

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Введення в теорію арт-терапії: основні поняття	
Термінологічне поле та історія розвитку арт-терапії (стаття створена за участю Ю.Гундертайло, співзасновника ГО «Арт-терапевтична асоціація»).....	7
Особливості арт-терапії як методу.....	10
Види арт-терапії.....	14
Основні функції та галузі використання арт-терапії.....	19
Форми арт-терапії.....	20
Простір арт-терапевтичного процесу.....	21
Функції й завдання арт-терапевта.....	22
Розділ 2. Діагностичний потенціал арт-терапевтичних технік	
Арт-терапія та проєктивний малюнок: порівняльна характеристика.....	25
Арт-терапія та навчання малюванню: порівняльна характеристика.....	28
Границі арт-терапевтичної діагностики.....	28
Оцінка діагностичних параметрів у арт-терапії.....	30
Діагностичні ознаки в арт-терапії: символ та лінія (стаття створена за участю Ю.Гундертайло, співзасновника ГО «Арт-терапевтична асоціація»).....	32
Символіка кольорів у арт-терапії (стаття створена за участю Ю.Гундертайло, співзасновника ГО «Арт-терапевтична асоціація»).....	33
Розділ 3. Арт-терапевтичні технології в освіті	
Механізми соціалізації через розвиток творчого потенціалу.....	37
Групова арт-терапія у соціальній роботі.....	38
Принципи виявлення творчого потенціалу.....	39
Застосування арт-терапії з дітьми в умовах освітнього процесу.....	40
Розділ 4. Введення в теорію танцювально-рухової психотерапії	
Танець як терапія в історичному контексті.....	43
Імпровізація як метод ТРТ.....	45
Методологія та основні завдання ТРТ.....	45
Танець і танцювально-психологічна робота.....	48
Етапний характер танцювально-рухової роботи.....	49
Типова групова танцювальна сесія.....	50
Розділ 5. Можливості застосування ТРТ	
Діагностичний і терапевтичний ефект ТРТ.....	53
Музичний супровід.....	56
Автентичний рух.....	57

Категорії руху — метафори основних життєвих тем особистості.....	58
Виразні рухи людини — обов'язковий компонент емоцій.....	60
Що може спричинити втрату контакту з тілом?.....	63
Розділ 6. Танець — сила й гармонія життя	
Вправи практичного характеру.....	64
Розділ 7. Використання арт-технологій в сімейній психотерапії	
Системний підхід як методологічні засади арт-терапії сім'ї.....	76
Процес й особливості арт-терапії сім'ї.....	77
Арт-терапевтичні технології в роботі з сім'єю.....	79
Інші види сімейної арт-терапії: мультимодальний підхід.....	81
Терапевтичні можливості техніки «Сімейний малюнок».....	84
Діагностичний потенціал техніки «Сімейний малюнок».....	90
Розділ 8. Арт-терапевтична сімейна майстерня в системі позашкільної освіти	
Педагогічний напрямок арт-терапії як методологія <i>допомоги</i> родині.....	96
«Батьківська педагогіка» як форма допомоги {юдині}.....	98
Організація арт-терапевтичної сімейної майстерні.....	100
Принципи реалізації сімейної арт-майстерні.....	102
Орієнтовний план занять сімейної арт-майстерні.....	103
Стиль проведення занять та функції ведучого.....	104
Створення писанок як форма національно-естетичного виховання дитини.....	105
Розділ 9. Соціально-психологічний тренінг формування етнічної ідентичності молоді з використанням арт-технологій (розділ створений за участю О.Скнар, члена правління ГО «Арт-терапевтична асоціація»)	
Методологія арт-терапії як адекватний засіб виховної роботи в освіті..	109
Методологічні принципи використання арт-терапії в соціально-психологічному тренінгу.....	110
<i>Структура соціально-психологічного тренінгу формування етнічної ідентичності молоді</i>	111
Техніка «Герб представника етнічної спільноти!».....	111
Арт-терапевтичні техніки в соціально-психологічному тренінгу формування етносоціальних уявлень молоді.....	115
Список літератури	118

ВСТУП

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт-терапії як методу зцілення за допомогою творчості. Арт-терапія сьогодні — це напрям сучасної психотерапії, що стрімко розвивається та стає все популярнішим у професійному середовищі як за кордоном, так і в нашій країні. Цей метод використовується з цілями терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Трансформація соціально-політичної, економічної, культурно-інформаційної сфер, суспільства в цілому стимулює розвиток арт-терапевтичних технологій педагогічного та соціально-психологічного спрямування. Важливо відзначити значний профілактичний, психокорекційний та виховний ефект занять арт-терапією. Все частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання, в тому числі, як профілактичний засіб здорового світосприйняття та способу життя.

Термін «арт-терапія» з'явився в професійному лексиконі психологів Західної Європи в середині ХХ століття. Він охоплює низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. Вплив мистецтва на психічний стан людини, завжди використовували в усіх культурах і цивілізаціях, зазвичай, ця властивість мистецтва реалізувалася у ритуальних діях. Пізніше такі ефекти стали використовувати і у світському житті. Так, наприклад, в епоху античності й у Середні віки була велика віра в цілющий вплив музики. В Італії певний час функціонували «лікувальні» лялькові театри.

В арт-терапії не потрібно вміти малювати та не важливо, що з матеріалів обрати: фарби чи олівці, глину чи пластилін. Необхідно лише почати роботу, й у процесі творчості людина відчує, що їй необхідно, що ближче. Суть не в тому, щоб створити шедевр світової культури, — важливо через призму мистецтва виглянути зі своєї внутрішньої в'язниці. У цивілізованому суспільстві згідно з соціально-культурними канонами кожній лю-

дині доводиться постійно стримувати свої потяги та бажання, накопичуючи в собі емоції. Людина навіть не помічає, як спотворюється її сприйняття світу: в дитинстві все навколо було світлим, яскравим, радісним, на відміну від теперішнього часу.

Творчість — прекрасна можливість відключитися від повсякденних турбот, вивільнити витісненні емоції, отримати величезне задоволення від самого процесу, а це іде й сприяє усвідомленню та адекватній оцінці своїх почуттів, спогадів, переживань.

Про цілющу силу творчості написано безліч наукових праць. Професійні терапевти лікують за допомогою ліплення, малювання, музики, слова. Важливо, що для використання мистецтва як терапевтичного засобу спеціальна підготовка та художні таланти творця не відіграють ролі. Велике значення має саме творчий акт і особливості внутрішнього світу людини.

Серед загальних ознак арт-терапевтичних технологій: використання образотворчих матеріалів для вираження клієнтом змістів свого внутрішнього світу; створення особливих умов, середовища для зцілення; присутність психотерапевта поруч із клієнтом під час образотворчої діяльності та використання під час заняття тих чи інших прийомів, які допомагають клієнту виражати свої почуття й думки в художній формі та усвідомлювати зв'язок образотворчої продукції зі своїм внутрішнім світом.

Таким чином, арт-терапія — інноваційний метод, що сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення. *Ш.МікНіффом* вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає в реалізації творчого потенціалу людини. Методи арт-терапії близькі до запитів і ментальності слов'ян, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

розділ **1**

ВВЕДЕННЯ В ІСТОРІЮ АРТ-ТЕРАПІЇ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ ПОЛЕ ТА ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АРТ-ТЕРАПІЇ

*Стаття створена за участю Ю.Гундертайно,
співзасновника ГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Арт-терапія сучасний напрям психотерапії. «Психотерапевтична енциклопедія» за редакцією **Б. Карвасарського** так визначає цей напрям: «використання мистецтва як терапевтичного фактору». Арт-терапія тільки формується, і в теперішній час розвивається скоріше екстенсивно, ніж інтенсивно, швидко розширюючи свої території. Розбіжності в основній термінології, відсутність чітких меж свідчать про період становлення арт-терапії як методу. Наприклад, сьогодні не існує навіть єдиної назви для цього напрямку.

Арт-терапія як лікування мистецтвом є назвою, що часто застосовується, особливо в практиці, як назва всього напрямку. Але англійською *art* — це одночасно і мистецтво, й живопис. Тому, як правило, під арт-терапією розуміють, так звані, візуальні види мистецтва (живопис, малюнок, ліплення, грим, боді-арт, мозаїки, різного виду інсталяції з предметів, колажі, ляльки тощо, тобто те, що можна побачити). Серед інших назв для цього напрямку психотерапії—**креативна терапія** як терапія творчістю, **експресивна терапія** як терапія творчою експресією (в цій назві робиться акцент на власне творче самовираження як основну терапевтичну особливість арт-терапії), **терапія творчим самовираженням** (найбільш змістовно точна назва), а також **інтермодальна арт-терапія**, тобто терапія різними напрямками мистецтва.

Чому ж виникла арт-терапія у західній цивілізації? Адже раніше суспільство цілком обходилося без цього, лише на початку ХХ століття виникла потреба у цій діяльності.

До кінця ХІХ століття більшість людей мешкали в селах, де традиційна культура була обов'язковою частиною життя — усі змалку співали, танцювали, малювали. Поступово міська культура все більше перетворювала громадян на споживачів мистецтва. Проте потреба у самовираженні залишилася, отож арт-терапія тут стала в нагоді. Всі пам'ятають, яку лавину народної творчості викликала помаранчева революція: люди писали, малювали на всіх досяжних і недосяжних поверхнях, створювали пісні й пародії, інсталяції й «помаранчеву» моду. Ця *потреба бути творцем, активним учасником культури* існує й у сучасних громадян.

Як відомо, вікторіанська епоха диктувала жорсткі канони в мистецтві, суспільному та приватному житті. Були досить чіткі рамки щодо того, що може й чого не може робити «справжня леді» та «справжній джентльмен». Бунт проти такого одноманітного погляду на світ почався саме в мистецтві. Виникли неklasичні напрямки: імпресіонізм, примітивізм. Художники реабілітували право непрофесіоналів малювати; почали визнавати цінність таких творів. Художники, які навчали дітей, перемістили акцент із «правильності» на вільне самовираження учнів. Психологи також активно долучилися до дискурсу щодо природи й ресурсності творчої діяльності.

У цей же час серед психіатрів виникає інтерес до художньої творчості психічно хворих людей. Практику художнього самовираження первинно використовували в програмах терапії зайнятості душевнохворих. Роботи **З. Фрейда** та особливо **К. Юнга** сприяли поглибленню уваги психіатрів до продуктів творчої активності цієї категорії пацієнтів. Художники теж взяли участь у цьому суспільному процесі та започаткували *azi Bgii* (брутальне мистецтво), намагаючись включати мистецтво маргінальних груп спільноти до власної творчості. Таким чином зазначені суспільні тенденції сприяли формуванню перших наукових ідей щодо зцілювальних можливостей мистецтва, які одразу ж знайшли своє місце в лікувально-корекційних заходах.

У кінці 30-х на початку 40-х років минулого століття в дослідженнях **А.Хілла**, засновника Британської школи арт-терапії з'явився термін *арт-терапія*. А.Хілл стає відомим завдяки своїм роботам щодо використання арт-терапії у медичних закладах. **Г.Рід** у той же час працював на ниві арт-педагогіки, а **Е.Крамер**, звернула увагу на поняття сублімації в творчому

Термінологічне поле та історія розвитку арт-терапії

процесі. Паралельно відбувається розвиток цього напрямку терапії в США у рамках психодинамічної школи (*М.Наумбург*). Така терапія була способом вираження внутрішніх конфліктів особистості та усвідомлення феномена переносу.

Піонери арт-терапії зверталися до засобів масової інформації та професійної аудиторії для популяризації арту. Педагоги й художники, психіатри й психологи працювали у різних добровільних організаціях, соціальних проєктах і медичних установах для того, щоб нові методики набули суспільного значення. Уже в середині 60-х років формуються професійні спілки арт-терапевтів, складається система освіти. В різних спільнотах усі ці процеси набувають неоднорідної форми: різні вимоги до спеціалістів, різні стандарти професійної майстерності. Однак у всьому світі арт-терапія поступово інтегрується в систему медичного страхування, освіти та стає обов'язковою частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру. Хоча далеко не у всіх країнах арт-терапія існує як окрема спеціальність, сфера використання арт-терапевтичних технологій досить широка.

У 70—80-х роках відбувається активний розвиток арт-терапії: приймають етичний кодекс арт-терапевтів, організують різноманітні друковані видання, конференції для спеціалістів. В 90-х у мережі Інтернет з'являються сайти й електронні бібліотеки, електронні видання присвячені арт-терапії. В Росії арт-терапія поширюється завдяки працям провідних спеціалістів цієї галузі: *О.Копитіна, Л.Лебедевої, Т.Копошиної*г. ін.

Отже, в цілому арт-терапія це зцілення за допомогою будь-якої художньої творчості. В сучасній арт-терапії можна виділити два основні напрями. Представники першого використовують вже готові твори (картини, музику тощо) професійних митців. Позитивним моментом, безумовно, є найвищий рівень творів і, відповідно, високий рівень переживань, закодованих у них. Крім того, знімається страх робити щось самому без спеціального навчання. Представники другого напрямку використовують самостійну творчість клієнтів або учасників груп. Позитивним моментом є саме власна творчість.

Сьогодні арт-терапія використовується як підтримуюче середовище для психологічно вразливого населення, як засіб вирішення політичних конфліктів, для зменшення етнічного протистояння, як інструмент соціальної інтеграції, як можливість подолання соціальної депривації безробітних, для допомоги біженцям, мігрантам у ситуації кризи ідентичності, пов'язаної з культурним «Я» людини. Як показують дослідження, «со-

ціальний контекст арт-терапевтичної діяльності, соціальні стосунки, репрезентації, пов'язані з етнічною, статевою приналежністю, мають величезне значення для ідентичності людини й розуміння поняття психічного здоров'я» (О.Копитін).

Не менше уваги привертають арт-терапевтичні форми виховного впливу в освітньому середовищі. Відомо, що сама можливість художнього самовираження для дітей та молоді завжди пов'язана з покращенням їхнього психічного здоров'я та розвитком особистості. «*Педагогічний*» напрям арт-терапії в ряді робіт названий «емоційним вихованням», «емоційною освітою» або «арт-педагогікою». Практика застосування арт-терапії в освітніх установах широко обговорюється в ряді робіт російських авторів, показана доцільність її використання. *К. Уелсбі* продемонструвала можливість використання арт-терапії в системі загальної освіти як ефективного засобу допомоги дітям із відставанням у навчанні, дітям із неблагополучних сімей. Широке застосування арт-технологій як засіб розвитку творчого мислення знаходять і в підготовці психологів та педагогів.

В Україні арт-терапія перебуває в стадії становлення. Найбільш розвинуті арт-терапія за допомогою образотворчого мистецтва й танцювально-рухового підходу. Яку теорії, так і в практиці залишається багато білих плям та дискусійних питань. Однак, мабуть, не слід очікувати від цього напрямку терапії чіткості та однозначності. Мистецтво, творчість, фантазія завжди, у всі часи були простором таємничості та незбагненності. Цікаво, що на відміну від Західної Європи та Америки, в Україні арт-терапія більше цікавить не лікарів, а педагогів та психологів-практиків, що спричинило поширення цього методу в освіті та соціальній сфері.

ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ

Розглянемо деякі особливості арт-терапії як методу допомоги особистості у вирішенні психологічних проблем.

Арт-терапія як засіб самовираження

Зазвичай люди користуються вербальними каналами комунікації. Арт-терапія (як і мистецтво взагалі) використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії, тому є незамінною в ситуаціях, де вербальний спосіб взаємодії неможливий. Арт-терапія як засіб вільного самовираження й самопізнання є інструментом дослідження й гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких немає адекватних вер-

бальних засобів. Тому часто арт-терапія стає єдиним способом «зв'язку» між людиною та суспільством, клієнтом та консультантом.

Творчість допомагає людині зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та для спілкування із собою.

У результаті арт-терапевтичної роботи створюються додаткові *можливості для внутрішньоособистісної комунікації*, перехід на глибші рівні взаємодії з проявом внутрішніх (у тому числі неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від впроваджених домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки й освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку людини.

Арт-терапія як творчість

Креативність притаманна людині як представнику людства. Майстерність творчих рішень, нестандартних винаходів необхідні в кожній сфері людської діяльності. Творчі здібності є у кожного, але не всі вміють їх використовувати. Креативність дозволяє знаходити ефективні рішення й сприяє особистій професійній самореалізації та зростанню. Творчість — це вихід за межі знань, подолання та звільнення від обмежень. Творчий процес є процесом створення принципово нового продукту, а креативність — спроможністю відмовитися від стереотипних моделей мислення та дії.

Арт-терапія як задоволення

Творчість нерозривно пов'язана з поняттям задоволення. Тому арт-терапія дає високий *позитивний емоційний заряд* і є найбільш безболісним способом вирішення проблем.

Арт-терапія як навчання

Одна з властивостей мистецтва полягає в тому, що воно є унікальним способом передачі людського досвіду. Образ стає інструментом спілкування, а заняття художньою творчістю активізують і збагачують комунікативні та креативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових способів спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Арт-терапія як гра

Діяльність, заснована на власній художній творчості, є для більшості людей (окрім професіоналів у цій сфері) незвичною, новою, недослідже-

ною, пов'язаною зі спогадами дитинства. Кожен у дитинстві малював, ліпив та грався.

Гра спрямована не на результат, а саме на процес, це — єдиний вид людської діяльності, орієнтований на сам процес. Крім того, й гра, й ритуал містять суто терапевтичний елемент: все можливо, потрібна нестандартність, несподіваність, оригінальність. Людина стає вільною від звичайних для дорослого життя форм та способів поведінки.

Арт-терапія як метод зцілення

Для початку слід зауважити, що зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Мистецтво психотерапевтичне за своєю природою та сутністю, тому що воно займається проблемами пристосування «Я» людини до навколишньої реальності, сенсу існування цього «Я» або внутрішнім буттям людини.

Символічна мова образотворчого мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на трансцендентні властивості символів та власний творчий потенціал, людина може досягти самоцілення. Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

Отже, заняття арт-терапією — могутній чинник особистісного розвитку й необхідність для виживання в мінливому світі. Знайти творче (креативне) рішення — значить зробити те, що ще ніхто не робив. Тобто, креативність тісно пов'язана з адаптивністю. Кожна кризова ситуація (незалежно від того зовнішня чи внутрішня це криза) є порушенням нормальної адаптивності. Слід також відзначити, що мистецтво говорить тільки про почуття та переживання. Саме тому арт-терапія як метод апелює до внутрішніх сил людини, до її творчих можливостей.

Отже, арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей і сутнісного потенціалу людини, мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення.

Слід зауважити таку властивість арт-терапії як *метафоричність*. Мистецтво є метафорою, яка виражає внутрішні переживання людини. І тому кожен твір мистецтва — в тому числі й продукт, створений клієнтом у процесі арт-терапевтичної сесії, — буде своєрідною метафорою його життя. Саме метафоричність — тобто здатність переносити кожен смисл, почуття, ознаку з одного предмета на інший — дає спостерігачу внутрішню свободу. Творча діяльність дозволяє обійти «цензуру свідомості», тому

виникає унікальна можливість для дослідження власних несвідомих процесів, вираження та актуалізації прихованих ідей і станів, витіснених або мало проявлених у повсякденному житті соціальних ролей і форм поведінки. Завдяки варіативності й необов'язковості мистецтва з'являється можливість дослідження людиною самої себе, свого ставлення до реальності. Символічна мова як основа образотворчого мистецтва дозволяє людині виразити свої почуття, по-новому подивитися на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Триадичність арт-терапії є головною відмінністю її від інших психотерапевтичних напрямів. Лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт — пацієнт» («консультант — клієнт») на триаду «терапевт — творчий продукт — пацієнт», тобто зробити психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником» (за визначенням *Т. Колошиної*). **Модель арт-терапевтичної взаємодії** така, що арттерапевт і клієнт взаємодіють один з одним як вербально, так і через продукти творчості за допомогою візуальної невербальної комунікації.

Образотворча продукція дозволяє арт-терапевту здійснювати діагностику й інтерпретацію. Це дає клієнту більшу свободу від особистості терапевта, окрім того, дотримується принцип дисоційованості клієнта від проблеми: якщо щось знаходиться поза мною, це вже не «Я», і я зможу з цим щось зробити. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії.

Ресурсність — третя ознака арт-терапії як напрямку терапії. Спосіб терапевтичної взаємодії в арт-терапії ресурсний, тому що лежить поза сферою повсякденного життя клієнта та розширює його особистісний досвід. В арт-терапії способи взаємодії не мають аналогів у повсякденному житті клієнта й тому неминуче змушують його саме до дослідницької активності. Таким чином людина контактує з тими своїми рисами та властивостями, яких не помічає в щоденних клопотах. Це дає можливість розвитку креативності особистості, нових творчих підходів до всього, з чим вона зустрічається, до вирішення проблем та подолання перешкод.

ПЕРЕВАГИ АРТ-ТЕРАПІЇ

- Арт-терапія **не має обмежень у використанні**, тому що кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального становища) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія **не**

вимагає здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок.

- Арт-терапія як *засіб невербального спілкування* особливо цінна для клієнтів, яким важко описати словами свої переживання, або, навпаки, хто надмірно використовує вербальне спілкування.

- Творча діяльність як могутній *засіб зблизнення людей* стає своєрідним «мостом» між спеціалістом та клієнтом або клієнтом та іншими людьми.

- Арт-терапія — унікальна можливість для дослідження особистості, власних несвідомих процесів.

- Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання має *інсайт-орієнтований характер*; передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Взаємодія з мистецтвом дає людині можливість відчувати свободу вирішувати, що створити.

- Продукти творчості — об'єктивні свідчення настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для *ретроспективної*, динамічної оцінки стану, здійснення досліджень та аналізу.

- Арт-терапія дає високий *позитивний емоційний заряд*, формує активну життєву позицію, впевненість в своїх силах, автономність і особисті межі.

- Арт-терапія як метод заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення відповідає фундаментальній потребі людини в *самоактуалізації*, тобто розкритті нових можливостей і ствердження свого *індивідуально-неповторного способу буття-в-світі* (А.Копитін).

ВИДИ АРТ-ТЕРАПІЇ

На сьогоднішній день найбільше розповсюджені такі напрямки.

Арт-терапія. Цей напрямок поєднує використання в терапевтичній практиці візуальних мистецтв: малюнка, живопису, монотипії, мозаїк, колажів, гриму, боді-арту, масок, ліплення, ляльок, маріонеток, інсталяцій, фотографій тощо. Арт-терапія найбільш розроблений напрямок із величезною кількістю технік, прийомів, методик. Саме з малюнка почалася історія арт-терапії як психотерапевтичного методу. Перевагами арт-терапії, крім відсутності протипоказань, є відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними методами та медичними засобами.

Музикотерапія (міхсі/Ієгару) більшістю спеціалістів включається в арттерапію. Як один із найдавніших архаїчних видів творчості напрямок надзвичайно багатий за силою впливу, широтою можливостей, існуючого емпіричного матеріалу.

Танцювальну терапію (йансеіксгіру) часто виділяють у самостійний психотерапевтичний напрямок або ж відносять до тілесноорієнтованого. Це теж давній спосіб зцілення, як і музика. Танцювально-рухова терапія є методом терапії, що використовує як інструмент виразний рух і танець.

Танець допомагає процесу особистісної інтеграції та росту. Основним принципом танцювальної терапії є взаємовідношення між рухом та емоцією, тобто включенням тіла до процесу терапії. Танець — зовнішній прояв внутрішнього (до самих глибинних шарів) стану людини, природний спосіб виразити невимовне. Тіло людини створене для руху, це природно, як і дихання, адже в природі все рухається. Рух дає енергію, дозволяє вийти за межі повсякденного сприйняття, зрівноважує, зцілює, породжує психічну енергію, необхідну у різних життєвих ситуаціях.

Танець існував у всіх культурах, майже завжди він носив ритуальний характер: за допомогою танцю лікували від хвороб і травм, допомагали при пологах, виховували дітей, готували до життя та смерті; танець супроводжував будь-які важливі моменти в житті індивіда і всього соціуму. В древніх культурах ритуальний танець був синтезом духовного розвитку, способом пробудження енергії, її стимулювання та спрямування як у зовнішній світ, так і у внутрішній, до глибших рівнів свідомості. Танець як спосіб зцілення був надзвичайно розвинутий в Ассирії, Вавилоні, Древньому Єгипті. Танцювальні рухи використовуються в усіх «бойових мистецтвах». В Індії танець завжди був і залишається способом спілкування.

Танець, рух під музику (на відміну від, наприклад, малювання) супроводжують людину все життя. Незаперечною перевагою танцю є його «природність» для кожної людини, безпека, спільність культур та прийнятність. Особливо ефективна танцювально-рухова терапія як засіб внутрішньої гармонізації, імпровізаційності, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків. Кожен танцювальний жест і рух несуть у собі символічний зміст.

Драматерапія (ІгатаїІєгару) є одним з напрямків, що найбільш інтенсивно розвиваються в наш час. Причиною широкого використання та ефективності драматерапії, на думку Т.Ю. Колошиної, є постійна деіривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата мотуньної народної ігрової культури.

Одним із засновників драматерапії є безумовно *Я. Морено*, який створив у 30—40-х роках ХХ століття «Театр спонтанності» у Відні, «Терапевтичний театр» у Нью-Йорку. Відмінність від психодрами полягає в тому, що в драматерапії, як правило, немає протагоніста й не драматизується проблема. Отже, це не боляче, а крім того учасники мають більшу свободу творчості, ролі менш жорстко задані. Метод не простий, потребує додаткової спеціальної підготовки терапевта, необхідності застосовувати й музику, й танець, і грим, і малювання, й тексти тощо. Сьогодні існує багато видів драматерапії (власне драматизації, терапевтичний театр, драматерапевтичні групи підтримки, драматизація сновидінь, середньовічний театр і комедія дель-арте тощо). Драматерапія є прекрасним методом роботи з групою. При використанні драматерапії відбувається (крім розвитку креативності) розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових, більш креативних способів взаємодії зі світом.

Казкотерапія в останні роки виділяється в самостійний напрямок. Казкотерапія заснована на використанні казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики (проективна діагностика, що описує цілісну картину світу особистості, її проблемні та ресурсні елементи), психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень), психотерапії та психологічного консультування (зцілення за допомогою казки). 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, «ненаходимість» за *М.Бахтінім*, первинний час), 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). Казкотерапія — інтегральний метод арт-терапії, природно включає практично всі інші напрямки — малюнок, живопис, драматизацію, музику, танець, бібліотерапію, грим, ляльки тощо (Фон М. Франц, Т.Зінкевич, А.Гнезділов, І.Вачков).

Бібліотерапія (дегаііуе н>гііі§) напрямок заснований на літературному самовираженні через творче «письмо», твір. Часто мають на увазі лікувальний вплив на психіку хворої людини читання книг. Термін з'явився у 20-ті роки минулого століття в США. Сучасна бібліотерапія (на відміну від традиційних її форм) переважно не читання літератури, а самостійна творчість.

Кольоротерапія заснована на дії **кольору** на нервову систему людини. Існує два напрямки **кольоротерапії**: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища навколо хворого.

Колір пов'язаний із матеріальним (фізичним або фізіологічним) через емоції. Кольоротерапія використовує міждисциплінарну мову, що впливає з установленого ще античними вченими зв'язку між кольором, фарбою й емоціями, а також із константності відношення між почуттями й кольором.

Багато спеціалістів вважає, що механізми деяких хвороб обумовлені порушенням колірної гармонії організму людини: передозуванням чи нестачею певних кольорів. Якщо відновити колірну гармонію — повернути необхідний колір, очистити його від сторонніх домішок, зробити яскравим і соковитим, — можна відновити порушену рівновагу всього організму та вилікувати людину. Принципи кольоротерапії використовувалися ще у Древньому Єгипті, але найбільшого розповсюдження вони дістали у кінці XIX століття.

Кольоротерапія використовує знання законів фізичної хімії, біофізики та психофізіології людини, що дозволяє встановити закони поширення й поглинання випромінювань, які збуджують рецептори шкіри та сітківки ока, викликаючи цим різні біохімічні процеси в організмі та змінюючи всю нейроендокринну систему. Закономірності психофізіології людини дають можливість зв'язати почуттєве кольоросприйняття організму в цілому з окремими його складовими. Спостереження електрофізіології виявили виникнення при різних емоційних станах різних коливань потенціалів шкіри. Спільне протікання шкірно-гальванічної та знічної реакції дає

можливість розглядати їх як частину загального вегетативного рефлексу. Біологічне значення останнього пов'язане з вегетативним забезпеченням адекватного кольоросприйняття організмом за рахунок мобілізації адаптаційно-трофічних механізмів філогенетичної пам'яті людини.

Терапію кольором людство використовує з давніх часів, однак до кінця механізм впливу кольору на людину не з'ясований. Емпіричні факти свідчать, якщо середовище відзначається бідною кольоровою гамою, виникають симптоми астенізації в дорослих та затримка інтелектуального розвитку в дітей. Тому й сьогодні, як і багато тисячоліть тому, «магія кольору» заворожує людей своєю таємничістю й загадковістю.

Пісочну терапію можна розглядати як аналог предметної скульптури й роботи з об'єктами в арт-терапії. Пісочна терапія включає створення різноманітних форм із піску, вибір і аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва — предметну скульптуру.

Останнім часом пісочна терапія, яка розвивається як окремий метод терапії, привертає до себе увагу арт-терапевтів. Використання цього методу в арт-терапевтичній практиці може бути продуктивним, оскільки обидва методи пов'язані зі створенням візуальних образів і базуються на цілому ряді загальних принципів — недирективність підходу, використання відстрочених інтерпретацій, визнання значимості тристоронньої взаємодії клієнта, психотерапевта й художнього образу. Хоча традиційно пісочна психотерапія використовувалася в індивідуальній роботі й спочатку була пов'язана із психодинамічним підходом (зокрема, з юнгіанським аналізом), є спроби її застосування в сімейній психотерапії.

Пісочна психотерапія вибудовувалася протягом останніх 70-ти років і була в основному задіяна в психоаналітичному процесі. Основним атрибутом цього психотерапевтичного напрямку є піднос розміром 50x70x7 см блакитного кольору (це символізує небо й воду), заповнений піском. На полиці біля підносу з піском або в ящику поряд із ним знаходяться різноманітні предмети: іграшки, прикраси, біжутерія тощо, які використовуються при вибудовуванні пісочної композиції. Робота в пісочній терапії може проводитись як із застосуванням іграшок та різноманітних предметів, так і лише з піском, якому надають найрізноманітніших форм. На відміну від традиційного психоаналізу, роботи в пісочній психотерапії не інтерпретуються.

Важливо, що навіть тоді, коли композиція з піску розбирається — вона інтерналізується пацієнтом, тобто залишається спогад про створений об-

раз, аналогічно тому, як це відбувається в арт-терапії. Але на відміну від арт-терапії, де матеріали (папір, глина, фарба) вдруге не використовуються, в пісочній психотерапії важливо відстежувати, які предмети пацієнт використовує в інших роботах, на наступних психотерапевтичних сесіях.

Створення композиції з піску не вимагає особливих умінь. Роботи можуть бути як дуже простими, так і дуже складними, єдиний критерій успішності роботи — її аутентичність — неповторність, динаміка, тобто все те, що викликає в глядача емпатійний відгук.

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ТА ГАЛУЗІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ

Виділяють дві функції арт-терапії:

Діагностична. Малюнок — особливий документ, який містить багато інформації про свого автора. Малюнок завжди символічний, відображає наявний стан автора, навіть якщо той намагався це приховати від інших та самого себе. Кожен малюнок містить величезну кількість діагностичного матеріалу, але не може бути основою для постановки діагнозу.

Терапевтична. Зцілення особистості за допомогою мистецтва, повернення до психологічної цілісності. Ми виходимо з розуміння «здоров'я» як цілісності, на відміну від «здоров'я» як протилежності хвороби.

Арт-терапія використовується у формі *групової та індивідуальної роботи*, її галузі застосування дуже широкі:

- в психіатричних клініках лікувальна робота з психіатричними хворими;
- лікувально-реабілітаційна допомога пацієнтам у соматичних стаціонарах, реабілітаційних центрах;
- у роботі з хворими, що страждають онкологічними та іншими захворюваннями з високою ймовірністю летального результату (наприклад, хворими на ВІЛ/СНІД);
- у психосоматичних відділеннях;
- у геріатрії і психогеріатрії з пацієнтами похилого віку з соматичною або психіатричною патологією;
- в реабілітації та адаптації інвалідів (порушення комунікативних навичок, проблеми, пов'язані з соціальною ізоляцією, втратою працездатності, перспективою смерті, втратою смислу життя тощо);
- є досвід застосування арт-терапевтичних технологій у роботі з хімічними залежностями;

- в роботі з дітьми та підлітками;
- в сімейній психотерапії.

Практика використання арт-терапевтичних технологій в освітніх закладах широко обговорюється в роботах російських авторів, показана доцільність її застосування як ефективного засобу допомоги дітям, що відстають у навчанні, дітям із неблагополучних сімей. Арт-терапевтичні технології ефективні при порушеннях адаптації в новому колективі, з метою психологічної допомоги молодшим школярам, які мають труднощі в навчанні, в роботі з підлітковими «бунтами», при емоційному виснаженні педагогів та психологів. Доведені переваги арт-терапевтичної роботи з дітьми та дорослими, які зазнали насильства або мають інший травматичний досвід.

У соціальній сфері арт-терапія використовується для допомоги населенню в умовах військових дій, у роботі з правопорушниками, безробітними та іншими соціально незахищеними шарами населення, вагітними та їхніми сім'ями. Існує досвід використання арттехнологій для «медіації» в конфліктних ситуаціях в організаційній та соціально-політичній психології.

ФОРМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Існує дві форми проведення арт-терапевтичних сесій *індивідуальна* та *групова арт-терапія*. Індивідуальна застосовується, як правило, для осіб, із якими важко проводити вербальну психотерапію, які мають невимовні переживання та посттравматичні розлади.

Групові форми арт-терапії використовуються в системі охорони здоров'я, освіти та соціальній сфері. Вони розвивають цінні соціальні навички, пов'язані з наданням взаємо підтримки, й дозволяють вирішувати спільні проблеми, освоювати нові ролі, спостерігати вплив своїх нових моделей поведінки на оточуючих, підвищувати самооцінку та зміцнювати особисту ідентичність.

Переваги групової арт-терапії порівняно з іншими видами психологічної та соціальної допомоги особистості — демократична атмосфера в групі, пов'язана з рівними правами й відповідальністю учасників групи, незначна залежність від арт-терапевта. Індивідуальна творчість у групі впливає на динаміку загального процесу завдяки поєднанню прагнення учасників до злиття з групою та збереження групової ідентичності й потреби в незалежності та укріплення індивідуальної ідентичності.

Форми групової арт-терапії: студійна відкрита група (неструктурована), аналітична закрита група (розрізняються за ступенем структурованості), тематично орієнтована група (розрізняються за ступенем відкритості й структурованості).

При груповій роботі кожна сесія містить три етапи роботи:

- початок і розігрів (10—25% часу сесії);
- образотворча діяльність (30—40% часу сесії);
- обговорення й завершення (35—40% часу сесії).

О.Копитін виділяє теми, що найчастіше використовуються в груповій арт-терапії:

- пов'язані з освоєнням образотворчих матеріалів;
- загальні теми, що дозволяють досліджувати широке коло проблем і переживань учасників групи;
- теми, пов'язані з дослідженням системи стосунків і образу «Я» учасників;
- теми, що мають особливу значимість для роботи в парах учасників групи, та теми, призначені для роботи з сім'ями;
- теми, що передбачають спільну образотворчу діяльність учасників групи.

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЦЕСУ

Л.Лебедєва вважає, що простір арт-терапевтичного процесу складається з двох частин — *атмосфери*, яка формується в процесі взаємодії між арт-терапевтом і учасниками арт-терапії та *місця*, де відбувається арт-терапевтичний процес: фізичний символічний простір арт-терапевтичного кабінету, створює особливе цілюще середовище взаємодії— «фасилітуюче середовище» (*іаД.Віннікотом*).

Арт-терапевтичний кабінет не тільки реальний фізичний простір, кожен елемент тут може мати свої приховані смисли й функції. У арт-терапевтичному кабінеті є кілька умовних зон:

- «робоча зона» для індивідуальної творчості й колективної роботи (столи, стільці, мольберти, дошки, шафи з матеріалами);
- «чиста зона» для спілкування арт-терапевта й клієнтів, групової комунікації та обговорення образотворчої продукції (коло стільців, крісел);
- вільний простір для танцю та театралізації;
- місце для збереження та виставок художніх робіт;
- доступ до води та раковини.

Психотерапевтичний простір близький до ігрового простору, тому необхідні музичний центр та добірка музичних записів, кататимні предмети (що викликають яскраві емоції та мають символічне наповнення); іграшки; пісочниця. *Серед, матеріалів для образотворчої діяльності* потрібні фарби (гуаш, акварель), пензлики, олівці, крейда; матеріали для ліплення: глина, пластилін; папір різних форматів; дошки для ліплення, стеки; скло для роботи з монотипією.

ФУНКЦІЇ Й ЗАВДАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТА

Майбутні арт-терапевти на заняттях у навчально-методичному комплексі «Використання методів арт-терапії в освіті та соціальній сфері», що є спільним проектом ГО «Арт-терапевтична асоціація» та Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти АПН України, визначили такі необхідні розвинуті *риски арт-терапевта*: 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 «проробленість», творчий розвиток, здатність до рефлексії, загальний культурний розвиток.

Арт-терапевт окрім володіння різноманітними техніками й матеріалами повинен гнучко використовувати час, виявляти як емпатію, так і вольові риси, постійно творчо змінюватися залежно від проблеми, ситуації, особливостей вияву творчості учасниками групи. Поняття педагогічної майстерності арт-терапевта передбачає вміння пояснювати незвична з позиції індивідуального прояву творчого потенціалу, надавати кожній д і в арт-терапевтичному просторі творчого значення, оскільки арт-терапія сприяє високому ступеню творчої розкритості й самостійності; необхц ю вміти ще й імпровізувати.

Ролі й функції арт-терапевта

1. Створює в арт-терапевтичному 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, використовуючи акціалні форми поведінки (у тому числі й провокації); організовує обговорення готової творчої продукції; є джерелом різноманітної інформації; відіграє роль ведучого дискусії, дотри-

муючись 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 гой вважає за потрібне. Запитання арт-терапевта 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. Арт-терапевт при цьому звертає увагу на небезпальні сигнали клієнта: зміни кольору обличчя, міміки, ритму дихання, положення тіла, інтонацій голосу.

4. 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.

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

6. Не аналізує в присутності клієнтів їхню художню продукцію, лише мотивує їх виражати свої почуття, переживання, потреби. Арт-терапевт обов'язково має виводити клієнта на символічний рівень аналізу продукції, але необхідно «запустити» процес пошуку й аналізу. Перехід до смислоутворення, інтерпретації, аналізу формальних і змістовних особливостей образотворчої продукції— наступна функція арт-терапевта. У традиційному розумінні інтерпретація пов'язана із тим, що терапевт приписує певний зміст висловлюванням, діям і образам клієнтів або коментує образотворчу продукцію. Однак в арт-терапевтичній роботі звичайно **не використовуються прямі інтерпретації**. Арт-терапевт 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 арт-терапевтичної 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 арт-терапевтом і очікують (у ряді випадків провокують) від нього більшої дирек-

тивності, позиції «всезнаючого» й «всемогутнього» «батька». Терапевтові часто доводиться докладати величезних зусиль, щоб утриматися від роздачі порад і готових рецептів.

В арт-терапії «працює» особистість самого професіонала. Рівень його особистісного розвитку впливає на ступінь довіри клієнта. Робота арт-терапевта 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 арт-терапевта є превентивна, діагностична, навчальна, розвиваюча, корекційна, терапевтична, ресоціалізуюча, оздоровча, творча.

Загальна мета роботи арт-терапевта 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 арт-терапевтичної сесії з подіями у повсякденному житті, новими переживаннями щодо власної біографії та системи стосунків у сім'ї.

розділ

ДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК

АРТ-ТЕРАПІЯ ТА ПРОЕКТИВНИЙ МАЛЮНОК: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

В арт-терапії, як правило, неможливо розділити діагностичну й терапевтичну мету. Діагностичний і власне терапевтичний процеси відбуваються одночасно за допомогою спонтанної творчості. В результаті легше встановлюються емоційні, довірчі комунікативні контакти між сторонами, включеними в діагностичний процес. У терапевтичному малюванні діагностична ситуація менше помітна, як правило, вона не усвідомлюється учасниками та не провокує захисних реакцій.

Функція арт-терапії полягає не в тому, щоб виявляти психічні, недоліки або порушення (*В.Беккер-Глош*), а в тому, щоб актуалізувати внутрішній потенціал людини. Арт-терапія прагне виявити творчі здібності особистості, здатна підтримувати аутентичність та відновлення гармонії особистості.

Основним діагностичним матеріалом є, звісно, образотворча продукція, це зближує арт-терапію з проективними малюнковими тестами. Головним механізмом формування образів є *проекція*. Проекція лежить в основі всіх видів художньої та наукової творчості. Суб'єкт проектує (відображає, виражає) свої неусвідомлювані чи приховані потреби, комплекси, витіснені переживання, мотиви, позитивні властивості — усе те, що не набрало ще *форми думок*. Тобто, таким чином ми отримуємо доступ до передсвідомого та в окремих випадках до безсвідомого клієнта. З позицій феноменології творчий продукт клієнта розглядається як вираження його переживань. Деякі автори виділяють як самостійний різновид проективну арт-терапію (*С.Бурно, С.Кратохвіл, А.Осіпова* тощо). Відзначається й належність арт-терапії до групи експресивних проективних методів. Але

арт-терапія — більш глибокий феномен. І арт-терапевтична *інтерпретація малюнка не є самоціллю* й не зводиться до кількісного та якісного аналізу формальних елементів.

Продукти творчості клієнтів у процесі арт-терапії — лише *діагностичний матеріал*. Спеціаліст може робити певні гіпотетичні висновки, опираючись лише на цілий ряд робіт. Графічні проєктивні тести чітко обмежені за тематикою та умовами реалізації — в арт-терапії теми обираються довільно, як і умови виконання. Інтроективне сприйняття вважається більш інформативним, ніж зовнішні ознаки закінченого твору.

Треба також відзначити велику небезпеку суб'єктивізму, проєкції діагностичних очікувань і переживань самого спеціаліста в процесі інтерпретації отриманого матеріалу. Арт-терапевт не застрахований від суб'єктивного розуміння проблеми, оскільки всі його запитання так чи інакше будуть спрямовані на перевірку своїх попередніх гіпотез, діагнозів, які пов'язані зі звичними для нього формами професійного дискурсу, а також відображають стосунки панування й підпорядкування, що містяться в самому контексті взаємин терапевт — клієнт. Важливо виокремлювати те, що належить до *авторської інтенції* (смислу, змісту) малюнка, від того, що об'єктивно задано ситуацією (події, оточення).

Основною профілактикою зазначених проблем у роботі виступають три чинники:

- а) постійне поглиблення знань із психології;
- б) особиста терапія спеціаліста (в тому числі й групова);
- в) регулярна супервізія роботи спеціаліста.

Завдяки цьому в арт-терапевта розвиваються каузальні схеми та формується емпатійне й конгруентне ставлення до клієнта. І найважливіше, спеціаліст отримує необхідні *особистісні ресурси* для досягнення поставлених у терапії цілей, тому що основний інструмент у психотерапії, як зазначають усі класики, — це особистість терапевта.

Прямолінійна інтерпретація не повинна мати місця в арт-терапії

У діагностиці немає готових рецептів. Психолог опирається на систему значень і асоціацій автора, використовує різноманітні мовні стратегії, відстежує особливості міміки, рухів, невербальної звукової експресії. Тобто, арт-терапевтична інтерпретація, на відміну від проєктивних графічних методів, супроводжується обов'язково зворотнім вербальним зв'язком, заснованим на рефлексії самого клієнта та спонукає його до *самотійного усвідомлення* змістів внутрішнього світу. Пріоритетними орієнтирами для спеціаліста є асоціації автора образотворчого продукту, його невербаль-

Арт-терапія та проєктивний малюнок: порівняльна характеристика

на поведінка та вербальна експресія. Арт-терапія дає людині можливість одночасно виступати й «свідком», і «безпосереднім учасником» образотворчого процесу, проводити рефлексію свого травматичного досвіду, «переводити» інформацію про нього з емоційного на когнітивний рівень (Р.Гудман).

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОЄКТИВНОГО МАЛЮНКА Й ДІАГНОСТИКИ В АРТ-ТЕРАПІЇ

№ з/п	Критерій порівняння	Проєктивний малюнок	Арт-терапія
1	Мета	діагностична	психотерапевтична, діагностична, комунікативна, розвивальна
2	Діагностичний матеріал, Засоби	малюнок, опитування після виконання малюнка	малюнок, продукт художньої творчості, вербальна комунікація, невербальна комунікація
3	Теми завдань	обмежені; тема, зміст завдання, інструкція чітко відповідають верифікованому тесту	обумовлюється логікою арт-терапевтичного заняття, може бути вільною
4	Психологічні механізми	проекція	проекція; перенос; контрперенос
5	Інтерпретація результатів	якісна та кількісна обробка у відповідності до стандартизованих критеріїв, технологічний рівень інтерпретації	Вимірювання в строгому смислі не застосовується; герменевтичний підхід до інтерпретації, опора на почуття й інтуїцію; мовна комунікація, зворотній зв'язок, розуміння в сполученні з інтерпретацією
6	Участь спеціаліста	допускається відсутність при тестуванні	обов'язкова присутність арт-терапевта

Кожен учасник арт-терапевтичної діяльності знає про можливості вільного використання будь-яких образотворчих матеріалів і засобів для

творчості. При цьому результати його образотворчої діяльності не будуть оцінюватися з позицій естетичних критеріїв (*В.Оклендер, К.Рудестам*). Завжди вітають спробу відобразити свої почуття та думки в будь-якій художній формі, в той момент, коли людина відчує себе готовою це зробити.

АРТ-ТЕРАПІЯ ТА НАВЧАННЯ МАЛЮВАННЮ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Доцільно окремо розглянути відмінності арт-терапевтичних занять від уроків малювання.

1. Ці процеси мають різні пріоритетні цілі. На уроці малювання (або при навчанні іншим видам образотворчого мистецтва чи хореографії) метою є **навчання** нової діяльності. В арт-терапії—терапевтична чи психокорекційна мета, а також непряма діагностика. Вітається щирість, спонтанність, відкритість.

2. Навчання передбачає **оцінку** засвоєння знань, в арт-терапії роботи клієнтів ніколи не порівнюються та не оцінюються. Навіть не застосовуються такі судження як «красиво — некрасиво», «правильно — неправильно». Вираження почуттів і переживань, індивідуальний стиль самовираження має більшу цінність, ніж естетичність продукту образотворчої діяльності.

3. На уроках малювання за контроль і дисципліну відповідає вчитель. В арт-терапії високий ступінь свободи й самостійності, учасники самі контролюють послідовність дій. Для арт-терапевта важливо приймати клієнтів у будь-якому стані — в сльозах і в агресії, надавати їм право на мовчання та право вибору.

4. Вчитель на уроці займає позицію зверху, бо він учитель, він знає та вміє більше за учня, а арттерапевт — рівноправний партнер, «фасилітатор» процесу творчості (*К.Роджерс*). Він повинен полегшувати процес, сприяти розвитку клієнта, заохочувати учасників виражати свої внутрішні переживання якомога більш довільно й спонтанно, не турбуватися про художні якості роботи.

ГРАНИЦІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ

Ми бачимо величезний діагностичний потенціал творчої продукції учасників арт-терапевтичної роботи. Творчість дозволяє виразити внутрішні, глибинні переживання, побачити яскраву індивідуальність осо-

бистості. Тотальне кількісне дослідження, на думку багатьох спеціалістів, не є універсальним, оскільки деформує бачення об'єкта, висвітлюючи тільки ту його частину, що піддається вимірюванню.

Але, на думку Л.Лебедевої, існують і певні обмеження арт-терапевтичної діагностики. *По-перше*, в спонтанній художній творчості знаходять відображення культурні настановлення, що впливають на індивідуальні особливості малювання. *По-друге*, категорія аналізу в арт-терапії обмежена продуктами художньої спонтанної творчості. Формальна діагностика може не мати сенсу, тому що спонтанна творчість спричинила зцілення — терапевтичний ефект малювання. *По-третє*, існує специфіка художньої творчості в дитячому віці, що обмежує арт-терапевтичну діагностику. Відсутність строгої стандартизації, переважання емпіричного спостереження в арт-терапевтичній діагностиці, залежність від рівня підготовленості спеціаліста, інтуїції, досвіду арт-терапевта надає діагностиці суб'єктивного характеру. Отримані дані мають описовий характер, їх важко виміряти та оформити у вигляді стрункої системи статистично об'єктивних, надійних, достовірних результатів.

Золоті правила арт-терапевтичного обговорення образотворчого матеріалу (В.Оклендер):

- клієнт розповідає про свою роботу так, як йому хочеться;
- арттерапевт може попросити клієнта прокоментувати ті чи інші частини малюнка, прояснити їхнє значення, описати деякі форми, предмети та персонажі;
- можна попросити клієнта описати роботу від першої особи, навіть від елемента зображення, побудувати діалоги між окремими частинами роботи;
- треба спонукати клієнта фокусувати увагу на кольорах (кольори можуть використовуватися в різний час по-різному: відобразити властивості об'єкта або ставлення автора до об'єкта);
- необхідно намагатися фіксувати особливості інтонацій, положення тіла, виразу обличчя, ритму дихання клієнта;
- завдання арт-терапевта — допомогти клієнтові усвідомити зв'язок між своїми висловлюваннями про творчу роботу та життєвою ситуацією; обережно запитати про те, що і як із реального життя може відобразити створений ним образотворчий продукт (обережно — тому що важливо, наскільки клієнт готовий інтегрувати інтерпретації);
- треба звернути особливу увагу на відсутні частини зображення та порожні місця в малюнку;

- іноді варто сприймати зображення буквально, іноді шукати щось протилежне зображеному;
- можна попросити клієнта розповісти про те, що він відчував у процесі створення роботи, до її початку, після її завершення;
- важливо надати клієнту можливість працювати в зручному для нього темпі та з усвідомленням того, що він буде зображувати щось, що може відобразити ті стани, досліджувати які він готовий;
- треба виділяти в роботах клієнта найбільш стійкі теми та образи.

Пряма однозначна інтерпретація — суттєве порушення прав і свобод клієнта. Оскільки консультант завжди перебуває у **сильнішій позиції** (його слова сприймаються як більш вагомими, висновки — як об'єктивні та істинні), висловлювати таку позицію означає нав'язувати клієнту власні проблеми. Тому в будь-якому випадку слід утримуватися від цього.

Якщо клієнт вимагає роз'яснень щодо свого малюнка, варто звернутися до його **особистого символізму** (*а що для вас означає сонце?*). Якщо ж клієнт наполягає на інтерпретації, запропонувати хоча б 3—5 версій, аби забезпечити клієнту **вибір значення**, притаманного йому самому.

Треба пам'ятати, що арттерапевт **не шукає**, що з клієнтом «не так», **не говорить** йому про це. Клієнт розповідає про своє життя, діалог виникає, коли арттерапевт **приймає**, що чує, не намагаючись щось дізнатися, а потім навчити. Він показує як, будучи живим організмом, маючи почуття та відчуття, функціонувати та взаємодіяти, бути живою людиною. Причому ця демонстрація є невербальною.

ОЦІНКА ДІАГНОСТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ У АРТ-ТЕРАПІЇ

Розглянемо матеріали, що їх вибирає клієнт для образотворчої діяльності.

Формат аркуша паперу:

- великий — свідчить про високий рівень домагань особистості, високу самооцінку, майже нарцисизм;
- маленький — ознака низької самооцінки та рівня домагань, а також розвитку особистості за шизоїдним та депресивним типами (якщо такий вибір є правилом);
- відривання аркушу потрібного розміру може також бути діагностичним критерієм: відривання «під лінійку» є ознакою консерватизму та ригідності, а відривання неакуратно — слабості «над-Я» й стримування анальних імпульсів.

Композиція малюнка:

- формат альбомний свідчить про екстенсивний тип особистості, бажання все встигнути, побачити якомога більше, а формат книжковий — навпаки, про інтенсивний тип особистості, вміння зосередитися, цілеспрямованість;
- наявність рамки малюнка свідчить про прагнення сховатися, захиститися, страх, невпевненість щодо зовнішньої небезпеки; рамка із незайнятого простору також показує страхи, невпевненість, а якщо рамка лише з однієї сторони малюнка, то саме звідти клієнт чекає на небезпеку;
- зміщення композиції малюнка вгору свідчить про високу самооцінку, вниз — про низьку;
- ліва сторона малюнка відображає емоційну складову особистості, права — інтелектуальну, когнітивну, раціональну.

Матеріали для художньої творчості

Пластилін, глина, спеціальне тісто — матеріали для роботи з агресією, різними страхами, фрустраціями. Відреагування негативних емоційних станів за допомогою певних маніпуляцій із пластичними матеріалами знижує вірогідність аутоагресії та насильницьких дій зі сторони клієнта.

Розглянемо застосування матеріалів для малювання у порядку підвищення внутрішньої свободи особистості. Нагадаємо, що клієнт завжди має свободу у виборі матеріалів і засобів самовираження:

- кулькова ручка свідчить про відмову від кольору, тобто страх емоцій;
- простий олівець дає можливість багато разів перемальовувати задумане, тому що неважко стерти зображення. Це може бути свідченням прагнення до ідеального, перфекціонізм; якщо лінії чіткі, то ймовірно, що клієнт належить до шизоїдного типу (як і у випадку з кульковою ручкою), а якщо лінії розмазані, розмиті, то, можливо, клієнт депресивний;
- чорна туш свідчить про агресивні тенденції особистості;
- кольорові олівці можуть бути свідченням потреби в опорі, орієнтації, тому що мають чіткі лінії; менше це стосується пастелі та крейди;
- фарби (гуаш, масло, акварель) «провокують» спонтанність в образотворчій діяльності, допомагають більш яскраво та відкрито проявити різноманітні емоції, дослідити власні переживання; акварель свідчення найбільшої внутрішньої свободи особистості;
- фломастери стоять окремо у цьому ряду, тому що є даниною моді, але якщо людина завжди тягнеться до фломастерів, це може свідчити про істеричні риси особистості.

Психолог має звернути увагу на такі ознаки:

- не промальована лінія горизонту свідчить про внутрішню роздвоєність;
- у центрі малюнка завжди розташовуються найбільш емоційно значимі для клієнта речі;
- порушення чи відсутність перспективи може свідчити навіть про ознаки психозу;
- відсутність необхідних частин (наприклад, частин людського тіла) чи їхня гіпертрофованість — свідчить про потреби особистості, що з цим пов'язані (на цьому засновано багато проєктивних текстів);
- ознаки вітальності у неживих предметів, чи навпаки — механічні частини у людей свідчать про роздвоєння психіки на емоційний та когнітивний компоненти.

ДІАГНОСТИЧНІ ОЗНАКИ В АРТ-ТЕРАПІЇ: СИМВОЛ ТА ЛІНІЯ

*Стаття створена за участю Ю.Гундертайло,
співзасновника ГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Усі клієнти, звичайно, по-своєму розуміють та переживають власні твори, однак спеціалісти мають знати, **що можуть означати** окремі елементи малюнка та весь малюнок у цілому. Мова йде про певний **діапазон** символічних значень:

Такі знання допоможуть цілісно сприймати творчі продукти, у єдності їх позитивних та негативних аспектів, різних пластів життєвого світу, часових просторів. Наголошуємо знову, що спеціалісти можуть лише будувати робочі гіпотези та опиратися на певні закономірності розгортання психічних процесів. Домінуючою стратегією, як правило, виступають інтуїтивні дії в процесі роботи.

Символіка ліній та форм

Архетипічних символів у просторі ліній є всього лише три:

- **вертикальна лінія** (хребет, розвиток, дух, творчість);
- **горизонтальна лінія** (руки, земля, надійність);
- **чаша** (таз, емоції, почуття, пластичність).

Саме ці символи стали основою для формування **праформ**, що в різних комбінаціях переспівують первинну тріаду. Праформи поділяють на такі групи.

Жіночі проформи:

- коло (цілісність, вічність, самість, несвідоме);
- спіраль (розвиток);
- дуга (захист, егоїзм, дах);
- чаша (прийняття, альтруїзм);
- хвиля (гнучкість, швидкоплинність, рухливість).

Чоловічі проформи:

- крапка (початок, кінець, концентрація);
- лінія (дія, напрямок, правильність, сила, насильство);
- квадрат (максимальна рівноваженість, консерватизм);
- меандр (поєднання гнучкості та цілеспрямованності);
- кут (потенційність, свобода).

Траисперсональний символ — лемніската (вічність, гармонія, андрогінність).

Кожен малюнок — це лист від несвідомого до свідомості, до фасилітатора. Лінії та форми — це сфера мислення, буквально напрямок думок людини. У цій царині ми можемо відстежувати, які завдання вирішує у своєму внутрішньому світі клієнт, які напрямки вважає головними, що знаходиться на периферії уваги.

СИМВОЛІКА КОЛЬОРІВ У АРТ-ТЕРАПІЇ

*Стаття створена за участю Ю.Гундєртайпо,
співзасновника ГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Символіка кольорів також має свій діапазон — від позитивного до негативного. Як правило, позитивні аспекти кольору відповідають його природному втіленню (синій — вода, небо), негативні ж аспекти заковані у культурних образах (синя борода, синя панчоха).

Як зазначає *Б.Базима*, кольори — це об'єктивно втілені емоції. Тобто, кольори відкривають перед нами простір емоцій людини. Чому ж тоді одні й ті ж кольори у різних культурах у різний час символізували абсолютно протилежні події? Тому що **емоційне ставлення** до подій людського життя мінливе як у часі, так і в культурі.

Інтерпретація кольору повинна завжди враховувати **два основні аспекти:**

- психофізіологічний (об'єктивний вплив кольору на стан людини);
- психологічний (суб'єктивне переживання кольору клієнтом).

Психофізіологічний вплив кольорів на стан людини досить відомий. Наприклад, червоний активізує діяльність людини — підвищується тиск, пришвидшується ритм дихання та пульс. За цими **тілесними маркерами** досить просто впізнати **емоції** (К.Ізард), ідо викликають такі ж тілесні реакції (тут — збудження, активність, тривога, гнів тощо).

Психологічне переживання кольору клієнтом завжди **неповторне**, бо глибоко пов'язане з життєвою історією особистості, її досвідом переживань, із культурною та статевою ідентифікацією. Саме тому завжди важливо виявити цей пласт значень у розмові з людиною (*що для вас означає цей колір*).

Слід також уважно відстежувати **поєднання кольорів**. У різних варіаціях включаються різні аспекти діапазону значень кольору, так само як це відбувається з емоціями людини! Наприклад, **радість** може бути викликана **перемогою** (я зміг!) у змаганні, а може бути наслідком переживання **заздрості чи злості** (у випадку програшу суперника — він не зміг!). Основні аспекти таких поєднань добре викладені у роботах *М.Люшера*.

Знову зазначимо, що **пряма однозначна інтерпретація** є суттєвим порушенням прав і свобод клієнта. Не слід і розповідати клієнтові все, що ви знаєте про даний колір. Основне завдання консультанта—дати можливість клієнту **самому усвідомити** зміст та роль **своїх емоцій** у власному житті.

Для практики роботи психолога важливо знати й розуміти основні значення кольору та його вплив на психофізіологічні показники.

У теорії кольорознавства виділяють три основні кольори (синій, жовтий, червоний). Змішуванням основних кольорів можна створити інші — додаткові (зелений, фіолетовий, оранжевий). Білий містить у собі всі кольори — це порядок, первинне світло (у центрі), а чорний (поза фігурою) — це повна відсутність кольорів, поглинання кольору — відсутність світла, первинний хаос.

Розглянемо значення кольорової гами.

Червоний колір. Відбувається зростання ритму дихання та пульсу, підвищується тиск, збільшується швидкість реакції та мускульна сила, людина збуджується. Асоціюється з силою, любов'ю, збудженням, енергією, пристрастю, тривогою, насильством, кров'ю, нервовим напруженням та неспокоєм, гнівом.

Пов'язується з апетитом, бажанням, теперішнім часом, чоловіками, активною екстраверсією. Червоний колір насамперед символізує безсвідоме, фізичне, фізіологічне. Приказки та усталені вирази: «дурень любить червоне»; «вулиця червоних ліхтарів», «почервоніти від гніву». Червоний колір застосовують при лікуванні різних запальних процесів, екзем, віспи тощо.

Оранжевий колір. Дія цього кольору схожа надію червоного кольору, однак тут відсутні аспекти агресії. Йому притаманна м'яка сила—він викликає радість і тепло, приємно збуджує. Вважається кольором здоров'я та творчості, внутрішньої рівноваги й гармонії, толерантності, мудрості.

Оранжевий колір сприяє сексуальності, активізує залози внутрішньої секреції, налагоджує обмінні процеси, покращує кровообіг і травлення. Цей колір поєднує силу червоного та сонячне сяйво жовтого. Це колір буддистських монахів. Пов'язується з прагненням до переживань та самоствердження, з позалінійним часом. Також може свідчити про жагу до пригод та радісно-солодких вражень.

Жовтий колір. У найсприятливішому аспекті — чиста радість, золото. Також означає усвідомлення, свідомість, нестримність, променистість, свободу, рефлексивність, надію й сподівання на щастя. Виражає прагнення до нового й майбутнього. Підвищує самооцінку.

В лікуванні жовтий колір допомагає очищати та тонізувати організм, контролювати вагу. Приказки та усталені вирази: «жовта преса», «жовтий дім», «жовтий квиток». Асоціюється також із ревнощами, зрадою, скупістю та недовірою, психічними розладами. Вливає на людину ще м'якше, ніж оранжевий колір. Викликає веселе збудження й цікавість до світу, сприяє ясному й гострому зоровому сприйманню.

Зелений колір заспокоює, допомагає розсіювати негативні емоції, приймати рішення та засинати. Нормалізує тиск, пульс, покращує інтелектуальну працездатність, концентрацію уваги.

Асоціюється з життєвою силою, юністю, процвітанням, спокоєм, надією, розвитком духу, чоловіками, багатством. Любов до всього світу —

його позитивний аспект. Священний колір ісламу. Також означає зупинку в розвитку, незрілість, обмеженість, нудьгу.

Синій колір. Протилежний червоному кольорові за впливом на людину. Усі процеси (тиск, ритм дихання, пульс) уповільнюються, знижується працездатність.

Асоціюється з вірністю, повним спокоєм, традиційністю, почуттям спільності, загадковістю, мрійливістю, фанатизмом, сумом, глибокою серйозністю. Це колір самозаглиблення, він усе присвячує лише собі, ніби затягує глядача у внутрішній світ. Приказки та усталені вирази: «синя борода», «синя панчоха», «синя птаха».

Фіолетовий колір з'являється завдяки поєднанню синього й червоного, тому часто є символом мрій та фантазій.

Переживається як колір внутрішньої концентрації, притаманної і вагітним жінкам, і поетам. Асоціюється зі смиренням, містичними знаннями, духовним зростанням, жертівністю, прагненням повної свободи. Вплив на людину подвійний: дихання й пульс уповільнюються, проте зростає працездатність серця й кровоносних судин.

Білий колір. Це колір повної свободи й довершеності, рівності й відсутності обмежень. Асоціюється з натхненням, вірою, миром, злагодою, справедливістю, істиною, порятунком, чистотою, цнотливістю, цілісністю, богоподібністю, спокоєм.

Чорний колір. Протилежний білому, вбирає в себе усі кольори. Пов'язується з загадковістю, таємничістю, страхом, працелюбністю, асоціальністю, негативізмом, ірраціоналізмом, трауром. Приказки та усталені вирази: «чорна робота», «чорний ринок», «чорний гумор».

розділ

АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Дослідження доводять, що заняття арт-терапією суттєво впливають на розвиток соціальних навичок спілкування та позитивних соціально-психологічних рис людини. За рахунок яких механізмів це відбувається? Фантазія є механізмом розвитку творчого потенціалу та адаптивним ресурсом соціалізації. Уява — основа творчого процесу.

Форми зв'язку уяви з дійсністю:

- уява завжди створюється з пережитих людиною подій, тобто з колишнього досвіду, отже, творча діяльність залежить від набутого досвіду людини, і чим різноманітніший досвід, тим багатша уява;
- уява має спрямованість, тобто ми створюємо цілі й мотиви, які переслідує діяльність уяви;
- уява є емоційним зв'язком.

Слід також нагадати, що творчі здібності — це здатність вирішувати проблеми новим та оригінальним способом. Отже, всі риси творчої діяльності нерозривно пов'язані з уявою, оскільки творча діяльність передбачає різні підходи, варіанти рішення, розгляд предмета з різних сторін, уміння знайти оригінальний, незвичайний спосіб створення. Природно, що клієнт створює суб'єктивно нове, насамперед для нього самого. І саме тому в творчому процесі формуються здібності особистості.

Для адекватного залучення до соціальних стосунків, досягнення поставленої мети необхідна розвинута фантазія та уява клієнта. Крім того нагадаємо, що арт-терапія — це гра, а гра як форма активності є формою навчання. В грі клієнт набуває здатності керувати емоціями, відчуттями, що забезпечує його адаптацію до нового і надалі буде основою для розвитку соціальної адаптації.

Розвиток творчих здібностей — це формування в клієнтів прагнення до прояву власної ініціативи, прагнення створити щось нове, своє, розширити світогляд, наповнити новим змістом пізнання.

ГРУПОВА АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

Як уже зазначалося, в соціальній роботі арт-терапія застосовується найчастіше в груповій формі. В груповій арт-терапії беруть участь однорідні за складом групи. Вона характеризується орієнтуванням на творчий простір, який відображає процес взаємодопомоги в емоційній та волевій сфері особистості.

Творча взаємодія в групі дає змогу:

- підтримувати почуття гідності й позитивного «Я» кожного з учасників;
- *відчувати поступ в особистісному зростанні на основі творчих результатів та зворотного зв'язку членів групи;*
- бути самим собою і розвивати творчий потенціал.

Таким чином, застосування арт-терапії має соціалізуючий вплив на дитину чи дорослу людину. Цінність процесу й результату творчості впливає на її почуття та поведінку. В творчості людина як залишається собою, так і відчуває себе представником соціальної групи.

Основні завдання групової арт-терапії

- *Оволодіння здатністю спонтанного самовираження* що сприяє: вільному вираженню емоцій і потреб; вільному переживанню минулих подій, вираженню й відтворенню теперішніх і майбутніх пі дій, спрямуванню деструктивних і неадекватних імпульсів (наприклад, без ієрхічної ненависті) у прийнятну поведінку шляхом сублимації.

- *Навчання контролю над навколишнім середовищем* за допомогою оволодіння й використання певних засобів й інструментів мистецтва (наприклад, глини), що в свою чергу сприяє полегшенню в оволодінні емоціями й конфліктами.

- *Цілеспрямоване створення символів* сприяє задоволенню потреб у співпереживанні, контролю над імпульсами, вираженні потреб і афектів, підвищенню самооцінки й упевненості в собі, відтворенню міжособистісних процесів і взаємин без ризику отримати від оточення негативну або оціночну реакцію.

- **Самоконтроль** (оволодіння техніками розслаблення, рух від карлочки або безформних маніпуляцій із глиною до осмисленого зображення або ліплення) сприяє створенню умов для пошуку альтернативних рішень проблем; підвищенню самооцінки й впевненості в собі.

- **Навчання навичкам і розвиток здібностей, пов'язаних із творчістю.**

Сучасний підхід до соціальної роботи ґрунтується на принципах надання допомоги «тут і тепер» та посиленні здатності клієнта самостійно вирішувати проблеми. Арт-терапія як індивідуальний, груповий чи колективний творчий продукт є стратегічним чинником впливу на особистість. Це витікає з того, що образотворче мистецтво один із найвпливовіших факторів формування світогляду безпосередньо впливає на психічний стан.

Поєднуючи погляди різних шкіл і напрямків арт-терапії в систему чинників психотерапевтичного впливу, О.Копитін виділяє три найважливіші:

— **художня експресія** (відреагування, катарсис, імітація, фантазування, універсальність та індивідуалізація переживань, психічний досвід);

— **психотерапевтичні стосунки** (відчуття довіри та безпеки в групі, ідентифікація місця в груповій динаміці, згуртованість, міжособистісні моделі, взаємодопомога, соціальний досвід усвідомлення цінності спілкування та спільної творчості);

— **інтерпретація та зворотній зв'язок** (осмислення і вербалізація індивідуальних і колективних переживань, самодіагностика, інтерпретація малюнків, рефлексія, когнітивний досвід).

Ще одною важливою обставиною є творчість самого ведучого арт-терапевтичної групи, його участь у образотворчій діяльності, у спільних вправах.

ПРИНЦИПИ ВИЯВЛЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Усі вправи в груповій роботі побудовані на *принципах поступового виявлення творчого потенціалу*:

- здатності до виявлення творчого потенціалу;
- експресивних переживань;
- нагромадженні досвіду творчого самовираження;
- самоактуалізації в процесі рефлексії;
- здатності використовувати вправи з метою самодопомоги;

- критичності щодо деструктивних засобів виявлення творчого потенціалу.

Серед *дидактичних принципів*, що обумовлюють соціально розвивальний ефект, доцільно розглянути такі:

- **принцип толерантного прийняття й сприйняття:** відсутність оцінки, критики, порівняння;
- **принцип опори на позитивне:** прагнення досягти кращого, навіть коли все погано;
- **принцип опори на унікальність:** кожен є неповторною особистістю;
- **принцип безпечної творчості:** конфіденційність, хороше самопочуття;
- **принцип спонтанної творчості:** свобода у виборі матеріалів, вправ, стилів, жанрів, право експериментувати;
- **принцип імпровізації:** пошук власних шляхів самовираження, розкутість.

У рамках групової арт-терапії можлива й індивідуальна робота, застосування якої залежить від конкретної ситуації в групі, наприклад, ускладнення спілкування з групою, конфлікту стосунках. Тому завданнями індивідуальної роботи в умовах групи може бути зняття стану емоційного дискомфорту, розвиток емоційних відреагувань, зменшення емоційної напруги тощо.

Правила індивідуальної роботи в арт-терапевтичній групі:

- відсутність примусу, команд, вказівок, вимог;
- право клієнта вибирати матеріали і техніки виконання завдань;
- право клієнта працювати у власному темпі та відмовитися від виконання завдання;
- право на відкриту вербалізацію своїх почуттів, дискусійне обговорення;
- право клієнта на отримання консультацій;
- право спостерігати за діяльністю інших.

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Як відомо, мова образотворчого мистецтва є мовою дітей та підлітків. Діти мислять образами, кольорами, звуками, відчуттями взагалі, як писав *К. Ушинський*, закликаючи вчителів опиратися на ці особливості дитячого

мислення. Робота фантазії виявляється в візуальних образах і лише потім — у словах. Образотворча робота безпечний і природний для дитини вид діяльності, «транзитний простір» (*Р.Гудман, Д.Джонсон*). *ЩсЛ.Виготський* вважав, що малювання є своєрідним оповіданням про свій розвиток і формування окремих систем психіки.

Діти та підлітки, порівняно з дорослими, більш спонтанні, але менше здатні до рефлексії своїх почуттів та поведінки. Художній метафоричний образ це посередник між внутрішнім світом дитини та оточуючою реальністю. Через образи відбувається встановлення зв'язку з глибинно-психологічними та міфологічними пластами колективного несвідомого. Використання арт-терапевтичних методів розвиває схильність до аналізу продуктів власної творчості, рефлексії своїх психологічних особливостей. Арт-терапія відіграє значну роль у зміцненні ідентичності, розробці нових, більш відповідних логіці внутрішнього розвитку особистості й суспільства патернів поведінки.

Принципи арт-терапевтичної взаємодії ідентичні гуманістичній теорії конгруентної комунікації *ї Х.Джасайнотт*:

- підтримувати у дитини почуття власної гідності, позитивного образу «Я»;
- розмовляти про ситуацію, вчинок та його наслідки, а не про особистість і характер самої дитини;
- помічати прогрес в особистісному зростанні, порівнюючи дитину з нею собою, а не з іншими дітьми;
- не використовувати негативних оцінних суджень та програмування, не навішувати «ярлики»;
- не нав'язувати дитині способи діяльності та поведінки всупереч її бажанню;
- приймати та схвалювати всі продукти творчої діяльності дитини незалежно від змісту, форми, якості.

Природна спонтанність, експресія, відсутність рольової маски допомагають викликати відповідну емоційну реакцію дитини. При цьому арт-терапевт поділяє з кожною дитиною відповідальність за її особистісний розвиток, за порушення в її внутрішньому стані, в думках, почуттях, бажаннях, переживаннях, діях. Арт-терапевт не формує особистість, намагаючись «відлити» в заздалегідь вигадану форму, а допомагає відкрити в собі позитивне, те, що раніше було приховане, порушене (*К.Роджерс*).

Л.Лебедева виділяє такі показання для проведення арт-терапевтичної роботи в системі освіти як з дітьми, так і з членами педагогічного колективу:

- негативна Я-концепція, дисгармонійна, перекручена самооцінка, низький ступінь самосприйняття;
- труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, тривожність, страхи, агресивність;
- переживання емоційного відчуження, почуття самотності, стресові стани, депресія;
- неадекватна поведінка, порушення стосунків із близькими людьми, конфлікти в міжособистісних стосунках, невдоволення сімейною ситуацією, ревності, ворожість до навколишнього світу.

Дитячий малюнок має багато діагностичних та терапевтичних можливостей, несе особливу інформацію про стан здоров'я дитини; малювання можна розглядати як спеціальну техніку для збалансованості внутрішнього стану фізичних, психічних й емоційних якостей у розвитку дитини, і в цьому процесі «ведучою» є сама дитина. Комплексний аспектний аналіз малюнка корисний при оцінці стану здоров'я, виборі адекватного методу оздоровлення, психотерапевтичних процедур, психологічної корекції та соціальної роботи (*/ Сібгатуліна*).

Використання вчителем терапевтичного малювання в позакласній роботі дозволяє розширити діапазон гуманістично орієнтованих способів досягнення педагогічних цілей.

Л.Лебедева не рекомендує, працюючи з гіперактивними та розгалюваними дітьми використовувати матеріали, які б стимулювали неспрямовану активність дитини, що може легко перерости в агресивну поведінку. Краще запропонувати таким дітям матеріали, які потребують структурування діяльності, тонкої сенсомоторної координації, самоконтролю роботи.

Замкнутим, тривожним дітям корисно взаємодіяти з матеріалами, що потребують широких вільних рухів, які охоплюють все тіло — фарби, великі пензлики, валики, аркуші великих форматів, малювання крейдою на дошці, підлозі, асфальті.

розділ

ВВЕДЕННЯ В ІСТОРІЮ ТАНЦЮВАЛЬНО РУХОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

ТАНЕЦЬ ЯК ТЕРАПІЯ В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Танець — спонтанна трансформація внутрішнього світу в рух, у процесі якої пробуджується творчий потенціал і потенціал до зміни старого способу життя.

Історичні дані говорять, що танець здавна був невід'ємною частиною культури будь-якої цивілізації.

Початок минулого століття став епохою модерну в мистецтві: випробувалися нові форми, нові принципи: танець вийшов за рамки звичайного. Заснування нових танцювальних форм танцювальної педагогіки пов'язане, насамперед, з ім'ям чеського танцівника, хореографа й філософа *Рудольфа фон Лабана*. Це був видатний педагог і теоретик руху й танцю. Саме Р.Лабан ввів у життя принцип цінності індивідуального вираження в танці. Крім того, він створив систему запису й опису будь-якого людського руху (як ноти для запису музики), що й сьогодні є теоретичною основою й засобом аналізу та діагностики в танцювально-руховій терапії (ТРТ).

Його вчення в 60—70-х роках продовжила *Ірмгард Бартенісфф*, німецька танцівниця, яка створила особливу систему вправ (*Основи Бартенісфф*), для гармонізації руху й навчання правильному й економічному використанню тіла в русі. Тепер Лабан-аналіз і Основи Бартенісфф є складовою частиною методології ТРТ, а також її окремим напрямком.

Ще одне ім'я — *Мері Вігман*, німецька танцівниця й хореограф, засновниця танцювального експресіонізму. Її цікавили людські афекти. Емоційне переживання породжувало тілесну форму й визначало якість руху (у балеті — навпаки, набір визначених форм служить вираженню різно-

манітного змісту). Мері Вігман привнесла в танцювальну педагогіку й балетмейстерське мистецтво імпровізацію.

Меріан Чейз, Ліліан Еспенак, Труді Шуп, Марі Вайтхауз — чотири постаті, з якими пов'язане народження танцювальної терапії.

Меріан Чейз, танцівниця й хореограф, у 1946 році була офіційно запрошена на роботу в психіатричну лікарню ім.Св.Елізабет у Вашингтоні (округ Колумбія), де в тісній співпраці з психіатрами створила свій метод, в основі якого покладені такі ідеї:

- тілесні рухи віддзеркалюють те, як людина себе почуває;
- у танці почуття набувають символічної форми;
- контакт через рух (відображуючи рух, розвивати його, комбінуючи, змінюючи);
- ритмічна групова активність (ритм — важливий інструмент тілесної усвідомленості та комунікативності).

М.Вайтхауз була танцівницею й на початку століття працювала з Мері Вігман. Важливим аспектом її роботи була імпровізація. Саме цей аспект Марі Вайтхауз привезла додому, в Лос-Анджелес. Одна з форм ТРТ, розроблена Марі Вайтхауз, — автентичний рух. До того ж, великий вплив на неї мав юнгіанський аналіз, вона стала використовувати в своїй роботі (усвідомлення через рух) юнгіанський термін *активна уява*.

У вченні Марі Вайтхауз було те, що стало основним у танцювально-руховому напрямку: фізичний рух викликає зміни в людській психіці за допомогою привнесення усвідомлення в несвідомий процес власного досвіду, переживання. Вона, досліджуючи символічні виразні й комунікативні аспекти людського руху, назвала цей спосіб роботи *«toyemeni in cleepiИ»* — «рух із глибини».

Важливо пам'ятати, що М.Вайтхауз працювала зі здоровими людьми, тому що внутрішня струкіура особистості повинна бути досить стійкою, щоб пережити невідомість дослідження. Людям із психіатричними розладами потрібний більш структурований ззовні досвід, щоб витримати свої внутрішні переживання.

Ліліан Еспенак, назвала свою методику «психомоторна терапія» і вважала, що необхідно об'єднати інтелект, почуття й тіло в танцювальній терапії. Рухи повинні бути повними життя.

Труді Шуп, також учениця М.Вігман, у своїй роботі приділяла увагу вивченню дихання, тілесної поведінки, тілесних напружень, ритму й характеру використання простору.

Танцювальна психотерапія, танцювальні та сучасні тілесно-орієнтовані психологічні теорії своїм корінням сягають терапії *Вільгельма Райха*.

Він перший вказав на значимість того, як говорить людина, а не що вона говорить. Концепція В.Райха про те, що емоції накопичуються в тілі і створюють характерні патерни, які він називав панциром, також лежить в основі ТРТ та танцювальних психотехнік.

ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК МЕТОД ТРТ

Близькі до поняття «імпровізація» в американському танці модерн слова — миттєвість, чуйність, взаємодія, процес і дослідження. Імпровізацію називають «танцем у відповідній дійсності», «спонтанною хореографією».

У танцювальній імпровізації, корені якої в першій половині ХХ століття, вбачали, насамперед, творче вираження. Студентам задавали образи чи якісь якості руху, використання простору, часу, динаміки чи виду руху (оберти, падіння). Такий метод навчання дозволяв отримувати особистий досвід творчості на відміну від рутинної імітації.

В танцювальній терапії імпровізація використовується як метод особистого й хореографічного дослідження. Проте для танцювальної терапії важливіше досліджувати вираження психологічних станів через рух. Терапевт може рухатися відповідно рухам клієнта або вести клієнта за «вільними асоціаціями» внутрішнього досвіду, що виражається в русі. У будь-якому випадку, імпровізація дозволяє зберегти індивідуальність і вступити у взаємодію.

З часом танцювальна психотерапевтична діяльність розвивалася та еволюціонувала в різні стилі й підходи.

Ми розглядаємо *танець* як рухи тіла індивідуальні для кожної людини. Вони характеризують її, підкреслюють індивідуальні риси. Рухи тіла поєднують зовнішній світ людини з внутрішнім і служать містком між нею та її сутністю. Водночас, танець — це мистецтво, що стимулює життєві сили, відновлює енергію, пробуджує творчість і здатність імпровізувати. По суті, будь-яка діяльність людини — це танець або своєрідна імпровізація.

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТРТ

Історично методологія ТРТ опирається на вже сформовані школи *психодинамічної, гуманістичної, екзистенціальної* та інших напрямків психотерапії, а також на досягнення науки в області нейропсихології, нейрофізіології, анатомії, танцювальної теорії, педагогіки й композиції. Пере-

тинається з багатьма напрямками практичної психології: це арт-терапія, бо в ній є включення та активізація емоційного та творчого потенціалу особистості; тілесно-орієнтована психокорекційна робота, тому що саме через роботу тіла, його рухи досягається результат, тобто, рух викликає відчуття, яке є причиною певної усвідомленої емоції; *трансперсональний* напрямок працює з диханням, емоціями та блоками в тілі; *психодрама*, *гейтальт*, де є багато вправ, у яких використовуються тіло і його рухи.

ТРТ розвивається разом із цими напрямками, розкриваючи нові аспекти й ресурси психотерапевтичного знання і практики. Таким чином, майстерність танцювального терапевта можна визначити як метанавичку, що інтегрує досягнення перерахованих вище областей і використовує тіло й виразний рух як інструмент психотерапевтичної інтервенції. ТРТ — напрямок, що вимагає глибоких і різнобічних знань, особистої зрілості та можливості до самовираження в творчості й у рухах та створює максимальні можливості для індивідуальної самореалізації в професії й «життєтворчості».

Отже, танцювально-руховий напрямок практичної психології — це *міждисциплінарна галузь* на перетині психотерапії й танцювального мистецтва. Крім того, її живлять анатомія, фізіологія, психофізіологія, кінезіологія, нейропсихологія, різноманітні теорії руху й танцю, музикознавство, музичне сприймання тощо — тобто, практично все, що стосується знань про тіло, рух, танець, музику, психіку, творчий процес і творче вираження. Танцювально-руховий напрямок використовує танець і рух як процеси, що підсилюють емоційну, когнітивну та фізичну інтеграцію індивіда. Використання музичних творів поглиблює рівень емоційних реакцій, допомагає звільненню та відреагуванню різних відчуттів, які знаходять своє вираження в русі й пізніше усвідомлюються на когнітивному рівні, дають можливість особистісного розвитку та самореалізації.

Танець дозволяє людині виразити все, що можливо й не можливо висловити; стимулює й надає форму глибоко прихованим фантазіям і таким чином символічно виражає людські можливості та конфлікти. Завдяки тому, що танець відбиває природну радість, енергію, ритм, які доступні майже всім, він сприяє розвитку усвідомлення, розуміння власного «Я». Рух сам по собі змінює відчуття. Ці мінливі фізичні відчуття часто загострюються в танці. Вони створюють той базис, на якому виникають і виявляються почуття. Те, що знаходилося на передвербальному й несвідомо-

му рівнях, часто перетворюється в безпосереднє почуття й особистісне переживання. Визнання, усвідомлення, аналіз цих елементів, притаманних танцю, спричинило до їх використання в танцювально-руховій психологічній роботі.

Аналіз літератури з питань танцювально-рухового напрямку практичної психології дозволяє виділити такі **основні завдання занять** із групою.

По-перше, розширення сфери усвідомлення членами групи власного тіла, його використання та можливостей, що не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, але й для більшості людей є розвагою. Ведучий групи спостерігає та оцінює сильні й слабкі сторони репертуару рухів учасників, після чого визначає, які компоненти змінити або удосконалити, які рухи та як краще зробити. Більшість із нас потребує лише деякої допомоги для підсилення м'язів, координації рухів, зменшення ригідності та збільшення енергії.

По-друге, метою танцювальної терапії є підвищення самооцінки шляхом розвитку позитивного образу тіла. В більшості груп тілесна терапія допомагає розвитку привабливого образу тіла, що прямо веде до більш позитивного образу «Я».

По-третьє, танцювальна терапія використовується для вдосконалення через груповий досвід умінь тих людей, які потребують тренінгу елементарних соціальних навичок. З'являється можливість встановлювати творчий зв'язок із іншими, долаючи бар'єри та умовності слів.

По-четверте, досвід контакту з власними почуттями через використання рухів. Творчий танець дозволяє звільнити придушені почуття та дослідити заховані конфлікти, які можуть бути джерелом психічної напруги. Тут психодинамічне поняття катарсису розповсюджується на танець, в якому рухи приводять до експресивного терапевтичного звільнення.

Функції групи танцювальної терапії: спільна робота, дослідження ритмічних рухів, експериментування з жестами, позами та рухами, невербальне спілкування одне з одним — сприяють глибокому груповому досвіду, що діє на несвідомому рівні як «магічне коло». Основні поняття танцювальної терапії відбивають тісні взаємовідносини між тілом або, конкретніше, рухом та свідомістю. Танцювальна терапія базується на припущенні про те, що манера та характер рухів відображають своєрідність нашої особистості. Танцювальна психологічна робота заохочує вільні виразні рухи, які сприяють розвитку фізичної рухливості та сили на фізичному й психічному рівнях.

Завдання, які вирішуються під час танцювально-рухової роботи:

1. Використовуючи рухи, усвідомити відчуття тіла для розвитку ставлення до себе як самоцінної індивідуальності, що відчуває.
2. Розширити «відкритість» до партнера й розвинути вміння відчувати та приймати його, довіряти йому.
3. Спільно діяти в групі й вміти знаходити своє місце в ній для ефективної взаємодії з іншими (вміти бачити си туації та людей, бути впевненими в собі та своїх діях незалежно від того, як це сприймають інші, рухатись і діяти, прислухаючись до внутрішнього імпульсу, намагатися відстежити власні рухи, почуття, відчуття, потреби, бажання, які знаходяться всередині і є справжніми на відміну від звичних патернів та автоматичних дій, що виконуються кожного дня і часто не дають можливості людині відчувати себе гармонійно й цілісно; це є причиною нерациональної витрати сил та енергії, роздратування, агресивності, невпевненості в собі, труднощів у спілкуванні з іншими людьми, автоматичного існування).

ТАНЕЦЬ І ТАНЦЮВАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА

Як відомо, в танцювально-руховій психотерапевтичній роботі головна увага приділяється тому, **як рух відчувається, а не як його бачать**. Ведучі цих груп використовують інструментарій танцю — вагу, простір, час, щоб розширити можливості виражати себе та свій креативний світ. Якщо хтось не володіє якимось аспектом рухового потенціалу, у нього можуть виникати різні проблеми. Наприклад, люди, які не відчувають своєї ваги, можуть мати труднощі при спілкуванні, намагаючись примусити партнера вислухати свою точку зору. Люди, які завжди з'являються як «задурманені наркотиками», можуть майже буквально бачити все крізь призму туманного й не чіткого особистісного простору. А людина, яка завжди поспішає, може несвідомо побоюватися уповільнитися, щоб не відчувати травматичну емоцію.

Працюючи з м'язовими патернами й концентруючись на взаємовідношенні між психологічними та фізіологічними процесами, танцювальний терапевт допомагає людині розпізнавати, виявляти, переживати свої почуття й конфлікти. Людина може через рухи й рухову взаємодію розвивати самосвідомість, відпрацьовувати емоційні затиски, досліджувати альтернативні моделі поведінки, отримувати чіткіше сприймання себе та

інших, викликати такі зміни у власній поведінці, які сприятимуть здоровому фізіологічному функціонуванню та психологічному стану.

3 висловлювань учасників тренінгу

С. — Коли я почала працювати в автентичному русі, то зустрілася зі страхом, що знайду в собі порожнечу, зі страхом нерухомості. Було досить важко почати робити щось активніше, але через деякий час я усвідомила, що все залежить лише від мене, від мого рішення бути такою чи іншою, змінити щось чи залишитися нерухою.

О. — Починаючи роботу з рухами, я відчула страх самотності, страх виявитися нелюбимою. Але коли я заплющувала очі й слухала своє тіло, то з 'являвся потенціал для прийняття себе такою, яка я є.

ЕТАПНИЙ ХАРАКТЕР ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ РОБОТИ

I етап. Формування первісної несвідомої рухової відповіді, яка характеризується високою відвертістю, правдивістю, спонтанністю почуттів; при цьому часто немає рухової форми. При повторі музики несвідома рухова відповідь може бути виражена в абсолютно іншій моторній формі. Рухи членів групи на цьому етапі, як правило, спонтанні, хаотичні. Тому що несвідома рухова відповідь є результатом спонтанного емоційного відгуку, який, у свою чергу, ґрунтується на музичному творі.

Робота на першому етапі дозволяє звільнитися від невротичної ситуації, відреагувати сублімовані неприємні переживання, пов'язані з психотравмою, безівербалізації. Несвідомий руховий відгук виявляє найбільш актуальні проблеми особистості, але не запам'ятовується, оскільки немає осмислення цього процесу

II етап. Формування емоційного рухового образу. На цьому етапі здійснюється творча обробка спонтанного рухового матеріалу, встановлюються зв'язки між несвідомим руховим відгуком та афективним відгуком на музичний фрагмент. У результаті виникає емоційний руховий образ, який є вираженням психомоторної єдності та основою творчого розвитку особистості.

III етап. Формування абетки руху та виразної мови руху. На цьому етапі проходить запам'ятовування вдало знайдених форм. Спочатку емоційні рухові образи в усьому залежать від музичного твору, вони є виразом конкретних музичних переживань у моторній формі. Надалі вдало знайдені та вивчені моторні форми систематизуються на основі цілей

які відбувалися на тілесному рівні, на рівні рухів, сприяє інтеграції фізичного, емоційного й когнітивного компонентів структури «Я».

М. (після виконання вправи «Танець п'яти рухів») — Я усвідомила, що крім тонких, плавних рухів у своєму житті (я взагалі миролюбна людина) я зможу інколи використовувати різкі, «чоловічі» рухи. Зрозуміти це мені допомогла музика, яка звучала під час вправи. Вона виявилася настільки сильною, що я змогла в потоці музики виконувати те, що ніколи не робила у житті (сильні та чіткі рухи).

Обговорення дозволяє учасникам групи усвідомити, що для виконання загального завдання необхідно швидко орієнтуватися в намірах, тактиці, стані інших людей, погоджувати свої дії з діями інших. У процесі детального обговорення можна говорити про прояв ініціативи й проблеми прийняття на себе відповідальності за те, що відбувається в групі.

О. — Працюючи в групі, я зрозуміла, що тепер можу вийти зі свого звичного стану хаосу в майже спокійний та структурований стан. Зможу спілкуватися з людьми, дослуховувати їх до кінця та намагатися зрозуміти, що стоїть за вербальною інформацією. Працюючи над розвитком виразних здібностей та імпровізуючи в групі, я усвідомила, що перейшла на інший, вищий, на мій погляд, рівень спілкування. Я краще розумію себе та оточуючих.

На початку занять краще використовувати вправи, які дозволяють створити такий рівень відкритості, довіри, емоційної волі, згуртованості в групі й такий стан кожного учасника, який дає можливість успішно працювати, просуватися вперед у плані змісту; доцільно проводити вправи, які дозволяють учасникам забути проблеми, що не стосуються групової роботи, цілком переключитися на ситуацію «тут і тепер», звернути увагу один на одного, відчутти групу, привітатися. У результаті проведення цих вправ вирівнюється емоційний стан учасників, створюється сприятлива для роботи атмосфера. Крім того, проведені на цьому етапі вправи можуть дати матеріал, обговорення якого послужить містком для переходу до змістовних етапів роботи тренінгової групи.

Висловлювання учасниць групи стосовно першої вправи тренінгу «Ім'я + Рух».

К. — Завдання виявилось незвичайним, але цікавим. Показати власне ім'я кількома рухами було спочатку не просто, а потім не могли зупинитись. Але найцікавіше було сприймати варіації інших, тому що починаєш передбачати: хто й які рухи вибере для презентації свого імені.

О. — Хотілося бути привабливою, я потім зрозуміла, чому було не комфортно — то були не мої рухи. Я їх вибрала, але вони не були гармонійними з моїми відчуттями. А взагалі, я навіть не думала, що існує таке різноманіття рухів.

На початку роботи важливо активізувати дихальні процеси. Відомо, що людина, щоб не виявити тривожність та інші небажані вияви, стримує подих і втягує живіт. При цьому вона вдихає, скорочуючи діафрагму й дуже напружує м'язи живота. Якщо стан напруги стає хронічним, то груди постійно зберігають підняте положення, подих стає поверхневим, а живіт напруженим. Зниження активності подиху зменшує надходження кисню й обмежує метаболічне продукування енергії. Кінцевий результат такого явища — зникнення афективних станів і зниження емоційного тону.

Поглиблений подих дозволяє досягти цих відчуттів, а також підвищити рівень і прохідність потоку енергії. Мається на увазі дихання животом, оскільки *Лоуен* вважає, що живіт — життєвий центр людини. Діафрагма, на зразок поверхні Землі, відокремлює світле від темного, свідомість від підсвідомості. Проведення енергії нижче цієї межі за допомогою дихання животом дозволяє свідомості зустрітися з підсвідомістю й інтегрувати особистість на всіх її рівнях. Це веде до пошуку відчуття рівноваги й безпеки та до повного контакту з власним досвідом у результаті зменшення переважаючого функціонування центру свідомості.

Іншим чинником «укорінювання» свідомості, є контакт тіла з підлогою, так зване «почуття опори». Оскільки поглиблений подих дозволяє увійти в контакт із внутрішнім, більше почуття опори дозволяє знайти кращу опору в реальній дійсності — міцніше стати на ноги. Розслаблення м'язів живота, які злегка напружені, як у культуриста, а також згинання колін допомагає міцніше стояти на землі не лише в прямому, але й у переносному значенні.

Висловлювання учасників тренінгу про зміни в своєму стані.

К. — Я ніби стала усвідомленіше рухатися, краще розуміти, що саме мені потрібно в даний момент.

О. — Я відчуваю себе більш врівноваженим і спокійним, я став сильнішим і зрозумів, як необхідно діяти для досягнення результату.

розділ

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРТ

ДІАГНОСТИЧНИЙ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ ТРТ

При спонтанному самовиразному русі можна спостерігати місця напруження в тілі й форми їхнього вияву.

Пластичний рух— прекрасний діагностичний матеріал для оцінки рівня психологічних, поведінкових розладів і рівня естетичного розвитку.

Через рух можна дати **вихід сильним емоціям** (наприклад, хльоскання, штовхання, тиск, розмахування можуть трансформувати сильні емоції, які не могли бути виражені вербально).

/. — Я ніколи не дозволяла собі виявляти сильні емоції, тим більше в чийсь присутності. Але під час роботи в групі (особливо в «Танці п'яти рухів») я дозволила собі недозволене. Чоловічі рухи та хаос вивели мене з рівноваги, і я вихлюпнула стільки негативної енергії, що після вправи почувала себе зовсім виснаженою. Але цей досвід не пройшов даремно, тепер я (в розумних межах) дозволяю собі «випустити пар», особливо дома, коли рухаюся.

Танцювально-рухова групова робота допомагає встановити чи відновити міжособистісну комунікацію. Використання ритму й кінестетичних патернів сприяє розвитку базисного **рівня комунікації**. **Перествердження «Я»** у взаєминах з іншими відбувається природно, завдяки роботі в групі. *М. Чейс* розглядає ритм як чинник, що організовує людську поведінку і викликає почуття солідарності між людьми. Невербальні привітання, вправа для розігріву «Покажи рух», вправи на розвиток уяви розширюють можливості та закріплюють навички спілкування учасників групи, а такі вправи як «Танець п'яти рухів», імпровізація під запис музики М.Равеля «Болеро» організують поведінку учасників групи.

Враження від імпровізації.

Н. — Я вийшла в центр і приєдналася до тих, хто вже рухався. Це був перший досвід, коли я не була в останніх рядах. Для мене було дуже

важливо, що я знайшла своє місце в структурі танцю, групи, мала при цьому індивідуальний прояв і відчувала себе серед перших досить упевнено.

Координацію тіла ми розглядаємо як необхідну умову для досягнення задовільної соціальної інтеракції. Люди з порушеннями в соціальних комунікаціях можуть освоїти бажану поведінку (ритмічну координацію з навколишніми), що потім можна перенести в інше соціальне оточення. Під час танцювально-рухової роботи більшість учасників переживають глибокий і багатий рйень спілкування, виражаючи почуття через рухи тіла, рухаючись у загальному ритмі.

Основні елементи танцю: центрування, рівновага, постава, жест, простір, творча уява.

Центрування — це здатність активізувати, керувати й спрямовувати енергію навколо центральної, фокусної точки. Якщо людина неухважна, то і рухи її та дії будуть хаотичними. А це, в свою чергу, додає хаотичності в житті.

Рівновага — це не просто спроможність, наприклад, стояти, балансувати на одній нозі, це взаємозв'язок між зовнішнім і внутрішнім. Це зберігання гармонії й розуміння того, що зовнішній рух відбиває внутрішні реалії, і що зовнішня реальність буде впливати на внутрішній стан.

Уявимо рівновагу у вигляді кола. У нього є зовнішній і внутрішній простір. Без жодного з них кола не буде, не буде й рівноваги. Тому коло й танці, в яких використовується рух по колу, мають велику силу. Вони не тільки створюють та організують простір, але й формують почуття зовнішньої і внутрішньої рівноваги.

Рівновага — це рух, рух — це активність. У житті ми постійно переїзуваємо в ситуаціях, що «перевіряють» нашу спроможність зберігати рівновагу. Танець пропонує рух, виконуючи який, людина у межах власного тіла та простору знаходить нові варіанти рівноваги.

Постава й жест не тільки передають наші почуття, але й формують їх. При поганій поставі, ми не можемо пересуватися вільно, стаємо менш гнучкими як у діях, так і в думках.

Як уже зазначалося, жести й настрої пов'язані. Схрещені на грудях руки свідчать про те, що людина хоче в цей момент захистити себе. Руки на стегнах ніби говорять: «Ну, покажи мені». Рука, звернена долонею до індивіда, виражає симпатію або занепокоєння, а стиснута в кулак і притиснута до щок — замисленість.

Простір — це не тільки повітря. Це елемент, крізь який ми проходимо, в якому рухаємося, спілкуємося, живемо. Люди мають схильність розглядати все з обмеженою перспективою, рідко замислюються про простір, у якому перебувають. Танець допомагає відчувати простір. Частково танець створює ілюзію розширення простору, часу й сили в межах рухів.

О. — *Перші рухи я виконувача на досить маленькій площі, але потім, коли відчула себе в процесі роботи більш упевнено й спокійно, то площа моїх рухів та пересувань значно збільшилась. І коли я це усвідомила, то одразу зрозуміла, що все у моєму житті—мій власний вибір, дозволити чи не дозволити собі — вирішую я.*

Коло — стародавній і універсальний символ, що має силу як у духовній сфері, так і у фізичній. Коло не має ні початку, ні кінця, воно відокремлює зовнішнє від внутрішнього. Коло — це архетип символу цілісності. Воно символізує колесо життя, яке постійно крутиться і відображає вічний рух. Коло нагадує про те, що людина може почати танок життя будь-коли.

Коло має внутрішню й зовнішню сторону. Зовнішня — це діяльність. Внутрішня — це сила творення, до якої можемо звертатися для того, щоб змінити зовнішню дійсність. Зовнішня сторона — чоловіча, внутрішня — жіноча. Об'єднання їх під час танцю, сприяє виникненню відчуття цілісності та творчого початку. Коло ще й символ сонця, що обертається навколо небес і з'єднує, зрівноважує протилежності.

Процес особистісного пізнання та розвитку підтримує активна участь людини в танцювально-руховому процесі, незалежно від її вміння танцювати.

Кисті, як одні з найвиразніших інструментів людського тіла, відображають індивідуальні фізичні й емоційні особливості людини. Певне положення долоні має свої характеристики. Як правило, коли долоні догори, людина стає більш сприйнятливою до зовнішньої інформації. Таке положення активізує жіночу енергію — інтуїцію, творчу уяву й натхнення. Долоні вниз — підсилюються чоловічі енергії — сили, що стверджують, зміцнюють, спрямовують. Долоні догори — активізується форма, долоні вниз — сила. Форма й сила разом — одна долоня догори, друга вниз — дають поштовх для зросту.

Тіло людини створене для руху, це так само природно й необхідно для життя, як і подих. Як і подих, рух дає нам поштовх для виходу за межі повсякденного сприймання. Рух зрівноважує, зцілює, пробуджує ресурсні сили організму, дає початок творчості людини.

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД

Людство з давніх часів використовує різні музичні форми як засіб регуляції станів, поведінки та діяльності. Експериментальні дослідження доводять, що прослуховування музики викликає зміни в роботі всіх фізіологічних систем організму, в емоційній і руховій сферах людини, в роботі аналізаторів, як в окремих показниках діяльності мозку, так і його функціонального стану в цілому. Ці дані свідчать про те, що зміни у функціональному стані людини внаслідок прослуховування музики мають прояв на всіх можливих рівнях його дослідження.

Під час роботи ми використовуємо різні музичні форми, використовується музика, різноманітна за стилями, жанрам, динамічними характеристиками і емоційною насиченістю. Музика завжди має певну семантику, емоційний зміст. Основні компоненти музики — *мелодія й ритм*. Мелодійний і ритмічний компоненти найбільш яскраво виражені в музиці танцювальних жанрів, ця музика безпосередньо спрямована на моделювання емоційного стану людини. Саме так музика сприяє підтримці та відновленню активного стану, покращує контакт людини з оточенням, стимулює вияв емоцій і підвищує рухову активність, прискорює процес утворення рухового навику.

Ми також використовуємо медитативну музику. Вона має кілька різновидів: записи природних шумів і звуків (шум моря, співи птахів); музика східних країн, в основі якої лежить відмінна від нашої музична шкала, інші ладовий стрій і ритміка; музика, яка має безпосереднє відношення до медитативної практики. Звуковий матеріал медитативної музики не має звичної для нас часової організації (тобто ритму) й мелодійних структур, що ґрунтуються на певній звуковисотній шкалі. Це безперервний континуум кількох гармонійних монотонних (за основним тоном) звуків (наприклад, звуки дзвону), Сприймання такої музики — є сприйманням змін в окремих якостях звуків, які наче «розкладені» в часі, відображують часткові тони, що входять до його складу. Це сприймання звукових вібрацій. Наближення до медитативного стану сприяє відмежуванню від впливу зовнішніх стимулів (максимальне зниження або переривання контакту з оточуючим середовищем). Це, в свою чергу, сприяє зверненню до внутрішніх процесів, дослідженню своїх особливостей та самовдосконаленню.

У медитативній музиці кожний окремий звук повинен проживатися як теперішнє, тому що він не включений до більш складних звукових структур. Психічне теперішнє людини точно відповідає часу звучання кожного звуку. Тобто, сприймання такої музики переводить психіку людини у режим «тут і тепер» та насичує теперішніми враженнями.

АВТЕНТИЧНИЙ РУХ

У роботі ми активно використовуємо автентичний рух (без музичного супроводу). Його сутність полягає в тому, що є людина, яка рухається і спостерігач. Той, хто рухається заплющує очі, чекає імпульсів руху (триває процес проживання руху). Тіло є гідом, і той, хто рухається, прямує за імпульсами тіла, коли вони з'являються — з'являється рух. Партнер спостерігає, відстежує та намагається усвідомити власні відчуття й досвід того, хто рухається. Через деякий час (15—20 хв) спостерігач повідомляє про завершення рухової сесії й починається діалог про те, що відбувалося. Той, хто рухався говорить про отриманий під час сесії досвід, а спостерігач дає зворотний зв'язок про свої враження, без оцінок та осуду. Кінцевою метою цього виду глибинної психологічної роботи є відшукування в собі неосудливого свідка руху. Учасники набувають важливого досвіду рефлексії: спостерігають за собою, відстежують свої відчуття та емоції при контакті (спілкуванні) з іншою людиною, не втручаючись у природний потік її руху. Автентичний рух забезпечує появу матеріалу з невідомого, його усвідомлення та вираження чи оформлення отриманого досвіду в розмові (при зворотному зв'язку).

Автентичний рух сприяє особистісному розвитку, оскільки тіло — привід до спогадів і переживань (вони є вагомими, але не завжди усвідомленими), що зберігаються людиною, воно виводить їх на рівень усвідомлення. Історія тіла зберігає в собі еволюційні патерни руху, рефлексії людського розвитку й особистий досвід. Коли людина закриває очі й дозволяє собі рухатися, з'являється нескінченне різноманіття.

Після виконання роботи в парі.

Н. — Коли я лежала на підлозі, я згадувала, як мені було три роки, я — у маленькому провінційному місті. (Я перевернулася і сіла, охопивши руками коліна.) Я чекала маму, яку не бачила майже місяць, мені було сумно й самотньо. І. (спостерігач) — Я бачила, як ти перевернулася і сіла, охопивши руками коліна. Коли я дивилася на це, я почувала сум і думала про свою матір, уявляла, що мати може прийти і обняти мене.

Л. (учасниця) — Рух загострює увагу на процесі взаєморозуміння між партнерами. Коли я відчуваю, що мене чують, я краще слухаю інших. Процес слухання історій руху власного тіла дав мені можливість пізнати себе глибше.

Коли людина починає розуміти мову тіла, вона отримує вибір, коли і як працювати з визначеними рухами. Підняте плече чи постійно скручений хребет можуть бути індикаторами особистої історії. Частково травми

й хвороби — це результат конфлікту між тим, що ми наказуємо робити нашому тілу, і тим, чого воно потребує для зцілення, видужання чи безпеки. Частиною зцілення є дозвіл невиявленому виявитися.

У досвіді **«переживання руху»**, коли несвідоме говорить через тіло, деякі рухи чи положення не втіляться у форму, їх важко згадати; а інші — доступні ясному усвідомленню. «Доступні», «готові» рухи повертаються знову й знову, їх легко згадати і можна використати для творчого процесу.

Рухам несформованим чи недостатньо розвиненим потрібен **певний час для розкриття**. Тіло людини, її несвідоме ведуть діалог із свідомим «Я», укладають договір про взаємну довіру, що постійно підтверджується. Наприклад, при травмі хребта чи коліна, м'язовий спазм охороняє нас від рухів (якби ми не відчували біль, ми могли б рухатися).

Травми трапляються вкрай рідко (в нашій практиці травм не було), якщо тіло й психіка працюють як одне ціле, є повага до особистісних меж, можливим стає й досвід синхронності, одночасності; й взаємодія з іншими людьми, екстраординарні стрибки й динаміка, що не могли бути заплановані, ніколи не практикувалися.

Т. (учасниця) — *Під час Імпровізації я настільки увійшла в процес рухів, що в якусь мить отямилася, стоячи на руках. Я ніколи не займалася акробатикою та подібними видами спорту, але це вийшло у мене настільки природно, що коли я це усвідомила (що стою на руках), то була дуже здивована. І водночас було приємно, що я змогла таке витворити.*

Зустріч з іншою людиною під час групової роботи дозволяє розвивати **довіру на глибинному рівні**. Базове «правило» під час групової роботи з заплющеними очима — рухатися за своїми власними імпульсами. У момент контакту вибір спільного руху з іншою людиною залежить від того, чи зуміє людина залишитися чесною стосовно своїх імпульсів, контактуючи з іншою людиною, чи ні. Тому що кожен має свої імпульси, і ніхто не «відповідає» за інших. Необхідно побачити себе цілісним, а не таким, яким уявляєш себе, чи яким інші хочуть бачити тебе.

КАТЕГОРІЇ РУХУ - МЕТАФОРИ ОСНОВНИХ ЖИТТЄВИХ ТЕМ ОСОБИСТОСТІ

У процесі танцю свідомість виносить на поверхню, робить явними якість і специфіку конфліктів особистості, її характерологічні особливості. Різні категорії руху — простір, час, вага, плин — є метафорами основних життєвих тем особистості.

Простір — як багато місця ви дозволяєте собі зайняти в житті, у присутності інших людей? Наскільки відчуваєте «свій» простір? Як сприймаєте простір інших людей? Які зони простору власне освоєні й використовуються, а які — ні?

Ритм — який ритм більш органічний для вас? При якому ритмі — швидкому чи повільному — ви відчуваєте себе більш упевнено, більш усвідомлено, переживаєте страх? Чи можете освоїти розмаїтість ритмів?

Вага — наскільки ви відчуваєте свою вагу, а отже, опір, підтримку, зв'язок із землею? Чи можете довірити свою вагу, своє тіло в його взаємодії з гравітацією іншим людям?

Плин — наскільки спрямовані ваші рухи? Наскільки ви можете «тримати» мету, визначений ритм чи стиль руху? Як часто і які частини тіла «випадають» зі спрямованого руху? Як багато неусвідомленого хаосу в вашому тілі?

Інші теми — контакт із оточуючим середовищем, довіра, опір, лідерський, співробітництво, впевненість в собі, розвиток творчого потенціалу тощо.

Рух дає найбагатший матеріал для метафор різних аспектів життя. Проявлена в русі, танці кожна тема усвідомлюється, вербалізується й проживається.

Танець — це безпечний, цивілізований варіант відреагування й прийняття соціально й особистісно табуованих тем і емоцій. Танцювально-руховий тренінг як психологічна умова, що сприяє вирішенню проблеми розвитку рівня особистісної самореалізації майбутніх практичних психологів, розгортає ці теми, метафори в танцювальну дію, в акт творчого вираження.

Танцювально-рухова психотерапія дозволяє вивільнити пригнічений соціокультурними стереотипами пласт несвідомих переживань у вигляді метафори — оформленого жесту, рухів. Вільне самовираження в психологічно безпечних обставинах розкріпачує духовні сили людини й спрямовує їх у продуктивно-творче русло до більшої зрілості, компетентності, свідомої саморегуляції і пристосованості, сприяє гармонізації внутрішнього світу особистості, а також її взаємин зі світом.

Рух, «це те, що найбільш заборонене в нашій культурі... Коли ми рухаємося всі разом, ми позбуємося наших страхів самотності й усвідомлення себе. При цьому важливо, щоб рух був усвідомлений. Ми фокусуємо увагу на наших почуттях або станах, фіксуємо їх жестом або позою». Ця думка перегукується з переконанням корифея російського театру

К. Станіславського про можливість оволодіння логікою почуттів через логіку й послідовність фізичних дій: без участі у творчому процесі фізичного апарата актора не можливо розбудити і закріпити переживання одними тільки засобами внутрішньої психотехніки.

Коли люди, нарешті, починають танцювати, вільно рухатися, танець стає стежкою в область нереалізованих цінностей, бажань, невиражених почуттів. Стежкою до творчого потенціалу людини.

Батьки, вихователі, психологи повинні вміти правильно оцінювати власні тілесні сигнали, щоб передбачити, який духовний відгук вони викличуть у дітей, співвіднести їх зі своїм попередніми намірами. Дитина з її обмеженим життєвим досвідом ще шукає себе. Вона безпосередня, у неї один тілесний прояв змінюється іншим. Дитина більше, ніж дорослий, залежна від ситуації. Тому від того, які мовні й тілесні сигнали будуть посилати їй інші люди, і як ці сигнали сприйматиме дитина, залежить формування її експресивної й тілесної культури і разом із тим відповідних почуттів, соціальних настановлень, ціннісних орієнтацій, характеру-

ВИРАЗНІ РУХИ ЛЮДИНИ - ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ЕМОЦІЙ

Немає такої емоції або переживання, які б не виражалися в тілесному русі. У цьому випадку, виразний рух це не лише міміка, жести рук, ніг, голови, тулуба, а також — напруга або розслаблення мускулатури, характер і темп дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, повідомити іншому про свої переживання, наміри, сподівання. У зв'язку з цим можна говорити про мову тіла, мову виразних рухів, які застосовуються як засіб комунікації з оточуючими, засіб самопізнання й розуміння іншого.

Функції руху, тонічна — полягає у вираженні емоцій та **кінетична** — спрямована на зовнішній світ (переміщення тіла в просторі, схоплення предметів і маніпулювання ними). На відміну від кінетичних реакцій тонус, що проявляється в позах — це експресивний засіб вираження власних переживань людини та її ставлення до інших людей. Отже, можна сказати, що рух це екстеріоризована (винесена назовні) емоція.

Наприклад, люди, які страждають від сильного **горя** часто шукають полегшення в різких, сильних, майже шалених рухах. Але коли страждання трохи зм'якшується, хоч ще продовжується, люди більше не хочуть руха-

Додаткові сторінки

КАТАЛОГ ВИДАНЬ «ШКІЛЬНОГО СВІТУ» 2007

газети, журнали, методична література

Видання (комплекти) / Періодичність	Індекс	Вартість передплати	
		1 міс.	6 міс.
ДИРЕКТОР ШКОЛИ			
г. «Директор школи» / 4 р. на міс.	40691	11.91	71.46
пільгова на 6 і 12 міс.	22060	—	60.16
бібліотека	01701	9.20	55.20
ж. «Директор школи. Шкільний світ» / 1 р. на міс.	95538	14.55	87.30
пільгові комплекти:			
г. «Директор школи» + г. «Управління освітою»	91473	16.97	101.82
г. «Директор школи» + г. «Сільська школа України»	91474	16.41	98.46
г. «Директор школи» + ж. «Школа»	91846	20.10	120.60
г. «Директор школи» + «Директор школи. Бібліотека»	91847	17.13	102.78
г. «Директор школи» + ж. «Директор школи. Шкільний світ»	96502	20.10	120.60
Директор школи. Шкільний світ. Документація	98559	—	97.94
ЗАВУЧ			
г. «Завуч» / 3 р. на міс.	35251	11.14	66.84
пільгова на 6 і 12 міс.	22053	—	56.03
бібліотека	01703	9.20	55.20
ж. Школа / 1 р. на міс.	91830	14.55	87.30
пільгові комплекти:			
г. «Завуч» + г. «Сільська школа України»	91475	15.79	94.74
г. «Завуч» + ж. «Школа»	91827	20.79	124.74
г. «Завуч» + «Завуч. Бібліотека»	91847	16.54	99.24
Завуч. Шкільний світ. Документація	98558	—	97.94
ШКІЛЬНИЙ СВІТ			
г. «Шкільний світ» / 4 р. на міс.	40690	9.32	55.92
бібліотека	01702	9.20	55.20
г. «Позашкілля» / 1 р. на міс.	91468	7.22	43.32
пільгові комплекти:			
г. «Шкільний світ» + г. «Психолог»	91470	16.07	96.42
г. «Шкільний світ» + г. «Шкільний світ. Бібліотека»	91836	15.10	90.60
г. «Шкільний світ» + г. «Позашкілля»	95011	13.74	82.44
г. «Шкільний світ» + г. «Соціальний педагог»	95533	10.96	65.76
СІЛЬСЬКА ШКОЛА УКРАЇНИ			
Газета / 1 р. на міс.	21617	8.37	50.22
бібліотека / 1 р. на міс.	01704	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Сільська школа України» + «Сільська школа України. Бібліотека»	91835	13.34	80.04
г. «Директор школи» + г. «Сільська школа України»	91474	16.41	98.46
г. «Завуч» + г. «Сільська школа України»	91475	15.79	94.74
УКРАЇНСЬКА МОВА ТА ЛІТЕРАТУРА			
Газета / 4 р. на міс.	40140	9.85	59.10
пільгова на 6 і 12 міс.	22062	—	50.90
бібліотека	06644	8.20	49.20

пільгові комплекти:			
г. «Українська мова та література» + г. «Зарубіжна література»	09848	15.93	95.58
г. «Українська мова та література» + «Українська мова та література. Бібліотека»	91816	14.56	87.36
ЗАРУБІЖНА ЛІТЕРАТУРА			
Газета / 4 р. на міс.	40142	9.85	59.10
пільгова на 6 і 12 міс.	22054	—	50.90
бібліотека	09895	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Зарубіжна література» + «Зарубіжна література. Бібліотека»	91849	14.56	87.36
г. «Українська мова та література» + г. «Зарубіжна література»	09848	15.93	95.58
ІСТОРІЯ УКРАЇНИ			
Газета / 4 р. на міс.	40141	9.85	59.10
пільгова на 6 і 12 міс.	22058	—	50.90
«Історія України. Правознавство + суспільні дисципліни». 4-й номер місяця.	91471	3.12	18.72
бібліотека	09894	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Історія України» + «Історія України. Бібліотека»	91814	14.56	87.36
ж. «Історія в школі» + г. «Історія України»	01708	13.84	83.04
КРАЄЗНАВСТВО. ГЕОГРАФІЯ. ТУРИЗМ			
Газета / 4 р. на міс.	40343	9.85	59.10
пільгова на 6 і 12 міс.	22061	—	50.90
бібліотека	06646	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Краєзнавство. Географія. Туризм» + «Краєзнавство. Географія. Туризм. Бібліотека»	91848	14.56	87.36
ФІЗИКА			
Газета / 3 р. на міс.	35237	8.50	51.00
пільгова на 6 і 12 міс.	22059	—	41.99
бібліотека	06643	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Фізика» + «Фізика. Бібліотека»	91817	13.48	80.88
г. «Математика» + г. «Фізика»	09854	14.88	89.28
МАТЕМАТИКА			
Газета / 4 р. на міс.	35238	9.85	59.10
пільгова на 6 і 12 міс.	22064	—	50.90
г. «Математика «Конкурси, ігри, олімпіади». 4-й номер місяця	95007	3.12	18.72
бібліотека	06898	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Математика» + г. «Фізика»	09854	14.88	89.28
г. «Математика» + г. «Інформатика»	09855	15.93	95.58
г. «Математика» + «Математика. Бібліотека»	91821	14.56	87.36
ІНФОРМАТИКА			
Газета / 4 р. на міс.	35263	9.85	59.10
пільгова на 6 і 12 міс.	22065	—	50.90
г. «Інформатика. Контроль знань». 4-й номер місяця	95512	3.12	18.72
бібліотека	06897	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Інформатика» + «Інформатика. Бібліотека»	91818	14.56	87.36
г. «Математика» + г. «Інформатика»	09855	15.93	95.58
ж. «PCMoIci» зСР + г. «Інформатика»	01705	—	114.98

БІОЛОГІЯ. ШКІЛЬНИМ СВІТ.			
Газета / 3 р. на міс.	90228	7.58	45.48
бібліотека (Хімія. Біологія)	06642	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ»	35239	12.39	74.34
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ» + «Хімія. Біологія. Бібліотека»	91833	18.83	112.98
ХІМІЯ. ШКІЛЬНИЙ СВІТ.			
Газета / 3 р. на міс.	22066	7.58	45.48
бібліотека (Хімія. Біологія)	06642	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ»	35239	12.39	74.34
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ» + «Хімія. Біологія. Бібліотека»	91833	18.83	112.98
I.ЕРПАМ<;АІ5			
Газета / 2 р. на міс.	23675	8.36	50.16
бібліотека	91498	9.20	55.20
пільгові комплекти:			
г. «Іє ?ган^аі5» + «Іє ?ган^аі\$. Бібліотека»	91834	14.13	84.78
г. «Іє Ггансаі» + «ЕпаііН»	09853	14.74	88.44
ЕІЧС1.І5Н			
г. «Ендііь» / 4 р. на міс.	22055	10.63	63.78
пільгова на 6 і 12 міс.	22056	—	53.44
г. «Іїдїііі. Святкуймо!» 3-й номер місяця.	91472	3.52	21.12
бібліотека	06703	9.20	55.20
г. «ЕпаіііН. Іїпіог» / 1 р. на міс., крім літа	95536	3.12	5 міс. 15.60
пільгові комплекти:			
г. «Ендііі» + «Епчііь. Бібліотека»	91838	16.06	96.36
г. «ЕпсіІ5ь» + г. «ОеіІБсь»	09852	14.74	88.44
г. «Епчііь» + г. «Іє (гансаі)»	09853	14.74	88.44
г. «ЕндіІ5ь. Іїпіог». Комплектна клас - 10 однакових газет зі знижкою 16%	95537	25.70	154.20
ЕндіііН. Напсіоііі. Тести. Шкільний світ.	НОВИНКді 98557	—	18.74
ОЕІГГ5СН			
Газета / 2 р. на міс.	23676	8.36	56.16
бібліотека	91497	9.20	55.20
пільгові комплекти:			
г. «ОеіІКсь» + «ОеіІКсь. Бібліотека»	91839	14.23	85.38
г. «Епаіізь» + г. «Оеіізьсь»	09852	14.74	88.44
ПОЧАТКОВА ОСВІТА			
г. «Початкова освіта» / 4 р. на міс.	35264	8.63	51.78
пільгова на 6 і 12 міс.	22063	—	43.36
г. «Початкова освіта. Методичний порадник». 4-й номер місяці.	91831	3.14	18.84
бібліотека	06645	8.20	49.20
г. «Початкова освіта. Дидактичні матеріали»	95517	3 міс. 12.21	24.42
пільгові комплекти:			
г. «Початкова освіта» + г. «Дитячий садок»	23318	13.87	83.22
г. «Початкова освіта» + «Початкова освіта. Бібліотека»	91841	13.63	81.78
г. «Початкова освіта. Дидактичні матеріали» (Комплект на клас - 25 однакових видань зі знижкою 58 %)	95518	3 міс. 156.82	313.64
г. «Початкова освіта» + «Початкова освіта. Дидактичні матеріали»	95519	3 міс. 29.97	59.94
г. «Початкова освіта» + г. «Дитячий садок» + «Початкова освіта, і Бібліотека» + «Дитячий садок. Бібліотека»	91495	25.46	152.76

БІОЛОГІЯ. ШКІЛЬНИМ СВІТ.			
Газета / 3 р. на міс.	90228	7.58	45.48
бібліотека (Хімія. Біологія)	06642	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ»	35239	12.39	74.34
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ» + «Хімія. Біологія. Бібліотека»	91833	18.83	112.98
ХІМІЯ. ШКІЛЬНИЙ СВІТ.			
Газета / 3 р. на міс.	22066	7.58	45.48
бібліотека (Хімія. Біологія)	06642	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ»	35239	12.39	74.34
г. «Хімія. Шкільний світ» + г. «Біологія. Шкільний світ» + «Хімія. Біологія. Бібліотека»	91833	18.83	112.98
І.ЕРПАМ<;АІ5			
Газета / 2 р. на міс.	23675	8.36	50.16
бібліотека	91498	9.20	55.20
пільгові комплекти:			
г. «Іє ?ап^аі5» + «Іє ?ап^аі\$. Бібліотека»	91834	14.13	84.78
г. «Іє Гапсаі» + «ЕпаііН»	09853	14.74	88.44
ЕІЧС1.І5Н			
г. «Ендііь» / 4 р. на міс.	22055	10.63	63.78
пільгова на 6 і 12 міс.	22056	—	53.44
г. «Іпдіііі. Святкуймо!» 3-й номер місяця.	91472	3.52	21.12
бібліотека	06703	9.20	55.20
г. «ЕпаіііН. Ііпіог» / 1 р. на міс., крім літа	95536	3.12	5 міс. 15.60
пільгові комплекти:			
г. «Ендііі» + «Епчііь. Бібліотека»	91838	16.06	96.36
г. «ЕпсіІ5ь» + г. «ОеіІБсь»	09852	14.74	88.44
г. «Епчііь» + г. «Іє (гапсаі)»	09853	14.74	88.44
г. «ЕндіІ5ь. Ііпіог». Комплектна клас - 10 однакових газет зі знижкою 16%	95537	25.70	154.20
ЕндіііН. Напсіоііі. Тести. Шкільний світ.	НОВИНКді 98557	—	18.74
ОЕІГГ5СН			
Газета / 2 р. на міс.	23676	8.36	56.16
бібліотека	91497	9.20	55.20
пільгові комплекти:			
г. «ОеіІКсь» + «ОеіІКсь. Бібліотека»	91839	14.23	85.38
г. «Епаіізь» + г. «Оеіізьсь»	09852	14.74	88.44
ПОЧАТКОВА ОСВІТА			
г. «Початкова освіта» / 4 р. на міс.	35264	8.63	51.78
пільгова на 6 і 12 міс.	22063	—	43.36
г. «Початкова освіта. Методичний порадник». 4-й номер місяці.	91831	3.14	18.84
бібліотека	06645	8.20	49.20
г. «Початкова освіта. Дидактичні матеріали»	95517	3 міс. 12.21	24.42
пільгові комплекти:			
г. «Початкова освіта» + г. «Дитячий садок»	23318	13.87	83.22
г. «Початкова освіта» + «Початкова освіта. Бібліотека»	91841	13.63	81.78
г. «Початкова освіта. Дидактичні матеріали» (Комплект на клас - 25 однакових видань зі знижкою 58 %)	95518	3 міс. 156.82	313.64
г. «Початкова освіта» + «Початкова освіта. Дидактичні матеріали»	95519	3 міс. 29.97	59.94
г. «Початкова освіта» + г. «Дитячий садок» + «Початкова освіта, і Бібліотека» + «Дитячий садок. Бібліотека»	91495	25.46	152.76

ДИТЯЧИЙ САДОК			
г. «Дитячий садок» / 4 р. на міс.	35265	8.60	51.60
г. «Конспекти занять, сценарії свят і розваг». 4-й номер місяця	96503	3.13	18.78
бібліотека	06647	8.20	49.20
ж. «Дошкілля» / 1 р. на квартал	95530	3 міс. 6.36	12.72
пільгові комплекти:			
г. «Дитячий садок» + «Дитячий садок. Бібліотека»	91837	14.11	84.66
г. «Початкова освіта» + г. «Дитячий садок»	23318	13.87	83.22
г. «Дитячий садок» + «Дитячий садок. Бібліотека» + «Дитячий садок. Управління» + «Дитячий садок. Мистецтво»	91490	-	92.42
г. «Дитячий садок» + «Дитячий садок. Мистецтво»	91492	3 міс. 27.67	55.34
г. «Дитячий садок» + «Дитячий садок. Управління»	91493	-	56.64
г. «Управління освітою» + «Дитячий садок. Управління»	95010	-	68.58
г. «Початкова освіта» + г. «Дитячий садок» + «Початкова освіта. Бібліотека» + «Дитячий садок. Бібліотека»	91495	25.46	152.76
УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ			
Газета / 2 р. на міс.	21616	10.42	62.52
г. «Управління освітою», із вкладкою «МЕТОДИСТ-ВЕСТ». 1-й номер місяця	95008	6.17	37.02
г. «Управління освітою». «Із вкладкою «МОНІТОРИНГ В ОСВІТІ». 2-й номер місяця	95009	6.17	37.02
бібліотека	90221	9.20	55.20
пільгові комплекти:			
г. «Управління освітою» + «Управління освітою. Бібліотека»	91845	15.90	95.40
г. «Директор школи» + г. «Управління освітою»	91473	16.97	101.82
г. «Управління освітою» + «Дитячий садок. Управління»	95010	-	68.58
ПСИХОЛОГ			
г. «Психолог» / 4 р. на міс.	23316	10.63	63.78
пільгова на б і 12 міс.	23317	-	53.44
бібліотека	23677	9.20	55.20
г. «Соціальний педагог» / 1 р. на міс.	91815	4.14	24.84
г. «Дефектолог» / 1 р. на міс.	90224	4.14	24.84
пільгові комплекти:			
г. «Психолог» + «Психолог. Бібліотека» + г. «Дефектолог» + г. «Соціальний педагог»	91799	20.90	125.40
г. «Шкільний світ» + г. «Соціальний педагог»	95533	10.96	65.76
Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Молодший вік (5—10 років)	91513	-	41.74
Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Старший вік (10-17 років)	91491	-	41.74
ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА			
газета / 3 р. на міс.	90227	8.47	50.82
бібліотека	91499	8.20	49.20
пільгові комплекти:			
г. «Здоров'я та фізична культура» + «Здоров'я та фізична культура. Бібліотека»	91840	13.44	80.64
ПІЛЬГОВІ КОМПЛЕКТИ ДЛЯ ШКІЛ			
Комплект газет «Шкільний світ» (14 газет на міс. зі знижкою 33 %)	35266	92.66	555.96
Пільговий комплект «Шкільний світ. Бібліотека»	01699	-	272.63
Каталог «НАВЧАЛЬНА КНИГА — ПОШТОЮ» / 1 р. на 2 міс.	91790	2 міс. 3.36	10.08

Ці видання можна передплатити за «каталогом видань України 2007» у кожному відділенні зв'язку. Довідки за телефонами: 537-32-00, 284-92-81

® освітньо-інформаційне бюро

ПОПОВНІТЬ СВОЮ ПРОФЕСІЙНУ БІБЛІОТЕКУ КНИЖКАМИ В СЕРІЇ «БІБЛІОТЕКА «ШКІЛЬНОГО СВІТУ»!

ДИРЕКТОРУ, ЗАВУЧУ

- Книга внутрішньшкільного контролю. - 2006. - 128 с.
Книга протоколів для державної атестації навчальних закладів. - 2005. - 112 с.
Готуємось до педради. - 2005. - 128 с.
Педагогічна рада. У 2 ч. - 2005. - по 128 с.
Шкільна документація. - 2005. - 112 с.
Школа молодого завуча. У 2 ч. - 2005. - по 128 с.
Аспекти управлінської діяльності в школі. У 2 ч. - 2005. - по 128 с.
Документи про школу. - 2004. - 128 с.
Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання. - 2005. - 128 с.
Методична робота школи. - 2004. - 128 с.
Гузик М. Профільне навчання: як організувати, не руйнувавши школу. У 2 ч. - 2005. - по 112 с.
Охорона праці в школі. - 2005. - 128 с.
Сльникова Г. Управлінська компетентність. - 2005. - 128 с.
Шелакін В. Циклограма навчального року. У 2 ч. - 2005. - по 128 с.
Робота методкабінету. - 2005. - 128 с.
Юридичний довідник керівника. - 2005. - 120 с.
Інноваційна діяльність ЗНЗ. - 2005. - 128 с.
Техніка безпеки в школі. - 2005. - 128 с.
Реморенко І. Різке управління різною освітою. Книжка для розумного керівника. - 2006. - 128 с.
Лукіна Т. Моніторинг якості освіти: теорія і практика. - 2006. - 128 с.
Шелакін В. Планування роботи навчального закладу. - 2006. - 112 с.
Шкільний методкабінет. - 2006. - 120 с.
Новопризначеному директору. - 2006. - 128 с.
Антощак О. та ін. Розуміння Розум Творчість. - 2006. - 112 с.
Інструкції з охорони праці і техніки безпеки в закладах освіти. - 2006. - 128 с.
Дизайн-освіта: профільне навчання старшокласників. Програми, календарні плани і не тільки. - 2006. - 128 с.
Тижневик-органайзер навчального року. - 2006. - 28 с.
Години спілкування в 5-8 класах. - 2006. - 128 с.
Мистецтво бути педагогом. - 2006. - 112 с.
Система оцінювання і самооцінювання досягнень учнів. - 2006. - 128 с.
Години спілкування в 9-11 класах. - 2006. - 128 с.
Лаврук В. Внутрішньшкільний контроль. Практичний poradnik керівника школи. - 2006. - 128 с.
Круцило О., Захарчук В. Атестація педагогічних працівників. - 2007. - 176 с.
Як зробити школу успішною. Практичні кроки. - 2007. - 128 с.
Методична робота в школі. - 2007. - 128 с.
Економічна освіта школяра. - 2006. - 128 с.
Робоча книга заступника директора з виховної роботи. - 2006. - 128 с.
Ж. Директор школи. Шкільний світ. - 2007. - 128 с. (щомісячне вид.)
Ж. Школа. - 2006/2007. - 96 с. (щомісячне вид.)
Даниленко Л. Менеджмент інновацій в освіті. - 2007. - 120 с.
- КЛАСНОМУ КЕРІВНИКУ, ОРГАНІЗАТОРУ
- МАН: підготовка науково-дослідницьких проєктів. - 2005. - 128 с.
 - Виховні технології. - 2004. - 120 с.
- Анісікіна Н. та ін. Літня школа. Нова організаційна модель освіти старшокласників. - 2005. - 112 с.
- Букатов В. Педагогічні тайнства дидактичних ігор. - 2004. - 128 с.
- Букатов В. Режиссура шкільного об'єднання (рос.). - 2005. - 128 с.
- Сучасні шкільні технології. У 2 ч. - 2004. - 112 та 128 с.
- Абетка вихователя ГПД. - 2004. - 128 с.
- Адамський М., Пестрікова О., Яновицька О. Нова дидактика і 1000 дрібниць. - 2005. - 112 с.
- Школа молодого вчителя. - 2005. - 128 с.
- Анісікіна Н. Педагогічна підтримка обдарованості. - 2005. - 128 с.
- Школа класного керівника. - 2005. - 128 с.
- Яременко Н. Клуб інтелектуальних ігор. - 2005. - 128 с.
- Взаємонавчання учнів. Метод Рівіна. - 2006. - 128 с.
- Робочий щоденник класного керівника. - 2006. - 128 с.
- Безкоровайна О. Як зробити школу толерантною. Можливості і засоби. - 2006. - 128 с.
- Професійне самовизначення старшокласників. Методичний посібник. - 2006. - 128 с.
- Інтегровані уроки з предметів естетичного циклу. - 2006. - 128 с.
- Харламова І. Діловий етикет для школи. - 2006. - 128 с.
- Система громадянського виховання в школі. - 2006. - 128 с.
- Шкільні свята. Збірник сценаріїв. - 2006. - 128 с.
- Основи безпеки життєдіяльності. Розробки уроків у 7-11 класах. - 2006. - 128 с.
- Абетка шкільного бібліотекаря. - 2006. - 128 с.
- Куляєва О., Павлова Н. Методичне забезпечення державної атестації ЗНЗ. - 2007. - 128 с.
- Весняні свята. - 2007. - 128 с.
- Робоча книга педагога-організатора. - 2006. - 128 с.
- ВЧИТЕЛЮ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ
- Обслуговуюча праця. 5 клас. - 2007. - 200 с.
- ВЧИТЕЛЮ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ, ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ
- Сліпушко О. Література Київської Русі. Нариси. - 2005. - 128 с.
 - Баган М. Жарти, смішки, анекдоти для цікавої роботи. Веселе навчання української мови. - 2004. - 128 с.
 - Літературні сценарії. - 2004. - 128 с.
 - Майстер-клас учителя української мови. 6 клас. - 2005. - 128 с.
 - Мовленнєвий етикет. Програма спецкурсу, заняття, ігрові форми роботи. 8-11 класи. - 2005. - 128 с.
 - Українська література за новою програмою. 5 клас. - 2005. - 120 с.
 - Особистісно зорієнтований урок літератури. З досвіду роботи. - 2005. - 128 с.
 - Майстер-клас учителя зарубіжної літератури. - 2005. - 120 с.
 - Інноваційні технології та сучасний урок літератури. - 2006. - 128 с.
 - Залікові завдання з української мови. 10-11 класи. - 2006. - 120 с.
 - Пахаренко В. Шкільне шевченкознавство. 9 клас. - 2006. - 128 с.
 - Зарубіжна література за новою програмою. 5 клас. Методичні матеріали. - 2006. - 112 с.
 - Українська література за новою програмою, 6 клас I семестр. - 2006. - 120 с.

- a • Українська література за новою програмою. 6 клас ІІ семестр.-2006.-128 с
- * • Програми спецкурсів та факультативів з української мови. - 2006. - 120 с.
- сх, 2 • Залікові завдання з української мови 7-9 кл. - § 2007.-128 с.

ВЧИТЕЛЮ ІСТОРІЇ

- Чепя М.-Л. 5 великих тасмниць історичної психолопії. - 2005. - 128 с.
- Визначні особистості в історії України. У 2 ч. - 2004.-по 128 с.
- Гонтова Л. Історія мистецтв як культурний текст. ХХ ст. - 2005. -112 с.
- Гонтова Л. Українська мистецтво. ІІ пол. ХХ ст.- 2005.-112 с.
- Машіка В. Кримінальне право: тести, рівняння, відмінності, ігри та задачі. - 2005. - 128 с.
- Терлецька Н. Робота з понятійним апаратом на уроках історії та правознавства. 2005. - 128 с.
- Готуємось до історичної олімпіади. Ч. 1. - 2006. - 128 с.
- Желіба О., Крапив'янський С. Новітня історія в документах, завданнях, графіках, схемах, таблицях.-2006.- 128 с.
- Богданова О. Історія Давньої Греції та Риму. - 2006.-128 с.
- Богданова О. Історія стародавнього світу, 6 клас. - 2006.-128 с.
- Всеукраїнська учнівська олімпіада з історії. Матеріали, завдання, відповіді. - 2006. - 128 с.
- Головін Ю. Історія середніх віків. 7 клас. - 2007. - 128 с

ВЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

- Бутрім В. Грамоти навчатися - все одно що гратися. - 2005. -112 с
- Ганькіна М. Аптечка швидкої граматичної допомоги. - 2005. - 112 с
- Бабушкіна Т. «Секретики» дитства (рос.). - 2005. - 112 с.
- Організація літнього відпочинку молодших школярів.-2005.-128 с.
- Екологічне виховання в початковій школі. - 2005. - 128 с.
- Юшков О. Загадки природи: методичні рекомендації з природознавства. - 2004. -112 с.
- Збірник документів МОН України з початкової освіти. - 2005. - 128 с.
- Філякіна Л. Математичні варіації. - 2004. - 120 с.
- Теми для обговорення на батьківських зборах у початковій школі. - 2005. - 120 с.
- Шестирічки в школі. - 2004. - 120 с.
- Бутрім В. Сценарії веселих свят для вчителів, батьків, малят. - 2005. - 128 с.
- Домбровский А. Учимося думати своїми руками (рос.).-2005.- 112 с.
- Взаємонавчання учнів. Метод Рівна. - 2006. - 128 с.
- Бутрім В. Веселі задачі у віршах. 1-4 кл. -2006.-112 с
- Стеценко І. Логіки світу. Розвиток логічного мислення молодших школярів. - 2004. -112 с.
- Нестандартні уроки в початковій школі. - 2006. - 128 с.
- Збірник пісень для малят. - 2005. -112 с.
- Лобчук О., Гудзик І, Мовленнєва діяльність на уроках рідної мови. 2-4 кл. Аудіювання, діалог, переклад, твор. - 2006. - 128 с.
- Нелинь Т. Сучасні казки для позакласного читання: 2-4 класи. - 2006. - 120 с.
- Калініна Т. Перші успіхи в малюванні. - 2006. -112 с.
- Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. - 2005. - 112 с.
- Шуть М. Школа іграмастерності. - 2006. - 128 с.
- Філякіна Л. Як запам'ятати таблицю множення. - 2006. - 104 с.

- Коваленко С. Колективні творчі справи в початковій школі. - 2006. - 128 с.
- Години спілкування в початковій школі. - 2006. - 120 с.
- Подолання логопедичних проблем молодших школярів. - 2006. - 128 с.
- Бутрім В. Інтерактивні дидактичні ігри в початковій школі. - 2007. - 112 с.
- Бутрім В. Логічні вправи -- корисні й цікаві. - 2007.-120 с.

ВЧИТЕЛЮ ІНФОРМАТИКИ

- Економічні задачі в EXCEL. - 2005. - 112с.
- Скляр І. Я готуюсь до уроку інформатики. Алгоритмізація та програмування. Конспекти уроків. - 2005. - 128 С.
- Готуємось до олімпіад з інформатики. - 2005. - 128 с.
- Іванов О. Діагностика та обслуговування комп'ютера в школі. - 2004. - 128 с.
- Створюємо презентації. РОМЕН РОІМТ. 2005. - 112 с.
- Дорошенко Ю. Комп'ютерна графіка в старших класах.-2005.- 128 с.
- Мельник В. Задачник з програмування. - 2006. -128 с
- Данилова О. та ін. Мультимедіа власноруч. Текст, графіка, аудіо, анімація, відео. - 2006. - 120 с.
- Манак В. Основи будівництва сайтів. - 2006. - 120 с.
- Забарна А., Войченко О. Візуальне програмування у PEI-PHI: Практикум. - 2006. - 128 с.
- Габрусев В. Орел ойсе. Практичний посібник. - 2006.-128 с.

ВЧИТЕЛЮ МАТЕМАТИКИ ТА ФІЗИКИ

- Валах В. Подорож у світ цілих чисел. - 2005. -128 с
- Позакласні заходи з математики. 5-8 кл. - 2004. - 128 с.
- Я готуюсь до уроку математики, 6 клас.-2004.-128 с
- Я готуюсь до уроку алгебри. 7 клас - 2005. -112 с
- Я готуюсь до уроку алгебри. 8 клас - 2005. -128 с
- Я готуюсь до уроку геометрії. 7 клас. У 2 ч. - 2005. - по 128 с.
- Я готуюсь до уроку геометрії. 8 клас. - 2006. - 128 с.
- Бабаєва Н. та ін. Методичні матеріали з фізики. 11-й клас. 1 і 2 семестри. - 2005. - по 128 с.
- Віднічук М. Технології технічної творчості. У 2 ч. - 2004.-112 та 120 с.
- Готуємось до фізичних олімпіад. - 2005. - 128 с.
- Пастушенко С. Розв'язуємо задачі з фізики. 11 клас.-2005.- 128 с.
- Анісімов А. Як складати і розв'язувати задачі з фізики. - 2004.-128 с
- Білоус С. Фізика повітряної кульки. 7, 9 кл. - 2005.-128 с.
- Старощук В. Досліди з фізики в школі та вдома. 9-11 кл.-2006.-128 с
- Букатов В., Ершова А. Нескучні уроки фізики, математики, географії, хімії і біології. Посібник по соціоігровій педагогіці. - 2006. - 128 с.
- Математика. 5 клас. Планування, опорні конспекти, тематичні контрольні, тести. - 2006. - 128 с.
- Філон Л., Швець В. Елементи стереометрії в курсі математики основної школи. - 2006. - 128 с.
- Пастушенко С. Розв'язуємо задачі з фізики. 9 кл. - 2006.-120 с.
- Я готуюсь до уроку алгебри. 9 клас. - 2006. - 128 с.
- Я готуюсь до уроку геометрії. 9 клас. - 2006. - 128 с.
- Лук'янова С. Розв'язування текстових задач арифметичними способами. 5-6 клас. - 2006. - 128 с.
- Я готуюсь до уроку геометрії. 10 клас. - 2007. - 128 с.
- Підсумкові контрольні роботи з фізики. 9-11 клас. -2006.-112с.
- Лях С. Економіка в задачах з математики. - 2007. - 128 с.
- Позакласні заходи з фізики. - 2007. - 128 с.

тися, стають нерухомими й пасивними, іноді вони погойдуються. Циркуляція крові сповільнюється, вони стають млявими, обличчя блідне, голова повисає, губи, щоки, нижня щелепа — усе опускається вниз під власною вагою. Усі риси ніби подовжуються.

Сильна **радість** викликає різні хаотичні рухи. Людина може пританцювувати, плескати в долоні, тупотіти ногами й голосно сміятися. Сміх — первинне вираження радості й щастя.

Гнів проявляється в посиленні м'язової напруги й виникненні відчуття припливу енергії. Тіло випрямляється, стає готовим до негайної дії, іноді воно нахилиється вперед у напрямку до кривдника, стає навіть твердим. Губи, звичайно стиснуті, зуби стиснуті, тим самим демонструються визначені наміри. Характерний такий жест — руки зі стиснутими кулаками піднімаються, начебто готуються вдарити кривдника. Бажання вдарити може стати сильним; але часто буває, що рухи стають безцільними і шаленими. Маленькі діти можуть несамовито качатися по підлозі на спині чи животі, кричати, дряпаючи, вдаряючи усе, що виявляється поблизу.

Страх здавна виражався майже так само, як і зараз: тремтіння в тілі, холодний піт, блідість, широко відкриті очі, розслаблення більшої частини м'язів, нерухомість всього тіла.

Презирство найчастіше виражається рухами в області носа й рота. Фиркання є універсальним способом виявлення презирства чи відрази.

При гострому почутті **сорому** виникає сильне бажання сховатися. Ми повертаємо все тіло, особливо обличчя, намагаючись якось сховатися. Людина, що соромиться, навряд чи витримає погляд тих, хто знаходиться поруч, вона завжди буде опускати очі чи дивитися скоса.

Широко розкриті очі й рот виражають **подив** чи **здивування**. Можна зробити висновок, що підняття брів є природженим чи інстинктивним імпульсом. Коли ми відчуваємо сильне здивування, ми відкриваємо рот, щоб чути буквально кожен звук, ми навіть затримуємо подих чи дихаємо якомога тихіше, а тіло наше залишається нерухомим.

Робота з виразними рухами — ще один із видів роботи під час тренінгу.

Виразні рухи (ВР) — одна з складових естетичного та творчого розвитку особистості. Формування ВР досягається за допомогою емоційно-рухової єдності (ЕРС). Метод ВР може розглядати як творчий психолого-педагогічний процес. Але в той же час, за нашими даними, ВР та емоційна експресія у танці можуть бути використані як психотерапевтичні фактори емоційних систем правої півкулі. Танець дозволяє реалізувати невідредаговані емоції та сублімовані неприємні переживання у ВР.

- З
Т
В
Б
О
Т
О
- Кульська І. Як райдугу дістати? Збірка віршів для занять із дошкільнятами. - 2004. - 128 с.
 Стеценко І. Логіки світу. Розвиток логічного мислення дітей 5-го року життя. - 2005. - 112 с.
 Гавриш Н. Художнє слово і дитяче мовлення. - 2005. - 128 с.
 Збірник Ігор для дошкільнят. 2005. - 128 с.
 Фольклор для наймолодших. Заняття вихователя логопеда. - 2005. - 128 с.
 Домбровский А. Учимся думать своими руками (рос.). - 2005. - 112 с.
 Гавриш Н. Розвиток зв'язного мовлення дошкільнят. Навчально-методичний посібник. - 2006. - 120 с.
 Кочерга О. Психологія раннього дитинства. 2006. - 120 с.
 Шевчук В. Розвиток дошкільнят в музично-руховій діяльності: Навч.-метод. забезпечення програми «Дитина». - 2006. - 128 с.
 Дошкільня освіта в Україні. Нормативно-правове регулювання. - 2006. - 120 с.
 Фізкультура від 4 до 9. Педагогіка спільного успіху. - 2006. - 112 с.
 Калініна Т. Перші успіхи в малюванні. - 2006. - 112 с.
 Кочерга О. Психологія дітей 1-3 років. - 2006. - 128 с.
 Шуть М. Школа Ігромайстерності. - 2006. - 128 с.
 Робоча книга директора комплексу «Школа-дитячий садок». - 2006. - 128 с.
 Робоча книга завідувача дитячого садка. - 2006. - 28 с.
 Збірник пісень для малят. - 2006. - 128 с.
 Розуміння-розум-творчість. - 2006. - 112 с.
 Дитячий садок: управління. - 2006. - 128 с.
 Розумні руки - світла голова. - 2006. - 112 с.
 Богусь А. Мос довілля. - 2006. - 112 с.
 Блунова Л. Як виховати здорову дитину. - 2006. - 20 с.
 Загадки на всі випадки. - 2006. - 128 с.
 Любарова В., Маяковська Т. У краплині води відбивається всесвіт. Методичний посібник. - 2007. - 128 с.
 Майстерність проведення гри. - 2007. - 128 с.
 Русан Л., Колосівська Г. Різніковіка група в дитячому садку. - 2007. - 128 с.

ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

- Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. - 2005. - 112с.
- Презлята Г., Шпільчак А. Заняття фізкультурою та здоров'я: медико-педагогічний моніторинг. - 2006. - 112 с.
- Новикова Н., Купецька Н. Основи здоров'я. На допомогу вчителю 5 класу. - 2006. - 112 с.
- Фізкультура від 4 до 9. Педагогіка спільного успіху. - 2006. - 112 с.
- Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. - 2006. - 128 с.
- Бендіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. - 2006. - 128 с.

ШКІЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ

- Дитина у кризовому соціумі: як її розуміти і виховувати. - 2004. - 128 с.
- Психологічний супровід школярів. - 2005. - 128 с.
- Професійна діагностика. - 2005. - 120 с.
- Документація психолога. - 2005. - 120 с.
- Робота психолога з педагогічним колективом. - 2006. - 120 с.
- Розвивальні та корекційні заняття психолога. - 2005. - 120 с.
- Осадко О. Технології психологічного консультування. - 2005. - 128 с.
- Видатні психологи: біографічний довідник. - 2005. - 120 с.
- Заняття психолога з підлітками. - 2006. - 120 с.

- Репнова Т. Фантази между строк. Мета-рисунок в психологічному консультуванні. - 2006. - 120 С.
- Кочерга О. Психологія дітей 1-3 років. - 2006. - 128 с.
- Чотири тактики педагогічної підтримки дитини. - 2006. - 112 с.
- Робота психолога з батьками. - 2006. - 112 с.
- Психологічні тренінги в школі. - 2006. - 112 с.
- Професійна робота психолога. - 2007. - 128 с.
- Журнал планування роботи практичного психолога. - 2006. - 24 с.
- Журнал щоденного обліку роботи. - 2006. - 80 с.
- Журнал психологічного аналізу уроків (занять). - 2006. - 24 с.
- Журнал протоколів індивідуальних та групових консультацій. - 2006. - 32 с.
- Журнал проведення корекційно-відновлювальної розвивальної роботи. - 2006. - 32 с.
- Ж. Дефектолог. - 2006. - 80 с.
- Ж. Соціальний педагог. - 2006. - 80 с.
- Лішинська О. Культова психологічна залежність особистості. - 2007. - 112 с.

РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

ВЧИТЕЛЮ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

- » Тарасова О. ЕндліїН. Нанціоїв. Роздатковий матеріал. Початковий рівень. [Нап<іоиі\$ ЮУСІ А І (Е-етєніагу)]. - 2005. - 128 с.
- Тарасова О. Ендлі\$Б. Нанціоїв5. Роздатковий матеріал. Середній рівень. [Нап<іоиі*5 ЗУБІ А2+ Нззз Біаде (pre-ініеттесіаіе)]. - 2005. - 128 с.
- Тарасова О. Ендлі\$Н. Нанціої? Роздатковий матеріал. Просунутий рівень. [Ініеттесіаіе]. - 2005. - 128 с.

ПСИХОЛОГУ

- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Дослідження зорової пам'яті. Методика «Впізнання фігур». - 2007. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Методика дослідження властивостей уваги «Коректурна проба». - 2005. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Професійна оцінка. Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО). - 2005. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Методика шифрування цифрових символів (субтест тесту Д.Векслера). - 2007. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Методика Е.Вартега «Рисунковий тест». - 2006. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Виявлення творчих здібностей дітей (тест П.Торренса). - 2006. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Тести шкільної тривожності за Філіпсом. - 2005. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Діагностика темпераменту. Тест-опитувальник Г.Айзенка. - 2005. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Дослідження емоційно-вольової сфери особистості. Оцінка самопочуття, активності та настрою (САН). - 2005. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Професійна оцінка. Тест Дж. Холланда. - 2005. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Методика дослідження властивостей уваги у дошкільників «Кільця Ландольта». - 2007. - 128 с.
- Психолог. Тести. Роздатковий матеріал. Дослідження рівня тривожності. Шкала самооцінки (С. Спілбергер, Ю. Ханін). - 2007. - 128 с.

НАША АДРЕСА:

01014, м. Київ, вул. Бастіонна, 15, Видавництво «Шкільний світ»
 Тел: 286-45-94, 286-6(3) 57, 284-25-12, Е-тaіl: іrіnа@іyеrе\$nyа.сОrіа

З ВЧИТЕЛЮ ХІМІЇ ТА БІОЛОГІЇ

- X
- 5 • Позакласні заходи з хімії. - 2004. - 128 с.
- Сц • Цікаво про хімічні елементи та їх сполуки. - 2004. - 128 с.
- § • Готуємось до хімічних олімпіад. 2005. - 128 с.
- « • Інтерактивне навчання на уроках хімії. - 2004. - 128 с.
- § • Профільне навчання з хімії. - 2005. - 128 с.
- ^ • Цього немає в підручнику. Видатні хіміки. - 2003. - 112 с.
- ^ • Хімія харчування. - 2005. - 128 с.
- із- • Я готуюсь до уроку хімії. 8 клас. Вип. 2. - 2004. - 128 с.
- ^ • Я готуюсь до уроку хімії. 10 клас у 2 ч. Вип. 2. - 2004. - 128 с.
- Я готуюсь до уроку хімії. 11 клас. Вип. 2. - 2004. - 128 с.
- Ботаніка. Методичні матеріали. 2004. - 112 с.
- Елементи експериментальних підходів на уроках біології. Біологічні основи психології. - 2004. - 112 с.
- Елементи експериментальних підходів на уроках біології. Фізіологія людини. - 2004. - 128 с.
- Людина і біосфера. Методичні матеріали. - 2005. - 128 с.
- Зоологія. 7 клас. Методичні матеріали. - 2005. - 128 с.
- Дорошенко Ю. Біологія та екологія та комп'ютером. - 2005. - 128 с.
- Позакласні заходи з біології. - 2006. - 112 с.
- Букатов В., Ершова А. Нескучные уроки физики, математики, географии, химии и биологии. Пособие по социогривной педагогике. - 2006. - 128 с.
- Шкільний кабінет хімії. - 2006. - 112 с.
- Кулініч О. Природознавство: 6 клас. I семестр. Методичні матеріали. - 2006. - 128 с.
- Кулініч О. Природознавство: 6 клас. II семестр. Методичні матеріали. - 2006. - 112 с.
- Природознавство. 5 клас. I семестр Методичні матеріали. - 2006. - 128 с.
- Природознавство. 5 клас. II семестр. - 2006. - 128 с.
- Ковтун Г. Тасминичий світ молекул. - 2006. - 120 с.
- Кулініч О., Слободяник Л. Інтерактивні уроки біології людини. 9 клас. - 2007. - 128 с.
- Хімічні розваги. - 2007. - 128 с.

ВЧИТЕЛЮ ГЕОГРАФІЇ

- Українські дослідники Землі. - 2004. - 128 с.
- Чубинський П. Труды этнографическо-статистической экспедиции вь Западно-русский край. - 2004. - 128 с.
- Городецький В. У джунглях Африки: щоденник мисливця. - 2004. - 128 с.
- Ганопольський В. Уроки туризму. - 2004. - 128 с.
- Я готуюсь до уроку географії. 6 клас. - 2004. - 128 с.
- Геосфери. 6 клас. Майстер-клас учителя географії. - 2005. - 128 с.
- Машіка В. Географічний брейн-ринг. - 2005. - 112 с.
- Ландшафт. 8 клас. Складна тема. - 2005. - 128 с.
- Методика викладання географії. - 2005. - 128 с.
- Крачило М., Серебрій В. Географія. Практичні заняття на місцевості. - 2006. - 128 с.
- Букатов В., Ершова А. Нескучные уроки физики, математики, географии, химии и биологии. Пособие по социогривной педагогике. - 2006. - 128 с.
- Кулініч О. Природознавство: 5 клас. I семестр. Методичні матеріали. - 2006. - 128 с.
- Я готуюсь до уроку географії. Країни Азії. 10 кл. - 2003. - 128 с.
- Природознавство. 5 клас. II семестр. - 2006. - 128 с.
- Кулініч О. Природознавство: 6 клас. I семестр. Методичні матеріали. - 2006. - 128 с.
- Кулініч О. Природознавство: 6 клас. II семестр. Методичні матеріали. - 2006. - 112 с.
- Савчук І. Міжнародні організації. - 2007. - 128 с.

ВЧИТЕЛЮ ІНОЗ? МНИХ МОВ**АНГЛІЙСЬКА МОВА**

- Ехатінаііон 1аk\$?or 9,11 іош. - 2005. - 128 с.
- Іkгаіне: рготінені реоріе. - 2004. - 128 с.
- Укгаге: НіЯогу, деодгарНу аnсі ІгаkШіон\$. - 2004. - 128 с.
- Уоіг Іуі\$сlот book. Оіоіаііон? бу ?агоіз реоріе оn сііКерені (орісз. - 2005. - 112с.
- Кеіегенсе Оісіе Еог іеасНег оf ЕндlІ\$Н. Довідник учителя англійської мови. - 2005. - 128 с.
- Маке оуіг Іе\$он\$ ЁгідНІег. - 2005. - 128 с.
- Тексти для читання та аудіювання. Англійська мова. 5-11 класи. - 2005. - 128 с.
- Щоденник вчителя англійської мови. - 2005. - 80 с.
- Рауоігііе 5онд\$?or аіі аде\$. 1-11 кл. - 2005. - 112 с.
- ТеасНег (раіnіnd ге'eгенсе\$. Підготовка вчителя до атестації. - 2006. - 112 с.
- Оуегуіеу о' Вгі(І\$ Нl\$Югу. - 2006. - 128 с.
- Оуегуіеу оf Атегісап ЁІЯогу. Огляд історії Америки. - 2006. - 128 с.
- Калініна Л., Самойлюкевич І. ОеІnд Ашегіса - регоіаl жгііnd. - 2006. - 112 с.
- Калініна Л., Самойлюкевич І. ОЕТТМС АМЕРІСА - уlІ5е: ріblс жlьнд. Навчання письма в суспільній сфері спілкування. - 2006. - 112 с.
- Басіна А. Методика викладання іноземної мови в початковій школі. - 2007. - 128 с.
- Калініна Л., Самойлюкевич І. Академічне письмо. - 2007. - 112 с.
- Калініна Л., Самойлюкевич І. Професійне письмо. - 2007. - 112 с.

НІМЕЦЬКА МОВА

- Дидактичні розробки з домашнього читання на уроках німецької мови. 9-11 кл. - 2005. - 128 с.
- Тексти з граматичними завданнями. Молодіжна тематика. 10-11 кл. - 2006. - 112 с.
- Регіекі кгеаіу. Креативно про перфект. - 2006. - 120 с.
- Горбач Л. Німецька мова як друга іноземна. 5 клас. Перший рік навчання. - 2006. - 128 с.
- Горбач Л. Німецька мова як друга іноземна, 6 клас. Другий рік навчання. - 2006. - 128 с.
- Панюшкіна О. Позакласна робота з німецької мови в школі. - 2006. - 128 с.
- Барановська І. Ненадокучлива німецька. - 2006. - 128 с.
- Тексти для аудіювання з тестовими завданнями. - 2006. - 128 с.
- Горбач Л. Тести з німецької. Письмо. - 2007. - 128 с.

ФРАНЦУЗЬКА МОВА

- Реіеz еі Ігасіііон5 сій реіріе (рап^аіз. Сценарії,спекти уроків. 5-12 кл. - 2005. - 112 с.
- Тестові завдання з французької мови: аудіювання, читання, письмо, ситуативне мовлення. 9(10)-11(12) кл. - 2006. - 128 с.
- Клименко О., Клименко Ю. І-ІераСіге Ррап^аізе. Література Франції. 5-7 класи. - 2006. - 112 с.
- Дугельна Т., Клименко Ю. Уоуадез: ргегагаііь, ігап\$-рог\$. Подорож: підготовка, транспорт. - 2006. - 112 с.
- Ландар Ю. Уоуадез а Ігауег\$ Іа (гапсе. Подорожуємо по Франції. - 2006. - 112 с.
- Харитоненко Л. Тести з французької. Письмо. - 2007. - 128 с.
- Клименко Ю. Тести з французької. Читання. - 2007. - 128 с.

ПРАЦІВНИКАМ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА БАТЬКАМ

- Дитина в сім'ї. - 2005. - 128 с.
- Свирська Л., Петрова Н. Взаємодія дорослих із дітьми раннього віку. - 2004. - 112 с.
- Грицишина Т. Маленькі туристи. Краєзнавство, туризм у дошкільному закладі. - 2004. - 128 с.

Плавний рух це несвідома проекція актуалізованих афективних фрагментів пам'яті. **Імпульсивний рух** виникає як потреба в відреагуванні репродуктивних ефектів із невротичним змістом та допомагає зняти у реципієнтів специфічні м'язові напруження, які виконують роль захисних механізмів. Здатність до асоціативного спонтанного природного руху, танцю виявляє продуктивний стан психіки людини. Отже, можемо сказати, що існує прямий зв'язок між вільним спонтанним руховим асоціюванням та здатністю до психічного розвитку.

У танцювально-рухових заняттях ми виділяємо **почуття ритму** як важливий компонент для корекції уваги й координованості роботи різних частин тіла. Ритміка широко використовується гіри лікуванні рухових і мовних розладів (тиків, заїкуватості, порушення координації, розгальмування моторних стереотипів), при корекції недостатності психомоторики, почуття ритму, тахілалії, мовного і фізіологічного подиху.

Основні напрямки роботи танцювального ведучого

Тіло і його рухи. Робота спрямована на активізацію тіла, щоб допомогти пацієнту виявити напруження й конфлікти, розвинути тіло, щоб відчувати тілесну інтеграцію й координацію.

Міжособистісні взаємини. Ведучий встановлює базовий рівень комунікації через використання ритму й прямої фізичної взаємодії, груповий досвід дозволяє збільшити ступінь самосвідомості через візуальний зворотний зв'язок, який людина одержує завдяки спостереженню за її рухами інших людей. Спостерігаючи, як виражаються почуття через тіло в інших, учасник групи може почати ідентифікувати й виявляти свої власні почуття. Мікрокосм світу (група) дає учаснику групи можливість одержувати й давати зворотний зв'язок, розширювати репертуар соціально-психологічних ролей.

Самосвідомість. Цілі згруповані навколо ідеї про те, що усвідомлений тілесний досвід сприяє й поглиблює самосвідомість. Найбільш безпосереднє вираження особливостей індивідуальності можливе через тіло. Фізичний досвід дії м'язів виступає як швидкий шлях пізнання й отримання досвіду про себе, розвиває Я-концепцію, піднімає самооцінку, впевненість у собі.

Під час танцю людина виконує рухи, це сприяє поєднанню фізичного й духовного, внутрішнього й зовнішнього. Рухаючись, людина створює простір, в якому вчиться перевтіленню, рухам із певним забарвленням, значенням. Потім використовує ці нові можливості в будь-яких видах життєдіяльності.

ЩО МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ВТРАТУ КОНТАКТУ З ТІЛОМ?

1. Будь-яке фізичне, емоційне й психологічне насильство.
2. Ранні дитячі хвороби, тяжкі пологи, дефекти при народженні, травми тіла, які дитина не може контролювати.
3. Інші травми тіла, включаючи нещасні випадки й хірургічні втручання.
4. Погані ранні об'єктні стосунки, коли «віддзеркалювання» батьками необхідного для розвитку дитини здорового відчуття себе, було неадекватне.
5. Неадекватні або порушені межі в міжособистісних взаєминах членів сім'ї.
6. Відчуття сорому й критика, яку батьки проєктують на дитину (коли дорослі не люблять або не ладять зі своїм тілом).
7. Раннє залишення або ігнорування дитини. Відчуття дитиною того, що її тіло не відповідає культурному ідеалу чи сімейному патерну — стилю.
8. Релігійне знецінення чуттєвості, потреби в тілі як найголовнішій основі нашого сприйняття й доступу до світу відчуттів.
9. Виживання в катастрофах, стихійні лиха, війни.

розділ

ТАНЕЦЬ - СИЛА Й ГАРМОНІЯ ЖИТТЯ

ВПРАВИ ПРАКТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ

Вправа 1

Мета: знайомство учасників групи один з одним, створення позитивної атмосфери для подальшої роботи групи (фото 1).

Завдання: знайти комфортне місце в просторі, протягом 2—3 хв рухатися, вимовляючи своє ім'я; вибрати два—три рухи (будь-які або танцювального характеру), які на цей час найбільш повно змогли б представити



Фото 1

ваше ім'я, охарактеризувати вас. Голосно промовляйте своє ім'я, виконуючи відповідні рухи. Учасники групи стають у коло та по черзі представляють своє ім'я рухом («ім'я + рух»). Під час першого показу всі дивляться на учасника та намагаються вловити характер його рухів. Наступні два рази ім'я та рух повторює разом вся група. Таким чином по черзі кожний учасник групи представляє своє ім'я.

Завершуючи цю вправу, проводимо загальний танець імен учасників групи. Починаючи з імені та рухів першого учасника без зупинок по черзі виконуємо рухи всіх учасників групи, на першому колі, промовляючи в голос імена, на другому — лише виконуємо рухи. Може бути знайдено якийсь загальний фінальний рух групи.

Обговорення:

— Які рухи було найлегше виконувати?

— Які складніше?

— Які відчуття, почуття, емоції виникали під час роботи?

— Чи виникали якісь інші асоціації стосовно рухів учасників та їх імен?

Якщо діагностика тренера чи висловлювання учасників групи свідчать про те, що хтось із групи ще не готовий розпочинати роботу, ведучий може запропонувати ще одну вправу, звернувшись до учасників: «Що потрібно зробити для того, щоб ваш стан змінився, і ви змогли б розпочати заняття?».

Вправа 2

Мета: розвиток досвіду контакту.

Інструкція: група у двох шеренгах, по команді ведучого всі рухаються назустріч один одному й невербально вітаються. Після кожного контакту шеренга зрушує на один крок. У кожний новій парі необхідно використовувати нову форму вітання.

Обговорення:

— Чи виникали труднощі при виконанні завдання?

— Чи впливало на варіант привітання те, із ким саме ви віталися?

— Чи знайшли ви для себе якісь нові варіанти невербального привітання?

Вправа 3

Мета, «розігрів» групи, розвиток досвіду контакту, усвідомлення особливостей власної поведінки.

Інструкція: група поділяється навпіл, дві шеренги стають одна навпроти одної. У парах, один навпроти одного, учасники штовхають один одного долоня в долоню, а потім:

ваше ім'я, охарактеризувати вас. Голосно промовляйте своє ім'я, виконуючи відповідні рухи. Учасники групи стають у коло та по черзі представляють своє ім'я рухом («ім'я + рух»). Під час першого показу всі дивляться на учасника та намагаються вловити характер його рухів. Наступні два рази ім'я та рух повторює разом вся група. Таким чином по черзі кожний учасник групи представляє своє ім'я.

Завершуючи цю вправу, проводимо загальний танець імен учасників групи. Починаючи з імені та рухів першого учасника без зупинок по черзі виконуємо рухи всіх учасників групи, на першому колі, промовляючи в голос імена, на другому — лише виконуємо рухи. Може бути знайдено якийсь загальний фінальний рух групи.

Обговорення:

— Які рухи було найлегше виконувати?

— Які складніше?

— Які відчуття, почуття, емоції виникали під час роботи?

— Чи виникали якісь інші асоціації стосовно рухів учасників та їх імен?

Якщо діагностика тренера чи висловлювання учасників групи свідчать про те, що хтось із групи ще не готовий розпочинати роботу, ведучий може запропонувати ще одну вправу, звернувшись до учасників: «Що потрібно зробити для того, щоб ваш стан змінився, і ви змогли б розпочати заняття?».

Вправа 2

Мета: розвиток досвіду контакту.

Інструкція: група у двох шеренгах, по команді ведучого всі рухаються назустріч один одному й невербально вітаються. Після кожного контакту шеренга зрушує на один крок. У кожній новій парі необхідно використовувати нову форму вітання.

Обговорення:

— Чи виникали труднощі при виконанні завдання?

— Чи впливало на варіант привітання те, із ким саме ви віталися?

— Чи знайшли ви для себе якісь нові варіанти невербального привітання?

Вправа 3

Мета, «розігрів» групи, розвиток досвіду контакту, усвідомлення особливостей власної поведінки.

Інструкція: група поділяється навпіл, дві шеренги стають одна навпроти одної. У парах, один навпроти одного, учасники штовхають один одного долоня в долоню, а потім:

- 1) намагаються перетягнути свого партнера на свій бік;
- 2) намагаються збити іншого з ніг;
- 3) зтягти іншого на своє місце (помінятися з ним місцями).

Після кожної зміни завдань учасники переміщуються в шерензі на одну людину, щоб утворити нові пари.

Обговорення:

- Які дії були більш вдалимими?
- Які стратегії були в різних завданнях?
- Що нового ви усвідомили про свою поведінку в різних ситуаціях?
- Що доцільне в цій поведінці, на вашу думку, що — ні?
- Що ви хотіли б змінити?

Вправа 4

Цей танець ми проводимо на першому та на завершальному заняттях (фото 2).

«*Стежка танцю*», відомий також як «*Танець п'яти рухів*», автор *Габрієла Рот*, яка виділила п'ять первинних ритмів руху, що, на її думку, є у всіх культурах і репрезентують онтологічні якості:

- *Пон>ні}* — плавні, м'які, округлі рухи; рух «жіночої» енергії.
- *Зіассаіо* — різкі, сильні й чіткі рухи, «чоловічі» рухи.
- *СНаох* — хаотичні рухи.

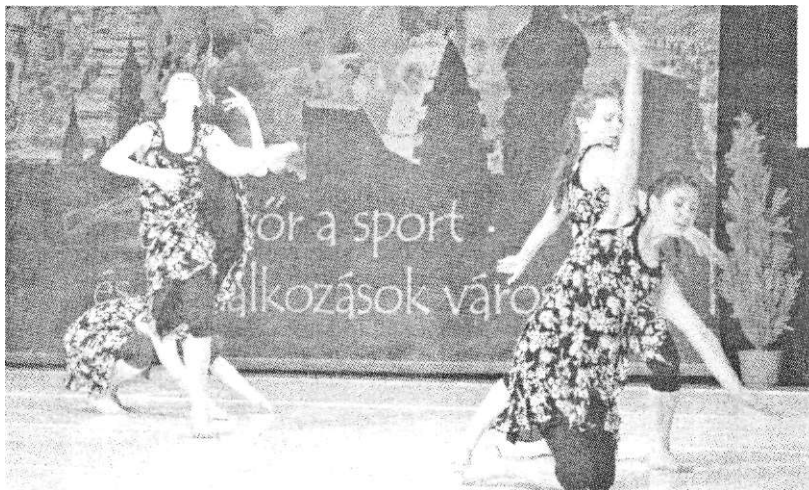


Фото 2

- *Bigicai*—тонкі, витончені рухи, «політ метелика» чи «падаючого листа».
- ЗіШпехх — рух у нерухомості, спостереження за первинними імпульсами руху, «пульсуюча статуя».

Для цього танцю є спеціально створений музичний супровід, кожний ритм триває близько 5 хв. Перед початком процесу дається інструкція: під час звучання музики, треба рухатися відповідно до імпульсів, які виникатимуть у тілі. Під час останнього фрагменту рух припиняється, внутрішній танець відбувається всередині людини й не має вияву у певних рухах. «Танець п'яти рухів» режисерується виконувати із закритими очима, цілком віддаючись рухам, які йдуть зсередини, від внутрішнього імпульсу, включаючи все тіло у процес руху під час звучання кожного з ритмів. Після закінчення — обговорення.

Модальності чи ритми руху в контексті психологічної роботи й особистісного дослідження є репрезентаціями характеристик особистості. У клієнта чи учасника тренінгу може бути неприйняття визначених рухів. Так, досить часто жінки не приймають «чоловічі» різкі й сильні рухи. «Я не така, мені це не подобається». Але водночас вони скаржаться на обмаль уваги в родині, неможливість виражати свої почуття, стан жертви.

У процесі роботи з'ясовується, що саме ясне, яскраве й чітке виявлення своїх бажань допомагає змінити ситуацію. Джерело сили часто знаходиться там, куди людині страшно й незвично йти.

Слід зауважити, що досить широко розповсюджені хаотичні рухи. Це не дивно для ув'язненої в рамках численних особистісних і соціальних стереотипів сучасної людини. Яскравість і непередбачуваність хаосу лякає, стає ясно, наскільки людина не звикла і не може «відпускати» себе, наскільки позбавляє себе безпосередності й спонтанності.

У своїй роботі після «Танцю п'яти рухів» ми пропонуємо учасникам відповісти на кілька запитань:

- Який із ритмів був найбільш приємним, а який давався найважче?
- Виконуючи які рухи, ви займали більше простору, а які могли виражати тільки в невеликому обсязі тощо.

У цілому відповіді дають людині досить ясну й перспективну діагностичну картину.

Техніка має кілька функцій:

- **діагностичну** — людина виявляє «засвоєні й незасвоєні» якості й те, як це пов'язане з його життям. Вона може зробити усвідомлений вибір — освоїти визначену зону свого життя, до цього незнайому чи навіть «заборонену»;

- *тестову*—якщо проводити цю техніку на початку і наприкінці тренінга, то багато людей ясно сприймають ступінь і якість особистісних змін;
- *психокорекційну*— в поєднанні з іншими техніками усвідомлення й трансформації «Стежка танцю» дозволяє людині знайти способи вираження себе, розширити діапазон реакцій і форм взаємодії. Крім того, сам по собі рух, наповнений особистісним змістом, має позитивний психофізіологічний вплив.

Вправа 5

Мета: мобілізація уваги учасників групи; розвиток виразних здібностей учасників.

Інструкція: всі по черзі виконують якусь дію. Робити це потрібно невербально, але намагатися, щоб усі зрозуміли, яку дію ви виконуєте. Перший починає виконувати певну дію, всі разом за ним повторюють її. За сигналом ведучого виконувати дію починає наступний учасник (по колу), усі разом повторюють цю дію якийсь час і т.д., поки коло не замкнеться.

Після того як вправа завершена, ведучий запитує, звертаючись до групи, яку дію виконував перший учасник, яку — другий тощо. При цьому щоразу ведучий уточнює в «авторів»: чи правильно їх зрозуміли.

Вправа 6

Мета: розвиток досвіду контакту.

Група поділяється на пари. Ведучий дає команду поконтактувати різними частинами тіла. Спочатку зустрічаються кисті рук, лікті, потім — голови, плечі, спини, коліна, ступні ніг. Після кожного контакту пари змінюються (фото 3).

Обговорення:

- Які почуття виникали під час виконання вправи?
- Якими частинами тіла було легше контактувати, якими складніше?
- Чим саме ці контакти відрізнялися?

Вправа 7

Мета: розвиток досвіду контакту, усвідомлення особливостей власної поведінки.

Інструкція: в парах стати один навпроти одного або сісти зручно так, щоб руки могли зустрітися. Заплющити очі. По команді рукам необхідно:

- знайти одна одну;
- познайомитися;



Фото 3

- проявити симпатію;
- потанцювати;
- побитися;
- помиритися;
- попрощатися.

Вправа виконується 5—7 хв.

Обговорення:

- Які почуття виникали на різних етапах виконання завдання?
- Які дії було виконувати легше, які складніше?

Вправа 8

Мета: розвиток досвіду контакту, усвідомлення особливостей власної поведінки.

Інструкція: група поділяється на пари. Усі стають один навпроти одного. Дайте можливість рукам зустрітися з руками того, хто стоїть навпроти. Не розводячи долонь, зробіть декілька спроб контакту:

- ви активні, ваш партнер цілком пасивний, не ухиляється від контакту, не виявляє ініціативи, самостійних рухів не робить (як віск);

— ви активні, партнер активний, але не виявляє ініціативи, й робить тільки ті рухи, що «йдуть» за вашими;

— ви активні, партнер виявляє активність, протидіє будь-якому вашому руху;

— партнер активний, ви протидієте будь-якому його руху;

— ви пасивні, партнер активний.

По закінченню вправи ведучий проводить обговорення почуттів, що виникли під час виконання вправи, та пропонує кожному усвідомити, яка з виконаних ролей була більш складна, а яка була звичною, комфортною.

Вправа 9

Мета: розвиток навички відчуття іншої людини.

Інструкція: група поділяється на пари. Руки простягнути долоня до долоні, не зводячи їх, між долонями залишається проміжок 5 мм. Ваш партнер починає рухатися. Намагайтеся рухатися за ним, не змінюючи відстань між долонями.

Обговорення:

— Які труднощі були при виконанні завдання?

— Чи були відмінності між початком та наприкінці виконання завдання?

Вправа 10

Мета: розвиток навички відчуття іншої людини.

Інструкція: робота в парах. Один із партнерів вільно рухається протягом 5 хв. Інший спостерігає, а потім віддзеркалює першого, повторюючи основні етапи й форми його руху (фото 4). Зміна ролей.

По закінченню вправи, в парах дати зворотний зв'язок один одному: обговорити почуття, які виникли при спостереженні та після перегляду «скороченого» відтворення. Той, хто спостерігав, говорить обов'язково від першої особи: «Коли я спостерігав за тобою (твоїми рухами), я відчував...».

Вправа 11

Мета, розвиток розуміння невербальної мови іншої людини.

Інструкція', в парах стати один за одним на відстані трьох кроків. Перший починає вільно рухатися, досліджує простір. Другий рухається за ним, повторюючи всі його рухи протягом 15 хв. Помінятися ролями. Це завдання бажано виконувати в просторі, де є цікаві предмети або складний ландшафт.



Фото 4

Обговорення:

- Які почуття виникали під час виконання вправи?
- Чи були якісь труднощі?
- Чи були відмінності між початком та наприкінці виконання завдання?

Вправа 12

Мета: розвиток навички розуміння та використання мови тіла.

Інструкція: кидаючи один одному м'яч, називати вголос ім'я того, кому кидаємо. Той, хто одержує м'яч, приймає таку позу, яка б передавала його внутрішній стан. Інші, повторюючи позу, намагаються відчутти, зрозуміти стан цієї людини.

Після завершення вправи можна задати питання групі: «Як вам здається, який стан у кожного з нас?». Після того як про когось із учасників висловлюють кілька гіпотез, варто звернутися до самої людини, щоб вона сказала, який у неї стан.

Вправа 13

Мета: розігрів групи.

Уся група в колі. Один учасник показує рух. Група одночасно рухається за ним, повторює рух, не відстає. По черзі, кожний із учасників групи повинен три рази побути в ролі того, хто показує рухи.

Вправа 14

Мета: освоєння простору, матеріального й групового.

Ведучий повідомляє, що в цьому експерименті необхідно усвідомлювати все, що з вами відбувається: емоції, бажання, що ви з ними робите, реалізуєте ці бажання чи ні.

Інструкція:

1. Заплющити очі, рухатися, усвідомлюючи, з чим ви в контактi, як ви відчуваєте себе, як взаємодієте з навколишнім світом, які фантазії з'являються, коли ви починаєте контактувати, як ви повертаєтеся до контакту тут і зараз.

2. Розплющити очі. Рухатися, взаємодіяти тільки з об'єктним світом, не вступаючи в контакт з людьми, які приваблюють вас. Ви можете контактувати з об'єктами або уникати контакту.

3. Із розплющеними очима, мовчки взаємодіяти з людьми, вступаючи в контакт, якщо є бажання, і виходити з контакту.

4. Із заплющеними очима, продовжуючи рухатися, вступати в контакт або уникати контакту. Як ви взаємодієте із самим собою і з іншими людьми в цій ситуації.

5. Зупинитися, із заплющеними очима, побути в контактi з тим, із ким ви зараз виявилися в парі, мовчки. Якщо пари немає знайти її.

6. Розплющити очі, мовчки постояти, зберігаючи позу, продовжити контакт із цією людиною з відкритими очима. Відзначити зміни, що відбудуться у вашому контактi, коли ви побачили, хто ваш партнер.

7. З тим, із ким ви виявилися в парі, поділитися враженнями. Після цього знайти ще одну пару — і в групах по 4 учасники обговорити весь хід експерименту.

Обговорення.

Вправа 15

Мета: мобілізувати увагу, дати можливість учасникам усвідомити їхні регулятивні ресурси, створити почуття групи, розвинути руховий потенціал.

Інструкція: кожний учасник вибирає якийсь рух, по черзі усі демонструють його. При цьому необхідно бути уважними і намагатися запам'ятати всі рухи, коли всі запам'ятали рухи один одного, той, хто починає, виконує спочатку свій рух, а потім рух того, кому він захоче передати хід. Усім треба бути дуже уважними, щоб не пропустити той момент, коли буде виконаний ваш власний рух і право ходу перейде до вас. Той, кому передають хід, повинен буде зробити свій рух і передати хід далі. Необхідно звернути увагу на одне обмеження: не можна передавати хід назад, тобто тому, хто тільки що передав його вам. Під час вправи ведучий пропонує учасникам діяти швидше.

Обговорення:

— Які у вас були труднощі?

— Який у вас настрій зараз?

Як правило, утруднення виникають у людей з недостатньо розвинутою здатністю до концентрації уваги. Під час вправи виникає можливість усвідомити це й спрямувати зусилля на подолання власного недоліку.

Вправа 16

Мета: спостереження, загострення уваги на процесі розуміння між партнерами.

Інструкція: в роботі приймають участь дві людини, свідок (спостерігач) і людина, яка рухається. Свідок (спостерігач) сидить і спостерігає за тим, хто рухається, він присутній усвідомлено, він відповідальний за свідоме усвідомлення обох: як себе — спостерігача, так і того, хто рухається.

Спостереження — це процес взаємодії, і тому містить у собі питання переносу й контрпереносу. Тобто, автентичний рух можна здійснювати, коли є діада — спостерігач і людина, що рухається, тобто, принаймні, двоє людей. Хоча ця діада може існувати в різних формах: група й одна людина, один свідок і кілька виконуючих рухи.

Спостерігач і той, хто рухається зустрічаються й домовляються між собою: скільки часу буде продовжуватися рух і обговорення. Спостерігач знаходить місце, де він буде сидіти, а інший знаходить місце, де хоче почати рух, закриває очі й починає слухати, що відбувається всередині — образи, почуття, звуки, спогади, думки — і якимось виражає це своїм тілом. І цей досвід, ці рухи можуть бути такими, які спостерігач бачить або не бачить. Свідок спостерігає, а людина, що рухається, також відстежує свої переживання, відчуття, думки, спогади, почуття, можливо, звуки. Той, хто

спостерігає утримується в стані усвідомлення, усвідомлення свого досвіду й усвідомлення своєї реакції на те, що відбувається з тим, хто рухається. Він також відповідальний за ліміт часу і безпеку руху в кімнаті, хоча той, хто рухається також відповідальний за безпеку власного руху. Свідок показує, коли час закінчений, потім вони зустрічаються й розповідають про свій досвід.

Свідку потрібна велика чутливість для вербалізації досвіду. Він повинний бути дуже обережний і говорити тільки про свої власні переживання. Таким чином, він несе відповідальність за свої проєкції, не дає ніяких інтерпретацій і оцінок. Вербальне свідкування має визначену і просту форму: свідок говорить: «я бачив...», «я почував...», «я уявляв собі, що...», і описує, що.

Той, хто рухався говорить про свій досвід. Свідок говорить тільки про ті епізоди, які описував той, хто рухався.

Наприклад:

Той, хто рухався. *Коли я лежав на підлозі, я згадував, як мені було три роки. Я—у селі: я перевернувся і встав, і підняв руку, щоб махнути «до побачення» матері. Той, хто рухався просить зворотний зв'язок.*

Свідок. *Я бачив, як ти перевернувся і встав. Коли я бачив це, то відчував сум: почав думати про свою матір. Я уявляв, що мати може приїхати і побачити мене.*

Автентичний рух загострює увагу на процесі розуміння між партнерами. Коли людина відчуває, що її чують, вона починає слухати інших. Коли ми розвиваємо в собі тонкого й підтримуючого спостерігача, ми можемо дозволити іншим виявляти їх власний досвід руху і переживати рух. Через слухання історій руху власного тіла кожний може пізнати самого себе.

Коли людина починає працювати в автентичному русі, вона може зустрітися з основними страхами: ненавистю до тіла, страхом знайти порожнечу усередині, страхом нерухомості, страхом самотності, страхом виявитися нелюбимим. Коли вона закриває очі й слухає своє тіло, з'являється потенціал для прийняття себе такою, якою вона є.

Якщо людина здатна відкрито зустріти свій страх, вона розуміє, наскільки багатий її внутрішній світ. Часто студенти запитують, чому їхній перший досвід в автентичному русі такий серйозний, чому їхні перші танці такі сумні. Найчастіше людина витісняє в несвідоме те, що вважає негативним — свій сум, свої провини, свій страх. Але під цим шаром невираженого — здоровий людський досвід. Це той ресурс, з якого з'являється автентичний рух.

Застосовуючи автентичний рух, людина розвиває діалог між свідомістю й підсвідомістю. Існує кілька основних джерел руху: особисте несвідоме (особиста історія); колективне несвідоме (трансперсональне і кроскультурне); надсвідоме (зв'язане з енергіями, що виходять за межі власного «Я»),

Вправа 17

Мета, концентрація уваги на тілесних порушеннях і утрудненнях.

Інструкція: після рухової розминки, що складається з рухів відповідних стану кожного учасника, пропонується знайти собі місце, прийняти зручну позу й уважно стежити за своїм диханням. Що відбувається в тілі?

Тепер необхідно покласти руки на область серця, щоб вказівні пальці торкалися тіла. Дихаючи, отримайте якусь інформацію від серця. Що воно хоче розповісти вам?

По закінченні, зробіть відповідний малюнок, дайте йому назву та напишіть 3—5 характерних для малюнка слів.

Після цього, робота продовжується в трійках. Перший учасник тримає свій малюнок. Інші учасники по черзі танцюють, дивлячись на малюнок, і через 1—2 хв говорять кожний своє слово, яке їм спадає на думку. Зміна ролей та обов'язковий зворотній зв'язок.

Вправу можна проводити стосовно любого внутрішнього органу людини. Отриманий досвід досить глибинний і може бути інтимним, тому дуже важливо учасникам тактовно будувати зворотній зв'язок.

Вправа 18

Мета: спільна творча діяльність в групі.

Виконується під запис музики М.Равеля «Болеро».

Танець починають один або два учасники за власним бажанням. Поступово до них приєднуються інші. Наступний учасник намагається співвіднести власний танець із танцями попередників. Бажано, щоб група була єдиним організмом, але кожен із учасників мав змогу індивідуально-пластичного вияву, імпровізації, почував свій взаємозв'язок зі всією групою, знайшовши в ній своє місце.

розділ

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕХНОЛОГІЙ В СІМЕЙНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Сім'я — найважливіший для людини простір організації особистого досвіду. Це середовище розвитку кожної особистості, як дитини, так і дорослого в процесі взаємодії з іншими членами родини, побудови стосунків, соціальних зв'язків із навколишнім світом.

У кожній родині існує певна «несвобода», певна взаємозалежність членів сім'ї один від одного — навіть дорослих. Кожна родина вибудовує свої правила взаємодії, на яких і заснована ця несвобода. Але в такій несвободі й залежності є свої переваги, це дозволяє членам родини задовольняти свої емоційні, культурні, духовні й інші потреби, отримувати підтримку, теплі стосунки, відчувати довіру (*В.М.Дружинін, В. Сатир*).

Кожна сім'я — це система, у якій все взаємозалежне, і яка має ряд системних параметрів (*Б.Астрахаи, Я.Агазаряна*). У межах системного підходу сім'я розглядається як цілісний живий «організм», жива, відкрита система, що саморозвивається та знаходиться в процесі росту й постійних змін. Вона не замкнута, а перебуває в постійному контакті й обміні інформацією з навколишнім світом, що сприяє внутрішнім змінам. Родина — це не просто сума її членів, їхніх думок, переживань, почуттів. Якщо щось зачіпає систему (наприклад, соціально-економічні трансформації в суспільстві), то це впливатиме на всі її елементи. Зміни, що відбуваються з одним із елементів системи, будуть відображатися на інших та на всій системі в цілому.

Будь-яка родина на шляху свого розвитку проходить ряд стадій, пов'язаних із віковими змінами, змінами її складу тощо; проживає певні кризи у своєму розвитку, такі як шлюб, народження дітей, і здобуває при виході із кризи нові якості й ознаки. На етапі кризи неможливо вирішити нові

У центрі взаємодії членів родини — образотворча діяльність. Ведучий відмовляється від інтерпретацій образотворчої продукції і стимулює членів родини до розповіді про пов'язані із чужою й власною продукцією почуття й асоціації, що сприяє виявленню спільних тем та розкриттю внутрішнього потенціалу родини. Практичні образотворчі вправи дозволяють структурувати діяльність сім'ї й сформувати більш безпечну для кожного члена родини атмосферу (порівняно з вербальними методами психотерапії), це допомагає розкритися тим членам родини, які бояться прямого саморозкриття.

Спільна образотворча діяльність дозволяє побачити характерні для членів родини комунікативні патерни. Ігрові аспекти створюють невимушену атмосферу, у якій виявляються проблемні сторони поведінки її учасників. Експериментування з образотворчими матеріалами пов'язане з навчанням, побудовою нових стосунків із навколишніми, розкриттям творчого потенціалу членів родини. Символічний смисл візуальних образів усвідомлюється й авторами й іншими членами родини. В арт-терапевтичному процесі збільшується цінність співпраці як форми внутрішньосімейної взаємодії й формується картина світу родини, що сприяє розвитку культури взаємин.

Одним із факторів психотерапевтичного впливу в арт-терапії є інтерпретація й вербальний зворотний зв'язок, вони невіддільні від внутрішньосімейних комунікативних процесів і стосунків. Але рефлексія й усвідомлення членами родини свого внутрішнього світу й образотворчої продукції можливі й поза цими стосунками через додаткові форми аналізу й опису власного творчого процесу.

Саме завдяки вербалізації переживань та обговорення процесів і продуктів художньої творчості, арт-терапія дає можливість членам родини виступати одночасно в якості «безпосередніх учасників» і «свідків» цих процесів та здійснювати рефлексію свого травматичного досвіду, «перекладаючи інформацію» про нього з емоційного на когнітивний рівень.

Арт-терапевт фокусує увагу на:

— процесі спільної образотворчої діяльності членів родини — тут і тепер: вибір матеріалів, мотивація або спонукання з боку терапевта, створення/руйнування образу, регрес/інтеграція, вербальні асоціації в процесі діяльності, вияв сильних і слабких сторін кожного члена родини, взаємодія з арт-терапевтом та іншими членами родини в процесі спільної діяльності;

— *інтерпретації готової образотворчої продукції* — констатація зображених символів: урахування культурних впливів, форма (особливості елементів і композиції в цілому), зміст, реакція на продукт кожного члена родини й родини в цілому, сублімація/заміщення, неконгруентність, вияв сильних і слабких сторін кожного члена родини, архетипічні прояви, органічність, символізм і знаковість продукту;

— у психодинамічному підході *на минулому, сімейній історії*: культурний досвід, особливості психічного розвитку (об'єктні стосунки, афективні, когнітивні процеси), психодинаміка (захисні механізми), сенсорна орієнтація, ставлення до терапевта (реакції переносу) тощо.

Слід додати, що з родиною може працювати один арт-терапевт, і виявлення проблеми може відбуватися на арт-терапевтичній сесії в процесі комунікації родини (у формі творчої діяльності). Робота може здійснюватися як із цілою сім'єю, так і з окремими підсистемами (дитячо-батьківськими, прабатьківськими, партнерськими, сиблінговими тощо).

Арт-терапевтична сесія з родиною триває 2—2,5 години. Як і на будь-якій арт-терапевтичній сесії, тут передбачається попередня бесіда, створення продукції й наступне обговорення та аналіз процесу творчості і його продуктів.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ З СІМ'ЄЮ

На перших етапах сімейної терапії потрібна більш активна поведінка арт-терапевта, що виявляється як у жорсткому витримуванні меж сесії, так і у запропонованих родині формах роботи. Крім того, арт-терапевт може використовувати спеціальні техніки для арт-терапії сім'ї.

Найпоширенішою й часто використовуваною технікою сімейної арт-терапії є створення сімейного портрета (*«Автопортрет родини»*) — реалістичне, абстрактне чи символічне зображення сім'ї. Клієнтській сім'ї пропонується аркуш ватману, різноманітні матеріали (фарби, крейда, олівці, журнали з ілюстраціями для створення колажу). Завдання звучить так: «Створіть із наявних матеріалів автопортрет своєї сім'ї». Всі інші настанови й обмеження — на розсуд родини.

Ця техніка діагностична для розуміння як арттерапевтом, так і самими членами родини, звичних для них патернів взаємодії. У подальшій роботі з автопортретом можна визначити місце, що займає у родині кожен її член, розмір його на папері, використані для зображення кольори, рівень реа-

лістичності або фантастичності зображення, чіткість меж і ліній при зображенні кожного члена родини тощо. Можливості техніки великі й у плані інсайтів членів сім'ї, робота розглядається ніби зі сторони й кожен учасник описує свою частину роботи й почуття, які виникали в процесі спільної творчості та обговоренні.

Близька за семантичним наповненням до попередньої, техніка — *«скульптура родини»* або *«скульптура сімейних стосунків»*. Арт-терапевт пропонує створити з глини, пластиліну зображення сім'ї або сімейних стосунків у вигляді скульптурної групи. Робота з пластичними матеріалами сприяє виходу негативних переживань членів сім'ї, що потім можна аналізувати й оцінювати. Особливо потрібна робота із пластичними матеріалами у випадку фізичного насильства в родині, це дозволяє проробити травматичний матеріал без хворобливого переживання, а також дає можливість відреагувати накопичені агресію та гнів. Скульптура родини може бути створена у вигляді сімейного дерева, де частини дерева символізують різних членів родини, що є діагностичним при дослідженні сімейної ієрархії.

Наступною вправою може стати зображення *«герба січ'ї»* (з дослідженням впливу родових гілок прабабків на формування як ієрархії родини, так і особистості кожного з дітей). Доцільно використовувати це завдання в подружніх парах. Пропонується утримувати візуальний контакт. Не перериваючи контакту, концентруючись на партнері, необхідно уявити батьків своїх і батьків подружжя, потім прабабків своїх і подружжя, а потім весь рід до сьомого коліна.

Після цього подружжя ділиться з арт-терапевтом своїми образами, почуттями й переживаннями. Особливу увагу варто приділити новим взаєминам подружжя. Після чого кожному з них пропонується намалювати герб свого роду відповідно до моделі. Модель включає символ матері, символ батька, символи материнського й батьківського родів і символ сприйняття самого себе. Аналіз створених гербів можливо робити на кількох заняттях. Завдання арт-терапевта — допомогти подружжю в формуванні позитивних переживань, пов'язаних із родом і сім'єю, в «підключенні» кожного з подружжя до «родових ресурсів».

Одним із варіантів завдання «герб сім'ї» є вправа *«спадщина»*. Члени родини повинні зобразити, що вони успадкували з особистісних рис батьків, що хотілося б успадкувати, що не хотілося б, що хочеться передати дітям; або слабкі й сильні риси, успадковані від батьків; або минуле й сьогодення в родині.

В арт-терапії сім'ї може використовуватися робота з *дитячими спогадами*. Ця тема пов'язана із зображенням різних ситуацій: розлуки, прощання, пошуком зв'язку між минулими травматичними ситуаціями й актуальним станом родини. Для цієї вправи потрібна висока кваліфікація арт-терапевта, оскільки часто тема виявляється травматичною для членів родини. Емоційні страждання дитинства залишають глибокий слід у душі людини. Але робота з цією темою дозволяє актуалізувати дитячо-батьківські конфлікти, проговорити минулі образи, батькам глянути на ситуацію очима своїх дітей і тих дітей, якими вони колись були, а дітям усвідомити мотиви поведінки батьків. Діти й батьки можуть краще зрозуміти один одного, розмовляючи на одній мові. Варіантами цієї роботи можуть бути «подорож у світ дитинства»; зображення себе, своїх інтересів, занять зараз і в дитинстві; зображення у вигляді «лялькового будинку» сімейної ситуації, коли були дитиною, стали батьком, дідусем (бабусею). Ця робота також корисна у випадку конфліктів і проблем у дитячо-батьківських стосунках.

Зображення своєї «*лінії життя*» кожним членом і «*лінії життя родини*» допомагає членам родини усвідомити свою роль і своє місце в родині. Учасникам арт-терапевтичної сесії пропонується намалювати своє життя у вигляді лінії, позначивши на ній певні події. Лінія може бути будь-якої форми (передбачається використання аркуша будь-якого розміру чи довжини).

Крім названих можуть використовуватися техніки: «стосунки батьків»; «ігрові сімейні стосунки» (у пісочниці); «емоційні портрети»; найважливіші речі»; «спільний досвід»; «проблеми і їхнє вирішення»; «спільні ресурси»; «команди»; «вплив бабусі й дідуся» й багато інших.

ІНШІ ВИДИ СІМЕЙНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ: МУЛЬТИМОДАЛЬНИЙ ПІДХІД

Застосування *пісочниці* в арт-терапевтичній роботі з сім'ями передбачає великі можливості за рахунок того, що, виступаючи як реальний і символічний простір творчої експресії, пісочниця забезпечує «утримання» переживань членів родини. Вони мають можливість не тільки виразити свої індивідуальні переживання, але й вступити в невербальну взаємодію один із одним. Психотерапевт може спостерігати за виявами характерних для членів сім'ї духовних потреб і комунікативних патернів, а також

за формуванням внутрішньосімейних альянсів. Використовуючи певні інтервенції, можна впливати на них таким чином, щоб посилювати одні альянси й послабляти інші.

Оскільки пісочна терапія пов'язана з використанням різних природних матеріалів (вода, пісок, камені, черепашки, рослини), її можна розглядати як аналог ленд-арту або ландшафтного мистецтва.

Авторський метод *О.Бреусенка-Кузнєцова* «Спільне творення казки» також знаходить своє застосування у роботі з родинами та подружніми парами. Ірреальна природа казок свідчить, що їх предметом є процеси внутрішнього життя людини. Занурюючись у простір казкових образів та архетипів, клієнт отримує доступ до ресурсів колективного несвідомого, зміст казки часто драматизується, й тому напружені казкові мотиви, як правило, завершуються гармонійно, приносять задоволення та позитивні результати, знаходять відображення в реальності сімейного життя.

Найважливіші аспекти розгляду — аналіз змісту спільних казок у груповому процесі, міфологічні передумови спільного творення казки, арт-простір казкотерапії, ролі та позиції ко-терапевтів залежно від цілей. Те, що сім'я є соціальною групою, яка об'єднана родовими зв'язками, вже передбачає адекватність міфологічних моделей її глибинного функціонування. Текст казки має структурну спорідненість із міфом і ритуалом, тому є адекватною мовою для вираження глибинних (екзистенційних) передумов сімейних проблем.

У сімейній арт-терапії казку складають спільно із терапевтами, в інструкції вказується, що метою є створення єдиного тексту, але бажано, щоб кожен автор робив казку такою, якою сам хотів би її бачити. Казка створюється по колу з регламентом фраз кожного учасника (максимум — три, мінімум — одна), кількість циклів (кіл), що робить казку, — мінімум три; кожен казкар конспектує вклади інших оповідачів у казку.

Арт-терапевт є співучасником створення казки, казкарем. Це дозволяє йому коректувати хід складання казки й вчасно проводити інтервенції, а також гнучко реагувати на клієнтський опір. Епізоди казки, запропоновані арт-терапевтом стають символічними прикладами, новими моделями поведінки для членів сім'ї. Вони спрацьовують на неусвідомлюваному міфологічному рівні свідомості і тому є найбільш дієвими.

Наступний крок — читання та аналіз вкладу кожного члена сім'ї у спільну казку. Аналіз проводиться за гештальтистською (феноменологіч-

ною) моделлю з елементами психодинамічної: основна увага приділяється почуттям, які виникають у момент прочитання тексту, а інтерпретації відводиться підпорядкована роль. Спираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, кожен член сім'ї може зцілитися. Спільна творчість сприяє вираженню складних змістів психічного життя, пов'язаних із міфологією, поезією, сновидіннями. Створення сімейної міфо-поетичної картини світу дозволяє кожному за рахунок взаємодії досягти психічної цілісності.

Сказка при такому застосуванні — ефективний засіб експлікації глибинних підстав конфліктів у сім'ї або подружній парі (як інструмент подолання опору та гармонізації сімейного світу). Звернення до ресурсів колективного несвідомого через використання казок, міфів приводить до внутріособистісної гармонізації кожного члена сім'ї й самоцілення сім'ї, як цілісності.

Поєднання різних форм терапії творчістю — арт-терапії з пісочною, танцювально-руховою, драмо- і казкотерапією — дозволяє максимально мобілізувати творчий потенціал членів родини й знайти ті способи творчого самовираження, які найбільше відповідають їхнім можливостям і потребам та надати кожному члену родини додаткові можливості вираженні і своїх почуттів, думок, потреб; створити додаткові можливості для віп грішньоособистісної комунікації— пізнання себе, зміцнити автономність членів сім'ї, їхніх особистих меж, розвинути механізми саморегуляції. Крім того, збільшується цінність співпраці як форма внутрішньосімейної взаємодії, розвивається міфотворчість сім'ї, формується міфопоетична картина світу сім'ї, культура внутрішньосімейної взаємодії.

Арт-терапевтичні технології спрямовані на розв'язання таких завдань:

- розвиток комунікативної компетентності;
- розвиток внутрішньосімейної взаємодії;
- рольова й тендерна ідентичність членів родини;
- підвищення самооцінки, підвищення активності, впевненості в поведінці (на різних етапах розвитку сім'ї: в періоди як особистісних криз членів родини так і кризових станів родини, як цілісності);
- зняття постстресового синдрому;
- усвідомлення й відреагування травматичного досвіду;
- розвиток рефлексії кожного члена сім'ї.

Арт-терапевтичні технології активно використовуються в психологічній роботі з *подружніми парами*. Така робота дозволяє вирішувати ряд проблем: розподіл ролей, звільнення від нав'язаних домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки й освоєння тих ролей, які більш відповідають глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку кожного з подружньої пари; встановлювати автономність і межі в ядерній сім'ї.

Завдяки арт-терапевтичній роботі створюються довірливі стосунки, з'являється можливість самовираження всіх членів родини, відреагуються накопичені негативні емоції, розвиваються сімейні рольові моделі, вибудовується порушена ієрархія. Активізація творчого потенціалу кожного члена родини сприяє виробленню нових патернів поведінки й шляхів вирішення конфліктів. Можливості арт-терапії роблять її адекватним методом як вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, так і психотерапевтичної роботи із сімейними проблемами.

ТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ТЕХНІКИ «СІМЕЙНИЙ МАЛЮНОК»

Особливе значення в психотерапії родини має техніка *«сімейний малюнок»*, коли вся родина одночасно, без вербальної взаємодії, малює на одному великому аркуші паперу. Завершенням арт-терапевтичної сесії при використанні «сімейного малюнка» буде обговорення динаміки процесу малювання, переживань учасників під час спільної творчості. Продукт сімейної творчості буде відображенням сімейної ієрархії, системи сімейних ролей і стосунків. Як правило, у процесі спільної творчості виявляються «слабкі» члени родини, «жертва» і «цап відбувало», «внутрішньосімейні альянси». Процес малювання є відображенням звичних патернів взаємодії родини наодинці, за стінами терапевтичного кабінету.

На терапію звернулася родина з п'ятьох членів: батьки (батько 38 років, мати — 32 років, одружені 12 років) і трое дітей — синам 10 та 5 років, дочці 3 роки. Ініціатором терапії був батько, якого турбувало перебування дружини в деструктивній секті. Подружжя не спілкувалося між собою. Дружина скаржилася на те, що чоловік ігнорує її та дітей, відмовляється від сексуальних стосунків, не дає грошей. Наз-тю зустріч терапевти попередньо запланували «Сімейний малюнок» (щоб родина могла поспілкуватися на невербальному рівні, а за допомогою

зображень на спільному малюнку). Попередня бесіда сприяла емоційній взаємодії шлюбних партнерів, коли жінка іноді відверталася, уникала контакту — їй було дуже боляче. Бесіда стосувалася таких тем: діти, сексуальні стосунки, релігійна спрямованість жінки (те, що було причиною напруження, протистояння, конфліктів).

Пропозиція терапевтів зробити спільний малюнок фарбами (гуаш) викликала у дружини супротив. Терапевти запропонували на вибір малюнок удвох із чоловіком або разом із дітьми. В процесі малювання донька сиділа на руках у матері, молодший син — у батька, старший — напроти батьків. Перший колір, який використали всі члени родини, був червоний: чоловік намалював квітку троянди (унизу ліворуч, ближче до середини), старший син — дзюб лелеки (лівий верхній кут), мати — теж намалювала червону квітку, яку донька відразу ж розмазала на більшу площу аркуша (див. мал. 1).



Мал. 1. Спільна творчість родини з п'ятьох осіб: батьки та троє дітей

Протягом роботи родини (15 хв) донька змішувала в цій плямі різні відтінки — з суттєвою перевагою червоного (праворуч унизу). Пляма у жінки згодом асоціювалося з раною. Асоціації терапевтів — із вулканом (який мабуть ще не викидає лаву, але вже «кипить» — такий висновок випливав із розмови перед малюванням).

Сімейну проблематику в арт-терапевтичному процесі найбільш сміливо, без захистів і компенсацій актуалізувала дівчинка. Над цією тривожною плямою мати розмістила високу траву із квітами (невдала спроба прикрити своє горе або сором).

Батько намалював дві квітки, дерево й зайчика (усередині, ближче до низу) — та потім знецінив свої малюнки, стверджуючи, що вони невдалі (звичайний спосіб ставлення до себе) — малюнки були маленькими (низька самооцінка).

Молодший син намалював сонце й багато безпредметних зображень (ліворуч внизу). Характерна повторюваність зображення літери «В» (перша літера імен батька та старшого брата) може свідчити про злиття зі старшим братом або батьком (перше більше ймовірно).

Невербальна взаємодія «дружина — чоловік» відбулася під кінець роботи. Жінка продовжила намальовану траву до малюнків чоловіка. Біля зайця, що «приховався» тепер у хащах, вона посадила три квітки (діти?).

Лише у старшого сина всі зображення були орієнтовані догори ногами стосовно домінуючої орієнтації малюнка. Вони висіли в повітрі, й у своєму змісті стосувалися польоту: лелека, літак, парашутист. Таким чином, було з'ясовано, що він не втручається в конфлікти батьків, живе своїм життям. (В інших випадках це може свідчити про порушення сімейної ієрархії, утворення коаліцій, якщо пари членів родини сприймають різні сторони аркушу як «низ», або вказувати на «жертву» чи «цапа відбувайла»). Ретельне промальовування деталей та «графічне» застосування гуаші свідчать про захист, відсторонення від емоцій, чутливість до конфліктів родини та водночас небажання їх чути та на них реагувати. Окремо можливо розглядати зміст символіки малюнків.

Один із кутів (правий верхній мал. 1 на с. 85) лишився незаповненим. Жінка сказала, що на цьому порожньому місці повинні бути ненароджені діти — «місця для абортів і двох викиднів». Таким чином, спільна творчість та чутливість дітей до прихованих

конфліктів та таємниць батьків надало їм можливість говорити про своє почуття провини, болю із приводу зробленого аборт. У терапії відбувся перелом. Аборт виявився важливим фактором, що привів матір до залежності від релігійної секти (вона потрапила туди одразу ж після аборт). Надалі робота велася на ітерналізацію досвіду аборт, «отримання уроків» через роботу з малюнком, пластиліном та ритуальними діями. Подружній парі були запропоновані вправи «прощання з ненародженою дитиною» як домашнє завдання й «маска минулого й маска майбутнього» для можливості переходу на новий рівень розвитку сімейної системи. Результатом спільної творчості стало зменшення негативного емоційного фону в родині, налагодження стосунків поза спілкуванням з терапевтами, співтворчість у житті.

Інший приклад застосування «Сімейного малюнка»

На терапію звернулася молода подружня пара (обом 24 роки, в громадському шлюбі — 2 роки). Привід звертання: фізичне насильство в родині щодо дружини (саме вона — ініціатор терапії). На момент першої зустрічі з терапевтами вони жили окремо 3 тижні (причина — страх жінки бути покаліченою). Серед особливостей комунікації членів родини слід відзначити: проблеми вислуховування, монологічність мови (кожен говорить про своє), відсутність взаємного вербального контакту. Характерна риса емоційних процесів у родині — заборона на вербальне вираження почуттів (гіпотеза: можливо дозвіл на вираження почуттів на тілесному рівні, у тому числі й через насильство). Жінка говорила про свій страх, суїцидальні думки, чоловік — про почуття провини.

Зрозуміло, що метою терапії було налагодження комунікації між подружжям, створення нових вербальних моделей вираження почуттів для розвитку відносин у родині після насильства.

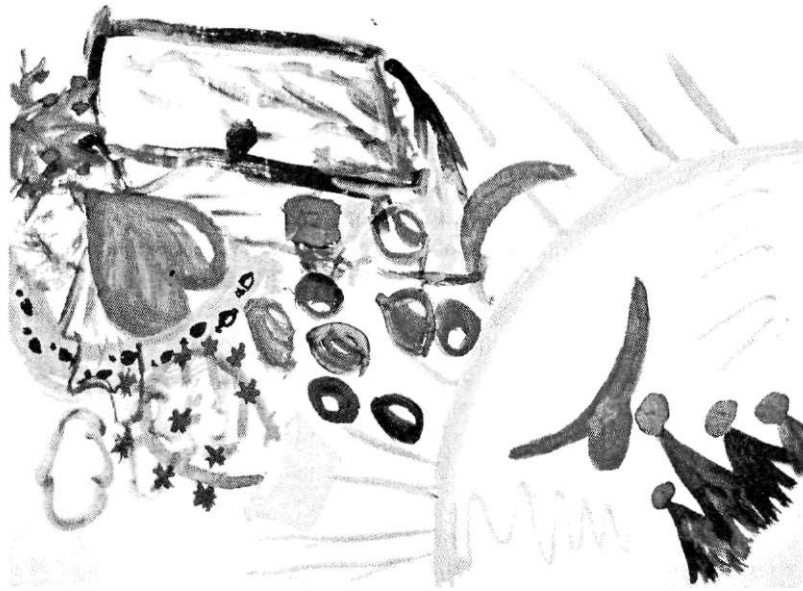
На 2-й зустрічі парі була запропонована спільна невербальна взаємодія протягом 10 хвилин на аркуші А3 за допомогою фарб. Жінка й чоловік сіли напроти один одного та залишили місце зліва від себе для терапевтів (працювали 2 терапевти: автор знаходилася зліва від жінки, ко-терапевт-чоловік — ліворуч від чоловіка), тобто, вони розташувалися ніби по діагоналі (що потім знайшло відображення у малюнку: жінка малювала, починаючи від правого нижнього кута, а чоловік — від лівого верхнього в напрямку до середини; див мал. 2 на с. 89). Дружина перша

активно включилася у процес малювання. Почала малювати, обираючи синій, жовтий, червоний кольори; увесь час посміхалася. Її малюнки були орієнтовані до неї, тобто відносно чоловіка — перевернуті. Це тривало 3—4 хв. Потім чоловік узяв пензлик, але крутив його у руці, не приступаючи до малювання. Малюнки жінки займали все більше й більше місця: спочатку були сині гори, потім на піках гір «виросли» жовті кульки, наступний кроком було зображення «смайлика» (посмішки, але повернутої до жінки), згодом з'явилось жовте сонце (терапевти сприйняли цей образ як межі жінки, її потребу відгородитися, зважаючи на гострі сонячні промені, спрямовані на чоловіка). Чоловік не ворушився, а лише спостерігав, тоді жінка зобразила краплі — сльози, знов таки перевернуті під кутом до чоловіка. Коли приблизно 2/3 аркушу були заповнені її художніми образами, чоловік кинув пензлик на стіл (у наступній бесіді він ідентифікував цей рух як прояв роздратування, гніву, чим підтвердив гіпотезу про дозвіл на фізичний прояв почуттів разом із заборонаю на вербальний прояв). Жінка за допомогою міміки виразила образу («надула губки») та малювала на аркуші ближче до чоловіка кактус, гілки якого були спрямовані на чоловіка. Коли оголосили, що залишилося 5 хв, чоловік узяв пензлик знов і почав малювати коричневим кольором двері (дім), малюнок розмістив перпендикулярно напрямку, в якому сидів. Жінка поряд із кактусом намалювала велике серце. Подружжя продовжило малювати по черзі, пробуючи діалог. Малювання продовжувалося лише на «стороні» чоловіка.

Після малювання їм було запропоновано описати свої почуття, емоції, переживання під час процесу взаємодії. Перша розповідала жінка (як звичайний приклад взаємодії родини: жінка — ініціатор). Завдяки малюванню вона краще зрозуміла чоловіка: для нього важливе матеріальне, а вона цього не помічала раніше. Вона відчула образу, коли чоловік «заліз» на її малюнки. В діалозі з терапевтом вона визнала, що залишила обмаль простору для свого партнера. Потім вона намалювала квіти для краси входу до дому.

Чоловік розповів, що не розумів, чого хоче жінка, а коли вона намалювала кактус, він образився, тому що він — не кактус. Тоді він намалював відчинені двері, а не дім, намагаючись показати, що він відкритий до взаємодії, готовий відкритися. Коли дружина намалювала квіти, він сприйняв це як краплі крові, та намалював шлях, намагаючись показати, що можливо знайти інший шлях, не лише через кров. Таким чином, під час обговорення процесу та результату спільної творчості пара

реалізувала свої звичні патерни поведінки, усвідомила помилки в комунікації.



Мал. 2. Спільна творчість подружньої пари в процесі сімейної терапії

На наступній зустрічі терапевти запропонували продовжити арт-роботу, проте чоловік відмовився. Було запропоновано ще раз подивитися на малюнок. Спочатку сіли, як на попередній зустрічі, потім чоловік і жінка помінялися місцями. Після зміни позиції, жінка побачила, що чоловік намалював не дій, а двері, а її образи-малюнки з місця чоловіка незрозумілі. Чоловік побачив сльози, що намалювала жінка, які сприймалися ним як повітряні кульки.

Було запропоновано за 5 хв домалювати, додати, що хочеться, знаходячись на місці партнера. Чоловік не брав пензлик і таким чином відстояв своє право не малювати, вибудував свої «межі». Жінка, використовуючи різні кольори, перетворила свої сльози на повітряні кульки

(можливо, її сльози є демонстрацією та не наповнені сильними почуттями, їй легко можуть перетворитися на що-небудь, що не має глибокого болісного змісту, хоча за допомогою сліз вона маніпулює чоловіком, викликає у нього почуття провини).

Ці приклади дають можливість побачити терапевтичні можливості арт-техніки «Сімейний малюнок».

ДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТЕХНІКИ «СІМЕЙНИЙ МАЛЮНОК»

Подані приклади додають ілюструють можливості діагностичного потенціалу техніки. Малюнки зроблені під час майстерень, що відбувалися на Сьомій Міжнародній конференції молодих науковців «Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень» (жовтень 2004 р.) та Міжнародній науково-практичній конференції «Теорія і практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії» (травень 2005 р.). Учасникам майстерень запропонували поділитися на групи (3—5 учасників). У межах групи вони грали різні сімейні ролі, потім члени кожної родини взаємодіяли на аркуші за допомогою фарб.

На малюнку 3 можна зауважити чіткі межі родини (зафарбовані у різні кольори, виділені товстими лініями). «Межі» аркушу намальовані людиною, що грала роль батька (чоловік є захисником родини). Це може також свідчити про відчуття незахищеності, потребу в додатковому захисті, про відчуття небезпечності навколишнього середовища (наприклад, під час переживання родинною кризи або в ситуації спільного проживання зі старшими поколіннями).

У цілому малюнок сприймався учасниками як гармонійний, викликав позитивні емоції, гарні почуття. «Члени родини» використовували різні кольори. Про нестачу чоловічих «енергій» свідчить використання переважно плавних, «м'яких» ліній та форм, образів квітки тощо. У кожного учасника є свій «куток», своє місце в родині, що відображено на малюнку (можна побачити «пензлик» кожного члена сім'ї). Але ми бачимо й взаємодію: в центрі малюнка кольори та лінії різних членів родини перетинаються та змішуються, тобто, вони мають місце для взаємодії, не відгороджені один від одного, можуть отримати взаємопідтримку та теплий емоційний контакт родині, спостерігаються м'які внутрішні та ригідні зовнішні межі.

Може викликати занепокоєння дуже маленьке місце (квадрату лівому верхньому куті) молодшого малюка, але за ідеєю учасників йому 3—4 роки.

Малюнок 4 на с. 92 викликає враження, що його малювала одна людина, але це — спільна творчість чотирьох людей, що були в ролях батьків, дитини та бабусі, матері мами. Малюнок гармонійний, світлий. Проте постає питання: чи є у членів родини будь-яка автономія, власні границі? Чи можуть вони побути наодинці, відчутти свої власні почуття й потреби? Чи вони живуть, як одна людина, однаково думають, відчують? Хто є головою родини?



Мал. 3. Симультанна сім'я із чотирьох осіб:
батьки та двоє дітей



Мал. 4. Симультанна сім'я із чотирьох осіб: батьки, дитина та бабуся

Малюнок 5 викликав негативні почуття групи. Його малювала симультанна родина з чотирьох осіб: дві дорослі жінки — сестри, дочка однієї із сестер та далека родичка-підліток (одного віку з дочкою). Авторки малюнку наполягали, що їхня сім'я є гармонійною, андрогенною, функції чоловіка та жінки з успіхом виконують сестри — дорослі жінки. Однак у малюнку присутні зображення очей (в середині та внизу), що свідчить про постійне спостереження один за одним у родині, тотальний взаємоконтроль.

І що найважливіше на наш погляд, у малюнку зовсім відсутні відтінки зеленого, лише помаранчевий, червоний, жовтий, рожевий, ліловий, білий та трохи синього (птахи ліворуч та деякі плавні короткі лінії у середині малюнка). Ми можемо спостерігати чотири сонця зверху малюнку, що свідчить про конкурентні стосунки як між дорослими, так і між дітьми, та про розвинутий нарцисичний радикал у членів родини. Хоча позитивним

моментом є те, що малюнок має одну орієнтацію, що можна інтерпретувати як спільну основу в родині, традиції, опора.



Мал. 5. Симультанна сім'я із чотирьох осіб: мати, донька, сестра матері, далека родичка віку доньки (підлітки)

Малюнок 6 на с. 94 є результатом спільної творчості симультанної родини із чотирьох осіб: матері, дитини, дідуся та бабусі. Дідусь відіграє провідну роль у родинній взаємодії, він колишній капітан далекого плавання, дуже авторитарний, жорсткий, любить родину, але хоче все контролювати. Ми можемо побачити його внесок у лівому верхньому куті та середині малюнка — червоні, сині, зелені гострі штрихи, лінії та стрілки, що спрямовані в центр та на протилежний кут, в якому знаходилася його донька — мати дитини. Вона намагалася взаємодіяти із батьком, зобразила квітки—жовту та червону та тоненькими плавними зеленими мазками та лініями налагодила стосунки з дочкою (яка намалювала у верхньому правому куті маленьку гілочку) та матір'ю (зображення осіннього листочка в жовтих тонах у нижньому лівому куті малюнка).



Мал. 6. Симультанна сім'я із чотирьох осіб: мати, дитина, дідусь та бабуся

Отже, метод «спільний малюнок сім'ї» дозволяє діагностувати різні патерни та моделі взаємодії членів родини. Аналізують:

- результат спільної творчості членів сім'ї (кольори, форми, що використали члени родини, наявність меж аркушу (межі сім'ї) та меж між малюнками членів родини, обсяг простору, що займає на аркуші кожен член родини тощо);
- процес спільної творчості;
- невербальну взаємодію членів сім'ї в процесі спільної творчості.

Необхідно наголосити, що в арт-терапевтичній роботі діагностика відбувається одночасно з терапією, ці процеси неможливо відокремити один від одного. Арт-терапевтичний метод спільної взаємодії з використанням кольорів та форм на аркуші адекватний у сімейній терапії для розв'язання завдань підвищення комунікативної компетентності та розвитку внутрішньосімейної взаємодії. Арт-терапевтичні технології можуть

розділ **8** **АРТ-
ТЕРАПЕВТИЧНА
СІМЕЙНА
МАЙСТЕРНЯ
В СИСТЕМІ
ПОЗАШКІЛЬНОЇ
ОСВІТИ**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ НАПРЯМОК АРТ-ТЕРАПІ
ЯК МЕТОДОЛОГІЯ ДОПОМОГИ РОДИНІ**

Зміни, що відбуваються в економічному та соціокультурному житті країни, знаходять своє відображення і в психолого-педагогічній науці та практиці. Однією з функцій освіти є формування творчої особистості та «людини культури». Творче ставлення до дійсності дозволяє людині виявляти активність у будь-якому виді діяльності.

У багатьох філософських, психологічних та соціологічних дослідженнях розглядається проблема розвитку творчої особистості засобами мистецтва, як значний розвивальний та виховний потенціал із широким спектром впливу на сфери інтелекту, почуттів і здібностей.

Л.Веселова виділяє такі положення педагогічних *ул/«в розвитку творчої активності дітей:*

1. Естетичне виховання розглядається в контексті «реалізації сутнісних сил людини в різноманітні форми її соціального буття» (Г.Корнетов) як важливий фактор розвитку особистості.

2. Метою естетичного виховання є можливість саморозвитку та самовираження людини, але ця мета еволюціонує та змінюється в конкретних культурно-педагогічних та соціально-економічних умовах.

3. Творчість у різних формах це неодмінний атрибут цивілізації, тому що, за визначенням Д.Лихачова, життя є «вічним творенням», в якому бере участь кожна людина.

використовуватися в психологічній роботі з подружніми парами. Завдяки арт-терапевтичній роботі створюються довірливі стосунки, з'являється можливість самовираження всіх членів родини, відреагуються накопичені негативні емоції, розвиваються сімейні рольові моделі, вибудовується порушена ієрархія. Активізація творчого потенціалу кожного члена родини сприяє виробленню нових патернів поведінки й шляхів вирішення конфліктів. Можливості арт-терапії дають багато діагностичного матеріалу для подальшої роботи, а також роблять метод «сімейний малюнок» ефективним методом як вирішення внутрішньоособистісних конфліктів членів сім'ї, так і психотерапевтичної роботи із сімейними проблемами.

одержати додаткові ресурси. У процесі роботи визволяється накопичена напруга, знімаються наслідки стресових ситуацій, вирішуються конфлікти. Для батьків — це унікальна можливість пізнавати світ дитини, краще її зрозуміти, розмовляти з нею на одній мові, довідатися, що її хвилює, що є важливим, як можна їй допомогти подолати труднощі. Спільна творчість гармонізує взаємини, поліпшує мікроклімат у родині.

Заняття арт-терапією можуть проходити як у тематичних групах, коли учасники (і дорослі, й діти) малюють на тему, задану групі або обрану групою, так і у вигляді студії або арт-терапевтичної майстерні, де кожен учасник має свій простір для творчості. На наш погляд, мало розвинутою є така форма арт-терапевтичних занять як майстерня. На думку *Г. Селевко*, майстерня як локальна технологія охоплює більшу чи меншу частину змісту навчальної дисципліни. Майстерня може складатися з ряду завдань, що спрямовують роботу в потрібному напрямку, але всередині кожного завдання учасники майстерні абсолютно вільні. Вони повинні здійснювати вибір, наприклад, засобів для художньої творчості, цілей, темпів роботи тощо. Майстерня — модель навчання, що дозволяє розвивати творчі здібності учасників. У кожному віці важливий постійний пошук знань, а не пасивне поглинання їх та звітування про вивчене. Одна з основних ідей майстерні: кожна людина повинна розвивати свої здібності та можливості.

«БАТЬКІВСЬКА ПЕДАГОГІКА» ЯК ФОРМА ДОПОМОГИ РОДИНІ

Зрозуміло, що все починається в родині. Родина — це саме те місце, де людина відчуває себе в безпеці й гармонії. Від взаємин у родині залежить розвиток особистості дитини, реалізації нею потенціалу і здібностей. Родина — це цілий світ, але це ще й окрема самостійна система, у якій є свої закони, взаємозв'язки, свої межі, друзі та свої вороги. Нині в Україні не існує спеціальних соціальних установ, у задачі яких входить *психолого-педагогічна робота з сім'ями, з батьками*. Але спостерігається актуалізація в суспільстві потреби в педагогічній освіті батьків, багато хто з них звертається до психологів і педагогів.

Результати останніх досліджень і статистичний аналіз кількості розлучень, дітей, що виховуються одним із батьків, свідчать про руйнування «традиційної родини». В умовах активного соціального життя батьки, як правило, не мають достатньо часу для повноцінного емо-

Арт-терапія є саме тою методологічною базою, що поєднує й досягнення наукової думки, й досвід мистецтва, інтелект людини та її почуття, рефлексію та діяльність. За допомогою арт-терапії можливо вирішити як виховні та психо-корекційні завдання, так і розвивати саме творче ставлення до дійсності — до навчання, спілкування, сімейної взаємодії.

Педагогічний напрямок арт-терапії має не клінічну спрямованість, він розрахований на потенційно здорову особистість, і на перший план виходять завдання розвитку, виховання та соціалізації. Арт-педагогіка поліпшує емоційне самопочуття та психічне здоров'я особистості (групи) засобами художньої діяльності.

Ми вважаємо, що використання технік та технологій арт-терапії в освіті має велике практичне значення: учасники здобувають цінний досвід позитивних змін, поступово відбувається поглиблене самопізнання, самоприйняття, гармонізація особистості, особистісне зростання, розвивається рефлексія й аналіз своєї поведінки, думок і почуттів, поліпшується загальна атмосфера в групі, розширюються зв'язки з іншими людьми, через переживання сильних емоцій, завдяки подоланню труднощів людина очищається та стає більш терпимою й мудрою щодо інших. Заняття в групі допомагають розвинути здатність до ефективного спілкування, навчитися приймати себе та інших.

Педагогічний напрямок арт-терапії сприяє розвитку, вихованню та соціалізації дитини. Використання технік арт-терапії є особливо актуальним у шкільному віці, тому що дітям не завжди вдається підібрати слова та точно висловити свої думки та почуття, а за допомогою образотворчої діяльності їм зробити це простіше, адже легше говорити від імені образу, а не від себе.

Арт-терапевт отримує від роботи позитивний емоційний настрій, полегшує невербальний вияв негативних емоцій (їх відпрацювання дозволяє зняти тривогу, відреагувати агресію та злість, знаходити ресурси для подальшого розвитку), через колективну діяльність допомагає прояснити учасникам свої ефективні та неефективні способи комунікації, дає можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати та виражати їх у соціально прийнятній формі, сприяє творчому самовираженню, розвитку уяви, отриманню естетичного досвіду, знижує стомлюваність, розвиває потенціал особистості та підвищує групову згуртованість.

Для таких занять не потрібні навички «правильного» малювання. Головним є бажання висловити свої переживання, знайти себе в цьому світі,

дійного спілкування з дитиною. Основну свою увагу вони зосереджують на тому, щоб дитина була нагодована, одягнена, розвивалася; проте не вміють проводити з нею час. Функції виховання й розвитку, емоційної взаємодії з дітьми батьки делегують школі та установам позашкільної системи освіти. Соціальний успіх і визнання дітей є для батьків більшою цінністю, ніж теплий емоційний контакт із ними, їхнє психологічне благополуччя.

У важкій життєвій ситуації найбільш уразливою є дитина. Саме вона є «носієм симптому» родини (неуспішність, агресивна поведінка тощо), які їй найчастіше несвідомо спрямований на збереження сім'ї. Діти завжди переживають почуття провини за те, що коїться у родині і вважають себе основними винуватцями неприємних подій. Тим більше, що багато батьків перекладають відповідальність за свою поведінку на беззахисних малюків (ти мене роздратував! ти мене спровокував!). Але й у благополучних родинах можуть виникати конфлікти або непорозуміння, пов'язані з вихованням і розвитком дітей. Здорові функціональні сім'ї можуть зустрітись з ситуацією, яку не можуть подолати самотужки. Неможливо допомогти дитині справитися з труднощами, що так чи інакше ви никають у кожного в ; гитті, якщо не працювати з усією родиною. Саме тому в центрі уваги психологів повинні бути батьки. Працюючи з батьками ми, насамперед, думаємо про дитину, про ті умови, які батьки зможуть створити для її успішного вступу в цей світ і впевненості в житті. Ми говоримо про стосунки світу дорослих та світу дітей, їхня співпраця, спільну творчість та розвиток.

На жаль, не всі батьки ще зрозуміли потребу у роботі психолога, часто плутають професію «психолога» з професією «психіатра». Але це питання можна вирішити в рамках роботи арт-терапевта в системі позашкільної освіти.

Психолог ічна допомога сім'ї, батькам у системі позашкільної освіти є складовою частиною спільного проекту «Батьківська педагогіка», організаторами якого виступили Будинки дитячої творчості Подільського району м. Києва, ГО «Центр екології сім'ї» й Інститут соціальної й політичної психології АПН України. Цілями проекту стало об'єднання зусиль психологів Будинку дитячої творчості — практиків, фахівців громадської організації, що працюють із родинами й наукових співробітників у напрямку підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків. Проект був розроблений у тісній співпраці та співтворчості з методистом Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва *О.Немежанською*. *Пси-*

хологічна допомога родині — це можливість гармонізувати атмосферу в сім'ї, поліпшити взаємовідносини з представниками старших поколінь, вирішити конфлікти, що виникають поза родиною, але пов'язані з нею, навчитися жити в радості, разом відпочивати й працювати, краще розуміти та поважати один одного. Адже потрібно пам'ятати, що *арт-терапія* — це задоволення та радість.

ОРГАНІЗАЦІЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ СІМЕЙНОЇ МАЙСТЕРНІ

Для виховного середовища установи позашкільної освіти дітей характерні ознаки гуманістично орієнтованої системи: спрямованість на взаємодію суб'єктів виховного процесу, значимі для дітей види діяльності, ситуації вибору, індивідуальні шляхи розвитку та становлення особистості. Досвід показує, що позашкільна освіта може компенсувати шкільні невдачі та доповнити систему освіти, виконуючи культуростворюючу, розвиваючу, психотерапевтичну та інформаційну функції. Крім того, форма арт-терапевтичної майстерні дозволяє в найбільш вільній формі створити середовище для творчої взаємодії в сім'ї «батьки—діти».

І. Фархатова визначила ефективні форми спільної діяльності дітей (підлітків) та батьків: творчі виставки робіт, творчі поїздки та експедиції, театралізовані постановки, тематичні заняття, групові дискусії, тренінги ефективної взаємодії, благодійні акції, соціальні заходи тощо. Результати її досліджень підтвердили актуальність участі сім'ї в діяльності установи позашкільної освіти дітей. Стимулюючий ефект паралельного виховного процесу «батьки—діти», взаємозв'язок методів та форм спільної діяльності (благодійні акції, творчі зустрічі, сімейні клуби, групові дискусії тощо) підтвердилися дослідно-експериментальною роботою.

У рамках проекту «Батьківська педагогіка» працює *арт-терапевтична сімейна майстерня*. В артмайстерні передбачається активна участь у творчому процесі дітей і батьків. Роль арт-терапевта полягає в супроводі й спрямуванні роботи в майстерні. Майстерня призначена для молодших школярів та їхніх батьків.

Відповідно до мети та завдань дослідження можна визначити прогнозований результат, критерії ефективності та завдання сімейної арт-терапевтичної майстерні, а також соціально-психологічні принципи її організації.

Прогнозований результат:

- розвиток сімейної та групової взаємодії, створення атмосфери довіри та взаємоповаги в навчальному колективі;
- формування комфортного освітнього середовища.

Критерії оцінки ефективності:

- зниження рівня тривожності та психічних захистів у дітей;
- емоційне благополуччя дитини в класі;
- розвиток комунікативних навичок та творчих здібностей;
- включення батьків в освітній процес.

Завдання:

— підвищення психологічної компетентності батьків у тих питаннях, що найбільш актуальні з точки зору періоду розвитку дитини;

— створення доброзичливого клімату, довірчих взаємин із батьками;

— прийняття батьками на себе певної відповідальності за те, що відбувається з їхньою дитиною;

— розвиток у дітей соціальних та комунікативних умінь, необхідних для встановлення міжособистісних стосунків із однолітками й відповідних рольових взаємин із педагогами, освоєння різних форм і методів спілкування;

— формування стійкої навчальної мотивації дітей на фоні позитивної «Я-концепції», стійкої самооцінки та низького рівня шкільної тривожності;

— сприяння розвитку творчого потенціалу й встановлення норм у взаєминах з однолітками та педагогом, розвиток навичок роботи в колективі;

— формування комфортного освітнього середовища та сприятливого психологічного клімату в класі.

Досягнення мети формування сприятливого психологічного клімату в класі через творчу взаємодію в системі «батьки—діти» передбачає такі практичні завдання:

- взаємоналаштування учасників занять, формування навичок співпраці, партнерських стосунків між дітьми та батьками, розвиток почуття єдності, солідарності у сім'ї, усвідомлення сімейних цінностей і традицій, зміцнення сімейних зв'язків;
- прийняття індивідуальності іншої людини в спілкуванні, врахування її особливостей;

- розвиток вміння сприймати, розуміти та приймати відчуття іншого, природного самовираження;
- формування позитивного тону взаємодії та ставлення до іншого без оцінки.

Передбачається проведення занять сімейноарт-майстерні щотижня. Тривалість кожного заняття до 2 годин. Не існує жорсткого обмеження часу. Сім'я може прийти пізніше або взагалі не прийти. Темі занять та засоби реалізації ідей пропонуються, але без тиску.

ПРИНЦИПИ РЕАЛІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ АРТ-МАЙСТЕРНІ

Повноправна участь усієї сім'ї в реалізації арт-майстерні є одним із важливих принципів організації роботи. Визнаючи чільну роль сім'ї як першого вихователя дитини, що має вирішальний вплив на її розвиток, майстерня є надбудовою над первинними стосунками дитини та сім'ї, забезпечуючи їх наступність за рахунок надання всім членам сім'ї можливість участі у всіх заняттях.

Вільне перебування батьків із дітьми є шляхом створення умов для гуманістичної спрямованості реалізації майстерні.

Поваги до інтересів та потреб сім'ї. Простір групи організовано таким чином, що кожна сім'я має можливість зробити вибір, де й чим займатися, як і з ким здійснювати ту чи іншу діяльність.

Повага до праці сім'ї та її результатів творчості. Кожна сім'я має можливість закінчити розпочату роботу (домалювати малюнок, доліпити скульптуру або маску тощо), без необхідності кинути роботу та звільнити місце для занять інших. Кожна робота значима й демонструється іншим сім'ям, розміщується в просторі арт-терапевтичного кабінету.

Повага до думки як батьків, так й дитини. Розташування обладнання та меблів сприяють встановленню між дорослими та дітьми взаємин співпраці, заохочуються та реалізуються власні пропозиції сімей щодо оформлення та облаштованості приміщення, де працює група.

Створення атмосфери особистісного комфорту. В приміщенні є спеціальне місце для відпочинку та гри дітей, іграшки тощо.

В цілому приміщення, оформлене роботами учасників майстерні, має свою специфіку, свій особливий «дух». Цьому сприяє загальна структура заняття, свобода в часі та пересуванні в просторі майстерні. На заняттях створюється атмосфера довіри та безпеки, тому не існує неправильного

чи помилкового виконання вправ. Учасники занять мають право відмовитися від виконання того чи іншого завдання. Заняття проводяться так, щоб і батьки, й діти виявляли бажання брати в них участь.

Серед *соціально-психологічних принципів реалізації сімейної арт-майстерні принцип гуманістичної спрямованості* у стосунках між дорослими та дітьми (визнання самоцінності особистості, орієнтує на відчуття та прийняття позиції рівності та особистісного росту у взаєминах в сім'ї); *принцип соціальної пов'язаності* (включення батьків і дітей в спільні види діяльності); *принцип активної участі батьків* у заняттях (підвищує педагогічну грамотність, психологічну компетентність батьків, «включає» механізми особистісного саморозвитку); *принцип індивідуального підходу*; *принцип позитивного мислення* (акцентування уваги на потенціалах сім'ї, підтримки та стимуляції творчої активності).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ СІМЕЙНОЇ АРТ-МАЙСТЕРНІ

Теми, що використовуються в роботі арт-майстерні, охоплюють увесь спектр проблем сім'ї, яка перебуває у кризі, що пов'язана з переходом на наступну стадію життєвого циклу сім'ї.

Хто Я? Робота з образом «Я» дитини у сім'ї, корекція Я-концепції батьків.

Гра з кольором. Розвиток і корекція комунікативних навичок.

Колір мого настрою. Зняття агресивних емоцій, корекція деструктивної поведінки, страхів.

Розфарбуємо почуття. Усвідомлення почуттів дітей та дорослих, емоційний розвиток дитини.

Добро і Зло. Подолання соціального відчуження.

Ми. Створення атмосфери емоційної теплоти, емпатії, піклування в кожній сім'ї.

Подорож у дитинство. Налагодження взаємин батьків та дітей.

Наша сім'я (лялькотерпія). Налагодження міжособистісних взаємин у родині.

Малюємо маски. Знайомство з ролями й масками в житті, розширення соціально-рольового репертуару дітей та батьків.

Малюємо агресію. Корекція агресивних емоцій, профілактика фізичного та психологічного насильства над дитиною.

СТИЛЬ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ТА ФУНКЦІЇ ВЕДУЧОГО

Специфіка роботи ставить серйозні вимоги до підготовки спеціалістів що працюють з сім'єю. Насамперед повинна бути підготовка в галузі роботи з сім'єю як системою, в сімейній психотерапії та психології сім'ї. Якщо за основу організації групи батьків та дітей покладено методології: арт-терапії, то ведучий повинен володіти навичками проведення арт-терапевтичних сесій та знати арт-терапевтичні техніки та технології, щоб гнучко побудувати заняття, використовуючи творчий підхід та зважаючи *не* потреби групи.

Ведучий повинен досконало володіти технікою емпатійного слухання, бути здатним сприймати довгий час максимально можливу кількість різних виявів кожного учасника групи, вміти відчувати групу в цілому, те, ще називається «бути з групою». Бувають ситуації, коли група не відчуває бажання підхопити ідею ведучого виконати якусь вправу. Можливо ця пропозиція є не доречною, група ще не готова пережити все, що пов'язано з конкретним завданням, або навпаки — вправа вже стала нецікавою, неактуальною, тому що пов'язана з прожитим етапом. Для уникнення недоречності, ведучий повинен постійно шукати можливості знову й знову почути групу, відчувати її стан. Не кожного учасника групи, а саме переважаючий стан групи в цілому.

Одним із важливих джерел допомоги є почуття сумісності цілей. Ще у вступному поясненні ведучий показує взаємозв'язок цілей. У групі кожний учасник моделює свою реальну життєву ситуацію, використовує звичні для нього стереотипи поведінки, реалізує характерні взаємини та настановлення. Він дістає можливості «подивитися на себе зі сторони», зрозуміти непродуктивний характер своєї поведінки та спілкування і в групі прийти до змін порушених взаємин, здобуваючи навички повноцінного спілкування.

Ведучий іноді спрямовує поведінку учасників групи. В деяких ситуаціях він пропонує виконати певні дії, дає інструкції та вказівки відносно того, що можна робити в даний момент. Такі інструкції не визначають, як учасник групи має поводитися в житті, вони тільки вказують напрямки конкретної поведінки під час роботи групи. Такий експеримент викликає певні переживання, які можуть змінити думку учасника групи про його колишню поведінку, переживання, взаємини з людьми. Ведучий сам вирішує: продовжувати чи згортати роботу групи. Більш короткі заняття можуть позбавити групу можливості запальних дискусій,

оскільки досвід показує, що саме в останні півгодини обговорення знаходиться в самому розпалі, особливо щодо аналізу домашнього завдання, в учасників групи спостерігаються сильні емоційні реакції, люди найбільш відверті. Якщо заняття затягується, то увага членів групи починає падати й зменшується бажання зосередитися на якійсь дії. Важливо також приділяти увагу співробітництву учасників групи та груповій згуртованості.

Ведучі несуть відповідальність за створення умов, що спонукають як дитину, так і батьків до товариськості та допитливості. Також завданням ведучого є вибір теми та форм занять у майстерні таким чином, щоб вони відповідали інтересам дітей. Планування занять концентрується навколо специфічних задач, які погоджені з батьками та дітьми.

СТВОРЕННЯ ПИСАНОК ЯК ФОРМА НАЦІОНАЛЬНО-ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

У 2006 році протягом 2-х місяців темою арт-терапевтичної майстерні було розписування писанок. Метою таких занять є насамперед знайомство з народною творчістю, історією та культурною традицією суспільства (фольклорно-етнографічна). Така творча діяльність не тільки зближує дітей і батьків, які готуються до свят разом, але й знайомить дитину зі світом народної творчості, національною культурою, тобто є формою національно-естетичного виховання дитини та сім'ї в цілому. Діти можуть відчувати своє «родове» коріння, долучитися до давньої традиції. Крім того, розписування писанок приносить задоволення, радість творчості, заспокоєння.

Заняття відвідували сім'ї з дітьми від 4 до 9 років (близько 65 осіб) (фото 5—7 нас. 106,107).

Проведене дослідження емоційного стану дітей після участі в майстерні показало, що діти відчували радість, веселощі, задоволення. Іноді діти не хотіли йти, бажали продовжити заняття.

Результати анкетування батьків засвідчили, що дорослі відчували натхнення, задоволення, інтерес, радість, захоплення. Серед позитивних результатів участі у майстерні батьки називали задоволення від результатів творчості, можливість об'єднатися з дитиною, мати спільні інтереси, отримати нові знання про культуру, практичні навички й уміння в новій для себе сфері, розвиток і формування художнього сма-



Фото 5



Фото 6

ку, розширення світогляду. На погляд батьків^ що брали участь в арт-майстерні, ці заняття розвивають у дітей увагу, терпіння, вміння зосереджуватися, працьовитість, художній смак і почуття прекрасного, вміння працювати в колективі, з іншими дітьми й дорослими й повагу до творчості й праці інших людей, дають можливість зробити щось своїми руками і є гарною формою відпочинку для дитини та для батьків, дають можливість спілкування з новими людьми, радість і задоволення.

Таким чином, така нова форма занять із дітьми в Будинках дитячої творчості передбачає:

- спільну діяльність дітей і їхніх батьків;
- використання художньої творчості на заняттях;
- відсутність оцінок, спрямованості на результат (орієнтація на процес творчості);
- відсутність прямих форм навчання (навчання через наслідування).

Така робота знаходить відгук у дітей і батьків, приносить задоволення й дозволяє:

- розвивати навички і якості, необхідні молодшим школярам (посидючість, увагу, працьовитість тощо);
- сприяє розвитку творчого світосприймання дітей, художнього смаку, так, як і традиційні навчальні заняття художньою творчістю;
- сприяє живому спілкуванню дітей і їхніх батьків, що, у свою чергу, приводить до гармонізації стосунків у родині;
- є формою батьківської педагогіки: батьки на власному досвіді вчать-ся розмовляти з дитиною її мовою — мовою художніх образів;
- розвиває емоційну сферу дитини, здатність переживати й співпереживати, поважати ч цінувати продукти власної творчості й працю інших;



Фото 7

— збагачує досвід дитини, сприяє розвитку її здатності працювати, жити й творити в колективі, спілкуватися з різними людьми.

На наш погляд, *психологічна служба для батьків у системі позашкільної освіти* — важлива ланка у вирішенні державної проблеми збереження та зміцнення здоров'я наших дітей, бо психічна енергія та фізичне здоров'я міцно пов'язані між собою. Сімейна арт-майстерня, у якій використовується психологічний супровід сімей, є необхідною в сучасному суспільстві формою психолого-педагогічної діяльності. Найбільш адекватним є використання арт-терапії в рамках позашкільної системи освіти.

розділ

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ ЕТНІЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ АРТ-ТЕХНОЛОГІЙ

*Розділ створений за участю О. Скнар,
члена правління ГО «Арт-терапевтична асоціація»*

МЕТОДОЛОГІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК АДЕКВАТНИЙ ЗАСІБ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ОСВІТІ

На сьогодні ми можемо констатувати, що в освітньому процесі, спрямованому переважно на здобуття професійних знань та навичок, недостатня увага приділяється такому важливому аспекту, як виховання розвиненої особистості, гідного громадянина, патріота своєї держави.

У психологів-практиків, а також педагогів, учителів, вихователів існує запит на нові, нестандартні методи виховання сучасної молоді — такі, які б сприяли формуванню, зокрема етносоціальної культури молоді. Водночас важливо, щоб таке формування відбувалося ненасильницьким шляхом, без нав'язування власних етнічних та ідеологічних переконань та упереджень, із глибокою толерантністю та повагою до етнічних груп без актуалізації негативних етнічних стереотипів. На нашу думку, саме арт-терапія є адекватною методологічною базою для вирішення виховних та гісихокорекційних завдань, пов'язаних із формуванням етнічної ідентичності.

Відомо, що людина зазвичай засвоює лише до 30% інформації, яку вона чує або бачить, чи чує й бачить одночасно. Рівень засвоєння знань

починає зростати, як тільки люди беруть активну участь в обговоренні питань (до 50%), під час практичних занять із подальшим обговоренням своїх дій (до 75%), при застосуванні набутих знань у реальному житті (до 90%). Тому вважаємо, що вдале поєднання різних форм навчання та активне застосування в освітньому процесі **інтерактивних форм навчання** (до яких, безумовно, належить соціально-психологічний тренінг) сприятиме не тільки ефективності засвоєння інформації, а й різнобічному розвитку особистості; умінню аргументовано висловлювати й відстоювати свою думку; толерантно ставитися до ідей, поглядів, переконань інших людей; здатності обдумувати, розмірковувати та аналізувати певну інформацію чи проблему, питання; набуття нових навичок і патернів поведінки (зокрема, етносоціальної); а також згуртуванню, єднанню групи; налагодженню внутрішньо-групових аспектів комунікації тощо.

Окремо відзначимо, що **соціально-психологічна робота в форматі тренінгів із використанням арттехнологій** може спрямовуватися на розв'язання питань, які стосуються різних аспектів взаємин із суспільством та соціальними групами (наприклад, етносами), і, зокрема, на формування соціальних уявлень молоді, що сприятиме розвитку адаптивних можливостей молоді до мінливих, нестабільних умов суспільства, що трансформується. В такому суспільстві саме на етнічну ідентичність припадає найбільше «навантаження» щодо орієнтації людей у ньому.

Ми виходили з того, **що усвідомлення власної етнічної ідентичності** молоді людиною та обговорення, порівняння з іншими позиціями, поглядами, думками **сприятиме формуванню етносоціальних уявлень молоді**. Водночас ми припустили, що саме **арт-технології дозволять перекласти змісти етносоціальних уявлень на рівень усвідомлення** в коректній формі.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТРЕНІНГУ

У нашій роботі ми використали **методологічні принципи**:

- **арт-терапії**—створення атмосфери для вільної творчості; орієнтація на процес, а не на відомий результат; вплив через акціальні дії;
- **системного підходу** — група розглядається як цілісна система, модель суспільства;

- *групової психотерапії*— принцип використання процесів групової динаміки;
- *клієнт-центрованої терапії*— непрямотивність; надання уваги й підтримки кожному члену групи; фасилітація процесу обговорення без нав'язування власної думки;
- *гештальттерапії*— орієнтація на відчуття, відчуття й почуття групи; комунікація на емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях; перебування всередині ситуації групового процесу, а не в мета-позиції.

Застосуванням ще одного прийому було проведення групи двома тренерами на двох мовах — українській і російській. На нашу думку, це допомагало кожному учаснику відчувати себе у більш безпечному середовищі, наближеному до соціальної реальності м. Києва, де російську мову можна почути так само часто, як і українську. Нагадаємо, що тренери виконували роль медіаторів процесу взаємодії в групі.

СТРУКТУРА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ФОРМУВАННЯ ЕТНІЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ

Наша робота з формування етносоціальних уявлень проводилась у двох групах по 15 осіб (студентів і психологів-професіоналів, які відвідали наш майстер-клас) та була побудована в формі соціально-психологічного тренінгу з використанням арттехнологій. Цей тренінг був проведений у листопаді, грудні 2005 р.

Метою тренінгу було формування етносоціальних уявлень через усвідомлення власної етнічної ідентичності.

Структура соціально-психологічного тренінгу була класичною та включала 3 частини, кожна з яких складалась з кількох етапів (див. табл. на с. 112), об'єднаних загальною, спільною метою.

ТЕХНІКА «ГЕРБ ПРЕДСТАВНИКА ЕТНІЧНОЇ СПІЛЬНОТИ»

Розглянемо арт-терапевтичну техніку — малюнок «Герб представника етнічної спільноти». Герб як символ походить від хрестоносців, які ще у XV столітті використовували особливі емблеми для позначення свого соціального статусу. Ці емблеми розміщалися на збруї коней та щитах. Знатні люди пишалися зображеннями своїх гербів.

Таблиця

Частина тренінгу	Етап частини тренінгу	Зміст
Вступна	Вступ	Представлення тренерів, повідомлення теми тренінгу
	Знайомство	Учасникам було запропоновано зобразити в художній формі своє ім'я, після чого кожен представляв себе та свій малюнок
	Правила	Знайомство з правилами роботи групи, погодження з членами групи
	Очікування	З'ясування очікувань учасників
Основна	Актуалізація питання (проблеми)	Був поданий стислий теоретичний матеріал про етносоціальні уявлення, ініційована дискусія на цю тему, яка м'яко підводила учасників до подальшої роботи
	Пошук шляхів для розкриття теми заняття	З метою більш глибокого виявлення не зовсім усвідомлених соціальних уявлень молоді щодо образу етнічної спільноти було запропоновано арттехнологію малюнок «Герб представника етнічної спільноти»
Завершальна	Рефлексія	Особлива увага приділяється розумінню «Герба» самим автором. Оскільки метою вправи є усвідомлення етнічної ідентичності молодою людиною, її рефлексія щодо малюнка дуже важлива. Презентації малюнків у групі сприяли інсайтам щодо свого місця в етнічній спільноті та зміцнення етнічної ідентичності
	Інтеграція отриманого досвіду та завершення роботи	Цей етап передбачав інтеграцію актуалізованої неусвідомлюваної інформації й включення її в сприйняття соціальної реальності. Групі було запропоновано спільно зобразити <i>карту</i> території своєї етнічної спільноти й знайти своє місце на цьому малюнку. Обговорення. Визначення здобутків (фото 8, 9)

Герби позначали ідентичність людини, її приналежність до сім'ї або роду та її походження. Тому робота з гербом як символом має величезне значення для формування етнічної ідентичності людини.

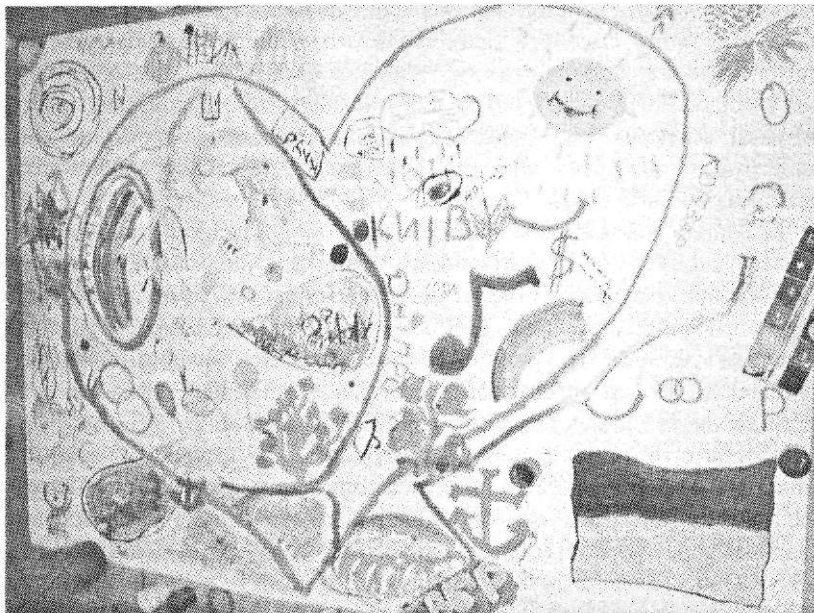


Фото 8, 9

Учасникам перед виконанням малюнка «Герба» пропонувалося уявити себе типовим представником етнічної спільноти й за допомогою засобів образотворчого мистецтва (фарби й папір різних форматів) виконати малюнок з орієнтацією тільки на власні асоціації. Учасники не одержували додаткових інструкцій щодо того, яка це може бути етнічна спільнота. Це могла бути навіть фантастична спільнота, створена уявою людини. Після закінчення малюнку учасникам групи пропонувалося придумати власний девіз, створити коротку розповідь про етнічну спільноту чи історію створення герба. На наступному етапі заняття, після створення малюнка «Герба», їхнім авторам пропонується презентувати свою роботу групі, розкрити символізм образів, використаних у малюнку, розповісти історію етнічної спільноти.

Аналізується розмір та кількість символів, їх зміст, колір тощо. Герб, як правило, містить художні образи в спрощеній символічній формі, що, *поперше*, дозволяє використовувати цю техніку з тими, кому важко зобразити свої уявлення в художній формі, а, *по-друге*, полегшує аналіз. Окремо виділяються символи, що є змістом колективного несвідомого (рослинного, тваринного походження, природних явищ — розповсюджені символи українців), та співпадіння з символікою української держави. В процесі художньої творчості змісти індивідуального несвідомого влітаються та поглинаються архетипічними змістами колективного несвідомого. Символ є поєднанням, зведенням певної множинності смислів, зміст якого визначається через певний знак. Слід відзначити багатозначність символів, що утруднює аналіз та інтерпретацію (полівалентність змісту символіки психомалюнків вивчав /П. Теслюк).

М.Бондар, вивчаючи особливості символічної репрезентації українського етносу через психомалюнок, зазначила, що «зміст малюнків свідчить про їх функціональні взаємозв'язки з рівнями самоідентифікації студентства». Однак найвищу цінність використання малюнка «Герб представника етнічної спільноти» ми бачимо не тільки в діагностичному потенціалі. Ми вважаємо, що робота над створенням «Герба» сприяє самоусвідомленню та зміцненню власної етнічної ідентичності.

«Герб» виявляється адекватною методикою вивчення образу етнічної спільноти та формування етнічної ідентичності молодій людині. Психомалюнок взагалі сприяє самозаглибленню, самопізнанню, рефлексії, виявленню через форму та колір мало усвідомлених, але вагомих аспектів життя. Оцінка власного культурно-етнічного багажу є основою поваги до культурного досвіду інших людей.

- Де ти відчуваєш своє місце?
- Де хотів би знаходитися?
- Що тобі потрібно, щоб змінити місце?
- Як би ти почував себе на новому місці?

Ці запитання стимулюють розвиток рефлексії молодого людини щодо власної етнічної ідентичності, усвідомлення нею свого місця в суспільстві.

При проведенні аналізу колажу треба орієнтуватися на розташування елементів на аркуші відносно інших, розмір елементів, підстави вибору того чи іншого елемента тощо, залежно від того, про що робиться висновок про властиві учасникам стратегії соціально-етнічної взаємодії:

- *співпраця*: елементи доповнюють загальну ідею колажу, простежується загальний сюжет;
- *протидія*: один елемент заклеює інший, учасник підкреслює лише свою ідею, не простежується загальної смислової або композиційної лінії;
- *компроміс*: можливо заклеювання деяких елементів, але зберігається загальна ідея, настрої;
- *поступливість*: на початку вибираються маленькі фігури та розміщуються по краях колажу, ініціатива по створенню сюжету передається іншим;
- *унікання*: елементи наклеюються збоку від інших, не несуть визначеної ідеї.

На спільнім колажі можна проаналізувати, які аспекти образу етнічної спільноти виявилися в роботі, яким якостям етнічної спільноти було приділено найбільшу увагу, які труднощі виникали в учасників у процесі визначення змісту колажу та його виготовлення. Виготовляючи колаж, учасники отримують можливість усвідомити національні відмінності, ступінь своєї відповідності образу типового представника національної спільноти, знайти своє місце в етнічній групі.

Таким чином, арт-технологія колажування є ефективним екологічним методом роботи з групою в процесі формування етносоціальних уявлень і може застосовуватися в різних напрямках діяльності психолога, як у терапії так і в діагностиці та соціально-психологічному тренінгу.

Заняття дозволяють розширити розуміння міжособистісних стосунків, усвідомити особливості взаємодії з іншими людьми як національної спільноти так і представниками інших спільнот, проблеми, що виникають при спілкуванні (розбіжності й конфлікти в процесі виконання спільного колажу образу етнічної спільноти). Заняття також допомагають учасникам отримати нові знання про особливості соціальної взаємодії, тобто підвищити рівень комунікативних знань.

Аналіз малюнків і текстів описів учасниками гербів дозволив виявити дві основні групи уявлень про етнічну ідентичність, і, відповідно, два основних типи усвідомлення етнічної ідентичності: 1) національний і 2) загальнонародський. Ми спостерігали два види використаної символіки: та, яка поєднує український етнос, і та, що показує належність авторів малюнків до людства взагалі.

Таким чином, можна зробити висновок: методологія арт-терапії відповідає якості навчально-виховного процесу, що забезпечує рівень особистісного розвитку молодшої людини. Арт-терапія (чи артпедагогіка) адекватна для використання в соціально-психологічних тренінгах для формування етносоціальних уявлень студентської молоді та дозволяє в екологічній формі перевести змісти етносоціальних уявлень на рівень усвідомлення, що обумовлює динаміку індивідуальних досягнень у самовизначенні, саморозвитку, самореалізації через розвиток схильності до аналізу продуктів власної творчості, рефлексії щодо психологічних особливостей власної етнічної спільноти.

Арт-терапія відіграє значну роль у зміцненні етнічної та культурної ідентичності, у розробці нових, більш відповідних логіці внутрішнього розвитку особистості й суспільства, патернів етносоціальної поведінки. Арт-терапевтичні технології сприяють інтеграції отриманого досвіду кожним учасником і згуртуванню, єднанню групи, налагодженню внутрішньо-групових аспектів комунікації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г.С. Графика в психологическом консультировании. — М.: ПЕР 03, 2001, — 142 с.
2. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя: Учебно-методическое пособие для учителя иностранного языка. — М.: АПК и ПРО, 2003. — 88 с.
3. Аметова Л.А. Педагогическая технология использования арттерапии в начальной школе. — Автореф. дисс. на соиск. уч. степеней канд. пед. наук. — М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003. — 22 с.
4. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. — СПб.: Паритет, 2001. — 512 с.
5. Артемьева Е.Ю., Ковалев Г.А., Семилет Н.В. Изображения как [инструмент измерения межличностных отношений // *Вопр. психол.* — 1988. — №6. С. 120— 125.
6. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И.Копытина. — СПб.: Речь, Семантика. С, 2002. — 224 с.
7. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. — М.: Когито-Центр, 2006. — 336 с.
8. Арт-терапия. Хрестоматия // Под ред. А.И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 320с.
9. Бодиар М.Г. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді. Дис.канд.психол.наук: 19.00.05. — К., 2004. — 216 с.
10. Бреусенко-Кузнецов А.А. Опыт сказочничества. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в условиях экзистенциального кризиса: Монография. — К.: КВИЦ, 2005. — 386 с.
11. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. — М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. — 364 с.
12. Вачков И.Г. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. — М.: Ось—89, 2003. — 144 с.
13. Веселова Л.Г. Педагогические условия развития творческой активности детей старшего дошкольного возраста в процессе эстетического воспитания. — Автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. — Петрозаводск, 2006. — 18 с.
14. Вознесенська О.Л., Лазоренко Б.П., Пилипеико О.І., та інші. Групи взаємодопомоги: соціалізація через розвиток творчого потенціалу. Методичний посібник для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги, створених при Консультативних пунктах «Довіра» центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Частина 2. — К.: Видавничий дім «Каліта», 2005. — 168 с.
15. Выготский Л.С. Психология искусства. — М.: Искусство, 1986. — 573 с.

16. Гришина А.В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арттерапии в учреждениях дополнительного образования. — Авторсф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук. — Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2004. — 24 с.
17. Джайнотт Х.Д. Родители и дети. М.: Знание, 1986. — 96 с.
18. Дружинин В.Н. Психология семьи. — М.: КСП, 1996. — 160 с.
19. Журнал практического психолога. Специальный выпуск: Танцевально-двигательная психотерапия. — М., 2005.
20. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб.: ЗАО Изд-во «Питер», 1999. — 752 с.
21. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. — СПб.: Речь, 2005, — 101 с.
22. Копытин А.И. Арт-терапия в общеобразовательной школе. Методическое пособие. — СПб.: Академия постдипломного педагогического образования, 2005, — 96 с.
23. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «мандала». — СПб.: Речь, 2002. — 144 с.
24. Копытин А.И. Основы арт-терапии. — СПб.: Изд-во «Лань», 1999. — 256 с.
25. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. — СПб.: Речь, 2003, — 320 с.
26. Копытин А.И. Системная арттерапия. — СПб.: Питер, 2001. — 224 с.
27. Копытин А.И. Тест «нарисуй историю». — СПб.: Речь, 2003. — 80 с.
28. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
29. Копытин А.И. Тренинг по фототерпии. — СПб.: «Речь», 2003. — 96 с.
30. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.
31. Лоуэн А. Психология тела. (Телесноориентированный биоэнергетический психоанализ). Перевод Колледа С.В. М. Независимая ассоциация психологов-практиков 1997. — 200 с.
32. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). — СПб.: Речь, 2000. — 272 с.
33. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Рукопис. Дис. на здобуття наук, ступеня к. психол. н. зі спеціальності педагогічна та вікова психологія. НПУ ім. М.П. Драгоманова. — Київ, 2003.
34. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.П., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2001. — 247 с.
35. Московский психотерапевтический журнал. — 2005 — № 4 (47), октябрь-декабрь. — М.: МГППУ, Факультет психологического консультирования, 2005. — 232 с.
36. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. — М.: Независимая фирма Класе, 2003. — 336 с.

Науково-виробниче видання

Бібліотека «Шкільного світу»

Вознесенська Олена, Мова Людмила

Арт-терапія в роботі практичного психолога
Використання арт-технологій в освіті

Художній редактор *О. Голик*
Літературний редактор *Л. Царенко*
Коректор *Л. Железна*
Комп'ютерна верстка *К. Яскевич*

Підписано до друку 17.05.07. Формат 60x84/16.
Папір офсетний № 1. Гарнітура Тайме. Друк офсетний.
Умовн. друк. арк. 6,98. Обл.-вид. арк. 7,2. Тираж 3000 пр.
Зам. № **509**.

ТОВ Видавництво «Шкільний світ»
01014, м.Київ, вул.Тимірязєвська, 2
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 775 від 21.01.2002 р.

Видрукувано з готових діапозитивів в ОП «Житомирська облдрукарня»
10014, м.Житомир, вул.Мала Бердичівська, 17
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ЖТ № 1 від 06.04.2001 р.