеціальний корекційний вплив на клієнта з допомогою читання спеціально підібраної літератури з метою нормалізації і оптимізації його психічного стану.

ПРОЕКТИВНИЙ МАЛЮНОК дає вихід почуттям, бажанням, мріям, перебудовує свої відношення в різних ситуаціях. Цей метод використовують для зняття психічної напруги, стресових станів, при корекції неврозів, страхів.

Орієнтовні теми:

- Минуле і теперішнє. «Ситуації в житті, в яких я відчуваю себе невпевнено», «Мій звичайний день».
- Майбутнє і абстрактні поняття. «Ким би я хотів бути», «Три бажання», «Самотність», «Острів щастя», «Любов», «Ненависть», «Страх».
- Для дітей. «Моя сім'я», «Я в школі», «Я вдома», «Я – який я зараз», «Я в майбутньому», «Що я люблю», «Мій найкращий вчинок», «Мій світ».

**Структура проведення арт-терапевтичного заняття
з використанням малюнку:**

Перший етап – налаштування

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

Другий етап – актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів

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

Третій етап – образотворча діяльність

Цей етап припускає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань. Прийнято вважати, що всі види підсвідомості

мих процесів, у тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відбиваються в образотворчій продукції при спонтанній творчості. Таким чином, людина невербальною мовою повідомляє про свої проблеми і почуття, вчиться розуміти й аналізувати свої емоції. Деякі діти намагаються створювати реалістичні, гарні малюнки, тому необхідно пояснити учасникам заняття, що їхні роботи не будуть оцінюватися. Важливий процес спонтанної творчості, емоційний стан «малювальника», його внутрішній світ, пошук адекватних засобів самовираження.

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

Четвертий етап – активізація вербальної і невербальної комунікації

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

П'ятий етап – звільнення від неприємних відчуттів

Учасник малює предмет, який його травмує, у комічній формі або малює радість у власному баченні. Можливо також скласти веселу каз-

ку про повне подолання страху. Перекладання тих переживань, що травмують, у комічну форму або протилежну емоцію призводить до катарсису, звільнення від неприємних відчуттів, емоцій.

Шостий етап – рефлексивний аналіз

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

ПСИХОГІМНАСТИКА основний акцент робить на навчанні елементам техніки виразних рухів у вихованні емоцій і вищих почуттів, набуття навичок релаксації. Діти вивчають різні емоції, можливість керувати ними.

Вправи, що тренують почуття партнера «Дзеркало», «Знайди сховану річ», «Двійник», «Через скло».

Психом'язове тренування з фіксуванням уваги на диханні «Гра з піском», «Сонечко і хмарка», «Кулька».

Етюди на вираження основних емоцій «Гнів L», «Радість J».

Вправи на релаксацію «Пластилінові люди», «Святковий пиріг», «Піднімаємо однією рукою», «Скульптура».

ДРАМОТЕРАПІЯ. Театральні постановки на різну тематику сприятливо впливають на пам'ять, волю, уяву, почуття, увагу та мислення. У спектаклі можуть обіграватися ситуації з життя учасника групи, його взаємини та конфлікти з іншими людьми.