

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

С. В. ДОРОФЕЙ

АРТТЕРАПІЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Практична психологія
спеціальності 053 Психологія**



Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 159.98:[615.85:7.02](075.8)

ББК 88.42я73+85

Д69

Рекомендувала вчена рада факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 5 від 23 квітня 2025 р.

Рецензенти:

Панчук Н. П. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Столяренко О. Б. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

Хамелюк Т. О. – практичний психолог Кам'янець-Подільського ліцею № 9 імені А. М. Трояна.

Дорофей С. В.

Д69 Арттерапія: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 194 с.

Навчальний посібник містить лекційний матеріал, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, тестові завдання, огляд сучасних напрямів і технік арттерапії, а також основну та додаткову літературу до відповідних тем. Він спрямований на поглиблення теоретичної та практичної підготовки майбутніх практичних психологів у сфері основних напрямів арттерапії та застосування арттехнік для вирішення психологічних проблем.

Посібник рекомендований для студентів і викладачів закладів вищої освіти, практичних психологів та педагогів.

УДК 159.98:[615.85:7.02](075.8)

ББК 88.42я73+85

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9291>

© Дорофей С. В., 2025



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС	7
Тема 1. Особливості арттерапії як галузі психотерапії	7
Тема 2. Форми та етапи арттерапевтичної роботи.....	15
Тема 3. Організація арттерапевтичної діяльності	22
Тема 4. Образотворча терапія	33
Тема 5. Танцювально-рухова терапія.....	43
Тема 6. Ігрова терапія та фототерапія	52
Тема 7. Казкотерапія.....	60
Тема 8. Музична терапія.....	69
Тема 9. Пісочна терапія	78
Тема 10. Галузі практичного застосування арттерапії	87
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	95
Практичне заняття № 1. Особливості арттерапії як галузі психотерапії	95
Практичне заняття № 2. Форми та етапи арттерапевтичної роботи	99
Практичне заняття № 3. Організація арттерапевтичної діяльності	104
Практичне заняття № 4. Організація арттерапевтичної діяльності	108
Практичне заняття № 5. Образотворча терапія	111

<i>Практичне заняття № 6. Образотворча терапія</i>	<i>116</i>
<i>Практичне заняття № 7. Танцювально-рухова терапія.....</i>	<i>120</i>
<i>Практичне заняття № 8. Ігрова терапія</i>	<i>123</i>
<i>Практичне заняття № 9. Фототерапія</i>	<i>126</i>
<i>Практичне заняття № 10. Казкотерапія</i>	<i>130</i>
<i>Практичне заняття № 11. Музикотерапія</i>	<i>133</i>
<i>Практичне заняття № 12. Пісочна терапія. Глинотерапія</i>	<i>136</i>
<i>Практичне заняття № 13. Галузі застосування арттерапії.....</i>	<i>141</i>
<i>Практичне заняття № 14. Галузі застосування арттерапії.....</i>	<i>144</i>
САМОСТІЙНА РОБОТА.....	147
ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	149
РОЗДІЛ 3. СУЧАСНІ НАПРЯМИ АРТТЕРАПІЇ.....	179
ОСНОВНІ ТЕХНІКИ АРТТЕРАПІЇ	179
ГЛОСАРІЙ.....	185
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	189



ПЕРЕДМОВА

Арттерапія як напрям психологічної допомоги впевнено утвердилася в сучасному психотерапевтичному, психокорекційному та освітньому просторі.

Вона зарекомендувала себе як гнучкий і ефективний інструмент підтримки особистості в умовах підвищеної психоемоційної напруги, тривалого стресу, кризових і травматичних подій. У світовій і вітчизняній практиці арттерапевтичні підходи сприяють гармонізації емоційного стану, розвитку креативності, зниженню рівня тривоги, покращенню міжособистісної взаємодії та подоланню наслідків психотравм.

Особливої актуальності арттерапія набуває в контексті сучасних соціокультурних і політичних викликів, зокрема повномасштабної війни в Україні, зростання рівня невизначеності, травматизації та нестабільності. Ці умови вимагають від майбутніх практичних психологів не лише ґрунтовної теоретичної підготовки, а й володіння широким спектром гуманістично орієнтованих практичних інструментів, серед яких арттерапія займає особливе місце.

Пропонований навчальний посібник створено з метою систематизації сучасних теоретичних засад арттерапії та формування у студентів фахових практичних навичок роботи з арттерапевтичними техніками у взаємодії з різними категоріями клієнтів. Структура посібника охоплює тематично організовані конспекти лекцій, присвячені історичним витокам, філософсько-психологічним основам, ключовим напрямкам та цілям арттерапевтичної діяльності. Окрему увагу приділено класичним і сучасним видам творчої активності в терапії: образотворчій терапії, казкотерапії, музикотерапії, пісочній терапії, лялькотерапії, ігровим методам тощо. Ураховуючи розвиток новітніх практик, до посібника включено розділ із додатковими сучасними техніками арттерапії, що вийшли за межі традиційного уявлення про терапевтичну творчість.

Практичні заняття, запропоновані в посібнику, містять детальні плани із зазначенням мети, очікуваних результатів, практичними завдання-

ми. Завдяки цьому здобувачі вищої освіти можуть не лише засвоїти техніки теоретично, а й відпрацювати їх у змодельованих ситуаціях, наблизивши навчання до реалій психологічної практики. Значну увагу приділено завданням, спрямованим на розвиток емпатії, рефлексії, творчого потенціалу та здатності до побудови безпечного терапевтичного простору. Плани практичних занять містять питаннями для самоконтролю, які сприяють критичному осмисленню отриманих знань, а також добіркою фахової літератури, що дозволяє поглибити розуміння змісту арттерапевтичної діяльності та її методологічних засад.

Окремий блок становлять завдання для самостійної роботи, які передбачають виконання низки завдань, зокрема: підготовку проєкту на одну з актуальних тем арттерапевтичної практики, проведення психодіагностичного обстеження, складання протоколу арттерапевтичної сесії; розробку авторської структури арттерапевтичного заняття з урахуванням цільової групи, методик, матеріалів і етапів роботи. Посібник містить також глосарій, що охоплює традиційні та інноваційні напрями арттерапії.

Рекомендована література поєднує класичні праці із сучасними дослідженнями в галузі психології творчості, терапії мистецтвом, та психосоціальної підтримки в умовах кризи.

Матеріал посібника структуровано відповідно до програми підготовки бакалаврів за освітньо-професійною програмою «Практична психологія» спеціальності 053 Психологія. Зміст відповідає сучасним тенденціям підготовки фахівців, здатних застосовувати інтегративний, гуманістичний підхід у роботі з клієнтами.

Посібник орієнтований на викладачів, здобувачів вищої освіти, а також може бути корисним практичним психологам, арттерапевтам, фахівцям освітньої, соціальної, медичної сфери, які використовують або планують використовувати арттерапію як ефективний засіб психопрофілактики, підтримки та супроводу особистості в умовах змін і криз.



РОЗДІЛ 1. ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

Тема 1. ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ЯК ГАЛУЗІ ПСИХОТЕРАПІЇ

План

1. Поняття арттерапії та її термінологічне поле.
2. Мета, завдання та функції арттерапії.
3. Переваги методів арттерапії.
4. Класифікація методів (видів) арттерапії.
5. Історичні аспекти розвитку та становлення арттерапії.

1. Поняття арттерпії та її термінологічне поле

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

Арттерапія (від англ. "art" – мистецтво та грецьк. "therapeia" – лікування) – це напрямок психотерапії, який використовує творчі методи мистецтва для підтримки психологічного здоров'я та емоційного благополуччя людей. Арттерапія охоплює широкий спектр творчих практик, таких як малювання, музика, ліпка, танець, драма, письмо та інші форми самовираження, з метою подолання емоційних труднощів, розвитку самопізнання та психотерапевтичного ефекту.

Арттерапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арттерапевтом (психологом, педагогом) в арттерапевтичному просторі.

Арттерапія також активно застосовується в лікуванні різних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, а також в реабілітації після важких фізичних чи емоційних травм.

Цей підхід допомагає людині знайти нові способи самовираження, порозумітися з собою і світом навколо, а також сприяє загальному зціленню та емоційному розвитку.

Термінологічне поле арттерапії охоплює безліч понять, які пов'язані з методами, техніками та напрямками цієї терапії:

1. Арттерапевт – фахівець, який використовує мистецькі методи для роботи з клієнтами. Це може бути психолог, психотерапевт або інший спеціаліст, який отримав відповідну кваліфікацію в арттерапії.

2. Арттехніки – це конкретні методи творчого самовираження, що використовуються в арттерапії. Вони можуть включати малювання, ліплення, музику, рухи, писемні вправи, театральну діяльність тощо.

3. Емоційне вираження – центральний аспект арттерапії, що передбачає вивільнення та обробку емоцій через творчість. Клієнти можуть через мистецтво виражати свої почуття та думки, які важко або неможливо висловити словами.

4. Процес терапії – у арттерапії важливим є процес створення мистецтва, а не тільки результат. Терапевтичний ефект досягається через особисту взаємодію з матеріалом, що може відкривати нові шляхи для самопізнання та зцілення.

5. Артистичне самовираження – один із ключових аспектів арттерапії, що передбачає використання творчості для відображення внутрішнього світу людини, її переживань, емоційних і психологічних станів.

6. Катартичний ефект – процес вивільнення емоцій, що допомагає зняти стрес, напругу та інші психологічні бар'єри, сприяючи емоційному очищенню та відновленню.

2. Мета, завдання та функції арттерапії

Метою арттерапії є використання творчих процесів для досягнення психологічної рівноваги, емоційного зцілення, розвитку особистості та покращення якості життя. Арттерапія сприяє:

- Зниженню рівня стресу та тривожності.
- Полегшенню психічних та емоційних блоків.
- Покращенню самовираження та самоусвідомлення.
- Допомозі у вирішенні внутрішніх конфліктів.
- Розвитку творчих здібностей та інтуїції.

Завдання арттерапії включають:

1. Емоційна регуляція: допомогти клієнту висловлювати свої емоції через мистецтво, що дозволяє краще зрозуміти свої почуття і навчитися їх керувати.

2. Самовираження: надати людині можливість виразити свої внутрішні переживання та ідеї, які важко передати словами.

3. Підвищення самооцінки: сприяти розвитку особистості через творчість, підвищення впевненості в своїх силах.

4. Подолання травм: використовувати творчість для роботи з травматичним досвідом, що може включати глибокі емоційні переживання.

5. Розвиток соціальних навичок: за допомогою групових занять арттерапія може покращити комунікаційні навички, здатність до співпраці та взаємодії з іншими.

Арттерапія має кілька основних функцій:

1. Катарсична (очищувальна): процес вираження та звільнення від негативних емоцій через творчість.

2. Пізнавальна: допомога в розумінні себе, своїх внутрішніх переживань і відносин із зовнішнім світом.

3. Корекційна: виправлення психологічних проблем, зниження тривожності, депресії чи інших психічних розладів.

4. Розвиваюча: сприяння розвитку творчих здібностей, інтуїції, уяви.

5. Соціальна: підтримка в покращенні комунікації в групах, формування емоційного зв'язку з іншими людьми.

3. Переваги методів арттерапії

Арттерапія є потужним інструментом для покращення психічного здоров'я, розвитку особистості та досягнення гармонії у житті людини. Арттерапія має кілька переваг, які роблять її ефективним інструментом для підтримки психологічного здоров'я та розвитку. Ось деякі з основних переваг методів арттерапії:

1. Емоційна виразність і самовираження. Арттерапія дозволяє людині висловлювати свої почуття, думки і переживання через творчість, навіть коли словесне вираження важке або неможливе. Це важливо для тих, хто має труднощі з вербалізацією емоцій.

2. Зниження стресу та тривожності. Творчий процес може мати заспокійливий ефект, допомагаючи людині зняти напругу, зосередитись на роботі і відволіктись від негативних думок.

3. Поліпшення самопочуття і самопізнання. Арттерапія дає можливість людині краще пізнати себе, свої внутрішні конфлікти і бажання. Це може допомогти в особистісному зростанні і розвитку.

4. Покращення комунікаційних навичок. Арттерапія сприяє розвитку невербальної комунікації, що особливо важливо для людей, які мають труднощі в міжособистісному спілкуванні.

5. Терапевтичний ефект через творчість. Сам акт створення мистецтва може бути терапевтичним, надаючи людині можливість досліджувати свої почуття та досвід через творчі засоби.

6. Покращення емоційного здоров'я. Арттерапія сприяє зменшенню депресії, тривожності, агресії та інших емоційних проблем, допомагаючи людині знаходити внутрішній баланс.

7. Розвиток когнітивних і моторних навичок. Процес створення мистецтва стимулює розвиток дрібної моторики, зосередженості, уваги та творчого мислення.

8. Індивідуальний підхід. Арттерапія дозволяє враховувати особливості кожної людини, даючи їй свободу виявляти себе через різні види мистецтва (живопис, скульптура, колаж, музика тощо).

Ці переваги роблять арттерапію цінним інструментом в психологічній практиці, особливо для людей, які переживають стрес, травму або інші психологічні труднощі.

4. Класифікація методів (видів) арттерапії

Арттерапія – це терапевтичний процес, в якому використовуються різні види мистецтва (малювання, ліпка, музика, танець, театр тощо) для покращення емоційного, психологічного та фізичного стану людини. Методи арттерапії класифікуються за різними ознаками: за видом мистецтва, метою, техніками виконання, рівнем залучення пацієнта та іншими аспектами. Ось основні класифікації методів арттерапії:

1. За видом мистецтва:

- Малювання та живопис: використання фарб, олівців, пастелей для вираження емоцій та почуттів. Це один з найбільш поширених методів, який допомагає людям виразити свої внутрішні переживання через зображення.
- Ліпка: використання глини або інших матеріалів для створення об'ємних форм. Це сприяє розвитку дрібної моторики і дозволяє пацієнту працювати з матеріалом, який надає відчуття тактильного контакту.
- Музика та звукотерапія: використання звуків, музичних інструментів, співу чи прослуховування музики для покращення емоційного стану та психічного здоров'я.
- Танцювальна та рухова терапія: використання рухів і танцю для вираження емоцій і роботи з тілесними відчуттями. Це допомагає зняти стрес, покращити самооцінку і досягти психофізичної гармонії.
- Театральна арттерапія: включає використання драматичних методів, ролевих ігор, імпровізації для терапевтичної роботи, покращення соціальних навичок і самовираження.
- Фототерапія: використання фотографії для самовираження, рефлексії та аналізу емоційних станів.

2. За метою терапії:

- Корекційна арттерапія: цей метод спрямований на корекцію психологічних, емоційних і поведінкових проблем, таких як тривога, депресія, стрес або травма.
- Реабілітаційна арттерапія: використовується в процесі відновлення після фізичних або психологічних травм, захворювань чи кризових ситуацій.

- Профілактична арттерапія: спрямована на запобігання розвитку емоційних і психічних розладів, зниження стресу, покращення само-сприйняття.

3. За рівнем участі пацієнта:

- Рефлексивні методи: коли пацієнт аналізує свої твори, обговорює їх з терапевтом, розглядає зміст і символи, що допомагає краще зрозуміти себе.

- Інтуїтивні методи: коли пацієнт працює з матеріалом, не задумуючись над кінцевим результатом, а просто виражає свої почуття в моменті.

- Структуровані методи: коли терапевт дає конкретні завдання або інструкції для виконання, такі методи використовуються для досягнення певної мети в терапії.

4. За техніками виконання:

- Індивідуальна арттерапія: терапія, що проводиться з одним пацієнтом, де використовується метод індивідуального вираження через мистецтво.

- Групова арттерапія: використовується для роботи з групами людей, де учасники обмінюються досвідом і підтримують один одного в процесі творчості.

- Арттерапія з дітьми: специфічні методи для дітей, які допомагають виразити емоції через малювання, ліпку, рольові ігри та інші творчі процеси.

Ці методи дозволяють арттерапевту застосовувати різні підходи в залежності від потреб пацієнта і обраного виду мистецтва.

5. Історичні аспекти розвитку та становлення арттерапії

Розвиток арттерапії пройшов через кілька етапів і зазнав впливу різних історичних, культурних та наукових контекстів.

Вже в стародавніх культурах, зокрема в Єгипті, Греції та Римі, мистецтво було важливим елементом для лікування. Відомо, що художні образи використовувалися для медитації та ритуальних практик, щоб зцілити душевні рани. У Стародавньому Єгипті йшлося про використання кольору і мистецьких символів у терапевтичних контекстах, а в Греції мистецтво було невід'ємною частиною духовного і фізичного лікування.

Ідеї терапевтичного впливу мистецтва почали набувати популярності в Європі в період Ренесансу та в наступні століття. В епоху Ренесансу митці й лікарі звертали увагу на зв'язок між творчістю та психічним здоров'ям. Наприклад, у XVIII-XIX столітті з'явилася перша згадка про використання мистецтва для лікування психологічних розладів у зв'язку з розвитком психіатрії.

Мистецтво як форма терапії почало набувати популярності на початку XX століття. Одним із ключових моментів стало те, що психологи і психіатри почали активно використовувати мистецькі методи для допомоги людям, що страждають від психічних захворювань.

Карл Густав Юнг активно застосовував мистецтво в своїй терапевтичній практиці, використовуючи малюнки та образи для роботи з підсвідомістю. Він вважав, що символи і архетипи можуть допомогти людині досягти глибокого самопізнання.

Маргарет Наумбург, психотерапевт, вважається однією з засновниць сучасної арттерапії. Вона розвивала методику «мастеразу», яка поєднувала мистецтво і психотерапію, а також визнала значення самовираження через малюнки.

Після Другої світової війни арттерапія здобула значну популярність, оскільки багато людей пережили травми війни, і необхідність у нових підходах до психологічної допомоги стала очевидною. Це стало основою для розвитку арттерапії як окремого напрямку психологічної допомоги.

В 1940-х роках в США почали проводити спеціалізовані курси для арттерапевтів. Різні психотерапевтичні школи почали включати арттерапію в свої методи роботи з пацієнтами. На той час арттерапія вже почала поширюватися в клініках і лікувальних установах.

Сьогодні арттерапія активно розвивається по всьому світу. Вона має численні напрямки, які включають різні форми мистецтва: живопис, музика, скульптура, театр, танець тощо. У сучасному світі арттерапія активно застосовується як у медичних, так і в освітніх, реабілітаційних та соціальних контекстах. Арттерапія також займає важливе місце в лікуванні дітей, людей з інвалідністю, а також у контексті роботи з посттравматичними розладами.

Отже, розвиток арттерапії відбувався в контексті змін у поглядах на психічне здоров'я і використання мистецтва як інструменту лікування. Від простого мистецького вираження до комплексної терапевтичної практи-

ки, арттерапія стала важливим інструментом у сучасній психології та психотерапії.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке арттерапія та яке її термінологічне поле?*
2. *Яка мета арттерапії, і які завдання вона ставить перед собою?*
3. *Які функції виконує арттерапія в контексті психотерапії?*
4. *Які переваги має використання методів арттерапії порівняно з іншими психотерапевтичними підходами?*
5. *Яка класифікація методів арттерапії існує, і в чому полягають основні відмінності між ними?*
6. *Які основні етапи історичного розвитку арттерапії та її становлення як галузі психотерапії?*



Тема 2. ФОРМИ ТА ЕТАПИ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

План

1. Моделі арттерапії.
2. Сутність та етапи арттерапевтичного процесу.
3. Індивідуальна арттерапія.
4. Особливості організації групового арттерапевтичного простору.

1. Моделі арттерапії

Існують різні моделі арттерапії, кожна з яких має свій підхід до використання мистецтва для терапевтичних цілей. Основні моделі арттерапії:

Психодинамічна модель. Заснована на теорії психоаналізу, ця модель стверджує, що через творчий процес можна розкривати несвідомі емоції та конфлікти, що можуть бути коренем психологічних проблем. Мистецтво дозволяє людині безпосередньо виражати те, що важко висловити словами.

Гуманістична модель. Цей підхід підкреслює важливість особистісного розвитку і самовираження. Арттерапевт підтримує клієнта в процесі творчості, допомагаючи йому знайти власну інтерпретацію роботи. Творчість тут виступає як інструмент самопізнання.

Когнітивно-поведінкова модель. Когнітивно-поведінковий підхід зосереджений на зміні негативних мисленнєвих патернів і поведінки через мистецтво. Арттерапевт працює з клієнтом, допомагаючи йому змінити спосіб сприйняття своїх проблем через творчі вправи.

Нейропсихологічна модель. Цей підхід базується на зв'язку між мозковою діяльністю і творчістю. Він використовує мистецтво для активі-

зації певних зон мозку, що може допомогти у розвитку когнітивних функцій, зниженні стресу та покращенні емоційного стану.

Експресивно-арттерапевтична модель. Вона акцентує увагу на процесі самовираження через різноманітні форми мистецтва – малювання, ліплення, музика, танець тощо. Тут важливо не стільки результат, скільки сам процес творчості, що дозволяє людині знайти емоційну розрядку.

Модель через групову арттерапію. Використовується в груповій терапії, де учасники через спільне створення мистецтва можуть виявляти свої переживання, підтримувати один одного та знаходити спільні рішення для своїх проблем.

Модель розвитку через творчість. У цій моделі арттерапія розглядається як спосіб розвитку творчих здібностей людини, що сприяє зростанню самовизначення і самоповаги.

Кожна з цих моделей має свої методи і техніки, але всі вони спрямовані на те, щоб використовувати творчість як інструмент для досягнення психологічного і емоційного благополуччя.

2. Сутність та етапи арттерапевтичного процесу

Арттерапія – це психотерапевтичний підхід, який використовує мистецтво як інструмент для лікування емоційних, психологічних та психосоціальних проблем. Основною метою арттерапії є допомога людям у вираженні своїх емоцій, переживань, думок та розв'язанні внутрішніх конфліктів через творчість.

Арттерапія базується на ідеї, що творчість має лікувальні властивості. Вона дозволяє людям вивільняти та осмислювати складні емоції через малювання, ліплення, музику, театральні вправи та інші форми мистецтва. Арттерапевт допомагає клієнтові створити образи або роботи, які відображають його внутрішній стан, а потім працює з ними, щоб зрозуміти психологічні механізми, що стоять за цими образами.

Етапи арттерапевтичного процесу:

Початковий етап – оцінка та встановлення контакту. На цьому етапі арттерапевт знайомиться з клієнтом, встановлюється довіра та комфортна атмосфера для роботи. Психологічний стан клієнта оцінюється через бесіду та первинне спостереження.

Етап творчого вираження. Клієнт займається творчою діяльністю, використовуючи різні техніки (малювання, ліплення, колажі тощо). Це дозволяє йому виразити те, що важко або неможливо сказати словами. Важливо, що процес створення є безоцінним і вільним, що дає можливість клієнтові бути вільним у своїх виразах.

Етап аналізу та рефлексії. Після створення артроботи арттерапевт і клієнт аналізують створене. Це включає обговорення того, що саме в роботі викликає емоційний відгук, які символи чи образи присутні і що вони можуть означати для клієнта. На цьому етапі можуть бути зроблені висновки щодо внутрішніх конфліктів, переживань або страхів клієнта.

Етап інтеграції та трансформації. Це етап, на якому клієнт інтегрує отримані інсайти в своє життя. Через арттерапію клієнт може знайти нові способи вирішення внутрішніх проблем, змінити ставлення до ситуацій, отримати емоційну підтримку.

Завершальний етап- оцінка та завершення. На завершальному етапі оцінюється прогрес клієнта, підбиваються підсумки роботи. Якщо це необхідно, клієнт може отримати рекомендації для подальшої роботи або стратегії самодопомоги.

Важливі аспекти арттерапії:

- Толерантність: арттерапія націлена на створення безпечного простору, де клієнт може бути вільним від критики.
- Творчість як інструмент: навіть якщо клієнт не має досвіду в мистецтві, процес творчості допомагає досягти емоційного прогресу.
- Символізм: образи та символи, які виникають під час творчості, допомагають розкрити глибокі переживання.

Цей процес дає людині можливість не тільки виплеснути свої емоції, а й набути нових інструментів для кращого розуміння себе та вирішення внутрішніх конфліктів.

3. Індивідуальна арттерапія

Існують дві основні форми арттерапії: індивідуальна та групова, і кожна має свої особливості.

Для індивідуальної арттерапії властиво:

1. Персоналізація підходу, коли у індивідуальній арт-терапії терапевт може орієнтуватися на конкретні потреби та проблеми пацієнта. Це

дозволяє створити безпечний простір для глибокої саморефлексії та особистісної трансформації.

2. Інтимність, коли пацієнт може відкрито виражати свої емоції без страху бути осудженим або непорозумілим. Такий підхід може бути корисним для людей, які мають труднощі з соціалізацією чи бояться звертатися до інших людей з особистими проблемами.

3. Гнучкість, коли процесі сеансу можна використовувати різні техніки та медіуми – від малювання до ліплення або колажу – що дозволяє адаптувати процес терапії під конкретні бажання і вміння пацієнта.

4. Глибина дослідження, бо індивідуальна арттерапія дає можливість зануритися в глибші психологічні процеси, що інколи важко досягти в групових сесіях через обмеження часу або потребу враховувати потреби інших учасників.

Отже, індивідуальна арттерапія фокусується на індивідуальних потребах і глибшому дослідженні внутрішнього світу клієнта, тоді як групова арттерапія сприяє соціальній взаємодії та підтримці. У індивідуальній терапії є більше простору для особистісного контакту з терапевтом, в той час як групова арт-терапія створює безпечне середовище для взаємодії з іншими людьми та взаємопідтримки.

Залежно від цілей, потреб і особистісних особливостей людини, арттерапія може бути як індивідуальною, так і груповою. Обидва підходи мають свої переваги та можуть бути використані в різних ситуаціях для досягнення найкращих результатів.

4. Особливості організації групового арттерапевтичного простору

Організація групового арттерапевтичного простору має кілька ключових аспектів, які сприяють створенню безпечної, підтримуючої та креативної атмосфери для учасників. Основні особливості групового арттерапевтичного простору:

1. Безпечне середовище: груповий арттерапевтичний простір повинен бути комфортним і сприятливим для відкритого самовираження. Це означає, що важливо створити атмосферу довіри, де учасники можуть відчувати себе вільно і без страху судження.

2. Індивідуальний підхід: незважаючи на те, що це груповий процес, кожен учасник має свої унікальні потреби і переживання. Тому арттерапевт має бути чутливим до особливостей кожного, намагаючись забезпечити індивідуальну підтримку в межах групи.

3. Правила конфіденційності: це важливий аспект для забезпечення безпеки учасників, оскільки групова терапія передбачає обмін інтимними переживаннями. Арттерапевт має чітко встановити правила конфіденційності, щоб учасники могли відкрито ділитися своїми емоціями та досвідом.

4. Підтримка творчого процесу: груповий арттерапевтичний простір повинен сприяти розвитку творчості у кожного учасника. Задачі арттерапевта полягають у тому, щоб створити ситуації, в яких учасники можуть вільно виражати себе через мистецтво (малюнки, ліпка, колажі тощо), а також взаємодіяти з іншими через їхні творчі роботи.

5. Роль арттерапевта: арттерапевт має бути фасилітатором процесу, забезпечуючи групу необхідними інструментами і ресурсами, а також підтримуючи емоційну атмосферу в групі. Важливо, щоб терапевт міг направляти учасників, але не нав'язувати своє бачення. Це дозволяє кожному знайти свій шлях у терапевтичному процесі.

6. Групова динаміка: в груповому арттерапевтичному процесі важливо враховувати взаємодію між учасниками. Взаємодія, обмін досвідом і підтримка можуть бути потужними ресурсами для терапевтичного процесу. Групова динаміка може сприяти відкриттю нових перспектив або відновленню відчуття приналежності.

7. Вибір технік та матеріалів: важливо мати різноманітні артматеріали (фарби, глина, текстиль тощо), щоб дати учасникам змогу вільно обирати техніку, яка їм найбільше підходить. Це сприяє креативності і розкриттю внутрішніх переживань.

8. Фасилітація процесу рефлексії: після артактивності важливо провести час для обговорення результатів, поділитися пережитим досвідом і звернути увагу на емоції, які виникли під час творчого процесу. Це допомагає учасникам осмислити свій досвід і знайти нові шляхи для розвитку.

Організація групового арттерапевтичного простору має бути орієнтована на підтримку, взаємодію та творчий процес, що дозволяє учасникам знайти внутрішній ресурс для змін і відновлення.

Існує кілька варіантів групової арттерапії, які можуть відрізнятися за різними аспектами. Одним з головних критеріїв є ступінь групової взаємодії та рівень структурованості сеансів. Виділяють такі **типи групової арттерапії**:

Мало структурована групова арттерапія. У цьому типі сеансів зазвичай дається більше простору для вільного самовираження учасників. Групова взаємодія може бути менш формалізованою, що дозволяє членам групи обирати теми або підходи для творчих занять на основі своїх власних емоцій або потреб. Терапевт зазвичай відіграє роль фасилітатора, сприяючи природному розвитку процесу.

Структурована групова арттерапія. У цьому варіанті існують чітко визначені завдання та напрямки роботи для кожного сеансу. Взаємодія між учасниками може бути більш орієнтованою на конкретні цілі, такі як розв'язання конкретних емоційних проблем або освоєння певних технік. Зазвичай такий формат підходить для груп, де є потреба в більш керованому підході або для терапевтичних груп з чітко визначеними цілями.

Групова арттерапія через взаємодію з іншими. В цьому випадку основна увага приділяється взаємодії між учасниками. Вони можуть працювати разом над творчими проектами або використовувати творчість для вираження своїх емоцій і обміну досвідом. Важливою є підтримка та взаєморозуміння в групі, адже колективна творчість може допомогти кожному учаснику відкрити нові способи подолання особистих проблем.

У кожному з цих варіантів важливо, щоб терапевт міг адаптувати підхід залежно від потреб групи та індивідуальних запитів учасників.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Які основні моделі арттерапії виділяються у сучасній психологічній практиці?*
2. *Чим відрізняється психотерапевтична модель арттерапії від педагогічної?*
3. *У чому полягає специфіка інтегративної моделі арттерапевтичної роботи?*
4. *Як вибір моделі впливає на організацію та цілі арттерапевтичного процесу?*
5. *Які ключові етапи можна виділити у структурі арттерапевтичного процесу?*
6. *Які особливості має індивідуальна форма арттерапевтичної роботи?*
7. *У яких випадках доцільно обирати індивідуальний формат арттерапії?*
8. *Які переваги та обмеження індивідуальної арттерапії у порівнянні з груповою?*
9. *Які умови необхідні для ефективної організації групового арттерапевтичного простору?*
10. *Які ролі виконує арттерапевт у груповому процесі?*



Тема 3. ОРГАНІЗАЦІЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Функції і завдання арттерапевта.
2. Арттерапевтичний простір та матеріали.
3. Способи реєстрації й оцінки арттерапевтичної роботи.



1. Функції і завдання арттерапевта

Для роботи арттерапевтів визначено такі необхідні розвинуті риси особистості: здатність до емпатії, терпіння, інтуїція, спонтанність, конгруентність (відповідність зовнішніх проявів почуттів внутрішньому стану), вміння адекватно виражати свої почуття і володіти своїм тілом та рухами, образність, метафоричність мислення, особистісна «пропрацьованість», творчий розвиток, здатність до рефлексії, загальний культурний розвиток.

Арттерапевт окрім володіння різноманітними техніками й матеріалами повинен гнучко використовувати час, виявляти як емпатію, так і волюві риси, постійно творчо змінюватися залежно від проблеми, ситуації, особливостей вияву творчості учасниками групи. Поняття педагогічної майстерності арттерапевта передбачає вміння пояснювати незвична з позиції індивідуального прояву творчого потенціалу, надавати кожній дії в арттерапевтичному просторі творчого значення, оскільки арттерапія сприяє високому ступеню творчої розкритості й самостійності; необхідно вміти ще й імпровізувати.

Ефективність арттерапевтичної взаємодії значною мірою залежить не лише від обраної моделі чи технік, а й від того, яку позицію займає фахівець у процесі допомоги. Арттерапевт виконує низку важливих функ-

цій, які поєднують у собі професійні компетенції психолога, фасилітатора, аналітика, а іноді й консультанта, педагога чи супровідника особистісного розвитку.

Визначення ролей та функцій арттерапевта дозволяє структурувати його взаємодію з клієнтом, забезпечити етичність, безпечність і цілеспрямованість арттерапевтичної практики:

1. Створює в арттерапевтичному просторі особливу довірливу атмосферу прийняття будь-яких своїх почуттів, думок, потреб.

2. Організовує й структурує творчу діяльність, забезпечує жорсткі межі кожного учасника. Відповідає за контроль та регуляцію процесів під час сесії; пропонує різні види роботи; показує нові способи комунікації; організовує обговорення готової творчої продукції; є джерелом різноманітної інформації; відіграє роль ведучого дискусії, дотримуючись прийнятих правил для всіх учасників, особливо якщо виникають конфлікти.

3. Фасилітує процес вільного асоціювання у зв'язку з власними продуктами творчості й продуктами творчості інших, а також процесу спільної творчості, пропонуючи кожному розповісти про свою роботу так, як той вважає за потрібне. Запитання арттерапевта спрямовані на з'ясування й коментування різних деталей малюнка, предметів і персонажів; вибору кольору й відношення до цього кольору того, хто його використовував; асоціацій, пов'язаних із частинами малюнка й використаних кольорів. Важливо, щоб клієнт замислився, як малюнок пов'язаний з його актуальною життєвою ситуацією. Арттерапевт при цьому звертає увагу на невербальні сигнали клієнта: зміни кольору обличчя, міміки, ритму дихання, положення тіла, інтонацій голосу.

- Забезпечує зворотній зв'язок: обмежує емоційні прояви через прояснення почуттів і мотивів (наприклад, у випадках деструктивної поведінки) або надає емоційну підтримку у випадку переживання сильної тривоги, страху або хвилювання.

- Виражає себе, пред'являє свої думки, почуття, образи, використовуючи вербальні й невербальні форми комунікації, демонструючи таким чином нові для клієнта патерни комунікативної поведінки.

- Не аналізує в присутності клієнтів їхню художню продукцію, лише мотивує їх виражати свої почуття, переживання, потреби. Арттерапевт обов'язково має виводити клієнта на символічний рівень аналізу продукції, але необхідно «запустити» процес пошуку й аналізу. Перехід до

сміслоутворення, інтерпретації, аналізу формальних і змістовних особливостей образотворчої продукції- наступна функція арттерапевта. У традиційному розумінні інтерпретація пов'язана із тим, що терапевт приписує певний зміст висловлюванням, діям і образам клієнтів або коментує образотворчу продукцію. Однак в арттерапевтичній роботі звичайно **не використовуються прямі інтерпретації**. Арттерапевт може запропонувати своє пояснення роботи лише в формі відкритих для корекції гіпотез і власних фантазій, це він повинен чітко обумовити.

Необхідно особливо вказати на **недирективність стилю ведення арттерапевтичної сесії**. Свобода, що надається клієнту, допомагає йому виявляти стереотипні й деструктивні патерни взаємодії й сприяє створенню нових, а також є неодмінною умовою творчого розвитку. Як правило, клієнти на першому занятті не готові до таких форм взаємодії з арттерапевтом і очікують (у ряді випадків провокують) від нього більшої директивності, позиції «всезнаючого» й «всемогутнього» «батька». Терапевтові часто доводиться докладати величезних зусиль, щоб утриматися від роздачі порад і готових рецептів.

В арттерапії «працює» особистість самого професіонала. Рівень його особистісного розвитку впливає на ступінь довіри клієнта. Робота арттерапевта вимагає його власної глибокої особистісної зрілості. Саме це робить його інтервенції й акції, невербальну комунікацію на емоційному й соматопсихічному рівні найбільш продуктивними для розвитку клієнта.

Отже, **функціями арттерапевта** є превентивна, діагностична, навчальна, розвиваюча, корекційна, терапевтична, ресоціалізуюча, оздоровча, творча.

Загальна мета роботи арттерапевта полягає у:

- розвитку в клієнтів вміння здійснювати самоаналіз;
- формуванні вміння усвідомлення та розпізнавання своїх внутрішніх конфліктів і їхнього впливу на інших людей;
- розвитку вміння виявляти мотиви власної поведінки;
- усвідомленні зв'язку досвіду арттерапевтичної сесії з подіями у повсякденному житті, новими переживаннями щодо власної біографії та системи стосунків у сім'ї.

2. Арттерапевтичний простір та матеріали

Арттерапевтичний процес має на увазі не тільки розкриття креативності, але також знання, розуміння того, яким чином арттерапевтична середовище та використовувані в арттерапії матеріали сприяють різноманіттю творчого самовираження особистості.

В одних випадках арттерапевти спонукають людей використовувати найпростіші матеріали з метою швидкого створення того чи іншого художнього образу, творчого продукту, який стає предметом для встановлення вербального діалогу між клієнтом і терапевтом. В інших випадках клієнтам надається можливість ознайомитися з широким спектром найрізноманітніших матеріалів.

Вимоги до організації арттерапевтичного простору також варіюються від мінімальних в ситуаціях, коли можливе лише пристосувати для арттерапевтичної діяльності невелику частину будь-якого приміщення, до ідеальних умов, коли може бути створена ціла арттерапевтична лабораторія або центр, призначений для роботи з різними групами населення і для індивідуальної роботи.

Найбільш ефективно організоване арттерапевтичне простір передбачає наявність двох зон. Одна з цих зон повинна бути оснащена зручними для роботи столами, стільцями. В якості альтернативного обладнання можуть бути присутніми етюдники, настінні дошки або дошки, розташовані безпосередньо на підлозі. Таким чином, клієнтам залежно від їх переваг пропонується різноманітність поверхонь, на яких можна працювати.

В «робочій» зоні арттерапевтичного центру, лабораторії, студії повинні бути створені умови, що дають можливість людям не боятися створювати безлад. Важливою умовою є наявність вікон, денного світла, чистого повітря в приміщенні, тобто хороша вентиляція. Дизайнерське рішення інтер'єру також має важливе значення. Стіни, підлога, стеля можуть бути декоровані яскравими графіті, слід передбачати можливість трансформації декору, ефективно використовувати в оформленні робочого простору творчі продукти учасників арттерапевтичних сесій.

Друга, не менш значуща зона арттерапевтичного простору, призначена для релаксації перед початком сесії і групової дискусії, яка завжди слід після закінчення процесу художньої діяльності. Вербальна частина арттерапевтичної сесії передбачає створення найбільш комфортабельною зони, де повинні бути присутніми зручні крісла, приглушене світло,

оснащення якісної звуковідтворювальною апаратурою, м'яким килимовим покриттям.

В реальних умовах арттерапевтів часто доводиться використовувати пристосовані приміщення, однак деякі основні вимоги до арттерапевтичному простору повинні виконуватися.

В цілому потрібно відзначити, що арттерапевтичний простір грає важливу роль в досягненні того чи іншого арттерапевтичного ефекту. Тут дуже вірною є прислів'я «театр починається з вішалки». Кожна з деталей створює настрій для занурення в творчу діяльність, а потім – бажання клієнта розповісти про створеному творчому продукті.

Особливе значення в організації арттерапевтичного простору має його безпека. Це означає, що в процесі арттерапевтичних сесій не може бути ніяких проникнень з зовнішнього навколишнього середовища, що порушують атмосферу довіри. Всі творчі продукти, створювані учасниками арттерапевтичних сесій, повинні бути захищені від обговорення і оцінок осіб, що не мають відношення до даної спільної діяльності.

Всі елементи арттерапевтичного простору повинні бути орієнтовані на створення атмосфери довіри, діалогу, безпеки, зручності.

Важливим моментом є також можливість розміщувати творчі продукти, створені в процесі арттерапевтичних сесій, на стінах приміщення. Для проведення групової дискусії кожен учасник повинен мати можливість побачити творчі продукти інших і продемонструвати свої художні роботи. У більшості випадків всі матеріали, використовувані в арттерапевтичній роботі, надаються самим арттерапевтом.

Арттерапевт розповідає про тих матеріалах, які пропонується використовувати, про їх якостях, демонструє їх образотворчі можливості. До матеріалів відноситься папір різної якості і розміру, фарби (акварельні, акрилові, гуашеві), пастель (масляна і суха), олівці різної твердості, фломастери і маркери, художній вугілля, матеріали для колажів (різні старі журнали з кольоровими ілюстраціями, шматки текстилю, фольга, мотки вовняних і бавовняних ниток і т.п.), а також глина, клей, скотч.

Як інструменти можуть використовуватися кисті для роботи з водорозчинними фарбами, ножиці, швейні голки, спиці та інші інструменти, необхідні в створенні тих чи інших творчих продуктів.

Дуже часто пропоновані арттерапевтом вправи пов'язані з характеристиками самих матеріалів. З іншого боку, вибір матеріалів диктується проблемами клієнтів. Очевидно, що частина матеріалів має плинність,

великий піддатливістю, і при цьому погано підлягає контролю в процесі користування. До таких матеріалів відносяться фарби на водній основі, суха пастель. У роботі з іншими матеріалами, такими, як олівці, фломастери, маркери, люди відчувають сильніший їх опір, проте вони дають можливість зображати дрібні деталі досить точно.

Зокрема, працюючи з гіперактивними, дуже емоційними дітьми, доцільно використовувати олівці, маркери, техніку колажу, що дає можливість знизити рівень тривоги, збудження, привести таких дітей в більш спокійний стан.

В інших випадках, коли доводиться працювати з дітьми, які зазнали насильство і втратили здатність грати, найбільш оптимальним буде використання текучих матеріалів: акварельні, акрилові фарби, гуаш. Такі матеріали спонукають дітей дуже вільно виражати себе.

Існує спеціальна шкала, що описує якості матеріалів в залежності від їх плинності або опірності, відповідно більш-менш контрольованих під час роботи з ними.

Папір, її якість, розмір, колір мають велике значення в арттерапії. Пропонується папір різної щільності, переважно різних відтінків білого кольору (або найрізноманітніших кольорів при виготовленні колажів). Це може бути дуже пориста і шорстка папір для акварелі, яка продається зазвичай в спеціальних папках, це може бути і ватманський папір, форматів А1-А4, це може бути навіть папір для принтерів і фотокопій, а також дитячі альбоми для малювання. При створенні колажів може використовуватися навіть пакувальна сіра або коричнева папір (і навіть туалетний папір).

Розмір паперу може бути різним, але найбільш оптимально пропонувати папір формату А3. У певних випадках клієнти самі вибирають розмір паперу.

Фарби, крейда, олівці також грають важливу роль в процесі арттерапії. До них відносяться:

- Масляна пастель, що представляє собою м'які палички різних кольорів, що продаються наборами від 6 кольорів в наборі. Масляну пастель зручно використовувати при малюванні, коли необхідно змішувати різні кольори.
- Суха пастель, яка може випускатися також у вигляді паличок або крейди. У процесі роботи з сухою пастеллю утворюється багато пилу. Для того, щоб закріпити зображення, необхідно використовувати спеціа-

льний фіксатор в спреї (або лак для волосся). Набори сухої пастелі випускаються також в наборах від 6 до 24 штук.

- Художні олівці, які розрізняються за номерами, в залежності від ступеня їх твердості. Оптимальним набором олівців по їх твердості є набір з олівців з номерами 2, 4 і 6. При користуванні олівцями необхідно запастися якісною гумкою (але не тієї, що знаходиться на кінці звичайного олівця).

- Фломастери, перевага яких полягає у величезній різноманітності яскравих кольорів, які спонукають клієнтів до творчого самовираження. Зручно мати для роботи як фломастери, що дозволяють зображати тонкі деталі, так і маркери, що дають можливість покривати великі площини зображення.

- Фарби. Найбільш оптимально використовувати водні фарби з причин технологічних. Такі фарби не пахнуть, легко вимити руки і кисті після користування ними. Акварельні фарби продаються в наборах і можуть бути як в кюветах, так і в тубиках. Акварельні фарби переважно використовуються для створення спонтанних образів, так як вони менш контрольовані в роботі. Темпера випускається у величезній різноманітності кольорів і також дуже легка в роботі. При цьому існує рідка темпера і в порошку. Остання може бути шкідлива, так як доводиться вдихати пил при змішуванні фарби з водою.

Часто буває так, що люди, які прийшли на арттерапевтичну сесію, довгий час не користувалися художніми матеріалами. У таких випадках доцільно запропонувати їм поекспериментувати з фарбами, різними художніми інструментами, матеріалами для колажу. Такий досвід абсолютно необхідний, так як він розкриває властивості матеріалів і дозволяє з'ясувати, які з них подобаються більше. Вивчення того, як працюють різні художні матеріали, допомагає людям розширити їх візуальну мову і розвинути уяву.

Для арттерапевта спостереження за процесом освоєння матеріалів дає цінну інформацію про тих з них, що максимально розкривають креативність. Незважаючи на те, що з часом переваги у виборі матеріалів змінюються, дуже важливо знати, з чого починався процес, при роботі з яким саме матеріалом спостерігався найбільший резонанс.

3. Способи реєстрації й оцінки арттерапевтичної роботи

Складність оцінки ефективності арттерапевтичної роботи пов'язана з тим, що вона, на відміну від деяких інших психокорекцій прийомів, зачіпає різні сфери і рівні психічної діяльності (як свідомі, так і несвідомі психічні процеси) та у багатьох випадках не ставить своєю метою корекцію поведінки людини або усунення конкретного прояву хвороби. Вона спрямована на зміну світовідчуття людини і системи її відносин (включаючи навколишній світ і саму себе), досягнення нею або кращого розуміння своїх переживань, або такої трансформації їх «якості», яка робить людину більш творчою, щасливою. При арттерапевтичній роботі зміни відбуваються у «внутрішньому плані» і далеко не завжди мають своїм результатом конкретні, «вимірні» прояви в поведінці.

З найбільш поширених способів оцінки ефективності арттерапевтичної роботи можна назвати опитування самого клієнта і врахування усвідомлення ним змін, які відбувалося в його стані і системі стосунків. Іноді ці критерії доповнюються описом або у вигляді розгорнутих самозвітів, або лаконічних відповідей на питання анкети або «аналітичного інтерв'ю».

Важливим джерелом інформації про стан клієнта є зміни у результатах його творчості, динаміка використання тих чи інших засобів мистецтва, захопленість продуктами своєї праці. На що тут має сенс звернути увагу?

1. Найбільш істотним є посилення «символічного» характеру робіт, що свідчать про підвищення рівня усвідомленості клієнтом своїх переживань.

2. Інший прояв позитивної динаміки – це використання нових матеріалів або форм роботи – створення тривимірних або рухомих композицій, застосування мультимедійних форм творчості. Ці ознаки свідчать про певний успіху клієнта в пошуку ним свого власного «стилю», здатного передати специфіку світовідчуття, а також про підвищення самооцінки клієнта і ступеня довіри до арт-терапевта.

3. Клієнт перестає сприймати свою роботу як «обов'язок» і починає розглядати її як свобод, творчу гру, здатну привести в рух його досвід, «світ» його почуттів і думок. Він починає пов'язувати свою роботу з «відкриттями», що дозволяють побачити новий сенс у звичних матеріалах і предметах, а також у тому, що він сприймає, відчуває і робить.

4. Підвищується самотійність і активність клієнта.

Існує кілька **способів реєстрації арттерапевтичної діяльності**:

- формалізований бланк;
- розгорнутий опис за схемою (в основному для тематично орієнтованих аналітичних груп);
- хронограма групової арттерапевтичної діяльності.

Формалізований бланк заповнюється на кожній сесії як при проведенні індивідуальної, так і групової арттерапії. Він містить наступні пункти:

- П.І.Б. клієнта (чи учасників групи);
- дата і час сесії;
- тема;
- матеріали, які використовували учасники групи;
- висловлювання клієнта чи учасників групи в ході роботи;
- особливості невербальної експресії («мова тіла») у ході роботи;
- взаємодія між учасниками групи (для групових форм роботи);
- відношення до роботи;
- процес образотворчої діяльності (етапи створення образу);- опис образотворчого продукту, його передбачуваний зміст (з погляду арттерапевта);
- усвідомлення змісту образотворчого продукту самим клієнтом (формальне пояснення).

Розгорнутий опис за схемою використовується переважно при групових формах роботи і містить:

- П.І.Б. учасників, що були відсутні;- ведучі (арттерапевт, асистент);
- дата і час сесії, яка сесія по рахунку;- ціль заняття;
- тема, вправи, завдання;- загальна атмосфера в групі на початку, в середині, наприкінці сесії, загальний характер взаємодії (відчуття ведучого);
- що відбувалося в групі, як поводитися окремі учасники (що робили, як брали участь в обговоренні);
- яка була участь арттерапевта й асистента в роботі групи, їхня взаємодія;
- підсумки сесії, план подальшої роботи.

Хронограма групової роботи пов'язана з використанням заздалегідь підготовленого бланка, який заповнюється на кожній сесії. На бланку мається кілька кіл, що розходяться від центра, їхнє число відповідає кількості учасників групи, включаючи арт-терапевта й асистента. Кожне

коло розділене на 3 сектори, що позначає етапи сесії. Сектор № 1 – початок сесії (введення і «розігрів»); сектор № 2 – основна частина сесії; сектор № 3 – її завершальний етап. Арттерапевт позначає кола іменами учасників групи і коротко записує у відповідних секторах те, що кожен з учасників робив чи говорив на певному етапі сесії. Приводиться і короткий опис образотворчого продукту. Взаємодія між учасниками групи й арттерапевтом відображається системою умовних позначок у просторі між колами: «плюс» позначає позитивну комунікацію (прояв симпатії, підтримки), «мінус» – негативну комунікацію (прояв агресії, антипатії, спроби перешкодити роботі). Комунікація може бути як однобічною, так і двосторонньою. Комунікації між окремими учасниками може зовсім і не бути.

У більшості випадків способи реєстрації доповнюються невеличкими малюнками, які виконує арттерапевт. Усі малюнки зберігаються протягом декількох років.

Крім реєстрації арттерапевтичної роботи існують також різні методи її оцінки, зокрема: разом з асистентом; разом із групою; разом з іншими фахівцями.

Оцінка арттерапевтичної роботи разом з асистентом припускає обговорення низки питань:

- Чи був прояв позитивних емоцій в учасників групи, який був ступінь їхнього захоплення роботою, а також ступінь їхньої кооперації і відвертості?
- Чи були негативні почуття, виявлені в ході роботи, і наскільки адекватно вони були прийняті лідерами (арттерапевтом та асистентом), учасниками групи?
- Чи були прояви «незавершених переживань» в окремих учасників групи і який спосіб їхнього «завершення» був використаний?
- Наскільки успішною була взаємодія арттерапевта й асистента?
- Що отримали учасники групи від роботи?
- Чи був результат роботи позитивним, тобто чи мав він розвиваючий ефект?
- Чи були вирішені основні завдання арттерапевтичної роботи з даною групою?

Аналіз арттерапевтичної роботи разом із групою припускає періодичне опитування кожного учасника для з'ясування:

- оцінки загальної атмосфери в групі, характеру взаємодії між учасниками, ступеня їхнього захоплення роботою;

- оцінки ступеня власного інтересу до того, що відбувається, основних почуттів, пов'язаних із роботою, досягнутих результатів чи відзначених змін у власному стані;
- припущень чи побажань щодо подальшої роботи.

Іноді арттерапевт використовує для опитування анкету, що заповнюється учасниками для статистичного аналізу.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Які основні функції та завдання виконує арттерапевт під час роботи з клієнтами?*
2. *Які характеристики має арттерапевтичний простір і як він впливає на ефективність терапії?*
3. *Які матеріали зазвичай використовуються в арттерапії та як вони допомагають у процесі взаємодії?*
4. *Які методи реєстрації арттерапевтичної роботи застосовуються для моніторингу прогресу клієнта?*
5. *Як оцінюється результативність арттерапевтичних сесій та яких критеріїв слід дотримуватися під час оцінки?*



Тема 4. ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ

План

1. Загальна характеристика образотворчої терапії.
2. Основні етапи образотворчої терапії.
3. Матеріали для образотворчої терапії.
4. Вплив кольору на психічний стан та емоції людини.
5. Основні підходи у малюванні.
6. Способи інтерпретації психомалюнків.

1. Загальна характеристика образотворчої терапії

Образотворча терапія – це метод психотерапії, який використовує художню діяльність для вираження емоцій, переживань та внутрішніх станів пацієнта. Вона дозволяє людині через малювання, ліплення, колажування та інші форми творчості розкривати свої почуття, вирішувати внутрішні конфлікти та знижувати рівень стресу.

Основні принципи образотворчої терапії:

1. Самовираження, коли пацієнт має можливість через мистецтво виразити свої емоції, що часто важко зробити словами.
2. Безосудність: у процесі терапії немає оцінки художніх робіт, тому пацієнт не відчуває тиску або сорому.
3. Процес важливіший за результат: акцент ставиться не на результат (готову картину чи об'єкт), а на сам процес створення, який є терапевтичним.
4. Поглиблення самоусвідомлення передбачає що мистецтво дозволяє людині побачити глибші аспекти свого внутрішнього світу, зокрема страхи, бажання, переживання.

Типи образотворчої терапії:

- Малювання та живопис – використовуються різні техніки (акварель, пастель, гуаш, олійні фарби тощо).
- Ліплення – застосовуються глини, пластика, віск для створення тривимірних форм.
- Колажування – збірка різних матеріалів для створення нового образу.
- Джигітальна арттерапія – використання сучасних технологій та програм для створення цифрових малюнків.

Образотворча терапія може бути рекомендована в різних ситуаціях, коли потрібно впливати на психологічні, емоційні або поведінкові аспекти пацієнта. **Ось кілька основних показань для застосування образотворчої терапії:**

- Психологічні розлади: пацієнти з депресією, тривожними розладами, фобіями, панічними атаками можуть отримати користь від образотворчої терапії для роботи з внутрішніми переживаннями та емоціями.
- Травми та стреси: люди, що пережили травматичні події (наприклад, аварії, насильство, природні катастрофи), можуть бути піддані посттравматичному стресовому розладу (ПТСР). Образотворча терапія допомагає процесу відновлення, полегшуючи вираження емоцій через творчість.
- Зниження емоційного стресу та тривоги: образотворчі техніки можуть знизити рівень стресу, допомагаючи людині краще виражати емоції та розуміти їх.
- Зміцнення самопізнання та самовідчуття: у випадку труднощів з самооцінкою, підвищеною самоцінністю чи загальним відчуттям втрати сенсу життя, образотворча терапія дає можливість досліджувати внутрішні переживання і покращити самоусвідомлення.
- Соціальна реабілітація: для осіб з психічними порушеннями або відхиленнями в поведінці, а також для тих, хто має труднощі з соціальною інтеграцією, образотворча терапія може стати важливим елементом процесу соціалізації і покращення комунікативних навичок.
- Підтримка при хронічних захворюваннях: терапія також може бути корисною в контексті допомоги пацієнтам із хронічними хворобами або фізичними обмеженнями, що сприяє розвитку здорових психологічних стратегій для боротьби з болем або обмеженнями в повсякденному житті.

- Терапевтична допомога дітям: образотворча терапія також є корисною для дітей, які переживають труднощі у вираженні емоцій чи мають проблеми в адаптації до соціального середовища. Творчий процес може допомогти малим пацієнтам виражати свої переживання та працювати з ними.

Образотворча терапія може застосовуватись як самостійний метод, так і в комплексі з іншими методами психологічного чи психіатричного лікування, допомагаючи пацієнту у гармонізації емоційного стану та зниженні психоемоційного навантаження.

Переваги образотворчої терапії:

- Покращення емоційного стану через самовираження.
- Допомога у розв'язанні внутрішніх конфліктів.
- Розвиток творчих здібностей та особистісного зростання.
- Зниження тривожності та стресу.

Образотворча терапія ефективна як для індивідуальних, так і для групових сесій. Вона може бути використана як частина комплексного підходу в лікуванні психічних розладів чи в контексті особистісного розвитку.

2. Основні етапи образотворчої терапії

Образотворча терапія, як метод арттерапії, складається з кількох етапів, оскільки цей процес є складним і багатограним. Кожен етап має своє значення та допомагає клієнту поступово розкрити внутрішні переживання, емоції, проблеми, а також набувати нових навичок для самовираження та саморегуляції. **Основні етапи образотворчої терапії** зазвичай включають:

1. Підготовчий етап передбачає створення безпечного середовища для пацієнта, де він почувається вільно та комфортно. Ознайомлення з процесом арт-терапії, визначення очікувань і цілей. Вибір матеріалів для творчості (фарби, олівці, глина тощо).

2. Процес творчості: пацієнт залучається до створення образу через малювання або іншу форму мистецтва. Психолог може запропонувати конкретні теми або залишити свободу вибору. Важливо не стільки оцінювати результат, скільки спостерігати за процесом і емоціями, які виникають під час творчості.

3. Рефлексія і аналіз передбачає обговорення створених образів та того, що вони можуть символізувати, виявлення емоційних станів, конфліктів або переживань через обговорення малюнків чи інших творів, виявлення нових інсайтів, які можуть допомогти в розумінні себе.

4. Інтеграція результатів- підсумок і осмислення того, як творчий процес і результати малюнків допомогли в розв'язанні внутрішніх проблем, створення плану подальших кроків у лікуванні, якщо потрібно. Розвиток саморегуляції та здатності до вираження власних почуттів через творчість.

5. Заключний етап-підсумкові обговорення змін, які сталися під час терапії. Можливе завершення сеансів або перехід до подальших сесій, якщо це необхідно.

3. Матеріали для образотворчої терапії

Образотворча терапія використовує різноманітні матеріали для вираження емоцій, самопізнання та розвитку особистості через творчість. Ось деякі з основних матеріалів, які зазвичай використовуються в арттерапії:

1. Кольорові олівці та маркери – підходять для малювання на папері. Кольори допомагають виражати емоції та стани, часто обираються безпосередньо в залежності від настрою.

2. Фарби (акварель, гуаш, акрил) – дозволяють створювати різноманітні ефекти та текстури. Вони також мають терапевтичний вплив через процес змішування кольорів та нанесення на поверхню.

3. Папір – один з основних матеріалів. Різні типи паперу (гладкий, текстурований, кольоровий) можуть бути використані для різних технік, що допомагає розкрити емоції та відчуття.

4. Глина або пластилін – чудовий матеріал для 3D-робіт, допомагає людині відчувати тактильний контакт і дає змогу працювати з формами та об'ємами.

5. Тканини та нитки – можна використовувати для створення колажів або текстильних робіт. Вони сприяють розвитку моторики та допомагають працювати з різними текстурами.

6. Картон, дерево, пісок – матеріали для створення об'ємних робіт. Пісок, наприклад, може використовуватися для релаксації та заспокоєння.

7. Колажі (старі журнали, газети, фотографії) – цей метод дозволяє людині виразити себе через зображення та слова, обираючи ті елементи, які їй найбільше відгукуються.

8. Мозаїка – може бути використана для створення складних візерунків і дизайну, що розвиває увагу, терпіння та моторику.

9. Музичні інструменти – інколи в арттерапії застосовують звук і музику для створення цілісного образу чи настрою.

10. Природні матеріали – листя, каміння, гілки, шишки, які можна використовувати для створення композицій, що зв'язують людину з природою і допомагають у процесі заспокоєння та розслаблення.

Ці матеріали можуть бути використані індивідуально або в комбінації в процесі терапії для досягнення найбільших результатів. Вибір матеріалу залежить від мети заняття, віку та потреб учасника.

Розглянувши різноманітні матеріали, які використовуються образотвірчій терапії, варто також звернути увагу на те, як ці матеріали, зокрема їх кольори, можуть впливати на психічний стан людини. Одним з цікавих аспектів цього впливу є психотерапевтичний ефект кольору, який здатен змінювати емоційний фон і допомагати у процесах саморегуляції та відновлення.

4. Вплив кольору на психічний стан та емоції людини

Психотерапевтичний вплив кольору – це важливий аспект психотерапії, який базується на тому, що різні кольори можуть впливати на емоційний стан, настрій і психологічний стан людини. Вони мають здатність змінювати фізіологічні процеси і емоційні реакції, впливаючи на сприйняття і поведінку.

Ось кілька основних аспектів психотерапевтичного впливу кольору:

Червоний відповідає за енергію, активність, пристрасть, може викликати відчуття збудження або тривоги. У психотерапії червоний може використовуватись для стимуляції, але слід обережно використовувати цей колір у разі стресу чи агресії.

Синій сприяє релаксації, заспокоєнню, стимулює відчуття спокою і гармонії, чудово підходить для лікування тривожних станів і стресу.

Зелений символізує природу, зростання, відновлення, має заспокійливу дію, допомагає при емоційному вигоранні. Зелений колір підвищує відчуття балансу і знижує рівень тривоги.

Жовтий колір інтелекту, радості, оптимізму, підвищує настрій, але може викликати відчуття перенавантаження або тривоги, якщо його надто багато, використовується для стимуляції творчості та концентрації.

Оранжевий відповідає за емоційну теплоту, енергію, соціалізацію, може підвищити настрій і створювати атмосферу дружельності, підходить для лікування депресії, однак не рекомендується для людей з гіперактивністю.

Фіолетовий символізує інтуїцію, духовність, містицизм, може сприяти глибокому саморозумінню та розслабленню. Використовується для лікування тривожних станів і депресії, підвищує здатність до саморефлексії.

Чорний може асоціюватися з пустотою, важкістю, втратами. Важливо використовувати з обережністю, оскільки чорний колір може заглиблювати в депресивні стани або викликати почуття самотності. З іншого боку, може бути корисним для людей, які прагнуть до глибокого внутрішнього очищення або саморозуміння.

Білий символізує чистоту, ясність, спокій, сприяє розслабленню, створює відчуття простору і свіжості. Використовується для досягнення спокою, допомагає знизити рівень стресу.

Загалом, використання кольору у психотерапії може бути дуже потужним інструментом, що допомагає людям регулювати емоційний стан, покращувати настрій і знижувати рівень стресу. Знання ефекту кольору дозволяє терапевтам підібрати найкращі кольорові рішення для кожного клієнта з огляду на його індивідуальні потреби.

5. Основні підходи у малюванні

Малювання це один із методів арттерапії, який використовується для вираження емоцій і внутрішніх переживань через створення візуальних образів. Цей метод дозволяє людині вийти за межі вербального спілкування, що особливо важливо для тих, хто переживає складні емоційні чи психічні стани.

У терапевтичному контексті малювання не оцінюється за естетичною чи технічною складністю. Головне – це процес вираження, а не результат. Тому малювання доступне для всіх, незалежно від рівня художнього досвіду.

У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно класифікації С. Кратохвіла існують наступні методики малювання:

- вільне малювання (малюк за власним бажанням);
- комунікативне малювання (малюванням в парах, але люди спілкуються тільки за допомогою образів та символів);

- спільне малювання (кілька людей або група мовчки малюють на одному аркуші);
- доповнює малювання (малюнок по колу, де кожен учасник доповнює своїми елементами).

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

Так, у роботі з малюнками застосовуються різноманітні підходи в залежності від мети та завдань. Ось кілька основних підходів:

1. Залежно Ручне малювання-це класичний підхід, де художник використовує традиційні інструменти, такі як олівці, фарби, ручки, акварелі та інші матеріали для створення зображень на папері або полотні.

2. Цифрове малювання. З розвитком технологій художники використовують графічні планшети та програмне забезпечення (наприклад, Photoshop, Procreate, Illustrator) для створення цифрових малюнків. Цей підхід дає багато можливостей для редагування та змін.

3. Фотоманіпуляції -це техніка, при якій комбінуються фотографії, щоб створити нові зображення, часто з сюрреалістичними елементами.

4. Артгенерація за допомогою штучного інтелекту. В останні роки набуває популярності використання штучного інтелекту для створення малюнків. Програми на основі машинного навчання можуть створювати зображення, генеруючи їх з текстових описів або переробляючи вже існуючі картинки.

5. Колаж, в цьому підході художники комбінують різні елементи, зображення та матеріали, щоб створити нове мистецьке вираження.

6. Абстрактне мистецтво- цей підхід зосереджується на формах, кольорах і текстурах, замість того, щоб відтворювати реальний світ.

Від того, які цілі ставляться перед роботою, можна вибрати один або кілька з цих підходів.

Загалом, кожна процедура створення малюнка включає наступні етапи:

Етап 1. Вільна активність перед творчим процесом – безпосереднє переживання. Він пов'язаний із сенсорними, емоційними і свідомими процесами та вільним експериментуванням з художнім матеріалом. Переваж-

но тут вивчаються кольори та спосіб представлення малюнка. Важливим на цьому етапі є вибір матеріалу, наявність проб, відсутність вагань.

Етап 2. Творчий процес – створення малюнка, його візуальне представлення. На цьому етапі для більшості осіб, під час малювання, характерна демонстрація зосередженості, цілеспрямованості, захоплення процесом, збудження, винахідливості, а інколи і прояву проблеми.

Етап 3. Дистанціювання, процес розглядання малюнка, включає в себе розміщення готового малюнку на відстані видимій для особи, але його психологічний зміст полягає у частковій відстороненості людини від створеного малюнку і таким чином можливості по-іншому глянути на продукт своєї діяльності, який є проекцією життєвої ситуації чи проблеми. Як правило, на цьому етапі почуття клієнта стають глибшими та усвідомленими, наповненими новими асоціаціями та трактуваннями.

Етап 4. Вербалізація почуттів та думок, що виникають в процесі розгляду малюнка. Цей етап, пов'язаний із процедурою «Що ти бачиш?», яка передбачає детальний опис клієнтом свого малюнка, адже зображення ним є картиною його внутрішнього світу, тому всі образи, символи та деталі мають свій особливий зміст і трактування. Безперечно важливо, що сам клієнт побачив на малюнку і це жодним чином не нав'язано йому арттерапевтом.

При необхідності психолог може звернути увагу на взаємозв'язок об'єктів та елементів між собою, їхнє місце в сюжеті і картині. Тому опис картини клієнтом забезпечує динамічні зміни структури творчої діяльності, які, завдяки характеристиці свого малюнку, можуть ідентифікувати власні переживання, що допомагає переструктуруванню внутрішнього світу клієнта.

6. Способи інтерпретації психомалюнків

Інтерпретація психомалюнків – це процес аналізу малюнків, які створюються людьми, за допомогою різних психологічних методик. Вони використовуються для вивчення емоційного стану, підсвідомих процесів, особистісних рис та інших психологічних аспектів. Ось кілька основних способів інтерпретації психомалюнків:

1. Метод проєктивного аналізу. Основний принцип цього методу полягає в тому, що через малюнки людина проєцирує свої підсвідомі почуття, страхи, бажання та інші психічні стани. Психолог аналізує елемен-

ти малюнка (наприклад, форми, розміри, кольори) і визначає, що вони можуть означати в контексті особистості.

2. Аналіз композиції і структури малюнка. Психолог звертає увагу на те, як організовані елементи малюнка: чи є в ньому баланс, симетрія, збереження простору, ступінь детальності. Це допомагає зрозуміти, як особистість сприймає своє оточення та себе.

3. Аналіз кольору. Кольори, які використовуються в малюнку, можуть нести значну інформацію про емоційний стан особистості. Наприклад, яскраві кольори можуть вказувати на емоційну активність, а темні – на депресивний або тривожний стан.

4. Інтерпретація символів. Важливу роль у психомалюнках можуть грати символи, які людина може використовувати підсвідомо. Наприклад, обраний символ може відображати конкретні переживання або пережиті травми.

5. Аналіз типу та стилю малюнка. Тип малюнка (наприклад, геометричні форми чи природні об'єкти) може вказувати на різні аспекти психології. Техніка малювання (наприклад, швидкість, розмір ліній) також може бути показником особистісних рис або емоційного стану.

6. Метод "Психологічний портрет". Це спосіб інтерпретації, при якому малюнок порівнюється з психологічним портретом людини. Враховуються деталі, які відображають внутрішній стан, а також характеристики, які можна проаналізувати через сприйняття людиною зовнішнього світу.

7. Аналіз на основі теорії психоаналізу. Згідно з психоаналітичними теоріями, психомалюнки можуть містити символічні відображення потиснених бажань або конфліктів. Наприклад, малюнки можуть розкривати стосунки з батьками, сексуальні фантазії чи страхи.

8. Метод аналізу через "поведінковий підхід". Психолог оцінює, як змінюється малюнок людини при різних умовах (наприклад, коли вона знаходиться в стресовому стані чи у стані спокою). Це допомагає виявити поведінкові патерни та зрозуміти, як людина реагує на зміну ситуацій.

Кожен з цих методів має свої переваги і може бути використаний залежно від конкретної ситуації або запиту психолога. Часто застосовують комбінацію кількох методів для отримання повнішого розуміння внутрішнього світу людини.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке образотворча терапія та які її основні принципи?*
2. *Які матеріали використовуються для художньої творчості в образотворчій терапії?*
3. *Як колір впливає на психічний стан та емоційний фон людини? Наведіть приклади.*
4. *Які основні етапи проходить процес образотворчої терапії?*
5. *Які підходи у малюванні використовуються в образотворчій терапії для досягнення терапевтичного ефекту?*
6. *Які методи інтерпретації психомалюнків використовуються для оцінки стану пацієнта?*



Тема 5. ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ

План

1. Виникнення та розвиток танцювально-рухової терапії (ТРТ).
2. Основні принципи цілі та завдання танцювально-рухової терапії.
3. Використання методу ТРТ.
4. Етапний характер танцювально-рухової роботи.
5. Різновиди та техніки танцювально-рухової терапії.

1. Виникнення та розвиток танцювально-рухової терапії (ТРТ)

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) – це психотерапевтична практика, що поєднує в собі рухи тіла, танець і емоційну виразність для досягнення психологічного та фізичного здоров'я. Вона має багатий історичний контекст, який охоплює різні етапи розвитку від стародавніх традицій до сучасних практик.

Виникнення танцювально-рухової терапії

Згідно стародавніх традицій, танці використовувалися як спосіб вираження емоцій, ритуалів, а також для досягнення гармонії тіла й духу в культурах різних народів. Вони були тісно пов'язані з релігійними та лікувальними практиками. Наслідуючи тварин, мисливці втілювалися у звіра, у результаті чого з'являлася впевненість, що допомагала успішному полюванню. А військові танці підносили бойовий дух настільки, що воїни сміливо йшли у бій. У танцях можна побачити духовне життя кожного народу. Єгиптяни танцями відображали рух небесних світил, римляни танцювали на честь богів. А в Африці дотепер у деяких племенах зберігся звичай: замість запитання, до якого роду або племені належить людина, запитують, який танець вона танцює.

У 20-30-ті роки ХХ століття танцювальна терапія почала формуватися в Європі та США, коли мистецтво танцю було виокремлене як інструмент для лікування. Перші ознаки танцювальної терапії з'являються у роботах таких новаторів як Маріан Чейс та Тріша Браун, які вивчали взаємозв'язок між рухами тіла і психічним станом людини. Маріан Чейс працювала з людьми, які мали проблеми з психічним здоров'ям, і використовувала танець як засіб самовираження і релаксації.

У 40-50-ті роки активний розвиток психоаналітичних теорій Фрейда та Юнга вплинув на розуміння психотерапевтичної ролі руху й вираження. Психоаналітичний підхід почав активно впроваджуватися в танцювальну терапію, і почали формуватися основні методи та техніки, пов'язані з роботою з підсвідомістю через рухи тіла.

У 60-70-ті роки танцювально-рухова терапія почала активно розвиватися як самостійна психотерапевтична дисципліна. Створюються перші асоціації і школи танцювальної терапії. Важливу роль у цьому процесі відіграла Мері Вайтхаус фахівець, яка розвивала метод автентичного руху, що ґрунтувався на вільному, інтуїтивному вираженні глибинних психічних процесів через рух, які використовуються й сьогодні.

У 90-ті роки ХХ століття та сучасність, танцювально-рухова терапія набула популярності в різних країнах світу. Поширення її застосування відбулося в сферах реабілітації, освіти, соціальної роботи та психотерапії. Зараз це один з основних напрямків психотерапії в різних країнах, таких як США, Великобританія, Німеччина, Австралія, де існують міжнародні асоціації та сертифікаційні програми для танцювальних терапевтів.

2. Основні принципи цілі та завдання танцювально-рухової терапії

Заняття з танцювально-рухової терапії створюють умови для глибшого пізнання себе, покращення психоемоційного стану та розвитку внутрішнього ресурсу. Щоб краще зрозуміти суть цього підходу, розглянемо його **основні принципи, цілі та завдання**.

Принципи танцювально-рухової терапії:

1. Цілісність – поєднання фізичного, емоційного, психічного і духовного аспектів людини через рух.
2. Індивідуальність – врахування унікальних особливостей кожного пацієнта, його потреб і здібностей.
3. Вільний вираз через рух -можливість вільно висловлювати емоції та переживання через фізичні рухи.

4. Невимушеність – створення простору для експресії без осуду, що допомагає звільнити внутрішні блоки та тривоги.

5. Інтеграція тіла і розуму: танцювальна терапія сприяє гармонізації фізичного і психічного стану людини, що допомагає зменшити стрес, тривогу і депресію.

6. Креативність та самовираження: танець дозволяє людині проявити себе без слів, відкриваючи нові способи самовираження, що має терапевтичний ефект.

7. Групова та індивідуальна терапія. Танцювально-рухова терапія може проводитись як індивідуально, так і в групах. В груповій терапії люди можуть поділитися своїм досвідом і підтримати один одного через рухи та спільний досвід.

Таким чином, танцювально-рухова терапія є унікальним методом лікування, який не тільки сприяє покращенню психічного стану людини, але й допомагає розкрити внутрішній потенціал, підтримує емоційну та фізичну рівновагу.

Цілі танцювально-рухової терапії:

1. Емоційне вираження та звільнення -допомагає людям вивільняти стрес, тривогу та інші емоційні блоки.

2. Покращення фізичного та психічного здоров'я – рухи активізують фізичне тіло, підвищують рівень енергії та знижують напруження.

3. Гармонізація внутрішнього стану – сприяє відновленню внутрішнього балансу та самосприйняття.

4. Розвиток самопізнання – через рухи і танець людина краще розуміє себе, свої емоції, потреби та переживання.

5. Поліпшення соціальних навичок – в групових заняттях люди можуть навчитися взаємодіяти з іншими, співпрацювати, бути відкритими до спілкування.

Загалом, виділення конкретних цілей і завдань допомагає сфокусувати увагу на особистих потребах учасника та забезпечує більшу ефективність терапії.

Завдання танцювально-рухової терапії:

1. Зниження рівня стресу та тривожності – через рух і ритм танцю можна досягти розслаблення та внутрішнього спокою.

2. Покращення координації та моторики – вправи на розтягнення, баланс, рухливість сприяють розвитку фізичних навичок.

3. Терапія через творчість – участь у творчих процесах дає можливість виражати себе і відновлювати внутрішню гармонію.

4. Покращення самооцінки та самосвідомості – учасники можуть відчувати впевненість у своїх силах через досягнення в рухових вправах та танцях.

5. Терапія через групову взаємодію – сприяє розвитку навичок співпраці, довіри, підтримки у групі.

Танцювально-рухова терапія є потужним інструментом для роботи з різними емоційними, психологічними та фізичними проблемами, оскільки вона дозволяє людині знайти внутрішній баланс через рух і самовираження.

3. Використання методу ТРТ

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) – це метод, який використовує рух та танець як інструменти для поліпшення фізичного, емоційного та психологічного стану людини. Цей підхід має широкую сферу застосування:

1. Психотерапія та емоційне розвантаження: допомагає зменшити стрес і тривожність, підвищує самооцінку та самоприйняття, вирішення внутрішніх конфліктів через вираження емоцій через рух, підвищує рівень емоційної інтелігенції.

2. Фізичне здоров'я: покращує рухливість та гнучкість, відновлення після травм або операцій, покращення координації рухів, лікування захворювань опорно-рухового апарату, таких як артрит або сколіоз, профілактика хронічних захворювань через регулярні фізичні навантаження.

3. Нейрологічні розлади: сприяє поліпшенню моторики у пацієнтів з порушеннями нервової системи (наприклад, при інсультах, паркінсонізмі), впливає на поліпшення пам'яті та когнітивних функцій.

4. Реабілітація: використовується в процесі реабілітації пацієнтів після травм, операцій чи хвороб, полегшує фізичну активність після тривалого постільного режиму або обмеження рухливості.

5. Соціалізація та розвиток міжособистісних навичок: підтримує розвиток командної роботи через групові заняття, вдосконалює навички комунікації та взаємодії в колективі, спрощує інтеграцію людей з обмеженими можливостями в соціум.

6. Лікування депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР): створює можливість для вираження болю, травм та важких пе-

реживань через танець, що дозволяє зменшити внутрішній напружений стан, відновлення емоційного балансу та підтримка психічного здоров'я.

7. Робота з дітьми: поліпшує моторні навички, координацію і сенсорні здібності, важливий інструмент у розвитку дітей з особливими потребами (наприклад, з аутизмом чи синдромом Дауна), сприяє розвитку творчих здібностей та самовираженню.

Танцювально-рухова терапія – це досить гнучкий метод, який можна адаптувати під різні вікові категорії та індивідуальні потреби.

4. Етапний характер танцювально-рухової роботи

Етапний характер танцювально-рухової роботи означає, що навчання танцю та рухової культури проходить через кілька етапів, кожен з яких має свої цілі та методи. Це дозволяє поступово розвивати необхідні фізичні й технічні навички, а також внутрішнє розуміння рухів, що складаються у танець.

Основні етапи можуть виглядати наступним чином:

Підготовчий етап – на цьому етапі учень знайомиться з основами руху: координацією, рівновагою, гнучкістю, силою та витривалістю. Можуть бути введені основи техніки танцю, прості рухи, відпрацювання фізичних вправ для розвитку загальної фізичної підготовки.

Технічний етап – учень освоює основні рухи, пози, кроки та елементи, що характерні для конкретного танцю або стилю. Важливою частиною є вдосконалення моторики, тренування точності та чіткості виконання рухів.

Творчий етап – коли основні технічні елементи освоєні, танцюрист починає комбінувати рухи, створювати послідовності та додавати емоційне вираження. Тут важливою стає інтерпретація музики через рухи, розвиток особистої стилістики.

Виступи та сценічне виконання – цей етап включає підготовку до публічних виступів, де танцюрист має відчувати свою роль на сцені, правильно презентувати себе перед публікою, працювати з партнерами, враховувати простір і взаємодіяти з аудиторією.

Такий етапний підхід дозволяє досягти систематичності та прогресу в розвитку танцювальних навичок, а також допомагає адаптуватися до різних стилів танцю.

Типова групова танцювальна сесія зазвичай включає кілька етапів, щоб забезпечити ефективне навчання та фізичний розвиток учасників. Ось як може виглядати така сесія:

Розминка (10-15 хвилин). Легка кардіонавантаження, стретчинг і вправи на мобільність. Це допомагає підготувати м'язи до інтенсивного навантаження, попереджаючи травми.

Основна частина (30-40 хвилин). Вивчення нових рухів чи хореографії. Це може включати:

- Розучування певного танцювального елемента або комбінації.
- Повторення вже вивчених рухів для закріплення навичок.
- Робота в парах чи групах для підвищення координації та взаємодії між учасниками.

Інтерпретація музики (10-15 хвилин). Танцюристи вчаться відчувати музику, виражати емоції через рухи, підбирати ритм. Це важливий момент для розвитку творчості та особистого стилю.

Фінішна частина (5-10 хвилин). Зазвичай це розслаблення після інтенсивної частини сесії. Легка розтяжка або йога, щоб відновити м'язи та уникнути напруження.

Це стандартна структура, але залежно від стилю танцю (hip-hop, сучасний, класичний балет, танці в парі тощо), сесія може варіюватися.

5. Різновиди та техніки танцювально-рухової терапії

Існує кілька різновидів танцювально-рухової терапії, кожен із яких має свої особливості та підходи:

1. Класична танцювально-рухова терапія:

- Використовує загальні принципи танцю, руху та виразних жестів.
- Основна увага приділяється емоційній та психологічній віддачі через рух.
- За допомогою танцю пацієнт може вивільнити емоції та переживання, які важко виразити словами.

2. Імпровізаційна танцювально-рухова терапія:

- Зосереджена на вільному вираженні через рух, без попередньо заданих форм чи схем.

- Клієнт вільно вибирає способи руху, що дозволяє йому більш глибоко відчувати себе і свої емоції.
- Сприяє розвитку творчості, інтуїції та особистісного зростання.

3. Терапія через танець і виразний рух (експресивна терапія):

- Включає роботу з конкретними виразами емоцій через танець.
- Може використовувати як структуровані, так і вільні елементи, де важливим є самовираження.
- Впливає на емоційний стан пацієнта через тілесне вираження почуттів і переживань.

4. Кінезіотерапія через танець (кінезіотерапевтична):

- Скомбінована з фізичними вправами, орієнтованими на покращення фізичної витривалості та гнучкості.
- Включає ритмічні рухи, розтяжки та інші фізичні практики, що допомагають зняти м'язове напруження та полегшити біль.

5. Музико-танцювальна терапія:

- Поєднує елементи музики з танцювальними рухами.
- Музика служить як каталізатор емоцій, а танець – як фізичне вираження цих емоцій.
- Допомагає клієнту налагодити емоційний зв'язок із власними почуттями та з іншими людьми.

6. Психологічна танцювально-рухова терапія:

- Орієнтована на психологічні аспекти та терапевтичні завдання, таких як робота з травмами, страхами, стресом, депресією.
- Часто використовує спеціалізовані техніки, щоб допомогти людям з психоемоційними проблемами через рух.

Кожен з цих напрямків має свої методи і техніки, що залежать від цілей терапії та потреб клієнта.

Основні методи та техніки танцювально-рухової терапії:

Експресивний рух використовується для вираження емоцій через рухи тіла без конкретних танцювальних форм. Це можуть бути імпровізовані рухи, які допомагають людині виплеснути накопичені почуття та знайти емоційний вихід.

Танцювальна імпровізація: клієнт не слідує за конкретними рухами, а діє спонтанно, відповідаючи на музику або внутрішній стан. Це дозволяє людині відчувати свободу та розкрити свої переживання.

Музична терапія через рух, адже вона впливає на емоційний фон. Рухи можуть синхронізуватися з ритмом музики, що допомагає поліпшити настрій та сприяє гармонізації внутрішнього стану.

Техніка "Міметична імпровізація": клієнт втілює певні образи або персонажів, використовуючи свою фізичну мову. Це дозволяє адаптувати себе до різних емоційних станів та ролей, що можуть сприяти розвитку нових способів вирішення проблем.

Мирні рухи і релаксація- це заспокійливі рухи та вправи, які сприяють зняттю напруги, стресу та тривоги. Рухи можуть бути повільними та плавними, що допомагає людині зосередитися на власних відчуттях і внутрішньому спокої.

Техніка "Лідер і послідовник". У цій техніці один учасник стає лідером, який визначає рухи, а інший – послідовником, який намагається відтворювати ці рухи. Це допомагає збудувати взаємодію та покращити довіру між учасниками.

Техніка "Символічного танцю". Використання символів, образів і метафор через рух. Пацієнт може уявити певний образ або метафору (наприклад, образ дерева, річки тощо), а потім виразити це через рухи. Це допомагає виявити внутрішні переживання та думки, які не завжди можна виразити словами.

Групова терапія через танець. Важливим аспектом є взаємодія в групі. Учасники можуть виконувати спільні рухи або танцювати в парах, що сприяє розвитку соціальних навичок, довіри, співпраці та взаєморозуміння.

Фокус на тілі та його відчуттях. Одна з основних цілей танцювально-рухової терапії – це покращення свідомості про власне тіло, його межі, рухи та відчуття. Пацієнти можуть вивчати, як різні рухи впливають на їхні фізичні та емоційні стани.

Динаміка простору та ритм. Через зміну темпу, швидкості та просторових аспектів рухів людина може краще зрозуміти, як вони пов'язані з її емоційним станом і як це можна використовувати для емоційної регуляції.

Кожна з цих технік спрямована на те, щоб допомогти людині через рухи, музику та тіло розкрити свої внутрішні ресурси, заспокоїтися, відновити емоційну рівновагу або вирішити психологічні труднощі.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Як виникла танцювально-рухова терапія та який її розвиток у різні історичні періоди?*
2. *Які основні принципи лежать в основі танцювально-рухової терапії?*
3. *Які цілі та завдання ставить перед собою танцювально-рухова терапія?*
4. *Які методи та підходи використовуються в танцювально-руховій терапії?*
5. *Що таке етапний характер танцювально-рухової роботи і як він впливає на процес терапії?*
6. *Які основні різновиди та техніки танцювально-рухової терапії існують, і чим вони відрізняються?*



Тема 6. ІГРОВА ТЕРАПІЯ ТА ФОТОТЕРАПІЯ

План

1. Соціально-психологічні основи ігрової терапії.
2. Ідея виникнення та історія ігрової терапії.
3. Основні напрямки ігрової терапії.
4. Лялькотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання.
5. Методики лялькотерапії у роботі психолога.

1. Соціально-психологічні основи ігрової терапії

Ігрова терапія- це метод психологічної допомоги, заснований на використанні ігор для вирішення емоційних, психологічних та соціальних проблем. Соціально-психологічні основи ігрової терапії включають в себе кілька ключових аспектів:

Гра є природною формою діяльності для дітей, яка дозволяє їм вивчати навколишній світ, випробовувати різні соціальні ролі та експериментувати з емоціями. Через гру діти розвивають соціальні навички, емоційну стійкість, а також здатність до саморегуляції. У дорослих ігротерапія також може бути ефективною для розкриття внутрішніх конфліктів, зниження стресу і розвитку креативності.

Дональд Віннікот (психоаналітик) наголошує на важливості гри як механізму розв'язання внутрішніх протиріч та розвитку внутрішнього світу людини. Теорія гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс, акцентує на тому, що ігровій терапії дозволяє людині відновити контакт з власними почуттями, переконаннями та бажаннями.

Ігрова терапія дозволяє створити умови для соціалізації, вивчення правил поведінки в колективі, розвитку співпраці та комунікативних нави-

чок. Через гру учасники можуть безпечно виражати свої емоції, а також вчитися взаємодіяти з іншими людьми, що важливо для соціальної адаптації, особливо для дітей з труднощами в адаптації чи комунікації.

За допомогою ігор можна тренувати навички співчуття, емпатії, вміння слухати і розуміти інших, що є необхідним для конструктивної взаємодії в соціумі. Ігрова терапія також сприяє розвитку самооцінки, стійкості до стресу та вміння адаптуватися до змін у житті.

Гра допомагає дитині чи дорослому позбутися негативних емоцій, віднайти внутрішній баланс та відновити психологічне здоров'я. Важливим аспектом є здатність ігор відображати внутрішні переживання, що дозволяє людині пережити ситуацію, не завдаючи собі шкоди, і знайти шляхи її вирішення.

Ігрова терапія є важливим інструментом для розвитку соціальних та психологічних навичок, а також для корекції емоційного стану, використовуючи силу гри для самовираження та психоемоційного зцілення.

2. Ідея виникнення та історія ігрової терапії.

Ігрова терапія – це метод арттерапії, який використовує гру як основний інструмент для допомоги дітям у вираженні емоцій, розв'язанні внутрішніх конфліктів та розвитку соціальних і когнітивних навичок. Ідея виникнення ігрової терапії базується на розумінні того, що діти часто не можуть виразити свої переживання словами, і тому гра стає важливим каналом для самовираження.

Перші спроби використовувати гру в терапевтичних цілях можна простежити вже в кінці 19 століття, коли психологи та педагоги почали звертати увагу на важливість гри для розвитку дітей. Проте ігрова терапія як окремий напрямок виникла лише в середині 20 століття.

Першими, системно почали розвивати ідею ігрової терапії, була Мелані Кляйн (Melanie Klein), а також Вірджинія Екслін (Virginia Axline) – кожна з них зробила свій внесок у становлення цього напрямку, але з різними підходами.

Мелані Кляйн одна з перших, хто застосував гру як проекційний інструмент діагностики і психоаналізу у дітей, використовувала гру як аналог вільних асоціацій у класичному психоаналізі дорослих, вважала, що через гру діти виражають свої внутрішні конфлікти, страхи, бажання, які ще не можуть вербалізувати. Її підхід – інтерпретативний, аналітичний.

Також звернули увагу на потенціал гри для лікування психологічних розладів у дітей, були американські психотерапевти, такі як Карл Роджерс і Гаррі Стек Салліван. Вони відзначали, що гра є способом розв'язання внутрішніх проблем дітей, коли вони не здатні їх висловити словами.

У 1940-х роках Вірджинія Екслін (Virginia Axline) (1911–1988), учениця Карла Роджерса, засновниця недирективної (гуманістичної) ігрової терапії, запропонувала підхід, де дитина сама веде сесію, а терапевт лише забезпечує безпечний, приймаючий простір. Авторка класичної книги «Dibs in Search of Self» – історія терапії дитини з аутизмом через гру.

У 1960-х роках ігрова терапія значно розвинулась завдяки працям Вірджинії Екслін, Гері Лендрета та Чарльза Шефера. У цей період було закладено основу для професійної підготовки ігрових терапевтів, стандартизовано принципи клієнтоцентричного підходу та розпочато інтеграцію гри в когнітивно-поведінкову терапію. Гра розглядалася не лише як засіб діагностики, але й як самостійна форма лікувального процесу, що сприяє розвитку емоційної регуляції, комунікативних навичок і внутрішніх ресурсів дитини.

У наступні десятиліття ігрова терапія продовжувала розвиватися, а з'явилися нові методи та підходи. Наприклад, центровані на клієнті методи Роджерса були адаптовані для роботи з дітьми. Були створені різноманітні форми ігрової терапії, такі як діагностична ігрова терапія та гра з терапевтом.

Сьогодні ігрова терапія широко використовується в роботі з дітьми, зокрема для лікування травм, тривожних розладів, депресії, а також у випадках агресії та поведінкових проблем. Ігрова терапія активно застосовується в освітніх, психіатричних та дитячих консультаційних практиках.

Ігрова терапія допомагає не тільки дітям, але і дорослим, використовуючи елементи творчого самовираження для вирішення психологічних проблем.

3. Основні напрямки ігрової терапії.

Існує кілька основних напрямків ігрової терапії:

Класична ігрова терапія (вільна гра): заснована на принципах психоаналізу, ігрова терапія передбачає, що діти через гру можуть виражати свої внутрішні переживання та конфлікти. Терапевт створює безпечне середовище, де дитина може вільно вибирати іграшки та сюжети для гри. Це дозволяє їй пізнати й виразити свої емоції.

Ігрова терапія за методикою Гаррі Лендрет: це структурована форма ігрової терапії, в якій дитина взаємодіє з терапевтом через певні ігри, спрямовані на розвиток соціальних навичок, адаптацію до змін, розв'язання конфліктів і зменшення тривоги.

Ігрова терапія через арттехніки: тут використовується не тільки гра, але й різноманітні арт-методи (малювання, ліплення, колажі), щоб дитина могла виразити свої емоції та переживання через творчість.

Ігрова терапія в групі: проводиться в групі дітей, де вони взаємодіють один з одним через гру. Це допомагає розвивати соціальні навички, вчити взаємодіяти з іншими, працювати в команді та розв'язувати конфлікти.

Терапія за допомогою специфічних іграшок (метод К. Голмса): використовуються спеціально обрані іграшки, які сприяють розвитку конкретних навичок або вирішенню специфічних проблем (наприклад, робота з агресією або страхами).

Ігрова терапія з використанням рольових ігор: Це метод, при якому дитина бере на себе роль у вигаданому світі (лікаря, супергероя, вчителя тощо), що дозволяє їй опрацьовувати різні ситуації, відновлюючи відносини з іншими людьми та навколишнім світом.

Ці методи можуть використовуватись як окремо, так і в комплексі, залежно від потреб дитини та специфіки ситуації.

4. Лялькотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання

Лялькотерапія – це метод арттерапевтичної роботи, який використовує ляльок як інструмент для самовираження, відновлення емоційного стану та розвитку соціальних навичок. Вона сприяє процесам рефлексії, зниженню стресу та підтримці психоемоційного благополуччя. Вона має низку особливостей, які роблять її унікальним і ефективним інструментом в роботі з дітьми та дорослими.

Емоційний вивільнення: використання ляльок дозволяє людям вільно виражати свої почуття і переживання, інколи через те, що говорити про них складно. Це важливо для дітей і дорослих, які переживають стрес, травми або тривогу.

Підвищення самооцінки: лялькотерапія дозволяє людині відчути себе важливою, коли вона взаємодіє з лялькою або створює її. Це особли-

во корисно для дітей, які можуть підвищити свою впевненість через гру з ляльками.

Терапевтичний процес через гру: ляльки дозволяють створювати ситуації і розігравати ролі, що допомагає виявити приховані проблеми або вирішити конфлікти через символічні дії.

Наявність символізму: ляльки можуть символізувати різні аспекти особистості або ситуації, що дає можливість людині зрозуміти та рефлексувати на свій внутрішній світ.

Безпека і комфорт: завдяки тому, що ляльки є нейтральними об'єктами, учасники терапії можуть почувати себе в більшій безпеці, що сприяє розкриттю емоцій.

Лялькотерапія, як метод психотерапії, має широкий спектр використання в різних сферах:

1. Для дітей: допомога у розвитку соціальних навичок, подолання страхів і тривожних станів, підвищення емоційної грамотності через ігри, робота з травмами, наприклад, після пережитих стресових подій чи насильства.

2. Для дорослих: допомога у розв'язанні внутрішніх конфліктів і подоланні стресу, розвиток емоційної інтелекції та комунікативних навичок, робота з психічними захворюваннями, зокрема депресією, тривогою або ПТСР, терапія в парних або сімейних відносинах для покращення взаєморозуміння.

3. У психотерапії та психології: використання ляльок як методів інтерпретації поведінки та дослідження підсвідомих переживань, лялькотерапія в групових заняттях для підтримки групової динаміки та взаємодії.

4. В роботі з людьми з особливими потребами: допомога людям з аутизмом або іншими розладами в розвитку, покращення взаємодії через структуру гри та комунікацій.

Застосування лялькотерапії:

- Арттерапія в школах і дитячих садках: для розвитку соціальних навичок у дітей.
- Групові терапевтичні заняття: використовуються в групах для покращення комунікації між учасниками.
- Індивідуальні сесії з психологом: може бути ефективним для роботи з дітьми та дорослими, що пережили травми.

5. Методики лялькотерапії у роботі психолога

Лялькотерапія дає можливість вийти за межі вербальної комунікації, що робить її універсальним інструментом для роботи з різними групами людей, включаючи тих, хто не може або не готовий прямо говорити про свої почуття.

Цей метод застосовується з дітьми, підлітками, а також дорослими. Ось кілька методик лялькотерапії, які можуть бути використані психологом у практиці:

1. Розповідь через ляльки. Психолог може використовувати ляльки для того, щоб допомогти клієнту (особливо дитині) розповідати про свої почуття та переживання через діалоги ляльок. Клієнт може «оживити» ляльку, надаючи їй голос і характер, що дає можливість виявити приховані емоції, страхи, бажання або проблеми. Це допомагає дитині або дорослому сприймати ситуацію з іншого боку, створюючи безпечний простір для самовираження.

2. Лялька як проекція образу "Я". У цій методиці лялька може бути символом самого клієнта або його частини особистості. Психолог пропонує людині створити ляльку, яка буде уособлювати різні аспекти її внутрішнього світу – страхи, мрії, труднощі, сильні й слабкі сторони. Потім клієнт досліджує, як цей образ співвідноситься з його справжнім життям і взаємодією з іншими людьми.

3. Ігри з ляльками для розвитку соціальних навичок. Використовування ляльок для імітації реальних соціальних ситуацій дає можливість людині вивчити різні соціальні ролі та способи взаємодії з іншими. Наприклад, дитина може розігравати сцени з родиною, школою, друзями, що допомагає їй краще розуміти і регулювати свої емоції в реальному житті.

4. Терапія через створення ляльок. Психолог може запропонувати клієнту зробити ляльку власноруч. Цей процес творчого самовираження допомагає знизити рівень тривожності, розвинути креативність і вирішити внутрішні проблеми через фізичне створення об'єкта. Процес роботи з матеріалом, вибір кольорів, форм та деталей ляльки може відображати внутрішній стан клієнта.

5. Казкотерапія з використанням ляльок. Ляльки можуть бути використані для відтворення казок, де кожен персонаж ляльки має свою роль. Виходячи з історії, психолог може допомогти клієнту знайти вихід з проблемної ситуації або зрозуміти свої переживання. Казка дає можли-

вість людині перенести свої труднощі на вигаданих героїв, що полегшує роботу з болючими темами.

6. Робота з проекцією та метафоричними образами. Ляльки можуть стати потужним інструментом для розкриття підсвідомих аспектів особистості клієнта. Клієнт може використати ляльки для створення метафоричних образів і уявних ситуацій, які потім можна аналізувати разом із психологом. Це дозволяє побудувати діалог між свідомістю та підсвідомістю, що допомагає виявити приховані проблеми та страхи.

7. Робота з рольовими іграми. Лялькотерапія може використовуватися для розігрування ролей, де клієнт грає різні соціальні ролі через ляльки. Це дозволяє поглянути на ситуацію з іншої перспективи, вивчити реакції оточуючих, випробувати нові способи поведінки без страху помилки.

Лялькотерапія має великий потенціал у роботі психолога, оскільки дає можливість використовувати творчість для вирішення психологічних проблем, знижувати тривожність та стрес, покращувати комунікативні та соціальні навички. Вона дозволяє працювати як з дітьми, так і з дорослими, допомагаючи кожному знайти свій шлях до емоційного відновлення.

Список рекомендованої літератури

1. Арт- Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. Які соціально-психологічні фактори впливають на ефективність ігрової терапії?
2. Як ігрова терапія сприяє розвитку соціальних навичок у дітей?

3. *Які психологічні механізми використовуються в ігровій терапії для корекції поведінки?*
4. *Як виникла ігрової терапія і хто є її основними засновниками?*
5. *Які етапи розвитку ігрової терапії можна виділити в її історії?*
6. *Які основні напрямки ігрової терапії існують сьогодні?*
7. *В чому полягають відмінності між різними напрямками ігрової терапії?*
8. *Що таке лялькотерапія і як вона застосовується в арттерапії?*
9. *Які напрямки використання лялькотерапії є найбільш популярними?*
10. *Які методики лялькотерапії використовуються в роботі психолога для корекції емоційних проблем?*
11. *Які техніки лялькотерапії допомагають у роботі з травмованими клієнтами?*



Тема 7. КАЗКОТЕРАПІЯ

План

1. Поняття та характеристика казкотерапії.
2. Функції казок в корекційній роботі.
3. Фактори ефективності казкотерапії.
4. Основні прийоми роботи з казкою.

1. Поняття та характеристика казкотерапії

Казкотерапія – це метод арттерапії та психологічної корекції, що використовує казки, сюжети з них або елементи казкових історій для досягнення терапевтичних цілей. Цей метод широко застосовується в роботі з дітьми, але також може бути ефективним і для дорослих. Казкотерапія є частиною арттерапії та допомагає впливати на внутрішній світ людини через образи, символи та метафори, які присутні в казкових історіях.

На думку Т. Зінкевич-Євстігнєєвої, казкотерапія сприяє відкриттю знань та усвідомленню переживань, що є актуальними для клієнта в даний момент часу, тому виступає процесом об'єктивації проблемних ситуацій. Казкотерапія є дієвим процесом перенесення казкового сенсу у реальність.

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

Арттерапевтичні можливості застосування казки в психокорекційних та психотерапевтичних цілях зачіпають кілька рівнів. На глибинному рівні казка сприяє контакту клієнта з архетипами і соціальними установками,

що здійснює вплив на загальну тематику та сюжет казки. Інший рівень стосується дитячих переживань, що дають можливість прослідкувати розвиток особистості клієнта. Також кожен клієнт має змогу наповнити казку її актуальним змістом, що співвідноситься із його життєвим досвідом.

Характеристика казкотерапії:

1. **Емоційний вплив:** казка дозволяє людині розкривати свої почуття та емоції через персонажів і ситуації, що дозволяє зняти напругу, стрес і допомагає у процесі самоусвідомлення.

2. **Робота з підсвідомістю:** казки часто містять символічні елементи, які можуть бути відображенням внутрішніх конфліктів, бажань чи страхів людини. Через аналіз казкових образів можна допомогти людині зрозуміти себе та свої переживання.

3. **Зміна ставлення до проблеми:** за допомогою казок можна донести до людини новий погляд на її проблему. Персонажі казок часто проходять через випробування, долаючи труднощі, що допомагає людині побачити свої проблеми з іншого ракурсу.

4. **Розвиток соціальних навичок:** особливо в роботі з дітьми казкотерапія дозволяє формувати уявлення про добрі та злі вчинки, розвивати моральні якості, такі як співчуття, доброта, чесність.

5. **Сюжетні моделі вирішення проблем:** казка може пропонувати приклади того, як діяти в складних ситуаціях, чого уникати або на які моральні принципи орієнтуватися. Це може стати основою для подальшого розв'язання реальних проблем.

6. **Релаксація та терапевтичний вплив:** слухання або створення казок може мати заспокійливий ефект, допомагаючи людині розслабитися та зняти напругу.

Застосування казкотерапії може відбуватися різноманітними способами, серед найпопулярніших можна виокремити наступні:

- обговорення казки;
- самостійне створення казки клієнтом (клієнтська казка);
- інсценування і драматизація написаної казки;
- робота з основними мотивами казки.

Розглянемо основні принципи, які лежать в основі цього процесу і допомагають досягати бажаних результатів у терапії через казки.

Принципи казкотерапії:

- Безпека та прийняття: казка має створювати безпечне середовище, де людина може вільно висловлювати свої почуття та переживання.
- Індивідуальний підхід: підбір казок залежить від віку, особливостей особистості та психологічних проблем пацієнта.
- Використання метафор і символів: через казкові образи можна опосередковано працювати з проблемами, не торкаючись безпосередньо важких тем.

Казкотерапія є потужним інструментом для психологічної корекції, розвитку та самовизначення, особливо коли інші методи здаються менш доступними або ефективними.

Виділяють такі види казкотерапії:

- аналіз й інтерпретація обраної або створеної казки;
- використання архетипу казки;
- створення казок (бібліотерапія);
- медитативні казки;
- драматерапія казки чи окремого мотиву казки;
- малювання казки;
- казкова подорож.

Переваги казкотерапії:

- метафоричність (найбільш доступна для сприйняття), відсутність дидактичності (не викликає опору),
- глибинний зміст казки (закодований у колективному несвідомому досвід людства),
- архетипічність (багатогранність, спільність та багаторівневість збереженої інформації),
- максимальна психологічна захищеність (справедливість завжди торжествує, добро перемагає),
- екзистенційність (відносність добра та зла, мінливість, лихо та випробування роблять героя сильнішим, мудрішим, невизначеність місця та часу),
- магічний ореол (чарівництво, чудо, «як у казці», відсутність ментальних обмежень, ірраціональність, ресурсність).

Казки поділяються:

- за походженням (сакральні, або міфологічні, народні, авторські),
- за змістом (антропоморфні, побутові, чарівні),
- за завданнями (дидактичні, психокорекційні, терапевтичні).

2. Функції казок в корекційній роботі

Казки є важливим інструментом у корекційній роботі з дітьми, оскільки вони можуть мати багато функцій, які сприяють розвитку, соціалізації та емоційному зціленню. Ось деякі з основних функцій казок у корекційній роботі:

1. Емоційне зцілення та підтримка: казки допомагають дітям виразити свої емоції, особливо ті, які важко передати словами. Вони можуть ідентифікуватися з героями казок, що допомагає їм краще зрозуміти свої почуття, переживання та стреси. Наприклад, казки про перемогу добра над злом можуть допомогти дитині відчувати надію і оптимізм.

2. Розвиток соціальних навичок: за допомогою казок можна моделювати різні соціальні ситуації, що допомагають дітям навчитися взаємодіяти з іншими. Це може бути як виявлення співчуття до персонажів, так і розв'язання конфліктів, прояви дружби чи відповідальності.

3. Розвиток моральних та етичних якостей: казки часто мають мораль, яка допомагає дітям формувати поняття добра і зла, відповідальності, чесності та інших важливих життєвих цінностей. Вони служать важливим інструментом для формування правильних життєвих орієнтирів.

4. Розвиток уяви та творчого мислення: казки стимулюють уяву дітей, даючи їм можливість мандрувати в світі фантазії, пізнавати нові образи і ситуації. Це сприяє розвитку креативності та розширенню мислення.

5. Корекція поведінки: казки можуть бути використані для корекції певних поведінкових проблем. Наприклад, казки про лінь, недобросовісність або заздрощі можуть допомогти дитині усвідомити свої недоліки і працювати над ними. Казки дозволяють обговорити складні теми в доступній формі, що робить ці теми менш стресовими для дітей.

6. Покращення комунікативних навичок: в процесі читання чи розповідання казок можна активно залучати дітей до обговорення, задавати питання щодо персонажів, подій, розвитку сюжету, що покращує мовлення і навички слухання.

7. Розвиток самооцінки: персонажі казок часто стикаються з труднощами, але знаходять шляхи їх подолання. Діти можуть вчитися впоратися з власними проблемами та набувати впевненості через успіхи героїв.

8. Психологічна корекція через ідентифікацію: діти, що переживають важкі ситуації, можуть ідентифікувати себе з героями, які проходять через подібні труднощі. Цей процес ідентифікації допомагає зрозуміти свої власні переживання і знайти шляхи для їх подолання.

Отже, казки є потужним інструментом для корекційної роботи, оскільки вони не тільки займають увагу дітей, але й впливають на їхнє внутрішнє та соціальне розвиток, надаючи можливість для емоційного і психологічного зцілення.

3. Фактори ефективності казкотерапії

Казкотерапія є потужним інструментом психологічного впливу, що використовується для вирішення різних емоційних та психологічних проблем. Ефективність казкотерапії залежить від кількох важливих факторів:

1. Зміст казки:

- Казка повинна бути підібрана так, щоб її сюжет відповідав актуальним проблемам або питанням людини. Це може бути як загальна тема, так і конкретна проблема, з якою звертається пацієнт.
- Символічні образи казки повинні мати силу асоціацій, що дозволяє людині побачити нові можливості або ресурси для подолання труднощів.

2. Індивідуалізація:

- Казкотерапія має бути адаптована до особистості пацієнта, його віку, психоемоційного стану, культурних та соціальних особливостей.
- Інтерпретація казки повинна бути вільною та гнучкою, щоб кожен слухач міг знайти своє власне значення в ній.

3. Емоційне залучення:

- Казка повинна викликати емоційний відгук у слухача. Коли людина емоційно залучена в історію, її сприйняття стає глибшим, і це дозволяє розглядати ситуацію з іншого боку.
- Розповідання казки також є важливим аспектом: темп, інтонація та ритм можуть змінити вплив на слухача.

4. Мета казки:

- Важливою є чітка мета казкотерапії: чи це самопізнання, подолання тривоги, розв'язання внутрішніх конфліктів чи підвищення впевненості. Казка повинна бути спрямована на вирішення конкретних проблем.
- Казкотерапія ефективна, коли її мета ясна, і вона служить інструментом для терапевта або самого пацієнта у досягненні бажаних результатів.

5. Аналіз і обговорення:

- Після прослуховування казки важливо обговорити її значення та персонажів. Це дає можливість розкрити підсвідомі переживання та допомогти людині усвідомити свої емоції.
- Аналіз казки дозволяє пацієнту побачити нові рішення своїх проблем та знайти шляхи до змін.

6. Творчий підхід:

- Використання творчих елементів, таких як малювання, гра, імпровізація, допомагає ще більше зануритися в процес лікування.
- Креативні вправи, які базуються на казці (наприклад, створення власної казки), сприяють розвитку самовираження та підвищенню самооцінки.

7. Підтримка терапевта:

- Роль терапевта в казкотерапії дуже важлива: він не лише розповідає казки, але й допомагає пацієнту знайти власні відповіді і ресурси, які можуть бути зашифровані в казкових образах.
- Терапевт має бути чуйним до потреб пацієнта і вміти направити його на самостійне осмислення та інтеграцію отриманих уроків.

8. Психологічний клімат:

- Казкотерапія вимагає створення комфортного і безпечного простору, де пацієнт може вільно відкриватися та працювати з глибокими переживаннями.
- Довіра та підтримка в стосунках з терапевтом сприяють ефективності цього процесу.

Ці фактори є основними в забезпеченні результативності казкотерапії, адже вони сприяють створенню необхідних умов для внутрішніх змін і самопізнання через символічний світ казок.

4. Основні прийоми роботи з казкою

Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу обирається відома казка або казка, створена корекційним педагогом для індивідуальної роботи з учнями. При цьому дитині пропонується відповісти на ряд запитань: «Як ви думаєте, про що ця казка?»,

«Хто з героїв найбільше сподобався і чому?», «Чому герой зробив ті чи інші вчинки?», «Як герой знайшов вихід із складної ситуації?» тощо.

Розповідання казок. Прийом спрямований на розвиток фантазії та творчої уяви. Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або третьої особи, а також від імені інших казкових героїв.

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

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

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

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

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

Спільне обговорення казки у колі. Кожна дитина ділиться враженнями від казки, висловлює свою думку відносно поведінки головних героїв, відповідає на питання вчителя. Обговорення проходить у спокійній атмосфері, без поспіху. Дуже важливо, щоб кожна дитина самостійно зробила висновки, пояснила та обґрунтувала їх.

Найбільш помітний психокорекційний ефект спостерігається під час написання клієнтської казки. Т. Зінкевич-Євстигнєєва рекомендує проводити написання клієнтської казки в три етапи:

- сповільнення (заспокоєння, налаштування на процес написання казки);
- написання казки (створення основного сюжету казки та придумування героїв);
- читання казки, завершення (зачитування казки клієнтом терапевту, презентація власного творчого матеріалу клієнтом дає змогу по-новому осмислити зміст написаної казки, а терапевту ознайомитися із картиною світу клієнта. Важливим є зрозуміти чи викликала казка позитивні емоції клієнта, якщо ж ні – уточнити чому саме).

Алгоритм складання терапевтичної казки

1. Казка повинна відбуватися в далекому минулому і чітко визначеному місці (це забезпечує максимальне дистанціювання клієнта від реальних подій в його житті).

2. Придумування головного героя (герой повинен володіти максимальною кількістю, як позитивних, так і негативних якостей).

3. Визначення проблеми чи ситуації для вирішення, в якій опиняється герой казки (вона повинна бути максимально казковою та чарівною).

4. Поява антигероя казки, який ускладнює проблему (сприяє пошуку вирішення її героєм).

5. Вирішення з героєм проблеми (у процесі вирішення герой казки повинен проявляти кращі якості, задіяти різноманітні ресурси).

6. Герой стає переможцем (подолання проблем через шлях з перешкодами).

Дотримання цього алгоритму казки дає можливість, як дорослому, так і дитині, переживати страхи, комплекси, перепони реального життя. Порівнюючи себе з головним героєм, клієнт вдається до порівняння, самоаналізу, і як результат, набуває навичок вирішення проблемних ситуацій у своєму житті, а також може змінювати поведінку і позбаватися недоліків. Кожна клієнтська казка може бути використана арттерапевтом як потужний психодіагностичний, психокорекційний та прогностичний матеріал.

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

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке казкотерапія та яку роль вона відіграє в психологічній практиці?*
2. *Як казкотерапія сприяє розвитку особистості?*
3. *Які основні функції виконують казки в корекційній роботі?*
4. *Чому казки є ефективними для роботи з дітьми та дорослими в корекційних програмах?*
5. *Як на ефективність казкотерапії можуть впливати вік та індивідуальні особливості учасників?*
6. *Яку роль відіграє вибір казки для досягнення терапевтичного ефекту?*
7. *Які існують основні прийоми роботи з казкою в рамках казкотерапії?*
8. *Які техніки можна використовувати для аналізу та обговорення казок у групових чи індивідуальних сесіях?*



Тема 8. МУЗИКОТЕРАПІЯ

План

1. Музикотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості.
2. Основні напрямки музикотерапії.
3. Механізми дії музикотерапії.
4. Музикотерапія в різних сферах життя.
5. Практичні аспекти музикотерапії.

1. Музикотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості

Музикотерапія – це одна з форм арттерапії, яка використовує музику як засіб для впливу на емоційний та психічний стан людини, сприяючи її терапевтичному процесу. Вона включає активне або пасивне слухання музики, її виконання чи створення з метою покращення психічного та фізичного здоров'я пацієнта.

Офіційним методом лікування музикотерапія визнана з 2003 р. Ще віддавна музику, як потужний лікувальний засіб впливу на психофізичний стан людини, використовували лікарі Стародавнього Риму та Єгипту. А лікарі Стародавнього Китаю навіть створювали так звані «музичні рецепти» та були переконані в цілющих властивостях звуків у лікуванні тілесних та душевних недуг.

Одним із перших, хто науково пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор, який стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці), внаслідок чого відновлює в організмі людини гармонію. Піфагору якимось чином вдалося за допомогою музики заспокоїти розлюченого чоловіка, який намагався в нападі ревності спалити будинок, і ніхто з рідних не міг його зупинити, а давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію.

На початку ХХ ст. відомий психоневролог почав вивчати вплив музики на організм людини. Вчений дійшов висновку, що музика може усувати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання. На сьогодні досить успішно працює Міжнародна музична асоціація, яка фахово підбирає «музику, що лікує», а також готує фахівців з музикотерапії. Серед психосоматичних відхилень у переліку хвороб, з якими працюють музикотерапевти, – це і безсоння, і депресія, нервові напруження, стрес, відновлення після складних операцій та інших захворювань.

Вперше ідея музикотерапії як психотерапевтичного методу була активно сформована в середині ХХ століття завдяки працям Еверарда Гейта (E.T. Gaston), який вважав музику унікальним інструментом для впливу на емоційний стан, соціальну поведінку та психосоматичне здоров'я. Пізніше метод був розвинений Паулем Нордоффом і Клайвом Роббінсом, які використовували музику як форму невербального спілкування з дітьми з порушеннями розвитку.

Особливості музикотерапії:

1. Емоційний вплив: музика має потужний емоційний ефект, допомагаючи людям виражати і переживати свої емоції, знижувати рівень стресу та тривоги.
2. Індивідуальний підхід: Вибір музичних композицій та методи їх використання можуть бути адаптовані до конкретних потреб пацієнта або групи.
3. Мультисенсорний ефект: музика здатна впливати на різні рівні свідомості та підсвідомості, активуючи різні сенсорні системи (слухову, рухову, емоційну).
4. Креативність і самовираження: виконання музики або її створення допомагає розвивати креативність, що є важливим аспектом терапевтичного процесу.
5. Гнучкість: музикотерапія застосовується в різних формах – від активного створення музики до пасивного слухання, в залежності від поставлених цілей.

Напрями використання музикотерапії:

1. Лікування емоційних розладів: музикотерапія ефективно допомагає при депресії, тривожних розладах, стресі, переживанні втрат чи травм. Музика дозволяє пацієнтам виражати свої почуття та емоції, що полегшує їхнє самопочуття.

2. Покращення когнітивних функцій: музикотерапія широко використовується при лікуванні людей з когнітивними розладами, такими як деменція або хвороба Альцгеймера. Заняття музикою можуть стимулювати пам'ять, увагу та інші когнітивні процеси.

3. Реабілітація після травм та операцій: музика може використовуватися для зменшення болю, поліпшення настрою та швидшого відновлення фізичних функцій після травм чи операцій.

4. Соціальна адаптація: музикотерапія застосовується в роботі з людьми, що мають проблеми в соціальній адаптації, наприклад, з підлітками, людьми з інвалідністю, людьми з залежностями. музика допомагає їм налагоджувати соціальні зв'язки та виражати свої почуття.

5. Дитяча музикотерапія: вона сприяє розвитку дітей, особливо з порушеннями мови або емоційно-психологічними труднощами. Через музику можна працювати над розвитком мовлення, моторики та емоційного інтелекту.

6. Музика в психотерапії: музикотерапія може бути інтегрована з іншими психотерапевтичними методами, наприклад, когнітивно-поведінковою терапією або арттерапією, для посилення ефективності лікування.

Музикотерапія є потужним і різноманітним методом, який допомагає людям у найрізноманітніших аспектах психічного та фізичного здоров'я.

2. Основні напрямки музикотерапії

Звуки, ритми, мелодії мають здатність викликати глибокі переживання, стимулювати пам'ять, знижувати тривожність і сприяти внутрішньому розслабленню чи навпаки – активізації. Завдяки своїй універсальності музикотерапія застосовується в роботі з різними віковими групами та в широкому спектрі психоемоційних і когнітивних труднощів.

Щоб краще зрозуміти можливості цього методу, варто розглянути **основні напрямки музикотерапії**, кожен з яких має свої цілі, техніки та сфери застосування:

1. Активна музикотерапія: пацієнт безпосередньо бере участь у музичній діяльності – грає на інструментах, співає, імпровізує. Така форма допомагає виразити емоції, знижує стрес і сприяє розвитку соціальних навичок.

2. Рецептивна музикотерапія: пацієнт слухає спеціально підібрану музику, яка допомагає розслабитися, поліпшити настрій або зосередити-

ся. Це може бути лікувальний вплив через різні жанри і стилі музики, що підбираються відповідно до потреб людини.

3. Музична імпровізація: пацієнти створюють музику без попередньо заданого тексту або мелодії, що дає їм можливість виявляти себе в музичному просторі, зменшувати тривогу та покращувати самовираження.

4. Музичний аналіз: це використання музики для аналізу емоційного стану пацієнта. Терапевт може допомогти зрозуміти, які емоції викликає та чи інша музика, і використовувати це для терапевтичних цілей.

5. Музикотерапія для дітей: окремий напрямок, що орієнтується на розвиток дітей за допомогою музичних ігор, пісень, танців і звуків для стимуляції моторики, мовного розвитку та емоційної зрілості.

6. Музика як інструмент для полегшення фізичних симптомів: музика може використовуватися в лікуванні хвороб, таких як біль, депресія, порушення сну, тривога, а також у відновленні після операцій або травм.

Кожен з цих напрямків може бути адаптований в залежності від індивідуальних потреб пацієнта та умов лікування.

3. Механізми дії музикотерапії

Музикотерапія має широкий спектр механізмів впливу на людину, які можуть допомогти в лікуванні різних захворювань, покращенні емоційного стану і розвитку психічного благополуччя. Основні механізми її дії:

1. **Емоційний вплив:** музика здатна впливати на емоційний стан людини, сприяючи розслабленню, зниженню стресу та тривоги. Ритм, темп і гармонії можуть викликати певні емоції, допомагаючи людям розпізнавати і виражати свої почуття. Наприклад, спокійна музика може заспокоїти, а активніші мелодії – стимулювати до активності.

2. **Фізіологічний ефект:** музика може впливати на фізіологічні процеси в організмі, зокрема на серцебиття, дихання та артеріальний тиск. Спокійна музика може допомогти знизити рівень кортизолу (гормону стресу) і знизити фізіологічне напруження.

3. **Психоактивний вплив:** вплив музики на мозок людини включає активацію різних ділянок, відповідальних за пам'ять, увагу, мовлення, емоції. Музика може стимулювати виділення дофаміну (гормону щастя), що сприяє покращенню настрою і загального самопочуття.

4. **Когнітивний ефект:** музикотерапія покращує когнітивні функції, такі як пам'ять, увага і концентрація. Це особливо важливо для людей з порушеннями когнітивних функцій, наприклад, при хворобах Альцгеймера.

5. **Соціальний аспект:** важливим елементом музикотерапії є соціалізація. У групових заняттях, де люди взаємодіють через музику, відбувається покращення міжособистісних зв'язків, розвиток співпраці і підтримки.

6. **Моторний вплив:** ритмічна музика стимулює рухову активність і може використовуватися для реабілітації пацієнтів, які пережили травми або мають порушення рухової функції. Вправи під музику можуть покращити координацію і загальну фізичну активність.

7. **Креативне самовираження:** музикотерапія дозволяє людині виразити свої почуття та переживання через створення або виконання музики, що може бути корисним для людей, які мають труднощі в вираженні емоцій через слова.

Таким чином, музикотерапія має комплексний вплив на людину, поєднуючи емоційний, фізіологічний і когнітивний ефекти, що робить її потужним інструментом у лікуванні різних психологічних і фізичних проблем.

4. Музикотерапія в різних сферах життя

У терапевтичному процесі музика може виконувати роль ігрового простору, в якому клієнт вільно експериментує з ритмами, звуками, голосом або інструментами, знаходячи нові способи комунікації та розв'язання внутрішніх конфліктів.

Синергія ігрового й музичного підходів відкриває широкі можливості для індивідуального та групового розвитку, емоційного розвантаження, налагодження міжособистісної взаємодії, підвищення самооцінки й мотивації. Музикотерапія застосовується не лише в психологічній практиці, а й у сфері освіти, медицини, соціальній роботі, бізнесі та реабілітації. Кожна з цих сфер потребує адаптованих музично-терапевтичних інструментів і вправ, які враховують особливості цільової аудиторії та контексту.

1. **Медицина та психотерапія:** музикотерапія активно використовується в лікарнях, клініках, реабілітаційних центрах, де вона допомагає пацієнтам впоратися зі стресом, тривогою, депресією, а також сприяє

полегшенню болю. Вона має позитивний вплив на пацієнтів з різними фізичними і психологічними захворюваннями, зокрема при неврологічних порушеннях, інсультах, деменції, синдромі хронічного болю.

2. **Педагогіка:** музикотерапія використовується для розвитку дітей, особливо для тих, хто має особливі потреби. Наприклад, музика допомагає дітям з аутизмом, порушеннями мовлення, розумовими затримками. Вона може покращити моторику, мовні навички, концентрацію уваги та емоційну регуляцію. Також музика активно застосовується в школах для підтримки навчального процесу та зниження стресу серед учнів.

3. **Психологія та емоційне здоров'я:** музика є потужним інструментом для регулювання емоцій. Вона допомагає людям справлятися з різними емоційними проблемами, такими як стрес, тривога, депресія. Музикотерапевти можуть використовувати музику для створення безпечного простору, де пацієнти можуть виражати свої почуття і переживання, що дозволяє знижувати емоційну напругу та сприяє внутрішньому зціленню.

4. **Соціальна сфера:** музикотерапія також може бути ефективною у групових заняттях, де люди можуть спільно виконувати музику, співати чи слухати музику в групі. Це сприяє розвитку соціальних навичок, зміцненню міжособистісних зв'язків і формуванню підтримки в соціальних групах. Вона використовується в терапії для людей, які пережили травми або соціальну ізоляцію, таких як біженці чи жертви насильства.

5. **Реабілітація та фізична терапія:** музикотерапія може бути частиною програми фізичної реабілітації. Музика може стимулювати рухи, покращувати координацію та моторику, сприяти відновленню після травм або хірургічних операцій. Вона також може полегшити процес відновлення фізичної активності у людей з обмеженими можливостями.

6. **Профілактика та підтримка здоров'я:** музика допомагає людям знизити рівень стресу, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я. Вона може бути використана для зниження рівня тривоги, підтримки психічного здоров'я в умовах високих навантажень на роботі чи в повсякденному житті.

Таким чином, музикотерапія є універсальним інструментом, який знаходить застосування в різних аспектах життя людини, покращуючи її фізичне, психологічне та емоційне благополуччя.

5. Практичні аспекти музикотерапії

Попри свій творчий і емоційний характер, музикотерапія має чітку структуру застосування в практичній діяльності фахівця. Її ефективність залежить не лише від правильно підбраного музичного матеріалу, але й від вмілого поєднання музичних засобів із психологічними методами впливу. У різних умовах – чи то індивідуальні сесії, групова терапія, чи робота з дітьми, дорослими або людьми з особливими потребами – техніки музикотерапії можуть значно відрізнятися.

Щоб краще зрозуміти, як цей метод реалізується на практиці, розглянемо **практичні аспекти музикотерапії**, які охоплюють організацію сеансів, вибір методів та взаємодію з клієнтом.

1. Робота з емоціями. Музика може допомогти виразити та опрацювати емоції, особливо в ситуаціях, коли мовний вираз важкий. Наприклад, при стресі чи депресії певні музичні композиції можуть викликати розслаблення або збудження, допомагаючи зняти емоційне напруження.

2. Покращення когнітивних функцій. Музикотерапія сприяє розвитку пам'яті, уваги та здатності до концентрації. Це особливо важливо для людей похилого віку, а також для пацієнтів з когнітивними порушеннями, такими як деменція або хвороба Альцгеймера.

3. Фізичний вплив. Музика має потужний фізіологічний ефект. Наприклад, ритмічні звуки можуть покращити координацію рухів, відновлювати фізичну активність після травм або хвороб. Це часто застосовується в реабілітації пацієнтів з порушеннями моторики.

4. Групова терапія. Музикотерапія може проводитись у групах, що сприяє розвитку соціальних зв'язків і допомагає людям виявляти та обговорювати спільні емоції та переживання через музику. У групових заняттях часто використовуються різні музичні інструменти для розвитку взаємодії.

5. Індивідуальний підхід. Музика може бути адаптована до індивідуальних потреб пацієнта. Наприклад, вибір музичних жанрів або темпів залежить від стану людини (наприклад, для заспокоєння можуть бути використані повільні мелодії).

6. Музика і релаксація. Спеціально підібрані музичні композиції допомагають знизити рівень тривожності та стресу, що може бути корисним у процесах лікування психосоматичних захворювань, таких як гіпертонія, проблеми з серцево-судинною системою, безсоння.

7. Техніки та інструменти. Музикотерапевти використовують різні техніки для досягнення результатів: імпровізація, слухання музики, спів, гра на музичних інструментах. Кожен з цих методів допомагає пацієнту по-різному, сприяючи емоційному та фізичному відновленню.

8. Використання різних жанрів музики. Залежно від мети терапії використовуються різні жанри музики – класична, джазова, народна, електронна тощо. Наприклад, для емоційного заспокоєння може бути використана класична музика, тоді як для стимуляції активності – ритмічна поп- або рок-музика.

9. Музика для дітей. Музикотерапія особливо ефективна для дітей з різними порушеннями розвитку. Через музичні ігри та спів діти можуть покращувати мовні навички, соціалізацію та емоційну стійкість.

Таким чином, музикотерапія охоплює різні аспекти, від поліпшення емоційного стану до фізіологічного відновлення, і є важливим інструментом у лікуванні та реабілітації.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапії: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке музикотерапія?*
2. *У чому полягає арттерапевтична цінність музики?*
3. *Які особливості музикотерапії відрізняють її від інших методів арт-терапії?*

4. Які емоційні й психологічні ефекти може викликати музика в людини?
5. Які існують основні напрямки музикотерапії?
6. У чому відмінність активної музикотерапії від рецетивної?
7. Які інструменти можуть використовуватися у процесі активної музикотерапії?
8. Що таке імпровізаційна музикотерапія?
9. Які фізіологічні реакції організму викликає музика?
10. Яку роль відіграє емоційна пам'ять у музикотерапії?
11. Де саме застосовується музикотерапія (сфери життя)?
12. Які музичні жанри або стилі найчастіше застосовуються в терапії?
13. Які техніки або вправи музикотерапії ви знаєте?



Тема 9. ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ

План

1. Історія виникнення та розвитку пісочної терапії.
2. Основи організації пісочної терапії.
3. Психопрофілактичний і розвиваючий аспекти піскової терапії.
4. Поєднання пісочної терапії з іншими методами арттерапії.

1. Історія виникнення та розвитку пісочної терапії.

Пісочна терапія – це метод психотерапії, який використовує пісок, маленькі фігурки та інші предмети для створення символічних картин, що відображають внутрішній світ пацієнта. Засновницею пісочної терапії (пісочниці як методу психотерапевтичної роботи) вважається **Дора Калфф (Dora Kalff)** – швейцарська юнгіанська аналітикиня, яка в середині XX століття розробила метод **«Sandplay Therapy»** (терапія «гри в піску»). Дора Калфф розробила метод на основі ідей Карла Юнга (аналітична психологія) та впливу Маргарет Ловенфельд (Margaret Lowenfeld), яка ще у 1920-х роках у Великій Британії створила так звану «World Technique» – метод, у якому дитина створює сцени з іграшками у спеціальному ящику з піском. Метод Калфф передбачає створення клієнтом «свого світу» в спеціальному ящику з сухим або вологим піском і мініатюрними фігурками, без директивного втручання терапевта. Вбачала заведенням пісочної терапії:

- Розкриття індивідуальності.
- Активізація творчих здібностей та фантазії.
- Розв'язання психологічних проблем.

- Позбавлення комплексів та страхів.
- Зняття внутрішнього напруження та отримання емоційного задоволення.
- Розвиток координації рухів, дрібної моторики, орієнтації в просторі.
- Формування навичок позитивної комунікації.
- Покращення пам'яті, уваги і просторової уяви.

У 1950-х роках Дорра Калфф, що була учасником групи юнгіанських психологів, почала експериментувати з використанням піску для вираження символічних переживань у терапевтичному процесі. Вона спостерігала за тим, як пацієнти використовували пісок та фігурки, створюючи "сцени" або "картинки", які символізували їхні емоційні стани або переживання. 1950-ті роки – початок використання піску в психотерапевтичній практиці. Калфф адаптувала принципи юнгіанської терапії, розвиваючи методику, де пацієнт працював із піском і фігурками, створюючи сцени, що символізували його внутрішній світ.

1960-ті роки – методика почала поширюватися в Європі та США, її впроваджували в лікування дітей, зокрема тих, які мали проблеми у розвитку, емоційні розлади чи труднощі в спілкуванні. У цей період пісочна терапія почала отримувати наукове підтвердження та розширюватися на дорослих пацієнтів.

1970-80-ті роки – методика стає більш популярною в психотерапевтичному співтоваристві. Дори Калфф та інші практики проводили тренінги, ділилися досвідом та розвивали нові підходи. Терапія набирала популярності як інструмент для лікування травм, депресії, стресу та інших психологічних проблем.

1990-ті роки – сьогоднішня – пісочна терапія почала інтегруватися в практику різних видів психології та психотерапії, включаючи арттерапію, сімейну терапію та дитячу психологію. Методика стала широко використовуватися в терапевтичних центрах, школах та дитячих установах.

Принципи пісочної терапії:

- Простір: пісочна терапія відбувається в спеціальній пісочниці, де пацієнт може створювати свої сцени за допомогою піску і фігурок.
- Символізм: важливим є те, що створені сцени відображають не тільки свідомі, але й підсвідомі процеси пацієнта.
- Не вербальна комунікація: пісочна терапія дозволяє пацієнтові виразити свої емоції і переживання без необхідності вербальної комуні-

кації, що особливо корисно для дітей або тих, хто важко виражає свої почуття.

- Процес самовираження: ключовим є не лише фінальний результат (створена сцена), а й сам процес побудови та інтерпретації цієї сцени в контексті терапевтичної роботи.

Пісочна терапія допомагає пацієнтам отримати доступ до своїх глибших емоцій і переживань, що може бути важким для вербального вираження, а також служить потужним інструментом для самоаналізу та саморозуміння.

2. Основи організації пісочної терапії

Правильна організація пісочної терапії є запорукою її ефективності, а атмосфера довіри та прийняття сприяє відкритому діалогу між дитиною й терапевтом. Перед початком роботи важливо враховувати основи організації простору, методики роботи та загальні принципи взаємодії з дитиною, які забезпечують емоційну безпеку й терапевтичну глибину процесу.

Загальні принципи взаємодії з дитиною:

- принцип комфортного середовища. Передбачає дві основні складові: психологічний комфорт (вдалі, цікаві завдання, позитивне оцінювання з боку дорослого тощо) та – комфортне оточення (м'яке освітлення, зручна пісочниця, цікаві іграшки тощо);
- принцип безумовного прийняття (основна ідея-принцип гуманістичної педагогіки – прийняття дитини такою, якою вона є);
- принцип доступності інформації (усі звернення, рекомендації повинні бути сформульовані у доступній для дитини формі, припустимо використання « дитячої термінології»);
- принцип конкретизації (корекційний педагог має знати істинну (справжню) проблему дитини, поступово та тактовно з'ясовувати її);
- принцип об'єктивізації (вихователь повинен бачити проблему «зверху» -у системі життєдіяльності дитини);
- принцип орієнтації на потенціальний ресурс дитини (наприклад: використання дитячого хобі у грі);
- принцип інтегрування у соціальне середовище (орієнтування на вирішення проблем соціалізації дитини у мікросередовищі).

Додаткові принципи пісочної терапії:

До додаткових принципів пісочної терапії відносять:

- принцип оживлення абстрактних символів (букв, цифр, геометричних фігур тощо, таким чином формується почуття реальності);
- принцип реального проживання (дитина переживає події разом з героєм, відбувається перехід з Уявного в Реальне та навпаки, дитина «на практиці» переконується у правильності або помилковості власних дій);
- принцип усвідомлення досвіду та ситуацій (самі ситуації розігруються у пісочниці, але дитина має можливість подивитися на неї зі сторони;
- принцип обміну (у пісочній грі дитина та дорослий легко обмінюються ідеями, думками, почуттями, будують таким чином партнерські відносини).

Обладнання для пісочної терапії. Для організації та проведення пісочної терапії необхідні такі матеріали та прилади:

1. Водостійкий дерев'яний ящик. Для індивідуальної роботи або для малих груп. Розмір 50 x 70 x 8 см. Це оптимальне поле для зорового сприйняття. Якщо проводяться корекційні заняття для дітей з особливими потребами краще використовувати ящик квадратний або у формі кола. Це спрямовуватиме дітей до заняття стресу. Внутрішня поверхня (дно та боки) пофарбовані у блакитний колір (символ води та неба).

2. Чистий просіяний пісок.

3. Колекція міні-фігурок. Висота таких фігур не повинна перевищувати 8 см. У набір іграшок повинні увійти:

- людські персонажі;
- будівлі: дома, школи, церкви, замки, тощо;
- машини: сухопутні, морські, космічні, бойові, тощо;
- рослини: дерева, кущі, квіти, овочі, тощо;
- побудови: мости, ворота, загони для тварин тощо;
- природні матеріали: ракушки, гілочки, камінці, кістки, яйця тощо;
- символічні речі: джерела для загадування бажань, ящики із скарбами, коштовності тощо;
- казкові герої: злі та добрі;
- жива зелень та інше;
- домашні речі;

Показання до застосування пісочної терапії для дітей:

Якщо дитину направили безпосередньо на пісочну терапію, то першу зустріч починають з роботи в пісочниці. Якщо малюк прийшов на прийом до психоаналітика, то знайомство з пісочницею відкладають на потім, в разі необхідності. Пісочна терапія призначається для клієнта в таких випадках:

- клієнт не може висловити свої думки і переживання;
- є певні обмеження і рамки, що перешкоджають вивільненню емоцій;
- наявність екзистенціальної кризи або вікових проблем;
- наявність психологічної травми;
- людина не здатна самотійно приймати рішення.

Протипоказання:

Пісочну терапію для дітей заборонено використовувати, як метод психологічної роботи в разі, коли:

- дитина відрізняється підвищеною гіперактивністю і має синдромом дефіциту уваги;
- клієнт хворіє на епілепсію або шизофренію;
- малюк дуже тривожиться і відрізняється підвищеною чутливістю;
- наявність неврозу нав'язливого стану;
- непереносимість дрібних частинок і пилу (алергія);
- хвороба легенів;
- у разі будь-яких хвороб шкірного покриву;
- у клієнта поранені руки.

3. Психопрофілактичний і розвиваючий аспекти піскової терапії

Піскова терапія дозволяє пацієнтам виражати свої почуття, переживання та думки через гру, що є дуже ефективним як з психопрофілактичної, так і з розвиваючої точки зору.

Психопрофілактичний аспект піскової терапії

1. Зниження стресу та тривожності: піскова терапія сприяє зниженню рівня стресу завдяки процесу створення образів, що дозволяє пацієнту відволіктися від внутрішніх переживань та виразити емоції в безпечному середовищі.

2. Емоційне розвантаження: взаємодія з піском допомагає людині виразити ті емоції, які можуть бути занадто важкими або важкодоступними.

ми для усвідомлення через слова. Це важливо для осіб, які переживають емоційні блоки або мають проблеми з вербалізацією своїх почуттів.

3. **Розвиток внутрішніх ресурсів:** пісочна терапія дозволяє людині знайти шляхи вирішення проблем чи внутрішніх конфліктів через образи, які виникають під час гри з піском. Це допомагає підвищити стійкість до стресових ситуацій.

4. **Покращення самоусвідомлення:** людина має можливість через цей метод глибше усвідомити свої внутрішні переживання, що допомагає в саморегуляції емоцій та побудові більш здорових стратегій подолання стресових ситуацій.

Розвиваючий аспект пісочної терапії

1. **Креативність і уява:** процес створення фігурок, сцен чи інших об'єктів з піску дозволяє стимулювати уяву, креативність і нестандартне мислення. Це є важливим для розвитку когнітивних та емоційних навичок.

2. **Розвиток емоційної грамотності:** під час роботи з піском людина може краще розпізнавати свої емоції та розуміти їх, що сприяє розвитку емоційної компетентності та здатності до саморегуляції.

3. **Покращення соціальних навичок:** коли пісочна терапія застосовується в груповій роботі, це сприяє розвитку навичок взаємодії, співпраці та емпатії. Люди вчаться розуміти точку зору інших, що може допомогти в поліпшенні міжособистісних стосунків.

4. **Психологічне зростання та самовдосконалення:** пісочна терапія може бути ефективним інструментом для розвитку особистісного потенціалу, допомагаючи людині зростати, розвиватися та працювати над власними психологічними аспектами.

Загалом, пісочна терапія є потужним інструментом як для зниження психологічного напруження, так і для розвитку особистісних та емоційних якостей людини. Вона підходить для різних вікових категорій та може бути застосована в терапевтичному, розвиваючому та навчальному контекстах.

Поєднання пісочної терапії з іншими методами арттерапії дозволяє розширити можливості терапевтичного впливу та підвищити ефективність процесу лікування. Враховуючи, що пісочна терапія фокусується на творчому вираженні через маніпулювання піском, вона може бути гарно інтегрована з іншими арттерапевтичними техніками для досягнення більш глибоких результатів.

4. Поєднання пісочної терапії з іншими методами арттерапії

Пісочна терапія є гнучким і багатогранним методом, який легко інтегрується з іншими напрямками арттерапії. Завдяки цьому зростає ефективність психотерапевтичного процесу, адже кожен метод доповнює інший, відкриваючи нові шляхи для вираження емоцій, опрацювання внутрішніх конфліктів та розвитку особистості. Малювання, ліплення, музика чи казкотерапія – усе це може гармонійно поєднуватися з пісочними іграми, створюючи цілісний та індивідуалізований підхід до кожної дитини.

Розглянемо, як саме пісочна терапія може поєднуватися з іншими методами арттерапії та які переваги дає таке міждисциплінарне поєднання в практиці психолога чи арттерапевта.

1. Пісочна терапія та малювання.

Цей підхід дозволяє поєднувати два способи вираження емоцій і переживань. Після створення пісочної композиції можна використовувати малюнок або фарби для подальшого зображення або детальнішого розвитку теми. Наприклад, можна намалювати на папері те, що уявляється в пісочному світі, що дозволяє розвинути внутрішні образи та символи.

2. Пісочна терапія та ліпка з глини.

Пісок має текстуру і властивості, що можуть бути схожі на глину. Поєднання цих матеріалів дозволяє працювати з різними відчуттями, надаючи пацієнту можливість виражати свої емоції через текстуру та форму. Наприклад, після створення сценки в пісочному полі можна ліпити символи або образи, що розвивають теми, підняті в пісочному процесі.

3. Пісочна терапія та музика.

Залучення музичних елементів до пісочної терапії допомагає поглибити емоційний досвід. Музика може супроводжувати процес створення сцен у пісочниці або використовуватись як інструмент для відображення емоцій, підкріплюючи відчуття безпеки або сприяючи вираженню глибших переживань. Наприклад, спокійна музика може сприяти заспокоєнню під час створення пісочних композицій.

4. Пісочна терапія та драматерапія.

Пісочна терапія може бути інтегрована з елементами драматерапії, де клієнт не лише створює пісочну композицію, але й розігрує сцени або ролі, що відповідають його внутрішнім переживанням. У цьому випадку

пісок служить не лише як матеріал для створення образів, але й як простір для дії, де клієнт може виразити свої емоції через гру.

5. Пісочна терапія та робота з текстом.

Комбінація пісочної терапії з літературними техніками може включати написання історій або віршів, пов'язаних із створеними образами в пісочниці. Це може допомогти клієнтам знайти словесне вираження для емоцій або переживань, які важко висловити вербально.

6. Пісочна терапія та терапія кольором.

Поєднання пісочної терапії з терапією кольором дозволяє створювати глибші емоційні резонанси. Вибір певних кольорів для малюнків або пісочних композицій може використовуватись для вираження емоцій, що знаходяться за межами вербального опису. Наприклад, червоний колір може відображати гнів або силу, в той час як синій – спокій чи сум.

7. Пісочна терапія та йога або релаксація.

Під час або після пісочної терапії можна практикувати йогу або медитацію, щоб допомогти пацієнту зосередитись на своїх внутрішніх переживаннях, відновити емоційну рівновагу і гармонізувати процеси самовідновлення. Вправи на розслаблення перед або після роботи з піском допомагають глибше інтегрувати отриманий досвід.

8. Пісочна терапія та психодрама.

Залучення елементів психодрами до пісочної терапії дає змогу пацієнтам створювати та досліджувати ролі і сценарії в пісочниці, що може допомогти у розвитку особистісної гнучкості, покращенні взаємодії з іншими людьми та подоланні психологічних бар'єрів.

Ці поєднання допомагають створити більш багатогранний та цілісний терапевтичний процес, в якому різні арттерапевтичні методи доповнюють один одного, надаючи пацієнту більше інструментів для самовираження, усвідомлення і трансформації внутрішніх переживань.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.

3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Коли і де вперше була застосована пісочна терапія?*
2. *Хто є основним засновником пісочної терапії та які його внески в її розвиток?*
3. *Які основні етапи розвитку пісочної терапії можна виокремити?*
4. *Які основні компоненти необхідні для проведення сесії пісочної терапії?*
5. *Як вибирати правильний пісок для терапії та чому це важливо?*
6. *Які практичні аспекти організації простору для пісочної терапії?*
7. *Як визначити тривалість та частоту сеансів пісочної терапії?*
8. *Які психопрофілактичні ефекти може мати пісочна терапія для дітей і дорослих?*
9. *Як пісочна терапія сприяє розвитку емоційної та когнітивної сфери учасників?*
10. *Які методи арттерапії можна поєднувати з пісочною терапією для досягнення кращих результатів?*
11. *Які переваги надає інтеграція пісочної терапії з іншими арттерапевтичними методами?*



Тема 10. ГАЛУЗІ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

План

1. Арттерапія як ефективний метод психологічної допомоги та реабілітації.
2. Застосування арттерапії в закладах освіти.
3. Застосування арттерапії у роботі з людьми похилого віку.
4. Медичне використання арттерапії.
5. Арттерапія і військова реабілітація.

1. Арттерапія як ефективний метод психологічної допомоги та реабілітації

Арттерапія є ефективним методом психологічної допомоги та реабілітації, оскільки поєднує творче самовираження через мистецтво з психологічними практиками, спрямованими на полегшення емоційного стану і підтримку психічного здоров'я. Ось кілька аспектів застосування арттерапії у цих сферах.

Арттерапія дозволяє людям виражати свої почуття, які можуть бути важкими для усвідомлення або вираження словами. Це особливо важливо для осіб, які пережили травми (наприклад, внаслідок насильства або війни), оскільки мистецтво дає змогу уникати прямого зіткнення з болючими спогадами, надаючи замість цього шлях для символічного вираження болю.

Процес створення мистецтва може бути заспокійливим і медитативним. Відволікаючись від повсякденних турбот, пацієнти можуть знаходити

ти розслаблення і зниження рівня стресу через роботу з кольорами, формами та матеріалами.

Арттерапія допомагає людям краще розуміти свої емоції, думки і почуття. Робота з різними техніками (малювання, ліплення, колаж) дозволяє виявляти підсвідомі процеси, що, в свою чергу, допомагає у само-рефлексії та самопізнанні.

Арттерапія допомагає людині в реабілітаційному процесі після фізичних або психічних травм. Наприклад, після психічних травм, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), арттерапія дозволяє пацієнтам виразити почуття, пов'язані з їхнім досвідом, а також розвивати внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Заняття арттерапією можуть допомогти особам, які переживають соціальну ізоляцію (наприклад, люди з інвалідністю, ветерани або пацієнти психіатричних лікарень), розвивати соціальні навички, встановлювати контакти з іншими людьми і покращувати свою самооцінку.

Арттерапія також ефективна в групових заняттях, де люди можуть спільно працювати над творчими проектами. Це сприяє розвитку командного духу, підвищенню рівня довіри і підтримки серед учасників.

Таким чином, арттерапія є потужним інструментом для психологічної допомоги та реабілітації, оскільки вона забезпечує безпечне середовище для самовираження, емоційної обробки травм та розвитку внутрішніх ресурсів.

2. Застосування арттерапії в закладах освіти

Арттерапія часто застосовується в освітніх закладах для допомоги дітям та підліткам у розвитку креативності, а також для підтримки учнів, які переживають труднощі в навчанні або мають соціальні проблеми. Арттерапія в закладах освіти має величезний потенціал для розвитку емоційного, соціального та психологічного здоров'я учнів. Застосування арттерапії в освітніх закладах сприяє створенню безпечного середовища, де діти можуть вільно виражати свої емоції та розвивати креативність. Ось деякі основні аспекти її застосування:

1. Покращення емоційного стану учнів: арттерапія дає можливість учням вивільняти емоції, особливо якщо вони переживають стрес, тривогу або внутрішній конфлікт. Малювання, ліплення, створення колажів допомагають дітям розслабитися та зняти напругу.

2. Розвиток самовираження та комунікації: через творчі процеси діти вчаться виражати свої думки, почуття та переживання без використання слів. Це особливо важливо для тих учнів, які мають труднощі з вербальним самовираженням.

3. Підвищення самооцінки: успішне завершення арт-проекту дозволяє учням відчувати гордість за свою роботу, що може сприяти підвищенню їхньої самооцінки та впевненості в собі.

4. Розвиток когнітивних та моторних навичок: малювання, ліплення, створення різних об'єктів розвивають дрібну моторику, що в свою чергу сприяє розвитку когнітивних здібностей учнів, зокрема концентрації та уваги.

5. Підвищення соціальної взаємодії: робота в групах дозволяє дітям розвивати навички співпраці, навчитися слухати один одного, знаходити компроміси та підтримувати товаришів.

6. Психологічна підтримка учнів: арттерапія може бути корисною для учнів, які переживають стрес через навчальні труднощі, проблеми в родині або інші особисті переживання. Психолог може за допомогою арттерапевтичних технік допомогти дітям обробити свої емоції та знайти способи подолання труднощів.

7. Розвиток творчого мислення: арттерапія стимулює розвиток уяви та креативності, що є важливими компонентами загального розвитку особистості.

- Малювання та живопис. Це може бути як вільний процес, так і робота над конкретним завданням або темою.

- Колажі. Створення колажів з різних матеріалів допомагає учням виразити свої почуття і думки через поєднання різних елементів.

- Ліплення з глини або пластиліну. Цей метод дозволяє розвивати творчість, знімає стрес і допомагає дітям концентруватися.

- Музична арттерапія. Використання музики для розслаблення та емоційного вираження.

- Театральні техніки. Рольові ігри, драматизація ситуацій допомагають учням розвивати емоційний інтелект і соціальні навички.

Важливо, щоб в закладах освіти арттерапія була організована кваліфікованими фахівцями, які мають досвід роботи з дітьми і володіють специфічними методами та підходами для використання арттерапевтичних технік.

3. Застосування арттерапії у роботі з людьми похилого віку

Для людей похилого віку арттерапія має особливе значення, оскільки може сприяти підтримці психічного здоров'я, зниженню стресу та покращенню загального самопочуття.

1. Арттерапія може допомогти зберегти та навіть покращити когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та здатність до вирішення проблем. Процес створення творчих робіт стимулює мозкову активність, сприяючи розвитку нейропластичності.

2. Літні люди часто стикаються з різними емоційними труднощами, такими як самотність, депресія або стрес через старіння чи втрату близьких. Арттерапія надає можливість виражати свої емоції через творчість, що може допомогти в подоланні психологічних труднощів.

3. Хоча арттерапія здебільшого працює на емоційному та психологічному рівнях, вона також може мати позитивний вплив на фізичне здоров'я. Наприклад, малювання, ліплення чи інші види творчості можуть покращити дрібну моторику, координацію та навіть розслабити м'язи.

4. Арттерапія, особливо в груповому форматі, стимулює соціалізацію та взаємодію серед літніх людей. Це може бути особливо корисно для тих, хто відчуває себе ізольованим або має обмежене коло спілкування.

5. Творчість дає можливість літнім людям виражати свої почуття, переживання та ідеї, навіть коли вербальне самовираження стає складним. Це може допомогти знайти новий сенс і мету в житті, особливо в старшому віці.

6. Заняття творчістю заспокоюють нервову систему, допомагають знизити рівень тривожності та депресії, що є особливо важливим для людей похилого віку.

7. Арттерапія дозволяє адаптувати методи до індивідуальних потреб кожного пацієнта, що є особливо важливим при роботі з людьми похилого віку, які можуть мати різні фізичні або психологічні обмеження.

Враховуючи ці особливості, арттерапія може стати важливим інструментом у підтримці та покращенні якості життя людей похилого віку, зокрема у контексті боротьби з віковими змінами, депресією, самотністю та іншими проблемами.

4. Медичне використання арттерапії

Медичне використання арттерапії має широкий спектр показань і може допомогти пацієнтам у різних медичних і психологічних станах.

Значення використання арттерапії у медицині:

1. Зниження стресу та тривоги: арттерапія допомагає зменшити рівень стресу і тривоги, оскільки творчий процес може бути заспокійливим і дозволяє пацієнтам вивільнити емоції, що накопичилися.

2. Психічні розлади: арттерапія ефективна в лікуванні депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, а також у лікуванні людей, які пережили важкі емоційні травми. Вона дає можливість пацієнтам виразити свої почуття без слів.

3. Реабілітація після травм або хвороб: арттерапія використовується для допомоги пацієнтам, які відновлюються після фізичних травм або важких хвороб. Через творчі заняття пацієнти можуть підвищити свою мотивацію до відновлення, а також покращити свою концентрацію та координацію.

4. Покращення самооцінки: за допомогою арттерапії пацієнти можуть знову знайти радість в процесі створення чогось нового, що може значно підвищити їхню самооцінку і впевненість у своїх силах.

5. Підтримка для дітей та підлітків: дітям і підліткам арттерапія допомагає виражати свої емоції, розвивати емоційну грамотність, справлятися зі складними переживаннями, такими як розлучення батьків, втрати або травматичні події.

6. Полегшення болю та покращення психоемоційного стану у пацієнтів з хронічними захворюваннями: арттерапія допомагає пацієнтам, які страждають від хронічних болів, відчувати зменшення емоційного стресу та стійкість до болю. Вона може використовуватися як частина комплексної терапії.

Арттерапія може бути застосована як в індивідуальній, так і в груповій терапії, і вона може доповнювати традиційні методи лікування, допомагаючи пацієнтам розкривати свої емоції та покращувати загальний психоемоційний стан.

5. Арттерапія і військова реабілітація

Арттерапія використовується в процесі реабілітації військових, які пережили бойові стреси чи травми, допомагаючи впоратися з психологічними наслідками війни. Застосування арттерапевтичних методів має велике значення для військової реабілітації.

1. Емоційне вираження та робота з травмою: арттерапія дає можливість учасникам бойових дій виразити свої переживання, емоції та травми через творчість. Це особливо важливо, адже багато військових можуть мати труднощі з вербалізацією своїх почуттів. Творчі методи, як малювання, ліплення чи музика, допомагають вивільнити емоції та знайти шляхи для їхнього оброблення.

2. Зниження стресу та тривоги: процес творчої діяльності заспокоює нервову систему та допомагає знизити рівень тривоги. Важливо, що арттерапія створює безпечний простір, де людина може відпочити від емоційного навантаження та відновити внутрішню гармонію.

3. Підвищення самооцінки та впевненості: учасники арттерапії мають можливість створювати щось власними руками, що сприяє підвищенню самооцінки і відновленню впевненості в собі. Це особливо важливо для військових, які можуть відчувати себе втраченими або марними після пережитих бойових ситуацій.

4. Розвиток навичок соціальної взаємодії: арттерапія може проводитись як індивідуально, так і в групах. Групова терапія дає можливість військовим спільно працювати над проектами, підтримувати один одного та налагоджувати соціальні зв'язки, що може бути важливою частиною процесу реабілітації.

5. Підвищення здатності до самопізнання: за допомогою творчих технік люди можуть глибше зрозуміти свої внутрішні переживання, бажання та страхи. Це може бути важливим кроком на шляху до особистісного зростання та інтеграції пережитого досвіду.

Особливості застосування арттерапії в військовій реабілітації

1. Індивідуальний підхід. Важливо розуміти, що кожен військовий має свій унікальний досвід і переживання. Арттерапевт обирає методи, що відповідають конкретним потребам і рівню розвитку учасника. У військових, які пережили різні види травм, можуть бути різні рівні емоційної готовності до роботи через мистецтво.

2. Інтеграція з іншими методами реабілітації. Арттерапія в армійських реабілітаційних центрах часто поєднується з іншими методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, фізіотерапія або групова психологічна підтримка. Це допомагає комплексно підходити до реабілітації та досягати найкращих результатів.

3. Залучення військових до створення спільних проектів. Спільна творчість може стати потужним інструментом для відновлення взаємодії та єдності в колективі. Для військових важливим є відчуття спільної мети та командної роботи, що підтримується через групову арттерапію.

4. Використання різноманітних арттерапевтичних технік. В арттерапії можуть використовуватися різні техніки, такі як: малювання та живопис – для вираження емоцій через колір і форму, ліплення – для роботи з матеріалом, що дає відчуття контролю та реалізації власних ідей. музика та звукотерапія – для розслаблення та зниження тривоги, театральні техніки – для відтворення ролей та ситуацій, що дозволяє прожити емоції через акторську гру.

5. Індивідуальні цілі і швидкість прогресу: Важливо, щоб арттерапія не була стресовою чи вимогливою для учасників. Кожен має свою швидкість і готовність до роботи з власними емоціями. Прогрес може бути поступовим, що вимагає терплячості та професійного підходу арттерапевта.

Загалом, арттерапія є надзвичайно важливим інструментом у військовій реабілітації, оскільки вона сприяє як психоемоційному відновленню, так і фізичному зціленню, допомагаючи військовим повернутися до мирного життя з меншими наслідками після пережитих травм.

Кожна з цих галузей має свої особливості та методи, але основний принцип арттерапії – це підтримка через творчий процес, який допомагає людині знайти внутрішні ресурси для вирішення проблем і розвитку.

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.

5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Питання для самоконтролю

1. *Які основні методи арттерапії використовуються в психологічній реабілітації?*
2. *Як арттерапія сприяє самопізнанню і розвитку особистості?*
3. *Які методи арттерапії ефективні в роботі з учнями, що мають труднощі в навчанні або емоційні проблеми?*
4. *Як застосування арттерапії може допомогти у розвитку творчих здібностей учнів?*
5. *Які психологічні проблеми можуть виникати у людей похилого віку, і як арттерапія може допомогти їх подолати?*
6. *Як арттерапія сприяє поліпшенню когнітивних функцій у людей старшого віку?*
7. *Яким чином арттерапія може бути використана в медичних установах для реабілітації пацієнтів?*
8. *Як арттерапія допомагає в зниженні стресу та тривоги в медичному середовищі?*
9. *Як арттерапія може допомогти військовим, які пережили стрес або травми?*
10. *Які методи арттерапії застосовуються в реабілітації ветеранів?*

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ



Практичне заняття № 1

Тема: ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ЯК ГАЛУЗІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Мета: закріпити у студентів поняттям арттерапії як галузі психотерапії, її основні поняття,

метою, завданнями, функціями та класифікацією методів. Закріпити уявлення про історичні етапи розвитку арттерапії, а також про сучасний стан і перспективи її застосування в Україні.

Питання та проблеми для обговорення

1. Поняття арттерапії та її термінологічне поле.
2. Мета, завдання та функції арттерапії.
3. Переваги методів арттерапії.
4. Класифікація методів (видів) арттерапії.
5. Історичні аспекти розвитку та становлення арттерапії.
6. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає різниця між звичайним спогляданням творів мистецтва та арттерапевтичним процесом?
2. Які напрямки арттерапії ви знаєте?
3. В чому полягає різниця підходів до арттерапевтичної освіти в Україні та західній школі арттерапії?
4. З якого року веде початок арттерапія як напрямок психотерапевтичної взаємодії, яка країни вважається її родоначальником?
5. Якими, на Вашу думку, є перспективи методу арттерапії у майбутньому?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. Вип. 2. Р. 93-103.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
4. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
6. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
7. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
8. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.
9. Тіунова О.В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль: ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2011. 260 с.
10. Яценко Т.С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. Київ: Марич, 2009. 68 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Гра Брейн-ринг.

Для опрацювання теоретичної частини семінарського заняття пропонуємо розділити студентів на 2-3 команди та запропонувати їм скласти якомога більше запитань за темою заняття (5 хв.). Після цього команди по черговому задають питання іншим командам та слухають їхні відповіді. Перемагає команда, яка дала більше відповідей.

4. Методика «Каракулі» за Д. Віннікотом.

Матеріали для заняття: Аркуші А4, дві кулькові ручки кожному.

Інструкція:

- покладіть перед собою чистий аркуш паперу, візьміть в обидві руки кулькові ручки, закрийте очі та почніть малювати на аркуші каракулі, не відриваючи ручки від листа. Час, протягом якого ви будете малювати – 10 хв.
- відкрийте очі і подивіться на свій малюнок із різних боків – спробуйте роздивитися в ньому якийсь конкретний образ;
- домалюйте лінії, яких вам не вистачає, розфарбуйте малюнок так, щоб у ньому було чітко видно образ, який ви побачили;
- обговорення: «Що це?», «Як це пов'язано із твоїм життям?»

Після завершення роботи проходить обговорення щодо терапевтичного ефекту означеної техніки, особливостей діагностики малюнку за цією методикою, відповіді на питання та зворотній зв'язок від студентів.

5. Творче завдання. Техніка «Об'ємний колаж» (авторська О. Тараріної).

Мета: розвиток впевненості у собі при плануванні майбутнього, актуалізація внутрішнього ресурсу для успішного розвитку. Активізація уяви, пізнавальних та емоційних процесів на основі взаємодії з об'єктами, що знаходяться в природі.

Завдання:

- Зміцнення почуття «Я»; досягнення єдності різних аспектів особистого досвіду; реконструкція та удосконалення біографічної та культурно-історичної пам'яті.
- Розширення діапазону художньо-творчих можливостей клієнтів, подолання стереотипних уявлень про зміст та спрямованість художньо-творчого процесу.
- Розвиток почуття прекрасного, збагачення естетичного досвіду.
- Аналіз життєвих циклів та їх динаміки.
- Розвиток творчої уяви, активізація внутрішніх ресурсів, формування переконань.

Матеріали: рамка А4, кольоровий картон А4, клей ПВА, кольоровий пісок (5 видів).

Час роботи: 1,5 – 2 години.

Алгоритм роботи

Вступ.

1. Визначення життєвих циклів. Визначте та сформулюйте три основних цикли життя: народження, від 20 до 30 років, від 30 років та старше.

2. Створення власних життєвих циклів. Знайдіть об'єкти та предмети, за допомогою яких ви охарактеризуєте кожний цикл свого життя. Розташуйте певні життєві цикли на склі всередині рамки, самостійно визначивши їх місце.

3. Оформлення життєвого шляху. Використовуючи предмети та клей, оформи «Оформлення життєвого шляху». Використовуючи обрані предмети та клей оформіть кожний життєвий цикл так, щоб він відображував Вас в той період життя. Промалюйте шлях від одного циклу до другого, використовуючи клей та пісок.

4. Вибір та переконання. Сформулюйте переконання, яке буде допомагати Вам у розвитку та активізації Вашого внутрішнього ресурсу, впевненості в собі, в плануванні майбутнього. Напишіть ці переконання на кольоровому картоні, розташуйте його по центру всередині Ваших життєвих циклів, потім вставте в рамку.

5. Презентація роботи. Повісьте рамку на робочому місці. Дайте відповідь на питання:

- Як можна назвати Вашу роботу?
- Як у ній було виражено Ваші життєві цикли?
- Опишіть себе в період кожного з них
- Як Ви оформили життєві шляхи
- Як це співвідноситься з Вашим життям.
- Які почуття Ви відчували в процесі роботи
- Як часто і в яких сферах життя Ви відчуваєте подібні стани?
- Як Ви вибрали переконання? Сформулюйте його.
- Як дане переконання допоможе Вам у розвитку?
- Як це співвідноситься з Вашим життям?



Практичне заняття № 2

Тема: ФОРМИ ТА ЕТАПИ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

Мета: засвоїти та застосовувати на практиці основні форми арттерапевтичної роботи, засвоїти особливості організації групової та індивідуальної арт-

терапевтичної роботи, окреслити переваги кожної форми роботи та їхні можливі недоліки.

Питання та проблеми для обговорення

1. Моделі арттерапії.
2. Сутність та етапи арттерапевтичного процесу.
3. Індивідуальна арттерапія.
4. Особливості організації групового арттерапевтичного простору.
5. Формування терапевтичної атмосфери у групі.

Питання для самоконтролю

1. *Які основні моделі арттерапії ?*
2. *У чому полягає відмінність між директивною та недирективною моделлю арттерапії?*
3. *У чому полягає суть арттерапевтичного процесу?*
4. *Які основні етапи арттерапії можна виділити?*
5. *Як відбувається перехід клієнта від зовнішньої активності до внутрішнього переживання під час арттерапії?*
6. *Яке значення має вербалізація творчого досвіду після арттерапевтичної сесії?*
7. *У чому переваги індивідуальної арттерапії порівняно з груповою?*
8. *Які цілі найчастіше ставляться під час індивідуальної арттерапії?*

9. Які умови необхідно створити для ефективної арттерапевтичної групи?
10. Які є правила і структура групової арттерапевтичної сесії?
11. Які складнощі можуть виникати в організації групового арттерапевтичного простору?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Вознесенська ОЛ. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. Вип. 2. Р. 93-103.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
4. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
6. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
7. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
8. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.
9. Тіунова О.В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль: ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2011. 260 с.
10. Яценко Т.С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. Київ: Марич, 2009. 68 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Методика «Трояндовий куц».

Матеріали для роботи: Аркуші А4, кольорові олівці, фарби, пензлі, посуд для води.

Інструкція (за О. Копитіним): для виконання цієї техніки пропонуємо прийняти зручне положення тіла, розслабитися та заплющити очі. Кілька разів глибоко вдихнути та запропонувати трішки пофантазувати:

- Уявіть, ніби ви – квітковий кущ. Скажімо – кущ троянд...
- Якого розміру цей кущ?
- Який він?
- Чи є на ньому квіти? Якщо є, то які вони? Якого кольору та розміру? Як багато їх?
- Які гілочки та листочки на цьому кущі?
- Чи відчуваєте ви його коріння? Яке воно?
- Чи є шипи (колючки)? Якщо є – то які вони? І навіщо вони вашому кущику?
- А тепер погляньте навколо: що оточує ваш кущ? Де він росте?
- Чи доглядає хтось за ним?.. чи приходить до нього хтось в гості?
- Чи комфортно кущику рости там? Як він себе почуває? Які почуття наповнюють його?

Ще раз обведіть поглядом картину, що постала перед вами. Спробуйте запам'ятати її. Тепер знову глибоко вдихнемо повітря, видихнемо, ще раз. Розплющимо очі та намалюємо все те, що намалювала вам ваша фантазія. Після невеличкої медитації студентам пропонується намалювати образ, який вони представили та презентувати його аудиторії. Після завершення презентації обговорюємо основні елементи малюнків, особливості інтерпретації образів.

4. Техніка «Малюнок по колу» (модифікація О. Тараріної).

Мета: діагностика та корекція способів реагування людини на вплив зовнішнього середовища.

Завдання:

- Вчитись слухати та чути внутрішнє «Я».
- Розвивати емоційний інтелект.
- Формувати вміння заявляти про свої потреби та передавати свої стани.
- Навчитись приймати будь-який досвід як корисний.

Матеріал для роботи: кольорові олівці, білий лист паперу (А4).

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки застосування: от 13 років та старше.

Алгоритм роботи:

Інструкція. Учасникам пропонується сісти в коло та на папері формату А4 створити невеликий малюнок, який певною мірою відобразив би

їх емоційний стан та настроїв в даний момент. По закінченню роботи учасники передають свої малюнки по колу, починаючи з сусіда зліва, який щось домальовує на свій розсуд та передає малюнок далі. Робота продовжується до тих пір, поки кожен учасник не лишить свій слід на малюнку кожного у групі.

Обговорення:

- Які очікування були у Вас, коли робота «мандрувала світом»?
- Які відчуття Ви мали, коли перед Вами опинялись роботи колег, які потрібно було доповнити?
- Як Ви сприйняли свою роботу, «вдосконалену» іншими?
- Чи вдалось побачити через доповнення інших учасників образ, створений Вами? Чи був він достатньо яскравим, щоб не зникнути на фоні доданих елементів?
- Чи подобається Вам те, що вийшло по закінченню роботи?

Зробіть самостійні висновки щодо результативності та ефективності даної техніки групової роботи.

5. Техніка «Будинок, в якому нам добре» (модифікація О. Тараріної).

Мета: згуртування колективу, розвиток навичок співробітництва, конструктивної конкуренції, творчої уяви.

Завдання:

- Згуртувати команду.
- Розвинути навички невербального спілкування.
- Розвинути вміння прислухатися до думки інших та проявляти лідерські якості.
- Розвивати емоційну лабільність в процесі командної роботи.

Інвентар: вісім листів ватмана, з'єднані в два великих полотна, фарби, гуаш, два великі пензля з мотузками, прив'язаними до ручки довжиною 70-90 см, ємності для фарб (вісім глибоких тарілочок), два відра з водою, скотч.

Попередня підготовка. Листи паперу потрібно скріпити по чотири так, щоб утворилось два великих полотна. До кожного пензля прив'язати мотузку (на дві більше, ніж кількість учасників). Розчинити фарби в

ємностях по одному кольору в кожній. Тарілочки виставити в ряд на однаковій відстані від команд.

Час роботи: 30-40 хвилин.

Вікові рамки застосування: 12 років та старше.

Інструкція. Учасників об'єднують в дві групи. Кожна група бере по одному пензлику. Учасникам потрібно взяти по мотузці та тримати пензлик за неї. Групою необхідно намалювати малюнок на тему «Будинок, де нам добре». Під час роботи необхідно пам'ятати про правила: не розмовляти; свої почуття та думки можна виражати мімікою та жестами; пензлик брати в руки тільки для того, щоб прополоскати у відрі.

Обговорення в групах:

- Наскільки Вам вдалось побувати в різних ролях (лідер, генератор ідей, керований учасник, блокувальник роботи групи тощо) в процесі малювання?
- Яким одним словом Ви визначите взаємодію у групі?
- Хто був найраціональнішим?
- Хто в команді був генератором ідей?
- Як Вам працювалось в групі?
- Які емоції Ви переживали?
- Який корисний досвід ви набули, працюючи в команді?

Висновок: методика дозволяє визначити соціометричний статус кожного з учасників у даній конкретній групі; показати можливості прояву лідерських та виконавчих якостей; дозволяє отримати новий досвід групової творчої взаємодії; виразити в коректній формі претензії колегам.

- Який ресурс воно активізує?
- Чи можливо перенести дане переконання у Ваше життя? Як це зробити?

Висновок: авторська робота, візуалізація переконання. Ландшафтна арттерапія розвиває впевненість у собі, здатність планувати майбутнє, формулювати переконання, яке допоможе людині активізувати внутрішні ресурси для розвитку. Картину бажано розмістити на робочому місці. Дане переконання працює близько року.



Практичне заняття № 3

Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета: студенти повинні навчитись планувати і проводити

психотерапевтичну роботу з клієнтами, застосовуючи арттерапевтичні методи, навчитись застосовувати способи реєстрації та оцінки арттерапевтичної діяльності.

Питання та проблеми для обговорення

1. Функції й завдання арттерапевта.
2. Арттерапевтичний простір та матеріали.
3. Способи реєстрації й оцінки арттерапевтичної роботи.
4. Психологічна безпека клієнта в арттерапевтичному процесі.

Питання для самоконтролю

1. Специфіка використання робочих матеріалів у арттерапії ?
2. Який психологічний вплив має вибір матеріалів у психотерапевтичному процесі?
3. Правила зберігання зображувальної продукції.
4. Методи оцінки ефективності арттерапії.
5. Які відомі способи реєстрації арттерапевтичної роботи?
6. Яким чином здійснюється реєстрація ходу арттерапевтичного заняття і чи має арттерапевт вносити корективи по ходу сесії?
7. Як оцінюються кінцеві результати арттерапевтичної консультації?
8. Чи існують об'єктивні показники ефективності роботи арттерапевта?
9. Якими є, на Вашу думку, професійно важливі якості для арттерапевта?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.

2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Для опрацювання цієї теми пропонуємо розділити студентів на дві групи і довільно розділити між ними питання. Групи мають придумати цікаву форму визначення рівня знань студентів протилежної групи за їхнім питанням – кросворд, ребус, проблемні питання, загадки тощо.

4. Техніка «Прощання з...» (Л. Лебедева, модифікація О. Тараріної).

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції почуття.

Завдання:

- Вчитись слухати та чути внутрішнє «Я»;
- Пропрацювати думки та почуття, які клієнт звик придушувати;
- Дати вихід негативним емоціям та почуттям;
- Трансформувати негативний стан у позитивний.

Інвентар: білий папір (А4), олівець, фарби, баночка для води.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки: від 13 років та старше.

Алгоритм роботи:

Вступ. Кожному пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Згадати це почуття чи стан.

Основна частина. Інструкція до дії:

1. Покладіть перед собою лист А4, заплющте очі та намалюйте контур (якщо Ви «правша», малюйте лівою рукою, якщо «лівша», то навпаки).
2. Після цього, доклавши всі сили, зігніть цей лист, занурьте його у воду та повністю намочіть та «викупайте» ретельно.
3. Розгорніть лист паперу та за допомогою фарб створіть нові образи.
4. Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликі листи паперу, олівці і уважно розглянути всі створені картини. Те, як вони «відізвуться», записати на окремому листі і залишити поруч з відповідним малюнком.
5. Пізніше кожен може подивитись, що йому написали. Слід розкласти листи з написами від найбільш приємних до менш приємних та проаналізувати три останніх. Часто це витіснені почуття, які не дозволяють клієнту «допрожити» та відпустити проблемну ситуацію.

Клієнтам пропонується дати відповідь на питання:

- Як на початку називалось почуття, з яким Ви працювали?
- Як називається тепер?
- Який відгук у Вас знайшов цей малюнок?
- Як він співвідноситься з Вашим життям? Чи: про що з Вашого життя розповідає цей малюнок?

Висновки: У кожної людини є почуття, емоції, переживання, які не дають їй спокійно жити, від яких вона хотіла б позбавитись. Дана техніка дає можливість «допрожити», відреагувати травмуючі стани, трансформувати їх у позитивне, в те, що підштовхне їх до нових думок, а можливо, і дій. Дана техніка допоможе вивільнити енергію болю для створення та розвитку.

5. Техніка «Робота з внутрішньою дитиною» (модифікація О. Тараріної).

Мета: ініціювання можливостей існування в минулому, теперішньому та майбутньому; розкриття внутрішніх ресурсів.

Завдання:

- Запропонувати клієнту вступити в діалог з «недопрожитими» станами минулого.
- Навчитись чути свою внутрішню дитину.
- Навчитись приймати себе таким яким є.
- Дати можливість пропрацювати стосунки з батьками: образи, нерозуміння та ін.
- Допомогти змінити погляд на поведінку батьків.

Інвентар: 5-7 дитячих фото, 3 листи формату А4; ручка або олівець; метафоричні карти.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 12 років та старше.

Алгоритм техніки:

Вступ. Клієнту пропонується вибрати 3-4 фотографії, які викликають більше емоцій.

Основна частина. Інструкція до дії:

1. Розкладіть фото у зручному для Вас порядку.
 2. Запишіть три ситуації, коли батьки сказали Вам щось приємне.
 3. Запишіть три ситуації з дитинства, коли батьки образили Вас.
 4. Візьміть два чистих листи паперу та горизонтально напишіть цифри від одного до семи.
 5. На першому листі напишіть лівою рукою те, чого батьки не добавили Вам у дитинстві.
 6. На другому листі напишіть, чому, на Ваш погляд, батьки не могли Вам цього дати.
 7. Витягніть по одній карті з колод метафоричних асоціативних карт.
 8. Подивіться на карти і прочитайте, що там написано. Дайте відповідь на питання:
- Чи виникло у Вас почуття задоволеності від проведеної роботи?
 - Чи переконала техніка Вашу внутрішню дитину у тому, що прожиті в дитинстві емоції були найкращими станами Вашого духовного розвитку?

Висновок: практично у кожній людині живе незадоволеність діями чи відношенням до неї батьків. Дана методика дозволяє клієнту подивитись всередину себе та поспілкуватись зі своєю внутрішньою дитиною. Це дозволяє досягнути внутрішнього балансу та пропрацювати хворобливі спогади та образи, які тягнуться з дитинства, чи переконатись ще раз в тому, що дитинство було прекрасним. Методика дає можливість пояснити деякі вчинки та поведінку батьків.



Практичне заняття № 4

Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета: студенти повинні навчитись планувати і проводити

психотерапевтичну роботу з клієнтами, застосовуючи арттерапевтичні методи, навчитись застосовувати способи реєстрації та оцінки арттерапевтичної діяльності.

Питання та проблеми для обговорення

1. Перша зустріч із клієнтом та обговорення умов подальшої терапії.
2. Особливості створення арттерапевтичних програм.
3. Принципи побудови арттерапевтичних сесій.
4. Етичний кодекс арттерапевта.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні цілі та завдання першої зустрічі з клієнтом в арттерапії?
2. Що важливо обговорити з клієнтом під час першої сесії для встановлення ефективної терапевтичної співпраці?
3. Які основні кроки включає процес створення арттерапевтичної програми?
4. Як враховувати індивідуальні потреби клієнта при розробці арттерапевтичної програми?
5. Які принципи слід дотримуватись при побудові структури арттерапевтичних сесій?
6. Як забезпечити баланс між творчістю та терапевтичною метою під час сесії?
7. Чому важливо дотримуватись послідовності і логіки в проведенні арттерапевтичних занять?
8. Яким чином можна адаптувати арттерапевтичну сесію залежно від реакції клієнта?
9. Які методи оцінки ефективності арттерапевтичної сесії існують?
10. Як арттерапевт може підтримувати мотивацію клієнта протягом курсу терапії?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Ознайомитися із запропонованою програмою арттерапевтичного тренінгу, проаналізувати та визначити переваги та недоліки програми.

4. Для опрацювання 4-го питання студенти отримують задачі, які мають розв'язати, посилаючись на положення етичного кодексу арттерапевтів. Наприклад:

Задача 1

Один із важливих пунктів етичного кодексу арттерапевта – конфіденційність. Як має вчинити соціальний працівник, якщо під час арттерапевтичної сесії клієнт розповів йому про насилля в родині, якщо це дитина? А якщо це доросла людина?

Задача 2

Етичний кодекс арттерапевтів у США забороняє терапевту мати інтимні стосунки з клієнтом, вступати у шлюб (щоб запобігти зловживанню терапевтом своїм становищем) протягом 2-8 років залежно від штату.

Чи є такі ж вимоги до арт-терапевта в Україні?

Як би вчинили Ви, якби закохались у свого клієнта?

Задача 3

Під час арт-терапевтичних занять ваш клієнт малює гарні картини. Побачивши їх, ваш знайомий запропонував вам продати йому одну з цих робіт за 200\$. Ваші дії?

Задача 4

Під час арттерапевтичних занять ваш клієнт малював гарні картини. Побачивши їх, ваш знайомий запропонував вам взяти участь в акції «Мистецтво проти хвороб» і виставити картину в одній із галерей. Ваші дії?

Задача 5

Один із важливих пунктів етичного кодексу арт-терапевта – конфіденційність. Як має вчинити соціальний працівник, якщо під час арттерапевтичної сесії клієнт розповів йому про намір скоїти злочин?

Задача 6

Прокоментуйте вислів провідного арт-терапевта США Лінди Мак Карлей: *«Цінності професії – це основа професії. Норми та стандарти – це путівник для роботи»*.

5. Підібрати по 2 вправи для артерапевтичного заняття і провести в групі на практичному занятті



Практичне заняття № 5

Тема: ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ

Мета: ознайомитись з основними техніками образотворчої терапії. Зрозуміти діагностичний та корекційно-лікувальний потенціал рисункових методик. Відпрацювати у парах алгоритм арттерапевтичної інтервенції.

Питання та проблеми для обговорення

1. Загальна характеристика образотворчої терапії.
2. Основні етапи образотворчої терапії.
3. Матеріали для образотворчої терапії.
4. Вплив кольору на психічний стан та емоції людини.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке образотворча терапія і які її основні цілі?*
2. *Які основні етапи проходить клієнт під час образотворчої терапії?*
3. *Які матеріали найчастіше використовуються в образотворчій терапії?*
4. *Як колір впливає на психічний стан і емоції людини?*
5. *Назвіть основні підходи у малюванні, які застосовуються в образотворчій терапії.*
6. *Які методи інтерпретації психомалюнків існують?*
7. *Чому важливо враховувати вибір матеріалів при проведенні образотворчої терапії?*
8. *Як зміна кольорової гами у малюнку може відображати зміни емоційного стану клієнта?*
9. *У чому полягають особливості аналітичного підходу до психомалюнків?*
10. *Які техніки малювання можуть допомогти у вираженні прихованих переживань клієнта?*

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Створити рисунки “Мандали” (зображення у колі) впродовж 7 днів (один малюнок на добу).

4. Техніка «Автопортрет у повний зріст» (О.Копитін, модифікація О. Тараріної).

Мета: виявлення та корекція індивідуальних особливостей людини, її відношення до себе, своєї зовнішності; набуття чи переоцінка смислу життя; виявлення власних потреб та внутрішніх конфліктів; виявлення та усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Завдання:

- психодіагностика несвідомих емоційних компонентів особистості;
- вираження почуттів, пов'язаних з образом «Я» та ставленням до себе;
- розвиток інтересу до себе та підвищення самооцінки;
- організація внутрішнього діалогу зі своїм «Я»;
- прийняття свого «Я»;
- формування навички внутрішньої рефлексії (чесність з самим собою).

Застосування: подолання життєвих криз, зміна місця проживання, роботи тощо.

Інвентар: два рулони цупкого паперу довжиною біля двох метрів кожний, можна використовувати зворотній бік шпалер; фарби чи воскова крейда; масляна пастель; гуаш, пензлики, баночки з водою; скотч.

Час роботи: 1,5 – 2 години.

Вікові рамки застосування: від 10 років та старше.

Алгоритм роботи:

Вступ. Клієнту пропонується намалювати автопортрет реальних розмірів, в реальному часі і бажано в реальному зовнішньому вигляді. Важливо, щоб автопортрет передавав основні риси характеру того, хто малює.

Інструкція до дії. З'єднайте два рулони паперу скотчем. Обведіть свій силует у повний зріст (учасники у групі обводять один одного). За допомогою скотчу повісьте папір на стіну та, щоб портрет опинився на одному рівні з Вами, і приступайте до малювання. В процесі малювання звертайте увагу на почуття, які ви відчуваєте; яку частину тіла малювати легко, а яку складніше. Час малювання – від години до півтори.

Діалог з автопортретом. Клієнту пропонується, дивлячись в очі своєму зображенню, звернутися з посланням, побажанням для самого себе. Важливо звертатися до портрету на «ти» і говорити вголос. У цьому діалозі слід бути максимально чесним. Діалог відбувається у тріаді «автор малюнку – портрет – свідок (інший учасник групи)». Завдання свідка: емоційна підтримка та мовчазна присутність в процесі. Час роботи – 5-15 хвилин.

Обов'язкове фотографування з автопортретом.

Обговорення:

- Чи отримали Ви задоволення від процесу?
- Які почуття виникали під час малювання автопортрету?
- Яке відношення та почуття до автопортрету пов'язані з відношенням та почуттями до себе?
- Що було легко малювати? Що складніше?
- Як це пов'язане з Вашими переконаннями та поглядами відносно себе у реальному житті?

Висновки: автопортрет, як і будь-яка проєктивна методика, дає можливість суб'єктивно оцінити відношення до самого себе. Методика дозволяє отримати відповіді на важливі питання: як клієнт відноситься до себе? Чи знає про свої потреби і чи чує себе? Як він себе бачить та чи приймає таким, який є? чи є у клієнта конфлікти з самим собою? Чи налагоджено діалог з власним «Я»? чи є у клієнта проблеми з певною зоною? Якщо так, то з якою саме?

5. Техніка «Акватипія» (модифікація О. Тараріної).

Мета: розвиток емоційного інтелекту та активізація творчого ресурсу.

Завдання:

- Розвиток здатності до самовираження;
- Зняття внутрішнього контролю;
- Розвиток творчої уяви, рефлексії.

Інвентар: Лист А3, фарби, гуаш, скло 5Х5 см, пензлі різних розмірів, вологі та сухі серветки, банка з водою.

Час роботи: 40-60 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 10 років та старше.

Алгоритм роботи

Вступ. Визначення запиту та завдання: сформулюйте питання, на яке Ви хотіли б отримати відповідь за результатами цієї роботи.

Основна частина.

1. Створення кольорових плям на листі паперу за допомогою скла та фарб.

- Нанесіть на скло різні фарби, переверніть скло на папір так, щоб лишити на ньому плями різних форм та розмірів.
- Дію проводьте до повного заповнення паперу кольоровими плямами.

2. Пошук образів. Серед намальованих плям в кольорових формах та білих проміжках знайдіть якомога більше різних образів та обведіть їх контури темнішим кольором. Важливо віднайти максимально можливу кількість таких образів.

3. Створіть з найдених образів розповідь (5-7 речень)

4. Презентація роботи Дайте відповіді на питання:

- Як ви можете назвати Вашу роботу?
- Який колір переважає у роботі, як Ви можете це пояснити?
- Які образи Ви знайшли? Зачитайте написану Вами розповідь
- Про яку актуальну ситуацію у Вашому житті ця історія?
- Які почуття Ви відчували у процесі роботи?
- Як часто і в яких сферах життя Ви переживаєте подібні стани?
- Чи вдається Вам в житті узгоджувати контроль над ситуацією та здатність довіряти світу;
- Який значимий ресурс, навичку, вміння Вам би хотілось перенести з виконаної роботи у Ваше життя? Як це зробити в реальності?

Заклучна частина. Учасникам пропонується поділитись почуттями, інсайтами та поділитись досвідом після завершення роботи.

Висновки. Акватипія дає приємну можливість розслабити психіку та тіло, занурює людину у стан творця, дозволяє відкоректувати складні накопичені емоції та відновити ресурси.



Практичне заняття № 6

Тема: ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ

Мета: ознайомитись з основними техніками ізотерапії. Зрозуміти діагностичний та корекційно-лікувальний потенціал рисункових методик. Відпрацювати у парах алгоритм арттерапевтичної інтервенції.

зрозуміти діагностичний та корекційно-лікувальний потенціал рисункових методик. Відпрацювати у парах алгоритм арттерапевтичної інтервенції.

Питання та проблеми для обговорення

1. Основні підходи у малюванні.
2. Техніка медитативного малюнка – мандала.
3. Проективний метод в інтерпретації образотворчої продукції.
4. Способи інтерпретації психомалюнків.

Питання для самоконтролю

1. *Яка головна мета використання образотворчої терапії в психологічній практиці?*
2. *Назвіть основні етапи проведення образотворчої терапії.*
3. *Що символізує мандала в медитативному малюнку?*
4. *Які етапи передбачає створення мандали як терапевтичної техніки?*
5. *Що таке проективний метод у контексті образотворчої діяльності?*
6. *Які проективні методики використовуються в арттерапії для діагностики особистості?*
7. *На які основні характеристики малюнка звертають увагу при його інтерпретації?*
8. *Яке значення має вибір кольорів у психомалюнку?*
9. *Чим відрізняється інтерпретація символів від формального аналізу малюнка?*
10. *Які запитання можна поставити клієнту для рефлексії після створення малюнка?*

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Складіть план-конспект арттерапевтичного заняття по корекції дитячих страхів засобом зображувальної терапії.

4. Техніка «**Розморозка емоцій**».

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Вікові обмеження: 12+

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити

ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує Вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов'язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання клієнта.

5. Техніка «Емоційний атлас тіла».

Мета: визначення типових реакцій тіла на емоційні подразники, окреслення типових подразників, що викликають найбільш яскраві тілесні реакції, усвідомлення зв'язку між тілесним та емоційним.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: рулон паперу, фарби, пензлики, фломастери.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція:

Клієнту пропонують лягти на розгорнутий рулон паперу, тоді терапевт може окреслити контури тіла. Після цього, клієнту пропонується знайти еквівалент кольору наступним емоціям: страх, радість, сором, гнів, сум.

Наступний крок – клієнт розмальовує контури свого тіла і його області відповідно до того, де найінтенсивніше проявляється конкретна емоція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка гама кольорів переважає у зображенні тіла?
- З якими емоціями пов'язані ці кольори?
- Яка частина тіла Вам видається найбільш проблемною?
- Де «живуть» позитивні емоції у Вашому тілі?
- Де розміщені негативні емоції у Вашому тілі?
- Чи перебуває така особа під емоційним тягарем?
- Яка частина тіла привертає найбільшу увагу?

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до локалізації емоцій у частинах тіла клієнта, робимо висновки про наявність м'язового панцира, «витіснених емоцій», невміння утилізувати сильні та інтенсивні емоційні переживання. Пропонується, на тілесному рівні, вивільнити негативні емоції і позбавити себе психоемоційного напруження.

До уваги важливо брати індивідуальну інтерпретацію кольору клієнтом.



Практичне заняття № 7

Тема: ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ

Мета: закріпити знання студентів про основи танцювально-рухової терапії як напрям арттерапії; про історію виникнення ТРТ, її принципи, цілі, етапи роботи та основні техніки; розвивати навички практичного використання ТРТ у психокорекційній та психотерапевтичній діяльності.

Питання та проблеми для обговорення

1. Виникнення та розвиток танцювально-рухової терапії (ТРТ).
2. Основні принципи цілі та завдання танцювально-рухової терапії.
3. Використання методу ТРТ.
4. Етапний характер танцювально-рухової роботи.
5. Різновиди та техніки танцювально-рухової терапії.
6. Імпровізація як метод ТРТ.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність танцювально-рухової терапії (ТРТ)?
2. Які історичні етапи становлення танцювально-рухової терапії як напрямку арттерапії ви можете виділити?
3. Назвіть основні принципи, на яких ґрунтується ТРТ.
4. Які цілі ставить перед собою танцювально-рухова терапія в роботі з клієнтами?
5. У яких сферах застосовується ТРТ (освітня, медична, соціальна, психотерапевтична тощо)?
6. Охарактеризуйте етапи танцювально-рухової терапії. Яка послідовність роботи з клієнтом у цьому методі?
7. У чому полягає значення імпровізації в танцювально-руховій терапії?
8. Які техніки танцювально-рухової терапії вам відомі? У чому їх особливості?

9. *Як тілесний рух допомагає в роботі з психоемоційним станом клієнта?*
10. *Які переваги ТРТ у порівнянні з іншими видами арттерапії?*

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Перегляньте відеоматеріал

<https://www.youtube.com/watch?v=xFhYAVxM6xo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=m39TWit0xsl>,

які нові можливості танцювальної терапії відкрили для себе?

4. Виконайте тренувальні вправи згідно з інструкцією.

Вправа «Моє тіло – мій ресурс». Завдання: Виконайте індивідуальну тілесну імпровізацію, прислухаючись до своїх внутрішніх відчуттів. Зосередьтеся на тому, які частини тіла відчувають напругу, а які – легкість. *Рефлексія:* Опишіть свої відчуття в короткому есе.

Вправа «Рух у ритмі емоцій». Завдання: Оберіть одну емоцію (радість, гнів, тривога, спокій) і виразіть її через рух. Інші учасники спробують вгадати емоцію. *Мета:* розвиток емоційного самовираження через рух.

Групова вправа «Діалог тіла». *Завдання:* Парами виконайте «руховий діалог», де один учасник робить рух, а другий відповідає на нього.
Рефлексія: Які емоції виникли? Що було складно або приємно?

5. Презентація «Техніка ТРТ, яка мене зацікавила»

Завдання: Оберіть одну з технік ТРТ (наприклад: Authentic Movement, Body-Mind Centering, рухова імпровізація тощо) і підготуйте коротку презентацію з прикладом.



Практичне заняття № 8

Тема: ІГРОВА ТЕРАПІЯ

Мета: ознайомитись з основними техніками ігрової терапії. Зрозуміти діагностичний та корекційно-лікувальний потенціал лялькотерапії. Відпрацювати у парах алгоритм арттерапевтичної інтервенції.

Питання та проблеми для обговорення

1. Соціально-психологічні основи ігротерапії.
2. Ідея виникнення та історія ігрової терапії.
3. Основні напрямки ігрової терапії.
4. Лялькотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання.
5. Методики лялькотерапії у роботі психолога.
6. Драматерапія: поняття та принципи використання.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке лялькотерапія і які її основні цілі?*
2. *Які вікові групи найкраще підходять для лялькотерапії?*
3. *Які психологічні функції виконує лялька в терапевтичній грі?*
4. *Які основні типи ляльок використовуються в лялькотерапії?*
5. *Як за допомогою ляльок можна досліджувати сімейні стосунки дитини?*
6. *Які основні техніки роботи з ляльками використовуються психологами?*
7. *Як лялькотерапія допомагає дитині виразити емоції, які важко вербалізувати?*
8. *У яких випадках лялькотерапія може бути протипоказана або потребує обережності?*

9. Які принципи безпеки і етичні норми потрібно дотримуватися при лялькотерапії?
10. Як психолог може оцінити ефективність лялькотерапевтичної сесії?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Завдання. Аналіз ігрової сесії.

- Уявіть, що ви психолог і проводите ігрову терапію з дитиною. Опишіть коротко (5–7 речень) типову ігрову ситуацію, яку ви могли б запропонувати.
- Проаналізуйте, які соціально-психологічні механізми ігротерапії задіяні в цій ситуації і яку роль вони відіграють у психокорекції.
- Обговоріть у групах, які можуть бути можливі труднощі під час такої роботи.

4. Завдання. Розробка ігрової вправи.

- Розробіть коротку ігрову вправу (3–5 хвилин) для роботи з тривожністю у дітей молодшого віку.
- Опишіть мету вправи, її послідовність і очікуваний результат.

- Презентуйте свою вправу групі, пояснюючи, чому саме цей підхід ефективний.

5. Завдання. Обговорення історії ігрової терапії.

- У парах обговоріть ключові етапи розвитку ігрової терапії, її ідею та основних теоретиків.
- Підготуйте короткий усний звіт (3 хвилини) з акцентом на те, як історичний контекст вплинув на формування методу.

6. Розбір кейсу.

Вам пропонується опис кейсу (вигаданої ситуації) з дитиною, яка проявляє певні емоційні труднощі.

Дитина: 7 років, хлопчик на ім'я Максим. *Проблема:* Максим став замкненим, часто проявляє тривогу перед походом до школи, боїться спілкуватися з однолітками, уникає групових ігор. Вдома часто свариться з батьками, плаче без видимої причини. Вчителі помітили, що він дуже рідко відповідає на запитання і уникає контакту з дорослими. *Історія:* За останні кілька місяців у сім'ї відбулися зміни – розлучення батьків. Максим залишився жити з мамою і бабусею. Дитина не хоче говорити про свої почуття і часто відмовляється від допомоги.

- Оберіть ігрову терапевтичну техніку, яка допоможе у роботі з цією дитиною, та обґрунтуйте свій вибір.
- Опишіть план проведення сесії з використанням обраної техніки.



Практичне заняття № 9

Тема: ФОТОТЕРАПІЯ

Мета: ознайомлення із особливостями проведення корекційних занять із застосуванням фототерапії, опрацювання методик фототерапії.

Питання та проблеми для обговорення

1. Психологічні функції фототерапії.
2. Фототерапія (слайд-терапія) з дітьми.
3. Фототерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання.
4. Методики фототерапії у роботі психолога.
5. Фільмотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання.
6. Фільмотерапія у роботі психолога.

Питання для самоконтролю

1. Які основні психологічні функції виконує фототерапія в психотерапевтичному процесі?
2. У чому полягають особливості застосування слайд-терапії (фототерапії) у роботі з дітьми?
3. Які є напрями використання фототерапії як методу арттерапевтичної роботи?
4. Чим фототерапія відрізняється від інших методів арттерапії?
5. Назвіть основні методики фототерапії, що використовуються у практиці психолога.
6. Які вимоги слід враховувати при підборі фотографій для фототерапії з клієнтами різного віку?
7. Що таке фільмотерапія та як вона впливає на психоемоційний стан клієнта?
8. Які види фільмів доцільно використовувати у фільмотерапії та чому?

9. Назвіть етапи проведення фільмотерапевтичного заняття з клієнтом.
10. Як фільмотерапія допомагає у вирішенні особистісних та міжособистісних проблем у психологічній практиці?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.
2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.
3. Опрацювати статтю Фототерапія як синтез методів психотерапії <http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/26.pdf>
4. Студентам необхідно виконати вправи «Генеалогічне дерево», «Моя сімейна історія», «Моя унікальність», «Яким я тебе бачу...».

Вправа «Генеалогічне дерево» Задумайтеся: кожний з нас приходить в цей світ не просто так, а продовжуючи рід, несучи в собі частинку предків. Часто ми не можемо відповісти дитині на дуже просте питання: хто були його бабуся і дідусь, прабабуся? Чим вони займалися? Не дарма мудреці говорили: «Щоб вирішити, куди йти, потрібно знати, звідки ти вийшов». Тому, власне ця вправа дасть можливість подумати над своїм «корінням» та провести «внутрішню ревізію психологічного спадку», тобто усвідомити від кого ті чи інші якості та риси. Процедура виконання:

На ватмані паперу пропонується викласти фото колаж власного генеалогічного дерева. Якщо вправи проводяться в груповому форматі, то можна обговорити такі питання:

1. Чи була у вашої сім'ї якась фамільна справа або захоплення ?
2. Якими моральними якостями володіли ваші предки, що цінували в людях і в житті? До чого прагнули, чого уникали?
3. Який психологічний спадок ви отримали від своїх предків?
4. Як спадковість поколінь відображає ваш фото колаж?

Вправа «Моя сімейна історія». У кожній сім'ї напевно зберігаються «парадні» альбоми, «вітрина» сім'ї – випускні, весільні альбоми. Тут фотографії, як правило, не позбавлені нальоту формальності і офіціозу. Адже якщо узяти весільні фотографії декількох пар, можна сміливо зіграти в гру «знайди 10 відмінностей» – ними будуть, можливо, тільки фасони плаття і зачіски наречених. А фон, поза людей, композиція повторюються від весілля до весілля. Проявіть фантазію і спробуйте створити новий альбом знімків важливих для вашої сім'ї подій. Подумайте: чим ви відрізняєтеся від інших людей, інших сімей? Що є вашою «візитною картою»? Благо, сучасні фотолабораторії дозволяють не обмежувати свою творчу фантазію. А ще краще – озброївшись ножицями, клеєм і паройтройкою глянтових журналів, самі створіть бажаний образ. Така робота, напевно допоможе вам краще зрозуміти один одного і ваші цінності.

Процедура виконання: На ватмані паперу пропонується викласти фото колаж своєї сімейної історії. Якщо вправи проводяться в груповому форматі, то можна обговорити такі питання:

1. Які цінності були в вашій батьківській сім'ї?
2. Які цінності з батьківської сім'ї ви перенесли в вашу?

Як один з варіантів цієї вправи можна дати створити фон (намалювати або наклеїти вирізками з журналів). Цей фон як правило буде відображати актуальні потреби. Вправа «Моя унікальність». На Землі немає двох однакових людей. Кожна людина є по-своєму унікальна. В психотерапевтичному контексті, усвідомлення власної унікальності дає змогу підвищити власну самооцінку. Ця вправа використовується в груповій та індивідуальній роботі. *Процедура виконання:* На ватмані паперу пропонується викласти фото колаж, який би демонстрував Вашу унікальність.

Якщо вправа проводиться в груповому форматі, то можна обговорити такі питання:

1. Які особливості є в моїй зовнішності та характері?
2. Як ці особливості відображені в колажі?
3. Яка передісторія цих фотографій?
4. Як сприймається вами такий колаж?

Вправа «Яким я тебе бачу...». В цій вправі проектується взаємини двох (чоловіка і жінки). За допомогою усвідомлення того, що ми вкладаємо в очікування від нашого партнера та прояснення цих очікувань та ролей відбувається система корекції взаємостосунків. Процедура виконання: На ватмані паперу пропонується викласти фото колаж, який би демонстрував Ваше бачення партнера. Цю вправу корисно проводити в парах, тоді зразу йде корекція. Як варіант придумати фон для фотографії (діагностика кольору) або захоплення людини (будуть зображені в фоні) Це про те, що людині потрібно, щоб проявити себе.



Практичне заняття № 10

Тема: КАЗКОТЕРАПІЯ

Мета: поглибити та систематизувати знання студентів з теоретичними засадами та практичними аспектами використання казкотерапії в психологічній роботі; сформуванню уявлення про можливість казки як інструменту психокорекції, розвитку особистості, зниження

психоемоційної напруги; навчити застосовувати казкотерапевтичні методики у роботі з дітьми та дорослими.

Питання та проблеми для обговорення

1. Поняття та характеристика казкотерапії.
2. Функції казок в корекційній роботі.
3. Фактори ефективності казкотерапії.
4. Основні прийоми роботи з казкою.
5. Використання казкотерапії в роботі з різними віковими категоріями.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке казкотерапія як метод психокорекційної роботи?*
2. *Які основні особливості відрізняють казкотерапію від інших видів арттерапії?*
3. *Які функції виконує казка у психологічній та корекційній роботі?*
4. *У чому полягає психотерапевтичний потенціал казки для дитини?*
5. *Назвіть ключові фактори ефективності казкотерапевтичного впливу.*
6. *Які типи казок найчастіше використовуються в терапевтичній роботі (авторські, народні, метафоричні тощо)?*
7. *Чим корисне створення власної казки у процесі терапії для дитини чи дорослого?*

8. *Які основні прийоми роботи з казкою застосовуються в казкотерапії?*
9. *Які вікові особливості слід враховувати при проведенні казкотерапевтичних занять?*
10. *Як можна використовувати ілюстрування або інсценізацію казок у психокорекційній роботі?*

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Завдання: представте схему психологічного аналізу казок.

Складіть логічну схему або таблицю, яка відображає етапи психологічного аналізу казки. Обов'язково врахуйте:

- тематику казки (яку проблему порушує);
- тип героя (які риси характеру, вік, стать, особистісні якості);
- антагоніста/перешкоду (що уособлює, яку внутрішню/зовнішню проблему символізує);
- сюжетну динаміку (як змінюється герой і через що);
- символіку предметів, подій, образів;
- фінал (який психологічний результат, розвиток, вирішення конфлікту);

- проєкції на особистість клієнта (з чим може ототожнювати себе клієнт, які емоції викликає казка).

Застосуйте цю схему до обраної народної або авторської казки.

4. Складіть власну терапевтичну казку.

Напишіть коротку авторську терапевтичну казку, в якій:

- головний герой має внутрішній конфлікт або життєву проблему (страх, самотність, низька самооцінка, тривога тощо);
- він проходить випробування або символічні етапи змін;
- зустрічає помічників (друзів, чарівні істоти, внутрішні ресурси);
- досягає вирішення проблеми або трансформації;
- фінал є позитивним або відкритим до інтерпретації.

У кінці казки додайте коротке пояснення: яку проблему вона допомагає опрацювати, для якого віку підходить, як її можна використати у психологічній практиці.

5. Порівняйте традиційні (народні) та авторські (художні) казки з точки зору їх терапевтичного потенціалу.

Створіть порівняльну таблицю або есе, в якому:

- визначте спільне та відмінне у структурі (повторюваність, ритм, канонічні сюжети);
- порівняйте героїв і їх характеристики (узагальнені в народних казках vs. індивідуалізовані в авторських);
- розгляньте символіку та архетипи;
- проаналізуйте емоційне навантаження та глибину конфліктів;
- визначте, які казки краще підходять для певних психологічних завдань (наприклад: формування базової безпеки, боротьба з тривогою, формування самооцінки тощо).

Зробіть висновок: як обирати той чи інший тип казки в терапевтичній роботі залежно від віку, проблеми та запиту клієнта.



Практичне заняття № 11

Тема: МУЗИКОТЕРАПІЯ

Мета: Поглибити розуміння поняття музикотерапії, її види та методи; розкрити вплив музики

на психоемоційний стан людини; сформувані уявлення про можливості використання музики в терапевтичних та освітніх цілях; розвивати емоційну чутливість, творче мислення та інтерес до музичного мистецтва як засобу гармонізації особистості.

Питання та проблеми для обговорення

1. Музикотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості.
2. Основні напрямки музикотерапії.
3. Механізми дії музикотерапії.
4. Музикотерапія в різних сферах життя.
5. Практичні аспекти музикотерапії.
6. Бібліотерапія та особливості її використання у діяльності психолога.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке музикотерапія і до якого напрямку арттерапії вона належить?*
2. *Які основні напрями використання музикотерапії в психологічній практиці?*
3. *У чому полягають особливості музикотерапії як методу психокорекційної роботи?*
4. *Як музикотерапія використовується в індивідуальній роботі психолога з клієнтом?*
5. *Які переваги має групова форма музичної терапії?*
6. *Назвіть приклади музичних вправ або технік, що використовуються у терапевтичній роботі.*
7. *Які особливості має використання музикотерапії в роботі з дітьми різного віку?*
8. *У яких випадках музикотерапія є найефективнішою для дітей?*

9. *Що таке бібліотерапія і як вона використовується у діяльності практичного психолога?*
10. *У чому подібність та відмінність між музикотерапією та бібліотерапією як методами психокорекції?*

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Для опрацювання практичної частини та ознайомлення студентів із можливостями музикотерапії та бібліотерапії, пропонуємо методику **«Тасмниці Венери: музико-бібліотерапія в партнерських відносинах»**.

Для роботи необхідно підібрати 4 музичні композиції в наступній послідовності: дві жіночі сольні, одну чоловічу сольну та одну композицію дуєт чоловіка та жінки. Усі пісні мають виконуватися мовами, які студенти не знають взагалі, щоб навіть окремі знайомі слова не відволікали їх від роботи. Композиції підбираються нейтральні, щоб вони мали мінімальний вплив на емоційний стан слухачів.

Студентам пропонується прослухати композиції та написати переклад кожної пісні. Насамкінець переклад обговорюється. За необхідності для завершення корекційного процесу варто дати завдання написати

вірш за конкретною тематикою (наприклад «Щасливі разом», «Нарешті зустрілися» тощо) або ж намалювати малюнок з відповідної тематики.

4. Студентам необхідно виконати вправу – поєднання зображувальної роботи з музикою – малювання під музику на листку великого формату (групова робота).

Група студентів ділиться на 3-4 підгрупи. Спочатку прослуховується весь твір, потім ще один раз і почати малювати, намагаючись передати свої враження від твору. Малюють на листку великого формату. Використовується матеріали за бажанням: кольорові олівці, фарби, кольорові крейди.

Музика, яка використовується є маловідомою, така, що передає різноманітні відтінки емоційних станів, а також твори Баха, Бетховена, симфонії Малера, Шнітке, деякі джазові твори, східна музика.

Після виконаної роботи підгрупи представляють свої роботи. Обговорення здійснюється за такими питаннями:

- 1) про що ваш малюнок?
- 2) які емоції ви переживали коли малювали?
- 3) чому ви використали саме такі кольори?
- 4) які емоції ви переживаєте зараз?
- 5) яка назва малюнку?



Практичне заняття № 12

Тема: ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ. ГЛИНОТЕРАПІЯ

Мета: узагальнення знань про пісочну терапію як вид арт-терапії, її витоки, стан розвитку сучасної пісочної терапії, ознайомлення

із прийомами роботи з піском та глиною, використання природних властивостей піску та глини у психодіагностичній, психокорекційній і психопрофілактичній роботі.

Питання та проблеми для обговорення

1. Історія виникнення та розвитку пісочної терапії.
2. Основи організації пісочної терапії.
3. Психопрофілактичний і розвиваючий аспекти піскової терапії.
4. Поєднання пісочної терапії з іншими методами арттерапії.
5. Глиноterapia як метод арттерапевтичної роботи.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає суть пісочної терапії як методу арттерапії?
2. Хто є засновником методу пісочної терапії? Які ідеї лягли в основу її розвитку?
3. Які основні етапи історії становлення пісочної терапії як психотерапевтичного методу?
4. Які умови необхідні для організації ефективного пісочного простору в терапевтичній роботі?
5. У чому полягає психопрофілактичне значення пісочної терапії?
6. Яким чином пісочна терапія сприяє розвитку емоційної сфери дитини?
7. Які методи арттерапії найчастіше поєднуються з пісочною терапією і з якою метою?
8. У чому переваги поєднання пісочної терапії з глинотерапією?
9. Які особливості має глиноterapia як засіб корекційно-розвивальної роботи?

10. У яких випадках доцільно застосовувати саме глину або пісок як матеріал для психотерапевтичної взаємодії?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.
8. Сайт «Піскова терапія». URL: <http://pisok.com.ua/component/content/article/46-pro-piskovu-terapiju.html>

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Завдання. Зробити порівняльний аналіз пісочних композицій дитини з агресивною поведінкою та дитини з тривожністю.

Мета: навчитися розрізняти проєкції внутрішнього стану дитини в пісочній творчості.

Завдання:

- Ознайомитися з фото або відео пісочних композицій обох типів (можна надати в навчальному наборі).
- Проаналізувати тематику, просторове розміщення, вибір фігур, наявність/відсутність хаосу, конфліктів, меж, захисних структур.
- Зробити висновки: які елементи свідчать про тривожність, а які – про агресивність?
- Зробіть порівняльний аналіз пісочних картин агресивної та тривожної дитини.

4. Глиноterapia в корекційній роботі: створення символічного образу.

Мета: дослідити ресурсний потенціал глиноterapiї.

Завдання:

- Виготовити з глини фігуру, яка символізує «мій внутрішній ресурс» або «мій страх».
- Описати відчуття під час створення образу.
- Проаналізувати: як змінився настрій, тілесні відчуття, думки?
- Провести міні-групове обговорення про символічне значення створеного.

5. Ознайомитися з арттехніками з піском.

Вправа „Відбитки наших рук”, „Подорож до звуків”, „Письмена на піску”. З глиною „Світ у глині”, „Будуємо місто”, вправа „Світ у глині” (групове ліплення із закритими очима).

6. Ознайомитися із особливостями проведення корекційних занять із застосуванням піскової терапії як виду арттерапии.

1. Студентам необхідно виконати вправу «Мій світ» (індивідуальна пісочниця).

Виконується за наступним алгоритмом:

Представлення пісочної терапії клієнту:

- Створити комфортну і безпечну атмосферу.
- Відпрацювати позитивне очікування.
- Продемонструвати клієнту підноси, варіанти піску і об'єкти.
- Зайняти в кабінеті місце, яке є зручним для клієнта.
- Повідомити клієнта про те, що не існує правильного або неправильного способу гри в піску. Проінструктувати його про те, що він повинен повідомити, коли закінчить.

Стадія 1. Створення світу.

Клієнт створює світ в підносі з піском. Психолог є свідком, поважаючи процес клієнта, не втручається і не інтерпретує. Клієнт будує світ, використовуючи об'єкти, або без них, використовуючи воду або без неї. Психолог залишається тихим і уважним.

Стадія 2. Переживання і реконструкція.

Надати клієнту можливість поміркувати над своїм світом. Це час для занурення.

Реконструкція: Повідомити клієнта, що він може залишити світ таким, який він є, або внести зміни. Надати клієнту час поміркувати над зміненим світом.

Стадія 3. Терапія Екскурсія по світу:

Приєднання до клієнта на його стороні підноса і відправитись в подорож по його світу. Проявити увагу до мови і невербальних стимулів клієнта. Не втручатися в простір клієнта. Стимулювати клієнта до того, щоб він прислухався до виникаючих почуттів і емоцій.

Терапевтичне втручання: Поставити питання про світ, відображаючи тільки те, що клієнт сказав. Утримувати увагу на об'єктах світу клієнта. Запропонувати клієнту паралельно з пісочною терапією додаткові психологічні технології: гештальт, психодраму, візуалізація, казкотерапію, арттерапію, тілесно орієнтовану терапію і ін.

Стадія 4. Документація.

Фотографування:

- Клієнт фотографує свій світ своїм фотоапаратом або камерою психолога (з можливістю отримання фотографії).
- З дозволу клієнта психолог фотографує його світ.

Стадія 5. Перехід.

Розуміння:

- Допомогти клієнту розібратися і зрозуміти інформацію, що прийшла через пісочну терапію.

Перехід до реального світу клієнта:

- Запитати клієнта, як події в підносі відображають його життя. Допомогти клієнту зрозуміти значення його пісочного світу.
- Стимулювати клієнта бачити, які проблеми його повсякденного життя відображені в підносі.

Стадія 6. Демонтаж світу. Аналіз.

- Демонтування клієнт проводить в роздумах над власними процесами.
- Прибирання: розмістити використані об'єкти на їх звичні місця.
- Закінчити записи.

2. Робота в малих групах. Студенти об'єднуються у 2 групи. Цим групам необхідно виконати вправу «Моя робота» (групова пісочниця).

Виконується за тим алгоритмом, який був застосований у попередній вправі.

Після проробленої роботи студенти оформляють протоколи.

Протокол групової консультації з використанням пісочниці

1. Характеристика групи: дитяча, підліткова, члени сім'ї, партнери по сумісному проживанню, партнери по бізнесу, команда – потрібне підкреслити.

Піднос (№ назва) _____ Пісок (Сухий, вологий)

Дата _____

Час _____

2. Імена учасників групи (їх роль в сім'ї або в бізнесі) _____

3. Стиль ситуативної комунікації(загальні коментарі)

4. Прогноз відносно життєдіяльності групи _____

5. Актуальні завдання для роботи з групою _____



Практичне заняття № 13

Тема: ГАЛУЗІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Мета: поглибити знання студентів із основними галузями застосування арттерапії в пси-

хологічній практиці; сформувати уявлення про можливості використання арттерапевтичних методів у різних контекстах; розвивати навички аналізу доцільності вибору арттерапевтичного підходу відповідно до специфіки роботи з різними категоріями клієнтів.

Питання та проблеми для обговорення

1. Арттерапія як ефективний метод психологічної допомоги та реабілітації.
2. Арттерапія в роботі з дітьми.
3. Арттерапія в роботі з підлітками.
4. Навчальний та виховний потенціал арттерапії.
5. Нові напрями арттерапевтичних досліджень.

Питання для самоконтролю

1. *Що таке арттерапія та які її основні завдання у психологічній допомозі?*
2. *У чому полягає психотерапевтичний потенціал арттерапії порівняно з вербальними методами?*
3. *Які особливості застосування арттерапії в роботі з дітьми?*
4. *Як арттерапія допомагає у розвитку емоційної сфери та саморегуляції у дітей?*
5. *Які методики арттерапії є ефективними для роботи з підлітками?*
6. *У чому полягає навчальний та виховний потенціал арттерапії в освітньому середовищі?*
7. *Як арттерапія може сприяти формуванню соціальних навичок та позитивної самооцінки у підлітків?*

8. Які новітні напрями арттерапевтичних досліджень є актуальними на сьогодні?
9. Яку роль відіграють інтерактивні та цифрові технології в сучасній арттерапії?
10. У яких сферах арттерапія сьогодні використовується найактивніше (освіта, медицина, соціальна робота тощо)?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тиунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. Завдання: аналіз арттерапевтичної техніки для дітей.

Мета: ознайомити студентів із ефективними методами арттерапії у роботі з дітьми.

Завдання: Оберіть одну з технік (наприклад: малювання емоцій, створення казки, аплікація) та:

- Опишіть мету її використання.
- Визначте вікову категорію, для якої вона підходить.
- Поясніть, які психоемоційні стани можна діагностувати або коригувати.
- Придумайте власний варіант цієї техніки для роботи з дитиною, яка проявляє тривожність.

4. Завдання: створення арттерапевтичного заняття для підлітків.

Мета: навчитись планувати арттерапевтичне заняття відповідно до вікових та емоційних потреб підлітків.

Завдання: Складіть план одного заняття арттерапії для групи підлітків на тему «Хто я?» або «Мій внутрішній світ». Включіть:

- Ціль заняття.
- Матеріали та техніку.
- Етапи проведення.
- Можливі реакції учасників.
- Варіанти зворотного зв'язку або рефлексії.

5. Завдання: арттерапія в шкільному середовищі.

Мета: Зрозуміти, як застосовувати арттерапевтичні методи у закладах освіти.

Завдання: проаналізуйте одну зі шкільних ситуацій (наприклад: конфлікт у класі, булінг, емоційне виснаження учнів) і запропонуйте:

- Арттерапевтичний підхід для групової роботи.
- Конкретну техніку (наприклад: створення колажу «Безпечний простір», спільна мандала).
- Очікуваний психоемоційний результат.
- Роль психолога під час і після заняття.

6. Завдання: дослідження нових напрямів арттерапії.

Мета: ознайомитись із сучасними тенденціями арттерапії.

Завдання: дослідіть один із нових напрямів арттерапії (наприклад: цифрова арттерапія, віртуальна реальність у терапії, екологічна арттерапія) та:

- Опишіть його особливості та переваги.
- Наведіть приклади ситуацій, у яких він доцільний.
- Порівняйте цей напрям з традиційними арттерапевтичними формами.
- Сформулюйте власну ідею арттерапевтичного методу з використанням сучасних технологій або міждисциплінарного підходу.



Практичне заняття № 14

Тема: ГАЛУЗІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Мета: закріпити знання здобувачів освіти про основні напрями застосування арттерапії в роботі з різними категоріями клієнтів; сформулювати уявлення про специфіку арттерапевтичної взаємодії в контексті родинного, медичного, соціального та правового супроводу; розвивати

навички аналізу, добору та адаптації арттерапевтичних методів відповідно до потреб клієнтів.

Питання та проблеми для обговорення

1. Застосування арттерапії в закладах освіти.
2. Застосування арттерапії у роботі з людьми похилого віку.
3. Медичне використання арттерапії.
4. Арттерапія і військова реабілітація.
5. Використання арттерапевтичних методик у роботі з сім'єю.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає ефективність арттерапії в освітньому середовищі?
2. Які види арттерапевтичної діяльності доцільно використовувати в роботі з учнями різного віку?
3. Які особливості має арттерапія у роботі з людьми похилого віку?
4. Як арттерапія може сприяти підтримці когнітивних функцій та емоційного благополуччя літніх людей?
5. Які задачі вирішує арттерапія в медичних закладах?
6. У чому полягає роль арттерапії в процесі реабілітації пацієнтів із хронічними чи посттравматичними станами?

7. Як арттерапія використовується у військовій психологічній реабілітації?
8. Які методи арттерапії доцільно використовувати з ветеранами та військовослужбовцями?
9. У чому полягає користь арттерапевтичних практик у роботі з родиною?
10. Які арттерапевтичні техніки сприяють покращенню емоційного клімату в сім'ї та розвитку взаєморозуміння між її членами?

Список рекомендованої літератури

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
6. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арт-терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
7. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.

Практичні завдання

1. Опрацювати навчальну літературу з тематики заняття.

2. Скласти тематичний словник психологічних термінів та понять, який має містити визначення основних понять до практичного заняття з теми.

3. **Завдання:** розробіть сценарій арттерапевтичного заняття для сім'ї з дитиною (вік 7–12 років), у якій спостерігається емоційне відчуження між батьками та дитиною.

Передбачте:

- Ціль заняття.
- Використані матеріали.
- Арттехніку (наприклад: «Сімейний герб», «Дерево нашої родини»).
- Питання для рефлексії після завершення роботи.

4. Завдання: арттерапія з людьми похилого віку.

Мета: ознайомитись зі способами активізації психоемоційного стану літніх людей через мистецтво.

Завдання: розробіть індивідуальне або групове арттерапевтичне заняття для людей віком 65+ у геріатричному закладі.

Включіть:

- Тематику (наприклад: «Спогади дитинства», «Кольори мого життя»).
- Безпечні й прості матеріали.
- Метод рефлексії, адаптований до вікових особливостей.
- Очікувані емоційні результати.

5. Складіть опис арттерапевтичної техніки, що сприяє вираженню емоцій у групі ув'язнених (наприклад: «Маска емоцій», «Символ внутрішньої сили»).

У завданні обґрунтуйте:

- Яку саме проблему вирішує техніка.
- Як забезпечити безпеку та психологічну підтримку.
- Яким чином підтримати конструктивне обговорення результатів.

6. Завдання: мобільна арттерапія для безпритульних.

Мета: Розвинути навички адаптації арттерапевтичних методів до складних соціальних умов.

Завдання: уявіть, що ви проводите заняття з групою безпритульних людей у тимчасовому притулку. Створіть просту арттехніку з обмеженим ресурсом (ручки, фломастери, папір).

Опишіть:

- Завдання (наприклад: «Мій захищений простір», «Я є»).
- Яку мету переслідує ця техніка (стабілізація, самоідентифікація, зняття тривоги).
- Як підтримати довіру та залученість у процес.
- Як можна адаптувати техніку для повторного використання.



САМОСТІЙНА РОБОТА

1. Підготувати проєкт на одну із запропонованих тем:

1. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку.
2. Формування терапевтичної атмосфери у групі.
3. Психологічна безпека клієнта в арттерапевтичному процесі.
4. Перша зустріч із клієнтом та обговорення умов подальшої терапії.
5. Особливості створення арттерапевтичних програм.
6. Принципи побудови арттерапевтичних сесій.
7. Етичний кодекс арттерапевта.
8. Техніка медитативного малюнка – мандала.
9. Проективний метод в інтерпретації образотворчої продукції.
10. Імпровізація як метод ТРТ.
11. Драматерапія: поняття та принципи використання.
12. Психологічні функції фототерапії.
13. Фототерапія (слайд-терапія) з дітьми.
14. Фототерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання.
15. Методики фототерапії у роботі психолога.
16. Фільмотерапія як метод арттерапевтичної роботи, її особливості та напрями використання.
17. Фільмотерапія у роботі психолога.
18. Використання казкотерапії в роботі з різними віковими категоріями.
19. Бібліотерапія та особливості її використання у діяльності психолога.
20. Нові напрями арттерапевтичних досліджень.
21. Використання арттерапевтичних методик у роботі з сім'єю.

2. Проведіть психодіагностичне обстеження за допомогою однієї з проективних методик. Оберіть одну з нижченаведених методик та проведіть індивідуальну роботу з учасником:

- «Моя сім'я».
- «Дім, Дерево, Людина» (ДДЛ).

- «Кактус».
- «Людина під дощем».

Після проведення:

- складіть протокол арттерапевтичної сесії (з описом умов, завдання, коротким описом взаємодії, результатів роботи та первинною інтерпретацією);
- проаналізуйте символіку та особливості зображень (з опорою на базові психодіагностичні принципи).

Окремо вкажіть гіпотези щодо емоційного стану, захисних механізмів, особистісних рис клієнта.

3. Розробіть структуру арттерапевтичного заняття на вільну тему.

Ваше завдання – створити повноцінний план арттерапевтичного заняття з урахуванням вікової категорії (оберіть самотійно), мети, методик та матеріалів.

У структурі заняття вкажіть:

- Тема заняття.
 - Цільова група (вік, особливості).
 - Мета заняття (корекційна, діагностична, профілактична тощо).
 - Очікувані результати.
 - Структура заняття:
1. Вступ (налаштування, створення терапевтичного простору)
 2. Основна частина (арттерапевтичне завдання: малювання, ліплення, колаж, глина тощо)
 3. Завершення (рефлексія, обговорення вражень, коротке резюме)
 - Матеріали та обладнання.
 - Коментар до використаної методики (її доцільність і ефект).



ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Завдання: Опрацюйте тестові питання з теми та визначте правильні відповіді.

Тема: ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ЯК ГАЛУЗІ ПСИХОТЕРАПІЇ

1. Який із термінів є синонімом до поняття «арттерапія»?

- А. Тілесна терапія
- Б. Терапія мистецтвом
- В. Медитація
- Г. Релаксація

2. Якою є основна мета арттерапії?

- А. Формування навичок мануальної праці
- Б. Корекція емоційного стану через художню діяльність
- В. Підготовка до виступів
- Г. Розвиток академічних знань

3. Хто вважається одним із засновників сучасної арттерапії?

- А. Абрахам Маслоу
- Б. Зигмунд Фрейд
- В. Адріан Хілл
- Г. Джон Боулбі

4. Який із методів відноситься до невербальних у арттерапії?

- А. Тестування
- Б. Малювання
- В. Інтерв'ю
- Г. Бесіда

5. Яка функція не належить до арттерапії?

- А. Діагностична
- Б. Розважальна
- В. Психокорекційна
- Г. Розвивальна

6. Який із видів арттерапії використовує голос та ритм?

- А. Танцювальна терапія
- Б. Глинотерапія
- В. Музикотерапія
- Г. Пісочна терапія

7. Що є перевагою арттерапії у порівнянні з традиційними вербальними методами?

- А. Менше витрат часу
- Б. Повна діагностика особистості
- В. Можливість невербального вираження емоцій
- Г. Визначення психіатричного діагнозу

8. У якому столітті почали формуватись основи арттерапії як напрямку?

- А. XVII
- Б. XIX
- В. XX
- Г. XXI

9. До якого типу методів належить робота з мандалами?

- А. Тілесно-орієнтовані
- Б. Візуальні
- В. Лінгвістичні
- Г. Музичні

10. Який документ найбільше сприяв розвитку арттерапії в Україні у XXI столітті?

- А. Конституція України
- Б. Конвенція про права дитини
- В. Концепція розвитку інклюзивної освіти
- Г. Стратегія розвитку психологічної служби

11. Що із зазначеного є прикладом інтегративного підходу в арттерапії?

- А. Робота лише з казками
- Б. Поєднання малювання, музики та руху
- В. Тестування рівня тривожності
- Г. Проведення лекцій

12. Яка перспектива арттерапії в Україні є найактуальнішою?

- А. Використання у сільському господарстві
- Б. Застосування в менеджменті
- В. Розвиток у сфері освіти, реабілітації та соціальної роботи
- Г. Використання виключно в клініках

Тема: ФОРМИ ТА ЕТАПИ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

1. Яка з моделей арттерапії найбільше орієнтована на самовираження клієнта і розвиток його творчого потенціалу?

- А. Когнітивно-поведінкова
- Б. Психоаналітична
- В. Гуманістична
- Г. Медична

2. Директивна модель арттерапії передбачає:

- А. Повну свободу вибору діяльності
- Б. Чітке керування процесом терапевтом
- В. Відсутність аналізу творчих робіт
- Г. Роботу без участі клієнта

3. Який підхід в арттерапії базується на глибинних несвідомих процесах?

- А. Когнітивний
- Б. Поведінковий
- В. Психодинамічний
- Г. Гештальт-підхід

4. Що є основним у клінічній моделі арттерапії?

- А. Розвага
- Б. Лікувальний ефект
- В. Самоосвіта
- Г. Соціальна активність

5. Перший етап арттерапії – це:

- А. Вербалізація образів
- Б. Завершення процесу
- В. Створення продукту
- Г. Встановлення контакту

6. Який етап арттерапії включає творчий процес клієнта?

- А. Підготовчий
- Б. Завершальний
- В. Основний
- Г. Діагностичний

7. Вербалізація в арттерапії означає:

- А. Малювання руками
- Б. Обговорення та осмислення створеного
- В. Виконання фізичних вправ
- Г. Повторне створення образу

8. Яка роль аналізу роботи в арттерапії?

- А. Для оцінювання художнього рівня
- Б. Для інтерпретації несвідомих проявів
- В. Для порівняння з іншими роботами
- Г. Для оцінки технічної майстерності

9. Перевага індивідуальної арттерапії полягає у:

- А. Економічності
- Б. Груповому натхненні
- В. Персоналізованому підході
- Г. Анонімності учасників

10. Індивідуальна арттерапія найбільше підходить для:

- А. Роботи в школі
- Б. Роботи з дітьми, які мають глибокі психотравми
- В. Масових заходів
- Г. Арт-гуртків

11. Що важливо враховувати при підборі матеріалів для індивідуальної сесії?

- А. Бажання терапевта
- Б. Колір моди
- В. Вікові та емоційні особливості клієнта
- Г. Ціна матеріалів

12. Який метод часто використовується в індивідуальній арттерапії?

- А. Колективне малювання
- Б. Арт-мандрівка

- В. Створення автопортрету
- Г. Музична імпровізація

Тема: ФОРМИ ТА ЕТАПИ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

1. Які основні моделі арттерапії найбільш поширені?

- А. Медична і педагогічна
- Б. Класична та гуманістична
- В. Психодинамічна і когнітивна
- Г. Біохімічна і фізіологічна

2. Який етап арттерапевтичного процесу включає виявлення проблеми та встановлення цілей?

- А. Підсумковий етап
- Б. Початковий етап
- В. Проміжний етап
- Г. Аналітичний етап

3. Яка особливість індивідуальної арттерапії?

- А. Робота в групі з декількома клієнтами
- Б. Індивідуальний підхід з урахуванням потреб клієнта
- В. Використання тільки малювання
- Г. Переважно вербальна терапія

4. Що є ключовим у створенні групового арттерапевтичного простору?

- А. Встановлення чітких правил і атмосфери довіри
- Б. Максимальна кількість учасників
- В. Виключення будь-яких обмежень у поведінці
- Г. Відсутність плану заняття

5. Яка форма арттерапії передбачає роботу з одним клієнтом?

- А. Групова арттерапія
- Б. Індивідуальна арттерапія
- В. Колективне малювання
- Г. Тренінгове заняття

6. Який етап арттерапевтичного процесу передбачає безпосередню творчу діяльність клієнта?

- А. Підготовчий
- Б. Основний

- В. Завершальний
- Г. Аналіз результатів

7. Що є перевагою індивідуальної арттерапії?

- А. Можливість врахувати особисті потреби клієнта
- Б. Економія часу
- В. Групова підтримка
- Г. Використання тільки одного виду мистецтва

8. Яке з наведених тверджень про групову арттерапію є правильним?

- А. Вона завжди менш ефективна, ніж індивідуальна
- Б. Вона сприяє соціалізації і взаємній підтримці
- В. Вона не потребує ведучого
- Г. Вона виключає вербальне спілкування

9. Який із методів найчастіше використовують на початковому етапі арттерапевтичної роботи?

- А. Вільне малювання
- Б. Встановлення діагнозу
- В. Групове обговорення
- Г. Заповнення анкет

10. Які матеріали зазвичай використовують у груповій арттерапії?

- А. Тільки олівці
- Б. Різноманітні художні матеріали для творчості
- В. Медичне обладнання
- Г. Тільки цифрові технології

11. Який етап арттерапевтичного процесу завершує роботу з клієнтом?

- А. Початковий
- Б. Підготовчий
- В. Завершальний
- Г. Аналітичний

12. Який метод часто використовується в індивідуальній арттерапії?

- А. Колективне малювання
- Б. Арт-мандрівка
- В. Створення автопортрету
- Г. Музична імпровізація

Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Яка з функцій є провідною у діяльності арттерапевта?

- А. Проведення медичних процедур
- Б. Корекція та розвиток емоційної сфери клієнта
- В. Оцінка інтелектуальних здібностей
- Г. Навчання образотворчому мистецтву

2. Що з наведеного є основним завданням арттерапевта?

- А. Оцінювання художніх здібностей клієнта
- Б. Ведення статистичної документації
- В. Створення умов для самовираження та внутрішніх змін
- Г. Підготовка до виставок

3. Який елемент є обов'язковим у побудові арттерапевтичного простору?

- А. Суворий порядок і тиша
- Б. Наявність дзеркал
- В. Безпечне та підтримуюче середовище
- Г. Відсутність кольорових матеріалів

4. Що з переліченого вважається арттерапевтичним матеріалом?

- А. Склади з цифрами
- Б. Фарби, глина, олівці, тканина
- В. Технічні інструкції
- Г. Музичні плеєри без навушників

5. Який із методів використовується для фіксації результатів арттерапевтичної діяльності?

- А. Спостереження та ведення щоденника сесій
- Б. Усна розповідь
- В. Складання анамнезу
- Г. Проведення диктанту

6. Що є прикладом кількісної оцінки в арттерапії?

- А. Характеристика емоційного стану клієнта
- Б. Визначення кольорових уподобань
- В. Оцінка динаміки за шкалою (наприклад, від 1 до 5)
- Г. Вільне малювання

7. Що входить до завдань арттерапевта при роботі з групою?

- А. Забезпечення дисципліни
- Б. Організація простору, дотримання конфіденційності, підтримка емоційного клімату
- В. Проведення тестів на IQ
- Г. Демонстрація технік малювання

8. Яке правило сприяє психологічній безпеці клієнта?

- А. Різка критика результатів
- Б. Залучення глядачів до роботи клієнта
- В. Конфіденційність та добровільність участі
- Г. Залишення матеріалів без нагляду

9. Що з наведеного не відповідає принципам безпеки в арттерапевтичному процесі?

- А. Забезпечення приватності
- Б. Підтримка й безоцінне ставлення
- В. Вимога повної відкритості від клієнта
- Г. Заборона втручання в особистий простір

10. Який тип матеріалів краще не використовувати при роботі з клієнтами, що мають підвищену тривожність?

- А. Теплі кольори
- Б. Яскраві фломастери
- В. Матеріали з агресивною текстурою (наприклад, грубий пісок)
- Г. Гуаш

11. Яка вимога до організації арттерапевтичного простору найважливіша для емоційного розвантаження клієнта?

- А. Мінімальна кількість предметів
- Б. Повна тиша
- В. Відкритість, зручність, відчуття безпеки
- Г. Яскраве освітлення

12. Як краще фіксувати динаміку змін у клієнта впродовж арттерапевтичного процесу?

- А. Порівнювати роботи лише візуально
- Б. Проводити регулярні обговорення та фотофіксацію результатів
- В. Виключно за допомогою анкетування
- Г. Не фіксувати зміни, щоб не тиснути на клієнта

Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (продовження)

1. Що є головною метою першої зустрічі з клієнтом в арттерапії?

- А. Провести діагностичне тестування
- Б. Продемонструвати техніки малювання
- В. Встановити контакт і обговорити умови терапії
- Г. Надати консультацію щодо стилю мистецтва

2. Який документ регламентує професійну етику арттерапевта?

- А. Закон про охорону праці
- Б. Етичний кодекс арттерапевта
- В. Конституція України
- Г. Посадова інструкція

3. Що з наведеного є обов'язковим при складанні арттерапевтичної програми?

- А. Включення складних технік
- Б. Орієнтація на художній результат
- В. Врахування індивідуальних потреб клієнта
- Г. Наявність групи щонайменше з 5 осіб

4. Який принцип є ключовим для побудови арттерапевтичної сесії?

- А. Авторитарність і чітка інструкція
- Б. Свобода самовираження в безпечному середовищі
- В. Змагання між учасниками
- Г. Успішність виконання завдання

5. Що зазвичай обговорюється з клієнтом під час першої зустрічі?

- А. Колірні переваги
- Б. Правила, очікування та конфіденційність
- В. Об'єм майбутньої роботи
- Г. Стилiстика малюнкiв

6. Яке твердження найточніше відображає суть реєстрації арттерапевтичної діяльності?

- А. Запис художніх технік
- Б. Фіксація відгуків на мистецький процес та роботи
- В. Роздруківка готових малюнкiв
- Г. Збір анкет з емоційними реакціями

7. Який із принципів етики порушує без дозволу публікація робіт клієнта?

- А. Конфіденційність
- Б. Добровільність
- В. Компетентність
- Г. Толерантність

8. Як визначити завершення арттерапевтичної програми?

- А. Коли всі роботи клієнта будуть ідеальні
- Б. Коли зникне інтерес до занять
- В. Коли досягнуто цілей, погоджених із клієнтом
- Г. Коли сплине термін терапії

9. Який документ арттерапевт укладає перед початком роботи з клієнтом?

- А. Резюме
- Б. Арт-договір
- В. Творчу угоду
- Г. Інформовану згоду

10. Що має бути присутнім на кожній сесії для підтримки клієнта?

- А. Музика
- Б. Зворотний зв'язок і емоційна підтримка
- В. Обговорення мистецтва
- Г. Перевірка домашнього завдання

11. Яке з наведених завдань не є обов'язковим для арттерапевта під час сесії?

- А. Створення безпечного простору
- Б. Аналіз художніх стилів клієнта
- В. Підтримка творчої активності
- Г. Спостереження за динамікою стану

12. Який з методів реєстрації є найпоширенішим в арттерапевтичній практиці?

- А. Аудіозапис
- Б. Щоденник сесій та фотофіксація
- В. Табелі відвідувань
- Г. Відеозйомка без згоди

Тема: ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ

1. Що є головною метою образотворчої терапії?

- А. Навчити академічного малюнка
- Б. Дати змогу клієнту самовиразитися через зображення
- В. Провести тестування IQ
- Г. Навчити кольоровідчуттю

2. Скільки основних етапів виділяють у процесі образотворчої терапії?

- А. Один
- Б. Два
- В. Три
- Г. Чотири

3. Що з наведеного найчастіше використовується як матеріал у образотворчій терапії?

- А. Крейда та дошка
- Б. Фломастери, фарби, пастелі
- В. Олівці для креслення
- Г. Ножиці та клей

4. Який із кольорів найчастіше асоціюється зі спокоєм і гармонією?

- А. Червоний
- Б. Синій
- В. Чорний
- Г. Помаранчевий

5. Яка з технік образотворчої терапії пов'язана з симетричними геометричними формами?

- А. Пляма Роршаха
- Б. Мандала
- В. Вільний малюнок
- Г. Колаж

6. Що є основною функцією психомалюнків у арттерапії?

- А. Прикраса інтер'єру
- Б. Аналіз образного мислення та емоційного стану
- В. Виявлення художніх здібностей
- Г. Копіювання зразків

7. Який колір найчастіше асоціюється з агресією або напругою?

- А. Жовтий
- Б. Синій
- В. Червоний
- Г. Зелений

8. У якому випадку використовується техніка «Вільне малювання»?

- А. Коли потрібно оцінити пропорції фігури
- Б. Для стимулювання самовираження без чітких меж
- В. Для тренування технічних навичок
- Г. Для навчання правилам перспективи

9. Як називається метод інтерпретації малюнків, який враховує розташування об'єктів на аркуші?

- А. Колористичний
- Б. Просторово-композиційний
- В. Логіко-графічний
- Г. Символічний

10. Що з наведеного є одним із способів психодіагностики в образотворчій терапії?

- А. Читання художніх текстів
- Б. Аналіз малюнка «Дерево», «Будинок», «Людина»
- В. Вивчення біографії клієнта
- Г. Проведення анкетування

11. Яка з ознак у дитячому малюнку може свідчити про внутрішню тривогу?

- А. Яскраві кольори
- Б. Великі розміри фігур
- В. Часте використання темних кольорів, нестабільні контури
- Г. Заповнення всього аркуша

12. Який з підходів до малювання найчастіше використовується для зниження емоційної напруги?

- А. Геометричне креслення
- Б. Копіювання картин
- В. Медитативне малювання (мандала)
- Г. Тест на симетрію

Тема: ОБРАЗОТВОРЧА ТЕРАПІЯ

1. Який етап образотворчої терапії передбачає знайомство клієнта з матеріалами та встановлення контакту?

- А. Завершальний
- Б. Діагностичний
- В. Підготовчий
- Г. Аналітичний

2. Який етап терапії передбачає аналіз створеної роботи клієнтом?

- А. Підготовчий
- Б. Стимулювальний
- В. Заключний
- Г. Інтерпретаційний

3. Яка з наведених технік відноситься до медитативного малюнка?

- А. Колаж
- Б. Мандала
- В. Графіті
- Г. Пляма Роршаха

4. Що найчастіше символізує коло в малюнку мандали?

- А. Конфлікт
- Б. Рух уперед
- В. Центр, цілісність, гармонія
- Г. Перешкоди

5. У проективному малюнку «Дерево» великі корені можуть свідчити про:

- А. Агресію
- Б. Гіперактивність
- В. Потребу в стабільності
- Г. Соціальну ізоляцію

6. Що є основним у проективному методі інтерпретації малюнка?

- А. Оцінка реалістичності зображення
- Б. Аналіз кольору та техніки

- В. Розкриття внутрішнього світу клієнта через символіку
- Г. Порівняння з нормативними зразками

7. Який із матеріалів найчастіше використовується в ізотерапії?

- А. Олівець
- Б. Вугілля
- В. Акварель, гуаш, пастель
- Г. Скотч та клей

8. Що є ключовим чинником при інтерпретації психомалюнка?

- А. Якість виконання
- Б. Кількість кольорів
- В. Емоційний стан під час створення
- Г. Схожість на реальний об'єкт

9. Який з психомалюнків найчастіше використовується для діагностики самооцінки?

- А. Малюнок «Моя сім'я»
- Б. «Будинок, дерево, людина»
- В. «Автопортрет»
- Г. «Світ очима тварини»

10. Який малюнок допомагає дослідити образ сім'ї в уявленні дитини?

- А. «Дерево»
- Б. «Моя сім'я»
- В. «Будинок»
- Г. «Небо»

11. Що найчастіше вказує на внутрішнє напруження у дитячому малюнку?

- А. Багато червоного кольору
- Б. Відсутність деталей
- В. Зображення лише одного об'єкта
- Г. Заповнення лише центру аркуша

12. Як краще завершити роботу з мандалою?

- А. Видалити малюнок
- Б. Обговорити відчуття та асоціації, що виникли
- В. Подарувати його іншому учаснику
- Г. Повісити у кабінеті

Тема: ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ (ТРТ)

1. У якій країні виникла танцювально-рухова терапія як психотерапевтична практика?

- А. Франція
- Б. США
- В. Німеччина
- Г. Велика Британія

2. Хто вважається однією з засновниць ТРТ?

- А. Анна Фрейд
- Б. Маріан Чейс
- В. Вірджинія Сатір
- Г. Ізабель Мейєр

3. Основна мета танцювально-рухової терапії – це:

- А. Формування танцювальних навичок
- Б. Зняття фізичної втоми
- В. Пізнання себе через рух і тіло
- Г. Розвиток музичного слуху

4. Який з принципів є базовим у ТРТ?

- А. Обмеження руху для концентрації
- Б. Відокремлення емоцій від тіла
- В. Єдність тіла, емоцій і психіки
- Г. Пригнічення спонтанності

5. ТРТ найбільше пов'язана з таким напрямом психології:

- А. Біхевіоризм
- Б. Гештальт-терапія
- В. Танатотерапія
- Г. Психоаналіз

6. Який із цих елементів НЕ є типовим для ТРТ-сесії?

- А. Рухова імпровізація
- Б. Музичний супровід
- В. Виконання хореографічного етюд
- Г. Усвідомлення тілесних відчуттів

7. На якому етапі ТРТ відбувається глибоке самовираження через рух?

- А. Початкове розігрівання
- Б. Основна частина (імпровізація)
- В. Заключне розслаблення
- Г. Тестування

8. Що таке «аутентичний рух» у контексті ТРТ?

- А. Повторення заданих рухів
- Б. Танцювальна техніка з класичної хореографії
- В. Спонтанний рух із внутрішнього імпульсу
- Г. Імітація рухів терапевта

9. У якій сфері ТРТ застосовується особливо ефективно?

- А. Робота з дітьми з аутизмом
- Б. Спортивна підготовка
- В. Корекція зору
- Г. Вивчення іноземної мови

10. Що з наведеного є завданням ТРТ?

- А. Вивчення історії танцю
- Б. Контроль міміки клієнта
- В. Зміцнення зв'язку між тілом і емоціями
- Г. Навчання сценічному руху

11. Яке поняття пов'язане з «тілесним усвідомленням» у ТРТ?

- А. Когнітивна гнучкість
- Б. Емпатійна поведінка
- В. Соматичне сприйняття
- Г. Сенсорна сліпота

12. Яка техніка не є характерною для танцювально-рухової терапії?

- А. Імпровізаційний танець
- Б. Статична поза
- В. Аутентичний рух
- Г. Робота з диханням у русі

Тема: ІГРОТЕРАПІЯ

1. Що є основною метою ігротерапії?

- А. Формування логічного мислення
- Б. Навчання за допомогою вправ
- В. Психокорекція та емоційне розвантаження
- Г. Розвиток моторики

2. Хто вважається одним із засновників ігрової терапії?

- А. Зігмунд Фрейд
- Б. Карл Юнг
- В. Вірджинія Екслін
- Г. Мелані Кляйн

3. Який з напрямів є видом недирективної ігрової терапії?

- А. Когнітивно-поведінковий
- Б. Психодраматичний
- В. Терапія К. Роджерса
- Г. Арт-аналіз

4. У чому полягає основна особливість лялькотерапії?

- А. Робота з символами кольору
- Б. Використання фігурок як медіаторів для вираження емоцій
- В. Розвиток мовлення через музику
- Г. Виконання танцювальних вправ

5. Який матеріал найчастіше використовується у лялькотерапії?

- А. Дерево
- Б. Глина
- В. Ляльки з тканини, пластмаси або картону
- Г. Пісок

6. Драматерапія найбільше пов'язана з:

- А. Малюванням
- Б. Рольовою грою
- В. Колажуванням
- Г. Читанням віршів

7. Який принцип характерний для драматерапії?

- А. Створення завершеного твору мистецтва
- Б. Спонтанність та імпровізація

- В. Письмова фіксація сесій
- Г. Навчання акторським навичкам

8. Який вік є найсприятливішим для використання лялькотерапії?

- А. Молодший шкільний
- Б. Підлітковий
- В. Дорослий
- Г. Дошкільний

9. У чому полягає роль психолога в ігротерапії?

- А. Виступає як глядач
- Б. Направляє та аналізує гру
- В. Пояснює правила ігор
- Г. Сам грає роль замість клієнта

10. Що з наведеного є прикладом лялькотерапевтичної методики?

- А. Тест Люшера
- Б. Створення ляльки з природних матеріалів
- В. Методика "Малюнок сім'ї"
- Г. Музикотерапія

11. Який із методів є характерним для драматерапії?

- А. Ліплення
- Б. Складання пазлів
- В. Рольові імпровізації
- Г. Техніка ведення щоденника

12. Що є важливим чинником ефективності ігротерапії?

- А. Велика кількість інструментів
- Б. Дотримання інструкцій
- В. Безпечне та приймаюче середовище
- Г. Суворе оцінювання дій клієнта

Тема: ФОТОТЕРАПІЯ

1. Що є основною метою фототерапії?

- А. Формування акторських навичок
- Б. Покращення зорового сприймання
- В. Вивільнення емоцій через взаємодію з фотографією
- Г. Навчання основам фотографії

2. Який з варіантів є прикладом фототерапевтичної техніки?

- А. Колажування з журналів
- Б. Аналіз власного фотоальбому
- В. Розфарбовування шаблонів
- Г. Ліплення із глини

3. Що з наведеного є важливою умовою проведення фототерапії?

- А. Використання дорогого фотообладнання
- Б. Наявність інструктора з фотомистецтва
- В. Відкритість клієнта до саморефлексії
- Г. Групова динаміка

4. Яка функція фотографій в процесі фототерапії?

- А. Оцінювальна
- Б. Мнемонічна
- В. Декоративна
- Г. Комерційна

5. Що з наведеного найчастіше використовується у фототерапії з дітьми?

- А. Знімки природи
- Б. Фотографії з мультфільмів
- В. Особисті або сімейні фото
- Г. Картинки з інтернету

6. Який з методів найчастіше супроводжує фототерапію?

- А. Картографічний аналіз
- Б. Біографічне інтерв'ю
- В. Арт-журнал
- Г. Складання сюжетів

7. Що з наведеного описує поняття «слайд-терапія»?

- А. Використання відеороликів
- Б. Перегляд та аналіз серії фотографій
- В. Розфарбовування кадрів
- Г. Аудіотерапія зі слайдами

8. Фільмотерапія найчастіше використовується для:

- А. Вивчення історії кіно
- Б. Навчання сценарної майстерності

- В. Емоційного опрацювання через перегляд і обговорення фільмів
- Г. Розвитку технічних навичок монтажу

9. Що з наведеного є характеристикою фільмотерапії?

- А. Використання лише документальних фільмів
- Б. Вибір фільму без урахування запиту клієнта
- В. Створення відеоролика клієнтом
- Г. Перегляд фільму з подальшим психологічним аналізом

10. Що може бути критерієм вибору фільму для фільмотерапії?

- А. Його довжина
- Б. Кількість нагород
- В. Тематика, яка перегукується з труднощами клієнта
- Г. Популярність серед глядачів

11. Який із психологічних процесів найактивніше залучається під час фільмотерапії?

- А. Декодування символів
- Б. Емоційна ідентифікація з героями
- В. Візуальна концентрація
- Г. Професійне критичне мислення

12. Як фільмотерапія може бути інтегрована у групову роботу?

- А. Через змагання за найкращий відгук
- Б. Через індивідуальні перегляди без обговорення
- В. Через спільний перегляд і групову дискусію
- Г. Через обов'язкове тестування після перегляду

Тема. КАЗКОТЕРАПІЯ

1. Який основний психологічний ефект має казкотерапія?

- А. Розвиток моторики
- Б. Покращення фізичного здоров'я
- В. Робота з емоційною сферою та внутрішніми конфліктами
- Г. Формування навичок запам'ятовування

2. До форм роботи з казками не належить:

- А. Аналіз готової казки
- Б. Створення авторської казки
- В. Граматичне редагування казки
- Г. Драматизація казки

3. Яка з технік казкотерапії є проективною?

- А. Переклад казки
- Б. Складання власної казки за малюнком
- В. Читання казки вголос
- Г. Заучування казки напам'ять

4. Що є ключовим у процесі складання терапевтичної казки?

- А. Розважальний сюжет
- Б. Пригодницький стиль
- В. Відображення внутрішнього конфлікту клієнта
- Г. Обов'язкова присутність магічних тварин

5. Що таке імідж у контексті казкової імідж-терапії?

- А. Фото клієнта
- Б. Символічне уявлення себе через образ героя
- В. Графічне зображення тіла
- Г. Зовнішній вигляд у реальному житті

6. У чому полягає головна мета казкової імідж-терапії?

- А. Вивчення творчих здібностей
- Б. Розвиток уяви
- В. Формування позитивного образу "Я"
- Г. Навчання правилам поведінки

7. Який принцип слід враховувати при виборі казки для дитини молодшого віку?

- А. Наявність складної метафорики
- Б. Логічна структура та прості образи
- В. Відсутність казкових героїв
- Г. Обов'язково повчальний зміст

8. Для підлітків у казкотерапії найчастіше використовують:

- А. Німу казку
- Б. Мультяшні казки
- В. Казки із глибокими внутрішніми конфліктами
- Г. Абсолютно реалістичні історії без символіки

9. Який арттерапевтичний метод найчастіше поєднують із казкотерапією?

- А. Танцювально-рухова терапія
- Б. Колажування з газет

- В. Малювання образів героїв казки
- Г. Ігри на логіку

10. Що допомагає дитині найкраще прожити емоції, закладені в казці?

- А. Заучування сюжету
- Б. Драматизація казки
- В. Слухання казки на ніч
- Г. Відповіді на запитання

11. Що є обов'язковим елементом терапевтичної казки?

- А. Наявність фантастичних подій
- Б. Герой, який долає труднощі
- В. Історична основа сюжету
- Г. Багато другорядних персонажів

12. Що з переліченого НЕ є метою використання арттерапевтичних технік у казкотерапії?

- А. Вираження емоцій через образи
- Б. Розвиток мовлення
- В. Символічне осмислення внутрішніх переживань
- Г. Пізнання себе через творчість

Тема: МУЗИКОТЕРАПІЯ

1. Що таке музикотерапія?

- А. Метод навчання музики
- Б. Метод лікування медикаментами
- В. Метод терапії за допомогою музики
- Г. Вид фізичної реабілітації

2. До якого напрямку належить музикотерапія?

- А. Фармакотерапія
- Б. Арттерапія
- В. Психоданс
- Г. Когнітивна терапія

3. Який із нижченаведених ефектів найчастіше досягається завдяки музикотерапії?

- А. Механічна стимуляція м'язів
- Б. Підвищення розумової витривалості

- В. Релаксація та зниження тривожності
- Г. Формування логічного мислення

4. Який із напрямів не належить до видів музикотерапії?

- А. Рецептивна музикотерапія
- Б. Електротерапія
- В. Активна музикотерапія
- Г. Вокальна терапія

5. Що передбачає рецептивна музикотерапія?

- А. Гру на музичних інструментах
- Б. Слухання музики з терапевтичною метою
- В. Вивчення історії музики
- Г. Імпровізацію на сцені

6. У чому полягає мета активної музикотерапії?

- А. Прослуховування класичної музики
- Б. Читання нот
- В. Участь у створенні або виконанні музики
- Г. Навчання співу

7. У якому форматі найчастіше проводять музикотерапію з дітьми?

- А. Лекційний
- Б. Ігровий
- В. Аудиторний
- Г. Тестовий

8. Який ефект найчастіше спостерігається в роботі з дітьми під час музикотерапії?

- А. Зниження апетиту
- Б. Посилення гіперактивності
- В. Покращення настрою та емоційної регуляції
- Г. Погіршення уваги

9. Який метод арттерапії передбачає використання літературних творів?

- А. Драматерапія
- Б. Бібліотерапія
- В. Музикотерапія
- Г. Пісочна терапія

10. Яка з форм роботи найчастіше використовується у груповій музикотерапії?

- А. Індивідуальне тестування
- Б. Самоаналіз
- В. Спільне музичне виконання чи імпровізація
- Г. Вивчення теорії музики

11. У чому перевага музикотерапії у психологічній практиці?

- А. Замінює медикаментозне лікування
- Б. Доступна, безпечна і не має побічних ефектів
- В. Вимагає дорогого обладнання
- Г. Використовується тільки в стаціонарах

12. Бібліотерапія найефективніше впливає на:

- А. Порушення слуху
- Б. Розвиток емоційного інтелекту та саморефлексії
- В. Мовленнєві дефекти
- Г. Фізичну витривалість

Тема: ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ. ГЛИНОТЕРАПІЯ

1. Хто вважається засновником методу «The World Technique», що став основою пісочної терапії?

- А. Карл Юнг
- Б. Дора Кальф
- В. Маргарет Ловенфельд
- Г. Вірджинія Акслейн

2. Який психологічний напрямок лежить в основі аналітичної пісочної терапії?

- А. Біхевіоризм
- Б. Гештальт-терапія
- В. Психоаналіз
- Г. Аналітична психологія

3. Який основний принцип застосовується в аналітичній пісочній терапії?

- А. Активна участь терапевта
- Б. Символічна проекція несвідомого

- В. Вербальне опрацювання травми
- Г. Конфронтація клієнта з проблемою

4. Яка мета використання фігурок у пісочній терапії?

- А. Розвиток дрібної моторики
- Б. Заміна гри в реальному просторі
- В. Створення символічної сцени, що відображає внутрішній стан
- Г. Формування естетичного мислення

5. У чому особливість роботи з дітьми в пісочній терапії?

- А. Діти працюють лише в групах
- Б. Вони здатні вербально описати свої проблеми
- В. Через гру дитина проектує свої емоції
- Г. Діти створюють фігурки самостійно

6. Який з перелічених об'єктів найчастіше використовується як "кордон" у пісочній композиції?

- А. Фігура людини
- Б. Камені або паркани
- В. Дерева
- Г. Вода

7. Що таке «контейнер» у контексті пісочної терапії?

- А. Ємність для зберігання фігурок
- Б. Символічна ємність для емоцій клієнта
- В. Місце для розміщення води
- Г. Метод швидкої діагностики

8. Яка з технік найкраще підходить для роботи з тілесними емоційними затисками?

- А. Арттерапія фарбами
- Б. Гештальт-діалоги
- В. Глинотерапія
- Г. Пісочна терапія

9. Яке з тверджень найкраще характеризує глинотерапію?

- А. Має переважно декоративне спрямування
- Б. Сприяє глибокому вербальному аналізу
- В. Спрямована на тілесно-емоційне розвантаження
- Г. Вимагає наявності символічного мислення

10. У чому полягає головна відмінність між глинотерапією та пісочною терапією?

- А. У матеріалі та способі самовираження
- Б. У тому, що глинотерапія не використовується з дітьми
- В. У вербальності процесу
- Г. У технічній складності застосування

11. Який терапевтичний ефект часто спостерігається після створення фігури з глини?

- А. Підвищення концентрації уваги
- Б. Катартис та емоційне вивільнення
- В. Розвиток логічного мислення
- Г. Формування залежності від матеріалу

12. Який з нижченаведених підходів не є видом арттерапії?

- А. Пісочна терапія
- Б. Музикотерапія
- В. Когнітивно-поведінкова терапія
- Г. Глинотерапія

Тема: ГАЛУЗІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

1. Який метод арттерапії найчастіше застосовується в роботі з дітьми?

- А. Терапія сновидіннями
- Б. Казкотерапія
- В. Психодрама
- Г. Аутогенне тренування

2. Що характерно для арттерапії у підлітковому віці?

- А. Гра як основна форма діяльності
- Б. Переважно невербальні методи
- В. Поєднання вербального та символічного вираження
- Г. Використання лише музичних засобів

3. Яка особливість арттерапевтичної роботи з дитячо-батьківськими групами?

- А. Робота лише з дитиною
- Б. Усунення батьків від процесу

- В. Спільна творчість як основа діалогу
- Г. Тільки індивідуальні завдання

4. Що є однією з головних цілей арттерапії у шкільному середовищі?

- А. Психодіагностика інтелекту
- Б. Поліпшення поведінки за допомогою покарання
- В. Профілактика емоційного вигорання учнів
- Г. Вербальне консультування вчителів

5. Яка роль арттерапії у виховному процесі?

- А. Забезпечення дисципліни
- Б. Формування емоційної культури та самовираження
- В. Вивчення історії мистецтва
- Г. Підготовка до ЗНО

6. Який напрям арттерапії активно досліджується у зв'язку з цифровими технологіями?

- А. Мандалотерапія
- Б. Фотоарттерапія
- В. Арттерапія в доповненій реальності (AR)
- Г. Лялькотерапія

7. Що відрізняє інтегративну арттерапію від класичної?

- А. Використання лише одного виду мистецтва
- Б. Поєднання кількох підходів і технік
- В. Відсутність структури заняття
- Г. Робота виключно в групі

8. Який тип арттерапії спрямований на розвиток соціальних навичок у підлітків?

- А. Музикотерапія
- Б. Драматерапія
- В. Імаготерапія
- Г. Терапія мовчанням

9. Який матеріал найчастіше використовується у роботі з тривожними дітьми?

- А. Вугілля
- Б. Фарби, пастелі
- В. Дротик
- Г. Глина

10. Яка функція арттерапії у школі, крім корекційної?

- А. Оцінювання творчих здібностей
- Б. Навчальна й профілактична
- В. Виключно діагностична
- Г. Спортивна

11. Що таке арттерапевтична метафора?

- А. Художній стиль у живописі
- Б. Метод подання психічного змісту через образ
- В. Техніка медитації
- Г. Вид музичного мистецтва

12. У чому полягає користь дослідницьких арттерапевтичних практик?

- А. Вони використовуються для навчання живопису
- Б. Забезпечують автоматичну діагностику
- В. Дають змогу перевірити ефективність методів на практиці
- Г. Замінюють консультації з психологом.

Тема: ГАЛУЗІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ (продовження)

1. У якій сфері арттерапія найчастіше використовується для покращення стосунків між членами родини?

- А. Паліативна допомога
- Б. Робота з агресивними підлітками
- В. Сімейне консультування
- Г. Психіатричне лікування

2. Який напрям арттерапії застосовується у геріатрії для стимуляції пам'яті?

- А. Тілесно-орієнтована терапія
- Б. Арттерапія спогадів
- В. Ігрова терапія
- Г. Танцювальна терапія

3. Яка техніка найчастіше використовується у роботі з людьми, що мають онкологічні захворювання?

- А. Створення казок
- Б. Колаж на тему «Життя»

- В. Мандалотерапія
- Г. Ліплення з глини

4. Основна мета арттерапії у роботі з правопорушниками – це:

- А. Зменшення фізичного болю
- Б. Поліпшення соціального статусу
- В. Емоційна саморегуляція та усвідомлення власної поведінки
- Г. Зміцнення здоров'я

5. Яка техніка арттерапії може бути ефективною у роботі з безпритульними?

- А. Складання анамнезу
- Б. Створення мандал у групах
- В. Вуличне малювання (стріт-арт)
- Г. Робота з піском

6. Яке твердження найточніше описує ціль арттерапії у роботі з людьми похилого віку?

- А. Підвищення соціальної активності шляхом вербальних тренінгів
- Б. Зниження емоційної напруги та профілактика депресії
- В. Формування особистісного росту
- Г. Відновлення професійних навичок

7. Що найбільше об'єднує учасників арттерапевтичної групи?

- А. Спільна освіта
- Б. Єдина мета та цінності
- В. Професійна діяльність
- Г. Місце проживання

8. Яка арттерапевтична техніка найчастіше використовується для самовираження емоцій?

- А. Анкетування
- Б. Малювання
- В. Моделювання з паперу
- Г. Рольові ігри

9. У роботі з якою категорією клієнтів важливо уникати складних технік, що потребують дрібної моторики?

- А. Дітьми 5–6 років
- Б. Підлітками

- В. Людьми похилого віку
- Г. Молоддю

10. Що є важливим аспектом арттерапевтичної роботи з правопорушниками?

- А. Оцінка освітнього рівня
- Б. Вербальна діагностика
- В. Побудова довіри та емоційної безпеки
- Г. Використання складної техніки

11. Чому арттерапія може бути ефективною у роботі з безпритульними?

- А. Вона вимагає високого рівня навичок
- Б. Доступність, простота та невербальність
- В. Її проводять лише у медичних умовах
- Г. Вона є обов'язковою формою реабілітації

12. Яка форма арттерапії найчастіше використовується в медичних закладах?

- А. Групова музикотерапія
- Б. Пісочна терапія
- В. Мандалотерапія
- Г. Літературна інтерпретація

РОЗДІЛ 3. СУЧАСНІ НАПРЯМИ АРТТЕРАПІЇ



ОСНОВНІ ТЕХНІКИ АРТТЕРАПІЇ

У сучасному світі арттерапія активно інтегрується з іншими видами психотерапевтичної допомоги, цифровими технологіями, соматичними практиками та

інноваційними формами мистецтва. Додаткові техніки, які з'явилися в останні роки, відкривають нові можливості для роботи з різними категоріями клієнтів. У цьому розділі представлено сучасні підходи, що можуть бути використані як у груповому, так і в індивідуальному форматі арттерапевтичної діяльності.

3.1. Цифрова арттерапія (Digital Art Therapy)

Мета: самовираження за допомогою цифрових інструментів, актуалізація емоцій, розширення доступу до артпрактик.

Інструменти: планшет, графічні редактори (Procreate, Tayasui Sketches, Canva), фотоколаж, цифрова мандала.

Вправа: «Цифровий щоденник емоцій»

1. Створити 7 цифрових малюнків – по одному щодня – які відображають настрій або ключову емоцію дня.
2. Кожен малюнок підписати короткою фразою.
3. Наприкінці тижня провести аналіз змін кольорів, форм, символів.

Вправа: «Фотомонтаж мого внутрішнього світу»

1. Створити колаж зі своїх особистих фото та зображень із відкритих джерел.
2. Колаж має відображати теперішній внутрішній стан.
3. Обговорення: «Що в мені потребує трансформації?».

3.2. Body-Mapping (Тілесне картування)

Мета: усвідомлення психосоматичних процесів, робота з тілесною образністю, зниження тривоги.

Матеріали: великий папір (ватман), фарби, маркери, кольорові олівці.

Вправа: «Карта мого тіла»

1. Учасник лягає на папір, інший обводить контур тіла.
2. Всередині позначаються ділянки тіла, в яких відчувається напруга, енергія, біль тощо.
3. Обговорення: «Що тіло говорить мені сьогодні?»

Вправа: «Мій тілесний ресурс»

1. Обрати частину тіла, в якій відчувається сила або безпека.
2. Намалювати її як окремий елемент: як виглядає ця сила? Який колір має?

3.3. Нейрографіка

Мета: трансформація емоційного стану, робота з внутрішніми конфліктами, розвиток гнучкого мислення.

Матеріали: папір, маркери, кольорові олівці.

Вправа: «Нейрографіка проблеми»

1. Назвати проблему або стан.
2. Намалювати лінії, що символізують цю проблему.
3. Округлити кути, додати кольору.
4. Усвідомити, які зміни сталися з образом проблеми.

Вправа: «Нейролінії ресурсів»

1. Зобразити своє ім'я або слово-ресурс (напр., «сила», «надія»).
2. Перетворити це слово у візуальний візерунок нейрографіки.

3.4. Арттерапія через креативне письмо

Мета: інтеграція внутрішніх переживань через текст, стимулювання самоусвідомлення, терапія словом.

Матеріали: зошит, ручки, кольорові маркери, ілюстрації, малюнки.

Вправа: «Лист до себе»

1. Написати лист самому собі в минулому або майбутньому.
2. Прикрасити лист малюнками або символами.

Вправа: «Діалог з образом»

1. Створити образ (малюнок, колаж).
2. Написати діалог із цим образом – що він хоче сказати, як він бачить ситуацію?

3.5. Стрічкова терапія

Мета: формування відчуття особистих меж, тілесне занурення, робота з контролем та емоційним захистом.

Матеріали: стрічки, тканина, мотузки різних кольорів і текстур.

Вправа: «Межі мого простору»

1. Учасник викладає з тканини форму свого особистого простору.
2. Визначає, що знаходиться всередині, а що – за межами.
3. Аналіз образу: «Що я впускаю? Від чого захищаюсь?».

3.6. Артбук-терапія (терапевтичні щоденники)

Суть методу: робота з візуально-текстовим щоденником, у якому клієнт поєднує колажі, замальовки, записи думок, фото, асоціації тощо. Це ефективний спосіб рефлексії та самопізнання.

Вправа: «Мій тиждень у кольорах»

1. Щодня клієнт вибирає колір, який символізує емоційний стан.
2. Замальовує кольором сторінку або частину, додає короткий запис: що стало причиною такого стану.
3. Наприкінці тижня – аналізує тенденції.

Вправа: «Сторінка сили»

1. Створити сторінку з малюнками, словами, фразами, які викликають натхнення та внутрішній ресурс.
2. Застосувати декоративні елементи – наклейки, мереживо, шматочки тканини.
3. Назвати цю сторінку і звертатись до неї у складні моменти.

3.7. Лінографіка (терапевтичне ліногравіювання)

Суть методу: метод штампування з саморобного шаблону (лінолеум, гума, картон). Має заспокійливий і стабілізуючий ефект. Добре працює з темами самовираження, образу себе, кордонів.

Вправа: «Мій символ сили»

1. Створіть на м'якому лінолеумі або щільному картоні простий орнамент чи символ, який асоціюється з внутрішньою силою.
2. Використайте фарбу чи туш для друку.
3. Зробіть кілька відбитків, розфарбуйте кожен – знайдіть «свій» колір сили.

Вправа: «Візерунок спокою»

1. Створити візерунок, що асоціюється зі стабільністю та гармонією.
2. Надрукувати декілька повторень – створити серію відбитків.
3. Порівняти настрій до і після створення серії.

3.8. Арттерапія з природними матеріалами (екотерапія)

Суть методу: створення зображень, композицій або мандал із використанням каміння, кори, квітів, пір'я, землі, води тощо. Сприяє заземленню, відновленню зв'язку з тілом, природою, зниженню стресу.

Вправа: «Мандала з природи»

1. На відкритому просторі зберіть природні матеріали (без шкоди довкіллю).
2. Візуалізуйте на землі свій внутрішній стан у формі мандали.
3. Рефлексуйте: що ви створили? Який настрій викликає? Що символізує центр?

Вправа: «Природний автопортрет»

1. Зібрати елементи природи, які відображають вашу особистість.
2. Скласти з них портрет або абстрактне зображення «Я».
3. Описати, чому обрані саме ці матеріали.

3.9. Арттерапія з доповненою реальністю

Суть методу: використання мобільних додатків або AR-технологій для взаємодії з цифровими образами, що накладаються на реальний

світ. Підходить для молоді, клієнтів із труднощами у візуалізації або тих, хто має досвід цифрового середовища.

Вправа: «Образ мого внутрішнього друга»

1. Клієнт створює 3D-образ (наприклад, у додатку типу AR Maker або Adobe Aero), який символізує внутрішню підтримку.
2. Через смартфон «розміщує» його у своєму просторі.
3. Проводить уявний діалог, фіксує думки письмово.

Вправа: «AR-ландшафт мого стану»

1. Створити візуальний пейзаж за допомогою доповненої реальності.
2. Символічно «пройтися» ним (через смартфон), описуючи, що бачить, які відчуття виникають.
3. Рефлексія: що стало зрозумілим про мій стан?

3.10. Колективна інтерактивна артінсталяція

Суть методу: групове створення артінсталяції, що розкриває спільні теми, символізує цінності групи або взаємодію. Може бути частиною психотерапевтичного процесу або соціально-культурного заходу.

Вправа: «Дерево підтримки»

1. У центрі – стовбур дерева (з тканини, картону, гілки).
2. Кожен учасник створює власний «листочок» із посланням підтримки.
3. Всі елементи прикріплюються до «дерева», яке виставляється публічно або в безпечному просторі.

Вправа: «Інсталяція цінностей»

1. Група обирає спільну тему (довіра, безпека, любов).
2. Кожен створює свій арт-елемент, який символізує цю цінність.
3. Разом формується інсталяція, проводиться обговорення.

3.11. Музично-візуальна синестетична терапія

Суть методу: поєднання музики та зображення, коли клієнт малює під час прослуховування музики. Актуалізує несвідомі процеси, дозволяє глибше виразити емоції.

Вправа: «Моя музика в кольорі»

1. Увімкнути композицію (наприклад, класичну, джазову або ембієнт).

2. Малювати не зображення, а рух, настрій, форму, що виникають під час прослуховування.
3. Рефлексія: що вдалось передати? Які емоції виникли?

3.12. Віртуальна скульптура та 3D-моделювання

Суть методу: створення 3D-скульптур або об'єктів у цифровому середовищі (наприклад, у Blender, Sculpttris). Дозволяє працювати з образом «Я», тілесністю, просторовими уявленнями.

Вправа: «Я як архітектурна форма»

1. Клієнт створює уявну 3D-форму, яка символізує його теперішній стан або особистість.
2. Пояснює: які матеріали, структура, простір?
3. Обговорення: як ця форма захищає або відкриває мене?

Представлені сучасні техніки арттерапії є потужними інструментами у роботі психолога, психотерапевта та арттерапевта. Вони дозволяють зробити терапевтичний процес ближчим до реальності клієнта, сприяють більш м'якому проживанню емоцій, активізують творчий потенціал та розкривають нові способи самоусвідомлення. Ці техніки доцільно включати як до індивідуальних, так і до групових програм, а також застосовувати у дистанційному (онлайн) форматі. Їх можна адаптувати під вік, ціль роботи (психодіагностика, підтримка, реабілітація) та формат (індивідуальна/групова терапія).



ГЛОСАРІЙ

AI-Art Therapy (арттерапія зі штучним інтелектом) – використання генеративних інструментів штучного інтелекту для створення зображень, які відображають внутрішній стан клієнта.

Артбук-терапія (Art-journal therapy) – метод ведення візуально-текстового щоденника, де по-

єднуються записи, малюнки, колажі та інші творчі елементи для само-рефлексії та терапії.

Артінсталяція – тривимірна художня композиція, створена індивідуально чи колективно, яка передає особистий чи спільний досвід, почуття, символи.

Арттерапія – метод психотерапії, що використовує процес творчості та художнього самовираження для розвитку особистості, емоційного розвантаження та зцілення.

Арттерапевтична сесія – структурований процес роботи клієнта і терапевта, що включає створення творчого продукту, його обговорення та інтеграцію переживань.

Біоенергетичні рухи – рухи тіла, які використовуються в танцювально-руховій терапії для вивільнення заблокованої енергії та емоцій.

Body-mapping (тілесне картування) – техніка, що полягає у зображенні контурів тіла та нанесенні на нього символічних або емоційних маркерів, пов'язаних з відчуттями, травмами, ресурсами.

Візуалізація – уявне або зорове відтворення образів, які можуть використовуватись для роботи з внутрішніми станами, цілями, переживаннями.

Групова арттерапія – формат арттерапії, що передбачає спільну творчу діяльність кількох учасників під керівництвом фахівця.

Дигітальна арттерапія (Digital Art Therapy) – використання цифрових інструментів і програм (планшетів, додатків, графічних редакторів) для художнього самовираження та психоемоційного дослідження.

Доповнена реальність (AR, Augmented Reality) – технологія, що поєднує елементи віртуального світу з реальним середовищем, застосовується в арттерапії для занурення у символічні простори.

Екотерапія – напрям, що використовує ресурси природи для емоційного зцілення, гармонізації психічного стану та відновлення зв'язку з тілом і довкіллям.

Естетична дистанція – здатність клієнта одночасно бути залученим до творчого процесу і зберігати психологічну відстань для рефлексії та безпечної роботи з матеріалом.

Ігрова терапія – напрям психотерапії, в основі якого лежить використання гри як способу вираження, комунікації та обробки емоційних станів, особливо з дітьми.

Інтермодальна арттерапія – підхід, який передбачає поєднання кількох мистецьких медіа (звук, рух, образ, текст тощо) в одному сеансі.

Інтеграція – процес включення нових усвідомлень, досвіду, емоцій у загальну структуру «Я».

Казкотерапія – метод психотерапії, що використовує створення, слухання та обговорення казок для роботи з внутрішніми конфліктами, страхами та ресурсами.

Креативне письмо (expressive writing) – терапевтична практика написання есе, листів, віршів або історій для вираження внутрішніх переживань та пошуку сенсу.

Колаж – техніка створення композиції шляхом поєднання різних матеріалів (паперу, фото, текстилю, слів, образів), що має символічне значення для автора.

Контейнеризація – процес створення безпечного простору (візуального, символічного або фізичного), у якому клієнт може розмістити сильні емоції або переживання.

Лялькотерапія – методика, що передбачає створення або використання ляльок для відображення внутрішнього світу, проєкції емоцій і побудови діалогу з несвідомим.

Малюнок як діагностичний інструмент – візуальна проєктивна методика, що дозволяє виявити психоемоційні особливості особистості.

Манда – кругла симетрична композиція, яка використовується як інструмент медитації, саморегуляції та структурування внутрішнього простору.

Методи арттерапії – способи взаємодії з клієнтом через творчість: малювання, ліплення, колажування, писання, рух, робота з природними об'єктами тощо.

Музична терапія – напрям, у якому використовуються прослуховування, створення та аналіз музики для зцілення та самовираження.

Нейрографіка – сучасна техніка графічного самовираження, що базується на малюванні нейроліній для трансформації образів, емоцій, станів.

Особистий простір – внутрішнє і зовнішнє середовище, у якому людина відчувається комфортно, безпечно та автономно.

Палітра емоцій – символічне зображення або набір кольорів, що відображають емоційний стан клієнта.

Пісочна терапія (Sandplay Therapy) – напрям арттерапії, де клієнт створює сценки у спеціальному контейнері з піском за допомогою мініатюрних фігурок.

Рефлексія – здатність усвідомлювати, аналізувати власні дії, почуття, думки після арттерапевтичної діяльності.

Ресурс – внутрішній або зовнішній потенціал (емоції, досвід, спогади, об'єкти), який підтримує, надихає та допомагає клієнту долати труднощі.

Символ – образ або форма, що має глибше (приховане) значення для людини і може бути інтерпретованим у терапевтичному контексті.

Стрічкова терапія – метод роботи з тілесними та психологічними межами за допомогою стрічок, тканин, ниток, що символізують захист або відкритість.

Танцювально-рухова терапія (Dance/Movement Therapy) – напрям арттерапії, що використовує рух як засіб вираження емоцій, зміцнення зв'язку з тілом, подолання блоків.

Творчий процес – спонтанна або структурована діяльність, спрямована на створення художнього продукту та пізнання себе.

Терапевтична безпека – умова, за якої клієнт відчувається емоційно захищеним під час вираження вразливих тем у творчості.

Терапевтичний альянс – довірчі стосунки між терапевтом і клієнтом, що забезпечують ефективність арттерапевтичного процесу.

Тілесна арттерапія – напрям, що інтегрує тілесні відчуття з мистецькими техніками для зниження напруги, усвідомлення емоцій через тіло.



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. Випуск 6. 224 с.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ: Видавництво «Шкільний світ», 2002. 125 с.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
4. Ільченко А.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань. Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
6. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
7. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 287 с.
8. Світла В. Кіно і телебачення: арт-терапія душі, зачарованої екраном. Вступ до екранної метаантропології. Київ: КНТ, 2020. 358 с.
9. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: збірник арттерапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
10. Тараріна Е. Глибина арт-терапія: практики трансформації. Київ: АСТАМІР-В, 2017. 240 с.
11. Тараріна О. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра: наук.-метод. посіб. / пер. з рос. Т. Щегельської. Київ: АСТАМІР-В, 2018. 224 с.
12. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком: навч. посіб. Київ: Слово, 2019. 150 с.
13. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. посіб. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2015. 119 с.
14. Федій О.А. Естетотерапія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 303 с.
15. Hogan S. Art Therapy Theories: A Critical Introduction. Routledge, 2015. 182 p.

ДОПОМІЖНА:

1. Арт-терапія в освіті як один з методів здоров'язберігаючих технологій. URL: <http://oblosvita.com/navigaciya/skrynka/psychologiya/4721-artterapiya-na-urokax-obrazotvorchogo-mistectva.html>
2. Березка С.Ф. Особливості психокорекції поведінкових розладів дітей з порушенням інтелектуального розвитку засобами арттерапії: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2019. 21 с.
3. Белогурова М. Арт-терапевтичний супровід дошкільників. *Психолог дошкілля*. 2013. № 4. С. 1–16.
4. Бреусенко-Кузнецов О. Застосування казки в контексті групової арт-терапії. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 15–20.
5. Бриль М.М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том I. Вип. 52. С. 69–76.
6. Ветко Г. Арт-терапія у роботі психолога дитячого табору відпочинку. *Психолог*. 2014. № 7: спецвипуск: Психолог у дитячому літньому оздоровчому таборі. С. 52–55.
7. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7/8. С. 90.
8. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 198 с.
9. Вознесенська О.Л. Медіа-арт-терапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с.
10. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник. Київ: HumanRightsFoundation, 2015. 50 с.
11. Вознесенська О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 9–14.
12. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 5–8.
13. Волошина М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання. *Психолог. Шкільний світ*. 2013. № 13/14. С. 107–112.
14. Галамейко Н. Мелодія душі: арт-терапевтичний клуб для педагогів ДНЗ. *Психолог дошкілля*. 2014. № 2. С. 18–21.
15. Галіцина Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. *Психолог*. 2015. № 17/18. С. 60–68.
16. Гельбак А.М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посіб. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 56 с.
17. Горбова С.А. Музикотерапія. Досвід чи інновація? *Логопед*. 2012. № 12. С. 10–13.

18. Грищенко Н. Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьми – жертвами домашнього насильства. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей*: збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереарт, 2014. С. 528–531.
19. Дмитрієва Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Психолог дошкілля*. 2014. № 8. С. 31–41.
20. Дутчак У. Арт-терапія як засіб естетичного виховання підлітків. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка* / редкол.: А. Вихрущ, В. Кравець, В. Мадзігон та ін. Тернопіль: ТНПУ, 2006. № 5. С. 134–139.
21. Животенко Л. Арт-терапія: популярні методи в роботі психолога. *Психолог дошкілля*. 2016. № 1. С. 26–27.
22. Журавлева М.А. Арт-терапия как средство преодоления тревожности у подростков. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 8. С. 28–30.
23. Зборюк Т.П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 23–31.
24. Іванюк Н. «Кольорові казки» лікують, розвивають, розважають: кольоротерапія. *Дошкільне виховання*. 2012. № 2. С. 16–17.
25. Кондрицька О.І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арт-терапії. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*. 2004. Вип. 12. С. 41–46.
26. Короход Я.Д. Особливості психологічної корекції арт-терапевтичними методами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). С. 94–98.
27. Краснікова Н.І. Казка та малюнок у житті дитини. *Психологічна газета*. 2006. № 20. С. 13–14.
28. Крыжко Г.Ю. Танцевальная терапия в работе практического психолога. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2014. № 9. С. 10–15.
29. Куртішова І. Арт-терапія для дітей: майстер-клас для педагогів. *Психолог дошкілля*. 2015. № 7. С. 24–26.
30. Левицька Т.Л. Актуальні питання теорії та практики психологопедагогічної підготовки фахівців засоціономічним профілем. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Хмельницький, 22–23 травня 2010 р.). Хмельницький: ХНУ, 2011. С. 54–55.
31. Маловицька Л.Ф. Метафоричні асоціативні зображення (карти) як арттерапевтичний метод психологічної трансформації особистості. *Андрогогічний вісник*. 2017. Вип. 8. С. 163–173.
32. Матеріали міжнародного навчального семінару: «Музикотерапевтична праксеологія». Музикотерапевтичні техніки у контексті музикотерапевтичного сеттінга. Музикотерапія в Україні: зб. статей / пер. з нім. Костянтин Поліщук; заг. ред. Львова Олександра. Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2019. Випуск 2. 80 с.

33. Методика «Чарівна країна почуттів» / Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов. URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1468367150026215/>
34. Михайлова І.В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40–43.
35. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький, 2020. 79 с.
36. Музикотерапія в Україні: зб. статей / пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук; за заг. ред. Львова О., Вознесенської О. Львів: БОНА, 2018. 76 с.
37. Назаревич В. Метафора (психологія зображення). Київ: WISE BEE, 2017. 224 с.
38. Оденцова В.М. Використання символ-драми й арт-терапії в коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2011. № 4. С. 8–17.
39. Осадчук Л. «Швидка допомога»: мистецтво оригамі. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 41. С. 28–30.
40. Пелешенко О.В., Гордієнко К.В. Метафоричні асоціативні карти як інструмент для виявлення проблеми внутрішнього стану людини. *Психолого-педагогічні, правові та соціально-культурні проблеми сучасного суспільства: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Кременчук, 16–17 жовтня 2019 р.)*. Кременчук, 2019. 242 с.
41. Підлипна Л.В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арттерапії. *Психологічна газета*. 2008. № 5. С. 10–32.
42. Полозюк Ю. Застосування технік фототерапії в діяльності психолога. *Психолог*. 2014. № 23. С. 21–23.
43. Полякова Н. Корекція емоційно-поведінкових розладів засобами музичної терапії. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 27–31.
44. Рибак О. Арт-терапія в роботі з розумово відсталими дітьми. *Дефектолог*. 2015. № 4. С. 7–9.
45. Скарбничка арттерапевта: практикум / за заг. ред. М.Б. Перун, О.М. Цимбали. Львів, 2019. 84 с.
46. Скар О. Арт-терапевтична техніка «колаж» у роботі психолога. *Психолог. Шкільний світ*. 2009. № 9. С. 12–14.
47. Скорченко Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних і психологічних негараздів. *Мистецтво та освіта*. 2006. № 1. С. 62–63.
48. Старовойтов А.В. Змістовні та процесуальні особливості арттерапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 5. С. 70–72.
49. Стреж Л. Техніка «мандала»: техніка з трансперсонального напрямку арт-терапії. *Психолог дошкілля*. 2013. № 1. С. 18–21.
50. Терлецька Л.Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. № 1. С. 3–14.

51. Харченко І. «Мандала» в корекційно-розвиваючій роботі з дітьми та підлітками. Львів: Растр-7, 2019. 50 с.
52. Хіля А.В. Арт-терапія в системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя в дітей та молоді з функціональними обмеженнями: методичні матеріали. Вінниця, 2017. Ч. 1. 252 с.
53. Шестопалова К.М. Використання методів арт-терапії в роботі з інтимно-особистісними проблемами юнаків. *Світ виховання*. 2010. № 1. С. 28–30.
54. Шитікова М. Пластилінові етюди: арт-терапія. Психолог. *Шкільний світ*. 2013. № 3. С. 52–53.
55. Юрків Я. Арт-терапевтичні методики як засіб реабілітації розумово відсталих дітей. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2007. № 2. С. 59–65.

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

ДОРОФЕЙ Світлана Василівна,

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*

АРТТЕРАПІЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Практична психологія
спеціальності 053 Психологія**

Електронне видання

Підписано 10.06.2025. Гарнітура «Arial».
Об'єм даних 3,4 Мб. Обл.-вид. арк. 8,2. Зам. № 1186.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.