



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Лектор: Олена Хаустова, к.п.н., доцент кафедри педагогіки і
психології освітньої діяльності ЗНУ



Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сам того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «каракулі», закреслює зображення, зачернює простір аркуша паперу, креслить палицею по піску ...

У ситуаціях стресу людина спонтанно звертається до внутрішньої сфери несвідомого «в пошуках сновидінь і образів, що містять в собі потенційні можливості або насіння зцілення»

(Д. Аллан)

Як відомо, травматичний досвід закарбовується в образній формі. Тому саме процес художньої творчості є ефективним засобом його подолання: акт художньої творчості супроводжується найчастіше дуже сильними почуттями і веде до катарсису

(В. Епплтон; Г. Хульбут)



Криза та кризовий стан

- **Криза особистості** — це специфічний етап розвитку людини, що має на увазі об'єднання матеріальних, духовних і соціальних факторів в єдине. У такий період людина починає переоцінювати всі життєві цінності. Зазвичай цей процес закінчується тим, що людина переходить на зовсім інший рівень, що характеризується цілісністю.
- Сильні або тривалі переживання в таких випадках в більшості випадків перевищують можливості людини, приводячи до розвитку кризового стану.



Криза та кризовий стан

Кризовий стан – це стан почуттів, внутрішнє переживання розгубленості та тривоги до того рівня, коли минулі успішні механізми подолання не спрацьовують і їх місце займають неефективні рішення та поведінка.

Криза – це водночас час можливостей і небезпеки. Криза корисна, коли вона змушує людину вийти за межі звичних навичок подолання (як внутрішніх, так і зовнішніх) та розвинути нові навички, таким чином роблячи особистість більш компетентною та автономною.

Криза є небезпечною, коли людину переповнюють тривога та біль і вона адаптується до цього негативними способами.



Криза та її елементи

1. **Стимулююча подія**, наприклад, усвідомлена втрата або травматичний досвід, що викликає сильну тривогу і залежність від проблем.
2. **Звичні навички подолання складної ситуації не спрацьовують, проблема залишається, а тривога зростає.** Людина змушена шукати допомогу ззовні.
3. **Зовнішні ресурси** можуть бути задіяні (релігія, оточуючі люди, алкоголь тощо), але при цьому вони **не спрацьовують** і не повертають людину до комфортного емоційного рівня. Тривога продовжує зростати, і людина може відчувати себе безпорадною. Сприйняття змінюється, і людина не може думати ні про що інше, окрім своєї ситуації.
4. **Всі відомі внутрішні та зовнішні ресурси не спрацьовують.** Напруга і тривога стають нестерпними. У цей момент щось має змінитися.



Криза: види

- 1. Криза розвитку** – це криза, що виникає внаслідок звичайних життєвих змін (наприклад, статеве дозрівання, від'їзд з дому, одруження, вихід на пенсію тощо). Це зміни, які є нормальною частиною життя особистості і можуть бути успішно пережиті лише тоді, коли людина навчиться справлятися зі своєю ситуацією.
- 2. Ситуативна криза** – це результат несподіваної травми, такої як втрата близької людини, хвороба або вимушене переселення. Через несподіваний шок людина зазвичай переживає ці події як більш стресові.



Криза: що переживає людина?

1. **Тривога.** Будь-яка суттєва загроза викликає у людини тривогу, яка може бути корисною для мобілізації особистості з метою захиститися від загрози через певні зміни, дії тощо. Однак занадто велика тривога може призвести до розгубленості, негативних суджень, знерухомлення і саморуйнівної поведінки особистості.
2. **Безпорадність.** Зіткнення із зовнішньою чи внутрішньою ситуацією, до якої людина не готова, може призвести до того, що вона почувається вразливою. Інтенсивні емоції також можуть сприяти відчуттю безпорадності особистості.
3. **Гнів,** який може мати різні спрямування: на іншу людину, на певну подію або на самого себе.
4. **Відчуття сорому або провини.** Людина в кризі часто відчуває себе некомпетентною і некерованою. Вона може відчувати почуття, які є неприйнятними або незвичними для неї. Психологічно біль може ще більше ускладнюватися соромом за своє становище.
5. **Розгубленість.** Криза може заважати людині тверезо мислити, вирішувати проблеми чи ставитися до події, а також адекватно сприймати свій досвід. Таке спотворення саме по собі може лякати і людина в кризі може вважати, що «втрачає розум».
6. **Страх.** У людини страх може виникати перед реальними компонентами і можливими наслідками кризової ситуації, а також перед потужними наслідками, перерахованими вище



Криза і травма

Травма – це реакція на ситуацію або сукупність обставин, що завдають глибокого страждання. Травматичними можуть бути різні ситуації, наприклад, автомобільна аварія, напад або расова дискримінація тощо.

Психічна травма передбачає пробиття захисних бар'єрів, що захищають психічний простір або внутрішній світ. Травматичні події можуть зруйнувати віру в те, що життя зберігає порядок, сенс і безперервність.

Людина, яка пережила травму, може мати проблеми з пам'яттю, сном і концентрацією уваги, обмежений спектр емоцій, відчувати відчуженість від інших, легко збуджуватися, гніватися або впадати в депресію.

Людина може «переживати» інцидент через нічні кошмари або нав'язливі образи.

Наслідки травми можуть включати: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку лякливість особистості, підвищену пильність тощо.

Деякі зі способів, якими травма може проявлятися в організмі, включають: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі або біль у грудях тощо



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

1. Прояв емпатії. Вважається, що після травматичної події набагато ефективніше забезпечити постраждалій людині комфорт і підтримку, аніж заглиблювати її у почуття. Можна запропонувати прості жести допомоги, серед яких подібні запитання:

– «Чи можу я допомогти тобі знайти твою родину?».

– «Чи можу я залишитися з тобою, якщо тобі щось потрібно?».

Важливо постійно підтримувати з клієнтом зоровий контакт, забезпечувати увагу до його потреб, демонструвати схвалення кивками головою та іншими сигналами тіла (жестами, мімікою, позами) і налаштованість на увагу до нього.

Навіть якщо здається, що постраждала людина не реагує на жести психолога (педагога) підтримка і співчуття будуть сприйняті постраждалим, запам'ятаються і будуть оцінені ним пізніше



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

2. Нормалізування дистресу. Зазвичай більшість постраждалих людей складно чітко мислити після події. При цьому слід пам'ятати, що **роз'яснення, визнання і підтвердження реакцій людини на травму** допомагають нормалізувати їй пережите і сповільнити гіпердрайв соматичних реакцій організму.

Бажано дати можливість постраждалим людям зрозуміти, що **те, що вони переживають, є нормальним, і продемонструвати свою вдячність за їхню витримку і мужність.**



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

3. Акцентуація психологом / соціальним педагогом ситуації на «тут і зараз». Після травматичної події люди можуть відчувати страх, злість або тривогу через те, що з ними сталося. В цій ситуації бажано **підкреслити, що вони в безпеці** прямо тут і прямо зараз, саме у цей момент.

Важливим є запитання до постраждалих людей про те, що їх зараз турбує або лякає.

На цьому етапі спілкування, якщо є можливість, **арт-терапевт пропонує продемонструвати простим малюнком на папері, як виглядає цей страх або занепокоєння в кольорах, лініях або формах.**

Це має бути **максимально простий малюнок.** Після обговорення з людиною її роботи, створення відчуття безпеки необхідно **допомогти кожному постраждалому залишитися в моменті, тобто бути «тут і зараз»**, щоб розпочати процес зменшення повторюваних спогадів про пережиті події



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

4. Зосередження на «сенсорній» безпеці. Психічна травма викликає у більшості людей «сенсорні відчуття» страху, розгубленості або занепокоєння. Зазвичай це більше соматичне відчуття, аніж когнітивний досвід людини.

Одразу після кризи заспокійлива смачна їжа, зігріваючі напої або склянка води, ковдра, м'яка іграшка для дитини допомагають сповільнити гіпердрайв організму, який викликає прискорене дихання чи серцебиття постраждалої людини.



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

5. Звернення уваги на сенсорні реакції. Необхідно пам'ятати, що люди, які вижили, пережили травму, насилля тощо, реагують на це з боку сенсорних відділів мозку (стовбура мозку і лімбічної системи), а не виконавчої функції (кори головного мозку). Самозаспокійливими та корисними у цьому випадку виступають:

прості вправи на розслаблення,

усвідомлене дихання,

музика у спокійному ритмі та для віруючої людини молитва як духовна, так і задля зняття стресу.

Постраждалу людину можна запитати про ті речі, які вона може зробити, щоб дати відпочинок своєму розуму і тілу саме зараз, у цей момент часу.

Дуже часто прості види діяльності, такі як будь-яка **фізична активність** (піша прогулянка, легкі фізичні вправи, плавання, йога тощо), **піклування про тварин, handmade, в'язання, вишивка, приготування їжі, прибирання, можуть допомогти людині відволіктися від надмірних думок і власних тілесних реакцій.** Особливо важливими такі дії є для постраждалих, які демонструють реакцію заціпеніння і стають психологічно заціпенілими або дисоційованими після пережитих подій



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

6. Впровадження саморозвитку. Після кризи люди часто хочуть зібратися разом не лише для того, щоб втішити одне одного, але й для того, щоб простягнути руку допомоги іншим людям. Для багатьох відчуття власної спроможності та корисності може стати початком посттравматичного зростання та зміцнення життєстійкості. Хоча не всі можуть оговтатися одразу після пережитої події, досвід психологічної допомоги у разі катастроф показує, що ці можливості на ранній стадії можуть допомогти багатьом людям у відновленні. Це означає бути обізнаними у розумінні травми та відпрацюванні травматичного досвіду і нагадує нам про те, що всі люди мають можливість брати участь у власному відновленні



Важливіші практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

7. Врахування культурної чутливості. Кризове втручання – це не універсальна операція для всіх людей. Воно включає у себе визначення та повагу культурних уподобань щодо допомоги та будь-яких практик, які люди використовують у своїй культурі для самозаспокоєння, створення відчуття безпеки та зміцнення надії в майбутньому. Мистецтво «зцілення» від травми, шляхи виходу з кризи в різних культурах чи громадах будуть різними.

Культури презентовані широким спектром практик, включаючи співи, молитви, розповіді, музику та способи надання сенсу жити, які заспокоюють і відновлюють досвід під час травм і втрат людей



Арттерапевтичні практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

Загалом, арт-терапія передбачає вивчення взаємозв'язків між зображенням, клієнтом і арт-терапевтом.

Клієнти можуть малювати різними матеріалами (наприклад, олівцями, фарбами, пастеллю або глиною), щоб **надати форму своїм почуттям, спогадам і бажанням.**

Арт-терапевт прагне забезпечити **довірливий простір** для роздумів про сенс творчого процесу та мистецького продукту під час сеансів.

У роботі з травмою арт-терапія може запропонувати клієнтам спосіб **описати, організувати та інтегрувати свої спогади та емоції.**

Зосереджуючись разом з терапевтом на зображенні, клієнти можуть думати про реакції терапевта, що може бути корисним для розуміння інших перспектив і розвитку мови почуттів.

Що стосується нічних кошмарів, арт-терапія може допомогти з **«репетицією образів»** і **«технікою заземлення»** – двома стратегіями, які допомагають клієнтам відновити їхню психологічну інтеграцію.



Арттерапевтичні практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

Зображення в арт-терапії може викликати спогади так само, як і фотографія. Однак зображення в арт-терапії може розкривати спогади через відсутній або спотворений матеріал. Саме те, що клієнт не має наміру малювати (однак все одно малює), може пролити світло на те, що могло бути забуте або про що не думав.

Об'єднуючи свідоме і несвідоме мислення, арт-терапія може допомогти клієнту інтегрувати своє самопочуття. Найважливіше те, що арт-терапія може забезпечити клієнтам простір для розуміння їхніх упереджень і терпимості до почуття невизначеності. Це може бути ключовим компонентом для побудови наративу про травму, кризу. Творчий процес дає клієнтам відчуття вибору та контролю. Також зображення в арт-терапії дає відчуття безперервності: запис події, сесії. З часом можуть з'являтися повторювані образи, що підкреслюють значення події. Образи також можуть трансформуватися впродовж терапії, відображаючи нові знання та досвід



Арттерапевтичні практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

Репетиція образів має значний вплив на частоту кошмарів, якість сну та симптоми ПТСР.

РО складається з: **експозиції, рескриптингу та репетиції**. Експозиція включає спогад про кошмар і його запис.

Рескриптинг включає **переписування кошмару** та зупинку порочного кола жахів шляхом зміни теми, сюжетної лінії, кінцівки чи будь-якої частини сну на більш позитивну чи прийнятну. Зрештою, **переписаний сценарій сновидіння** буде відрепетований, та знайдена активна відповідь на події, які в минулому позбавляли людину сил і пригнічували її. В цілому, ця техніка практикується протягом 10-20 хв щодня.

Психотерапевтичний протокол терапії репетиції образів передбачає **сім сеансів**.

Перш ніж розпочати дослідження травмівних спогадів про кошмари, передбачається, що на попередніх сеансах між пацієнтом і терапевтом встановлена довіра. Позитивна прихильність є необхідною умовою відновлення після травмівних подій. **Стосунки між людиною та терапевтом є основним фактором змін у всіх психотерапевтичних методах.**

Практики РО стверджують, що створення позитивних та уявних репетиційних наративів є підтримувальним досвідом, який зміцнює почуття



Арттерапевтичні практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

Практики РО стверджують, що створення позитивних та уявних репетиційних наративів є підтримувальним досвідом, який зміцнює почуття добробуту людини.

Використовуючи метафору "повзати перед тим як ходити", деякі терапевти пояснюють, що РО може бути потенційно ефективною до всіх типів кошмарів, але **важливо спочатку освоїти техніку на тривожних снах меншої емоційної інтенсивності.**

Тому використання кошмару з потужною реплікацією травми не рекомендується з перших спроб.

З незрозумілих поки що причин деякі пацієнти все ж таки обирають найважчий кошмар для своєї першої спроби РО. Не дивно, що вони часто повідомляють, що РО не працює. Такі пацієнти, як правило, мають більш важкий ПТСР і зазвичай відчувають інші симптоми, такі як дисоціація або когнітивні порушення уваги, концентрації та пам'яті. Ці симптоми можуть ускладнити засвоєння ними принципів, що лежать в основі РО.

Навпаки, пацієнти, які обирають менш загрозливий кошмар і яким відносно легко уявити змінену версію, майже завжди знаходять техніку прийнятною. У більшості пацієнтів протягом 15-30 секунд виникає відчуття, що інструкція зі зміни кошмару є гарною ідеєю, про яку вони, мабуть, думали самі.



Арттерапевтичні практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

Інструкція зі зміни кошмару іноді зустрічає легкий опір.

У поодиноких випадках пацієнт із кошмаром може чинити опір, заявляючи, що зміна сновидіння "не може бути зроблена, тому що це те, що трапалося зі мною" або "це був мій сон, як я можу його змінити?".

Зміни можуть набувати різних форм; не існує жодної конкретної схеми зміни, яка була б ефективніша за іншу, хоча модель "змінити це будь-яким способом, який здається вам правильним" є більш дієвою, ніж звуження рамок (пропозиція змінити кошмар на щось позитивне чи тріумфальне).

Ширша інструкція "змінити це будь-яким способом, який здається вам правильним" залишає відкритим психологічне вікно, через яке пацієнт може на додаток інтуїтивно побачити багаторівневі розв'язання інших емоційних конфліктів або, можливо, як частину розв'язання кошмару.

Деякі люди змінюють дрібні деталі у сновидінні, тоді як інші розробляють нову історію. Не дивно, що дуже важливим активним інгредієнтом РО виявиться можливість возз'єднатися з природною людською здатністю маніпулювати та змінювати образи у свідомості.

Джерело: <https://psy-practice.com/publications/travmy/travmivni-koshmari-terapiya-repetitsii-obraziv/>



Арттерапевтичні практики в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму

- **Основні прийоми**
- **Заземлення** – психологічний прийом, який допомагає людям зупинити або принаймні уповільнити стресові реакції на емоційні або фізіологічні порушення. Простий метод заземлення в арт-терапії – двосторонній малюнок, що зосереджує увагу. Аналогічно, специфічний ритм у музиці чи русі може підтримувати заземлення.
- **Прив'язка** – це ще один термін для опису процесу використання конкретних сигналів або переживань. Він дозволяє повернути увагу до теперішнього моменту або переключити відчуття з тривожного на спокійне. Спеціальний предмет або зображення у поєднанні зі специфічним ритуалом заспокоєння може стати якорем для людей, коли вони переживають стрес чи гіперактивацію.
- **Відзеркалення** – відображення руху людини або її невербальної комунікації. Дзеркальне відображення є загальним для майже всіх виразних мистецьких підходів, але, зокрема, стосується танцювальної і рухової терапії.
- **Залучення (або ритмічна синхронізація)** відбувається тоді, коли за допомогою конкретного ритму певні переживання посилюються або, навпаки, вщухають. Оскільки гіперактивність та дисоціація впливають на те, як люди «тримають ритм», залучення через одне або кілька виразних мистецтв може допомогти перенаправити енергію та увагу на позитивні емоції.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

- Техніка підходить для роботи в групі до 15 осіб (ефективна в форматі індивідуальної арт-терапії).
- Арт-терапевтична простір включає коло зі стільців і персональні робочі місця (стіл і стілець) для індивідуальної творчості.
- *Матеріали* : аркуші білого паперу А4, фломастери (або кольорові олівці, пастельні крейди), скотч, кольоровий пластилін, біла глина і фольга.
- Основні етапи
- **1. Індивідуальна робота**
- *Інструкція*
- Намалюйте суб'єктивно значущу для вас конфліктну ситуацію як «розмова двох ліній».
- Для цього спочатку візьміть аркуш паперу формату А4, поставте на ньому цифру 1, прикріпіть до столу скотчем, щоб лист не ковзав в процесі роботи. Виберіть два фломастера (олівця або крейди) різних кольорів, умовно позначають вас і вашого опонента (противника, суперника).
- До робочої руку візьміть фломастер того кольору, яким буде намальована лінія вашої поведінки в конфлікті. У неробочу руку — фломастер іншого кольору для позначення поведінки вашого умовного опонента. Зобразіть динаміку конфліктної ситуації за допомогою ліній, не відриваючи фломастерів від паперу.
- Після завершення роботи переверніть лист і відкладіть його.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

На другому аркуші покажіть ту ж конфліктну ситуацію, помінявши фломастери в лівій і правій руці місцями. Таким чином, на другому малюнку робоча рука зображує лінії поведінки опонента в конфлікті, а неробоча рука — лінії вашого власного поведінки (колишнім кольором). Словом, спочатку вибраний колір фломастерів зберігається і на другому аркуші паперу.

Поміркуйте про те, що ви бачите на малюнках, і спробуйте скласти розповідь «від імені» кожної лінії. Про що говорить вам вийшов малюнок? Який символічний сенс він несе? Що нового повідомили вам лінії про конфліктну ситуацію і способах її дозволу?



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

- Далі, використовуючи різні матеріали (кольоровий пластилін, глину, фольгу), покажіть результат ситуації: створіть метафоричні образи себе і опонента в результаті конфліктного протистояння.
- Корисно також побудувати діалоги між лініями і змодельованими образами, що допоможе прояснити деякі суттєві нюанси конфлікту.
- *Примітка.* кожен з перерахованих художніх матеріалів має свої властивості, особливості і, отже, свої можливості. Пластилін — м'який, пластичний матеріал, тому ліплення не вимагає занадто великих зусиль.
- До того ж він забарвлений, що дає можливість продовжити роботу над об'ємним зображенням в тих же кольорах, які були обрані для «ліній конфлікту». В результаті посилюється усвідомлення і відреагування психотравмуючих емоцій і почуттів.
- Глина, навпаки, більш щільний, пружний природний матеріал, робота з яким вимагає значних зусиль і супроводжується витратами енергії.
- Ще одна перевага глини — «безбарвність», що провокує вільні асоціації. Образ з білої глини стає також специфічною областю для проєкції глибинних (витіснених, прихованих) переживань автора роботи.
- Таким чином суб'єктивний досвід стає доступним для сприйняття та аналізу.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

- Відомо, що проєкція почуттів на зовнішні об'єкти — шлях до символізації і визнання цих почуттів. Фантазії, зображені на папері або виконані в глині, нерідко прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. В процесі роботи над образами з пластиліну або глини знижується захист, яка зазвичай є при вербальному, звичному контакті.
- Зазначу, що іноді в якості способу звільнення від внутрішньої напруги можна спостерігати руйнування вже зробленої фігури. Особливо часто це відбувається, якщо в арт-терапевтичній роботі з конфліктами використовується фольга.
- Це — незвичайний матеріал, який не тільки добре моделюється і тримає форму, але в той же час легко рветься, вимагає граничної обережності. Іноді учасники приписують фользі властивості «опірності і непослуху».
- Крім цього, фольга — блискуча, святкова і «ресурсна» в тому сенсі, що пробуджує ранні дитячі спогади, повертає за позитивним досвідом в дитинство.
- По завершенні роботи кожному учаснику пропонується одним-двома словами відповісти на питання: «Який матеріал для вас фольга?» Відповідь, з великою часткою ймовірності, може інтерпретуватися як актуалізована характеристика-метафора самосприйняття (самоставлення).
- Найбільший терапевтичний ефект досягається, якщо після малювання конфліктів учасники спочатку створюють образи себе і опонента в пластиліні, зберігаючи колір згідно початкового вибору в малюнку, а потім повторюють ці ж образи в білій глині. Такий порядок полегшує прояснення і трансформацію травмуючої ситуації.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

- 2. Етап вербалізації
- Якщо цю вправу виконується під керівництвом психолога (арт-терапевта) в групі, учасники сідають в коло, за бажанням показують свої малюнки і змодельовані образи, розповідають не стільки про зміст і причини конфлікту, скільки про емоційну сторону і поведінці в конфліктній ситуації. Решта учасників можуть задавати питання, наприклад:
 - Що ви відчували в процесі малювання траєкторії конфлікту і моделювання персонажів?
 - Що відчуваєте зараз?
 - Чи прояснилася для себе, як розвивався конфлікт і розв'язався він?
 - Чи змінилося розуміння причин і наслідків конфліктної ситуації?
 - Як тепер бачиться власна роль і роль опонента в ініціюванні конфлікту? Який досвід вдалося придбати в процесі образотворчої роботи?
- Безумовно, призначення подібних питань не в тому, щоб почути «протокол» реальних подій. Швидше це питання-підказки для полегшення усвідомлення і трансформації травмуючих переживань в ресурсні.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

- На даному етапі клієнтові пропонується зайняти активну позицію, взяти на себе відповідальність, намагаючись зрозуміти «малюнок» поведінки в конфлікті, природу своїх внутрішніх переживань, їх роль у власному житті і у взаєминах з іншими людьми.
- Важливо створити безпечну атмосферу довіри, відкритості, емпатії, щоб надається зворотний зв'язок не викликала травмуючих почуттів і адекватно сприймалася людиною. Це може стати корисним досвідом для вибудовування конструктивної стратегії спілкування і нових емоційних контактів.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

3. Заключний етап

Спеціаліст пропонує учасникам сесії внести в свої роботи бажані зміни, трансформувати візуальні образи або вчинити зі своїми малюнками так, як їм би хотілося.

Нерідко виникає потреба символічно «розправитися» з конфліктом: порвати, зім'яти, знищити малюнок. Така поведінка може свідчити про гостру душевного болю, страждання або гніві.

Іноді — про символічному визнання учасника самому собі, усвідомленні власної ролі «ініціатора конфлікту», яка перш за свідомо чи несвідомо витіснялася, підмінялася будь-якою формою психологічного захисту.

Прийняття подібних одкровень — ресурсний старт для особистісного зростання.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЛИНИИ КОНФЛИКТА»

- На даному етапі клієнтові пропонується зайняти активну позицію, взяти на себе відповідальність, намагаючись зрозуміти «малюнок» поведінки в конфлікті, природу своїх внутрішніх переживань, їх роль у власному житті і у взаєминах з іншими людьми.
- Важливо створити безпечну атмосферу довіри, відкритості, емпатії, щоб надається зворотний зв'язок не викликала травмуючих почуттів і адекватно сприймалася людиною. Це може стати корисним досвідом для вибудовування конструктивної стратегії спілкування і нових емоційних контактів.
- <https://wkrolik.com.ua/art-terapiya-krizovix-staniv/>



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

- Арт-методики в кризових інтервенціях з дітьми
<https://www.youtube.com/watch?v=6Avwd9JWA78>



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях





Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Арт – терапевтичні методи роботи на етапі надання ППД та кризових інтервенцій

• Ціль арт- терапевтичної роботи

- - визначити та дослідити подію
- - підвищення психологічної безпеки
- - вираження почуттів та емоцій
- - формування довірливих відносин
- - формування цілей
- - практика нової поведінки
- - визначення сильних сторін та механізму вирішення проблеми
- - безпечне середовище
- - підвищення супротиву
- - прояв подавлених емоцій
- Навчити дитину концентруватися на відчуттях і почуттях
- Розвинути
- Підвищити самооцінку.

Приложенію us02web.zoom.us предоставлен доступ к вашему экрану. [Закрыть доступ](#) [Скрыть](#)



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Види арт-терапії

Ізотерапія

Кольоротерапія

Бібліотерапія

Данс-терапія

Музикотерапія

Терапія з використанням тканини.

Драматерапія і ін.





Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

• Особливості роботи з матеріалами

- Фарби не можна використовувати в роботі при психотравмі (можливо олівці, крейди)
- Кулькова ручка – страх своїх відчуттів
- Простий олівець – неконтакт зі своїми почуттями
- Розтирання олівця – може свідчити про депресивний стан
- Кольорові олівці – потреба в опорі
- Акварельні фарби – найбільша внутрішня свобода людини
- Фломастери в арт-терапії не використовуються
- В арт-терапії діагностику та терапію не можна розділяти
- Малюнок завжди говорить про стан «тут та зараз»



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Етапи роботи

- Встановлення довірливого контакту
 - З'ясування проблеми
 - Активізація ресурсів
 - Стабілізація
 - Актуалізація і подолання проблеми
-
- **Найбільш ефективними та прискореними методами роботи з травмованими пацієнтами визнані КПТ та EMDR**



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Форми арт-терапії в роботі з підлітками:

індивідуальна; групова.

Як показує практика, групові види вправ виявляються більш корисними і результативними, ніж індивідуальні заняття.

Групова арт-терапія для дітей і підлітків має такі переваги:

Розвиває вміння слухати оточуючих.

Розвиває здатність надати підтримку.

Допомагає спільно вирішувати проблеми колективу.

Допомагає сформувати позитивний сімейний досвід.

Дає можливість підлітку відчути свою незалежність.



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Форми арт-терапії в роботі з підлітками:

індивідуальна; групова.

Як показує практика, групові види вправ виявляються більш корисними і результативними, ніж індивідуальні заняття.

Групова арт-терапія для дітей і підлітків має такі переваги:

Розвиває вміння слухати оточуючих.

Розвиває здатність надати підтримку.

Допомагає спільно вирішувати проблеми колективу.

Допомагає сформувати позитивний сімейний досвід.

Дає можливість підлітку відчути свою незалежність.



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Методика «Подорож» - пошук ресурсу

- **1. Уявити героя – героїню та його-її життя**
- **2. Уявити підготовку героя- героїні до подорожі та подорож**
- **3. Намалювати 4 малюнки**
 - життя героя - героїні до переїзду
 - переїзд
 - життя героя-героїні на новому місці
 - майбутнє
- **4. Питання по останньому малюнку**
 - **Що допомагає герою- героїні?**
 - **Чого йому - їй не вистачає?**
 - **Чого він-вона хоче?**
 - **Що може допомогти створити таке майбутнє, як бажає герой-героїня ?**
- **Можливо запропонувати домалювати те, чого не вистачає(змінити або додати)**
-



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Методики

- Пластилін – робота зі страхом
- Каракулі
- Проективне малювання «Ріка життя», «Хто мене оточує і де»,
- «Твоя сім'я, де всі зайняті звичайною справою»,
- «Погана людина»,
- «Я боюсь»
- Проективні ігри з ляльками
- Гра на воді, на піску
- Написання творів «Я боюсь», «Найгірший день мого життя», «Сон, який мене налякав»
- Метод незакінчених речень
- Гра «День народження»,
- «Кого і що візьму, а кого не візьму на острів»



Арттерапевтичні методики в кризових інтервенціях

Методики

- Пластилін – робота зі страхом
- Каракулі
- Проективне малювання «Ріка життя», «Хто мене оточує і де»,
«Твоя сім'я, де всі зайняті звичайною справою»,
«Погана людина»,
«Я боюсь»
- Проективні ігри з ляльками
- Гра на воді, на піску
- Написання творів «Я боюсь», «Найгірший день мого життя»,
«Сон, який мене налякав»
- Метод незакінчених речень
- Гра «День народження»,
«Кого і що візьму, а кого не візьму на острів»



Джерела

- 1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 2. Пасько К.М. Використання методу арт-терапії у кризових станах особистості. Техніка «ВУЛКАН» (модифікація К. Пасько). Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей) : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 44–45. URL: <http://hnpu.edu.ua/uk/division/konferenciyi-kafedry-psyhologiyi-vid-mynulogo-do-sogodennya>; <https://drive.google.com/drive/folders/1TKlscbN2cfy72LVEaPqf3q-19oHqJvcA>.
- 3. Art Therapy and Psychology : A Step-by-Step Guide for Practitioners / Robert P. Gray. Bosa Roca, United States : Taylor & Francis Inc., 2019. 116 p.
- 4. Art Therapy Trauma and Neuroscience. Theoretical and practical perspectives / Juliet L. King. United States : Taylor & Francis Ltd., 2021. 234 p.



Джерела

- «Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем» 20.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>
- «АРТ- терапія та досвід в роботі з дітьми, дорослими щодо проживання травми, горя та втрати». 27.03.2022 – https://www.youtube.com/watch?v=Vv5uXq_wiMo&t=3s
- «Робота з травмою, горем, насиллям. АРТ-терапія. Психологічна допомога дітям, дорослим та родинам». 03.04.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=O579d-r1gT4&t=3953s>