



# *АРТТЕРАПІЯ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ*

**Хаустова Олена Валеріївна,  
к.пед.н., доцент,  
доцент кафедри педагогіки і психології освітньої діяльності  
ЗНУ- 2024**



# Тематика занять на курсі «Арттерапія в соціальній роботі»

2

Тема	Дата	Ле кц.	Пр.
Поняття й основні категорії арт-терапії	13.02	2	
Арт-терапія в соціально-педагогічній діяльності	20.02, 27.02	2	<b>2</b>
Організація арт-терапевтичної діяльності	05.03	2	
Концепції та форми арт-терапевтичної роботи	12.03	1	
Галузі застосування арт-терапії в діяльності соціального педагога	12.03	1	
Особливості використання ізотерапії в роботі соціального педагога	19.03, 26.03	2	<b>2</b>
Теорія та практика казкотерапії	02.04, 09.04	2	<b>2</b>
Специфіка застосування музикотерапії	16.04	2	
Танцювально-рухова терапія (ТРТ) в роботі соціального педагога	23.04	1	
Творчий потенціал арт-терапії	23.04, 30.04	1	<b>2</b>



## *Якими є Ваші очікування від курсу?*

- *Перейдіть, будь ласка, за покликанням на онлайн-дошку та напишіть на ній Ваші очікування, запити, задачі, пов'язані з цим курсом:*
- <https://padlet.com/alenahau/padlet-8s2hlcchpnuggsdx>



## Джерела

- Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. □ 150
- Лазорко О.В. Арт-терапія: методичні рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт для студентів спеціальності «Психологія» денної форми навчання/ Ольга Валеріївна Лазорко – Луцьк, 2018. - 43 с.
- Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с
- Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
- Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. - 75с.  
<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/3013/1/Toeria%20i%20praktuka%20art-terapij.pdf>
- Хіля А. Арт-терапія у системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя у дітей та молоді з функціональними обмеженнями: Методичні матеріали. Частина перша / А.В. Хіля. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 252 с
- Хіля А.В. Подорож країною «Людія»: Виховання ціннісного ставлення до оточуючого соціуму у дітей (з сімей, які опинились у складних життєвих обставинах, зокрема – дітей з функціональними обмеженнями) засобами арт-терапії. Частина II / А.В.Хіля, за ред І. Саранчі, О. Деркач. – 2017. – 44 с.
- Хіля А.В. Подорож країною «Якія»: Формування ціннісного ставлення до життя у дітей через компонент «Я – особистість» засобами арттерапії / А.В.Хіля., за ред. Деркач О.О. – Вінниця, 2015. – 40с.



# Мета: опанувати компетентністю в галузі застосування

5

арттерапія в практиці  
роботи соціального  
педагога

артпедагогічних  
методів і форм  
роботи



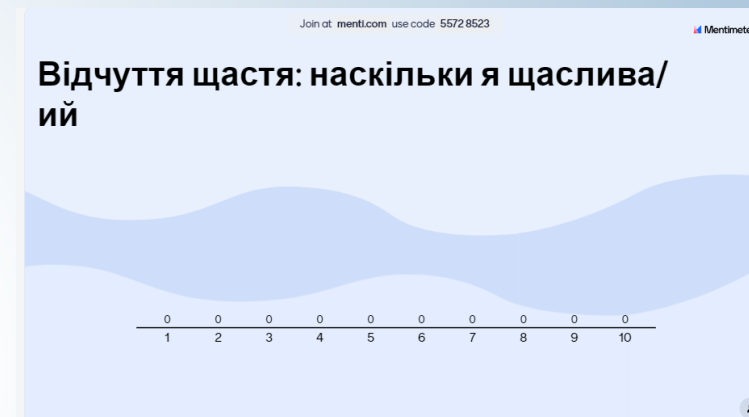


# Наскільки я щаслива (щасливий)

6

- Перехід до голосування:

[https://www.menti.com/al99ugm  
rpobz](https://www.menti.com/al99ugm<br/>rpobz)



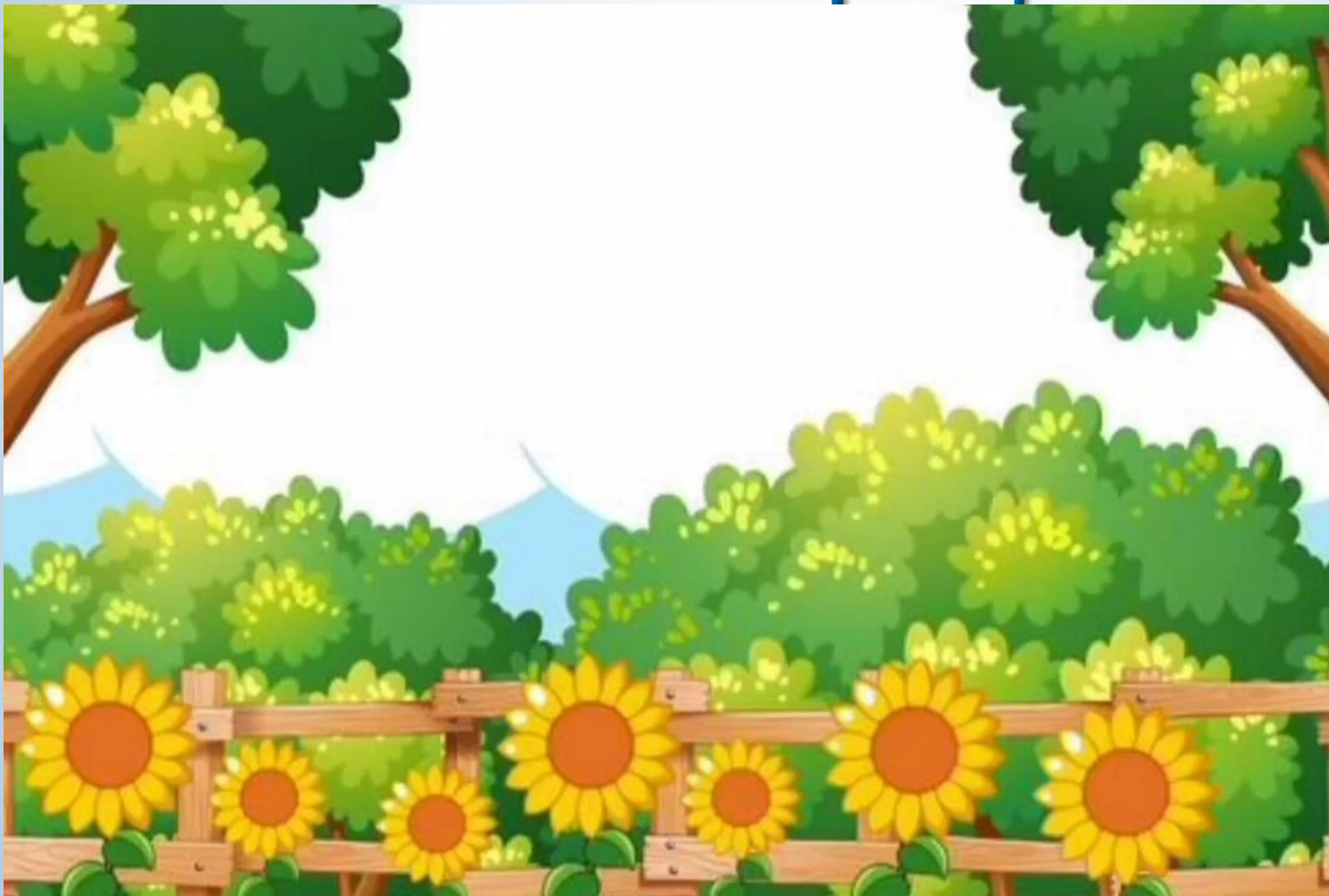
- Перегляд результатів:

[https://www.mentimeter.com/ap  
p/presentation/al8bt6i7txmqcs1  
2quad2wna17tpgnk4](https://www.mentimeter.com/ap<br/>p/presentation/al8bt6i7txmqcs1<br/>2quad2wna17tpgnk4)





# Казка про щастя

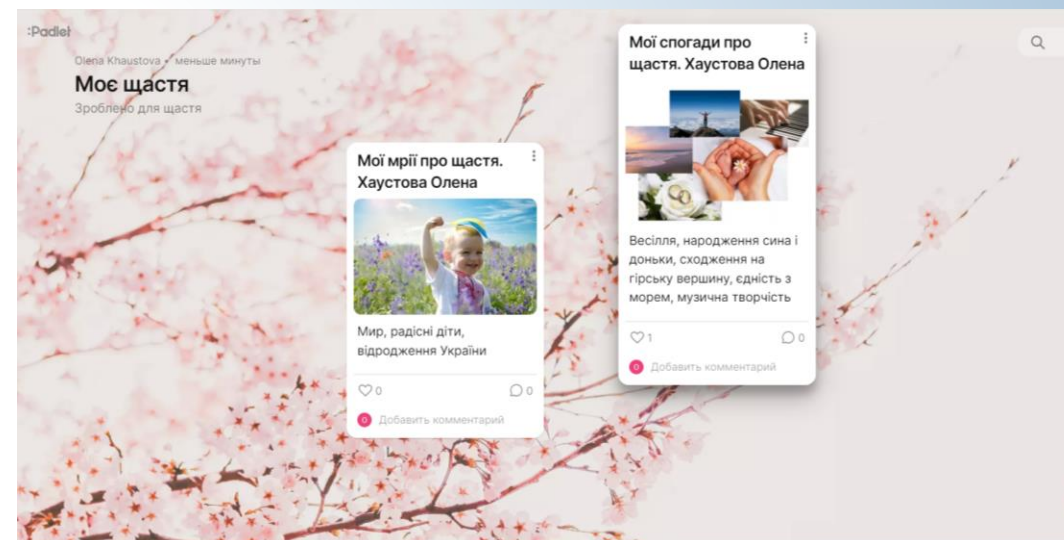


- <https://www.youtube.com/watch?v=2E9ujLFu9-4>



## Рецепт щастя

- Працюємо на дошці Padlet :  
[https://padlet.com/alena\\_hau/padlet-xjl7ngs9kxcqrvnv](https://padlet.com/alena_hau/padlet-xjl7ngs9kxcqrvnv)







# Рефлексія

Які методи було використано?



Яким може бути продовження роботи?

Які результати досягнуто?

Які емоції, думки, ідеї виникли під час вправи?



# ПОНЯТТЯ Й ОСНОВНІ КАТЕГОРІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ

Тема 1



## Основні поняття

- **Арт-терапія** в науково-педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності.
- **Арт-терапія** – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арттерапевтичеському просторі.





## Основні поняття

- Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями.
- Поступово склалися наступні різновиди:
  - терапія відволікаючими враженнями,
  - терапія зайнятістю (з метою навчання хворих і відвернення їх від переживань, пов'язаних з хворобою),
  - трудова терапія і соціальна реабілітація (працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, лікування, що проходять, і реабілітацію).



## Напрями арттерапії

- **Соціальний напрям:** ремесла та інші види художньої творчості як трудотерапія ( терапія відволікачими враженнями, терапія зайнятістю, працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, що проходять лікування)
- **Медичний напрям:** тісний психотерапевтичний контакт. Суб'єктом аналітичної або медичної моделей арт-терапії є пацієнт, а основні цілі – діагностика, психоаналіз і лікування
- **Педагогічний напрям:** турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності. На перший план виходять завдання розвитку, виховання, соціалізації.





# Арт-терапія в ієрархії напрямів на основі мистецтва і творчої діяльності

- **Тип:** терапія мистецтвом
- **Клас:** терапія творчістю (креативна терапія)
- **Підклас:** експресивна терапія
  - **Сімейства:**
    - ● терапія творчим самовираженням
    - ● музична терапія
    - ● ігрова терапія
    - ● драмотерапія
    - ● казкотерапія
    - ● бібліотерапія
    - танцювальна терапія
    - ● тілесно-рухова терапія
    - ● ізо-терапія



# Арт-терапія в ієрархії напрямів на основі мистецтва і творчої діяльності

15

- **Загальні ознаки арт-терапевтичних технологій:**
  - ● використання образотворчих матеріалів для вираження змістів свого внутрішнього світу;
  - ● створення особливих умов, середовища для зцілення;
- ● присутність арт-терапевта поруч із людиною в процесі її образотворчої діяльності та використання ним тих чи інших інтервенцій, які допомагають людині виражати свої почуття та думки в художній формі та усвідомлювати зв'язок творчої продукції зі змістами свого внутрішнього світу. Так арт-терапія стає ефективним засобом самопізнання, самовираження та самоцілення особистості.



# Особливості арт-терапії в Україні:

поєднання арт-діяльності й психотерапевтичних форм роботи

опора на народне мистецтво;

переважний розвиток в соціальній сфері та освіті;

мультиmodalність

тяжіння до використання принципово нових форм арт-терапії, нових підходів в мистецтві взагалі, постмодерністського підходу до терапевтичної роботи.



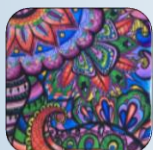


# Особливості арт-терапії в Україні:

## Особливості постмодерністської арт-терапії:



**використання готових форм різного походження (колаж)**



**еклектика - поєднання різноманітного (мультиmodalність арт-терапії)**



**ігровий стиль**



**потяг до архаїки, міфу, колективного підсвідомого**



# Значення креативності як процесу, протилежного імітації, в арт-терапії

- **Креативність** – це особистісна якість, яка базується на розвитку вищих психічних функцій, коли творчість, як автоматизоване вміння (навичка), включається у всі види діяльності, поведінки, спілкування, контакту з середовищем
- Креативність, на відміну від цього, як особистісна характеристика проявляється головним чином у тому, що людина включає творче начало у всі види діяльності.
- Таким чином, креативність – це особистісна якість, яка базується на потенційних можливостях кожної людини, актуалізації несвідомої потреби бути неповторною індивідуальністю, вільною, але такою, яка приєднується до всезагального через продукти своєї творчості, гармонічно поєднує індивідуальні та соціально-значущі потреби





# Значення креативності як процесу, протилежного імітації, в арт-терапії

- *У арт-терапії відбувається розвиток креативності як процесу, протилежного імітації, де вимагається лише слідувати визначеним напрямком, копіювати образ або навчитись бути технічно довершеним*
- **Установка на дозвіл**
- **Свобода експерименту**
- *- розуміння ідеї про те, що нема нічого «правильного» чи «неправильного» під час творчого процесу*





# Фактори розвитку креативності в арт-терапії

20

- **Зовнішні фактори:**
  - особливим способом організований простір
  - матеріали
  - атмосфера безпеки
  -
- **Внутрішні** – стан натхнення.
  - Креативність дає можливість для
  - експерименту,
  - дослідження,
  - відкриття,
  - знаходження внутрішніх ресурсів та їх реалізацію у самозміненні та внутрішньому зростанні.



# *АРТ-ТЕРАПІЯ В СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ*

Тема 2

21



# Функції арт-терапії

Діагностична

- дослідження внутрішнього світу, неусвідомлених та прихованих потреб та ін.

Комунікативна

- засвоєння загальнолюдських цінностей, розвиток навичок міжособистісного спілкування та ін.

Регуляторна

- зниження рівня стресу, зняття втоми

Когнітивна

- отримання емоційного досвіду, усвідомлення себе та своїх вчинків, розвиток когнітивної, емоційної, духовної сфер особистості

Корекційна

- регуляція відхилень самооцінки, «Я-образу» та ін.

Розвивальна

- стимулювання особистісного зростання, розвиток саморегуляції, соціальної компетентності



## Наукові підходи в арт-терапії

- Психодинамічний підхід в арт-терапії.
- Гуманістичний підхід в арт-терапії.
- Феноменологічний підхід в арт-терапії.



# Психотерапевтичні концепції арт-терапії

- 1. **Психоаналітична арт-терапія** розглядає техніку **малювання клієнтом снів, фантазій, страхів і потім їх інтерпретацію** разом із терапевтом (М. Наумбург, Е. Крамер та інші). Використовувалося **вільне асоціативне малювання** вдома після аналітичного сеансу (У. Штерн, 1952). Достатньо широко відома знаменита техніка **fingerpaint** – **спонтанне малювання рукою або пальцями, умочуючи їх у фарбу**.
- 2. **Психодинамічна арт-терапія** (dynamically oriented art therapy), засновницею якої вважається М. Наумбург. Працюючи з депресивними хворими і розумово відсталими дітьми, вона розглядала **мистецтво пацієнта як форму символічної мови задля створення його моделі світу**.





# Психотерапевтичні концепції арт-терапії

- 3. **Гуманістична арт-терапія**, мета якої полягає у розвитку збалансованої особистості, яка може **тримати рівновагу між полярностями** (наприклад, любов – ненависть, слабкість – сила, кооперація – змагання тощо) за допомогою малюнка, танцю, руху, музики, поезії, драми. **Активізація у процесі творчості зцілювальних сил**, що дримають у кожному індивіді.
- У гештальт-орієнтованих групах арт-терапії керівники грають роль фасилітаторів, а не керівників. Вони спонукають учасників жити в теперішньому часі і відкрито виражати свої почуття.
- 4. **Екзистенціальна арт-терапія**, прийнявши базові положення гуманістичної психології про підходи до особистості, доповнила їх уявленням про неминучість **екзистенціальних переживань і криз**, даних індивідові на символічному рівні.



# Психотерапевтичні концепції арт-терапії

- 5. **Трансперсональна арт-терапія** займається вивченням доступу до глибинних шарів особового несвідомого і до колективного несвідомого за допомогою **мандал, архаїчних танців і ритуалів, медитативного малювання, казкотерапії** тощо. Застосовується відреагування і катарсичні переживання досвіду перинатальних травм.
- **6 Біхевіоральний напрям** приписує ефективність арт-терапії залученню уваги клієнта від хворобливих переживань і розвитку до більш адаптивних моделей поведінки.
- Якщо ж відійти від концептуальних відмінностей, то в *арт-терапії багато чинників можна звести до трьох найбільш значимих: художньої експресії, психотерапевтичних відносин, інтерпретації (зворотного зв'язку)* .



# Специфічні особливості арт-терапії: метафоричність, тріадичність, ресурсність

## метафоричність

- продукт творчої діяльності клієнта – метафора його життя, це дозволяє провести діагностику, а також дають в руки психолога ключ до побудови цілісного внутрішнього світу особистості

## тріадичність

- наявність в процесі роботи трьох елементів: «клієнт - творчий продукт - спеціаліст».

## ресурсність

- активізація діяльності правої півкулі головного мозку, розширення людського досвіду і формування нових нейронних зв'язків



# Фактори ефективності арт-терапії

*художня експресія*

*психотерапевтичні  
відношення*

*інтерпретація  
вербально -  
зворотнього зв'язку*



# Принципи арт-терапії дітей

- - **принцип творчого розвитку;**
- - **принцип використання ефекту саморозвитку** за активної підтримки дорослого припускає наявність непередбачених, самобутніх проявів дитячої поведінки в процесі художньо-естетичної діяльності разом з іншими дітьми і дорослими, що веде до свободи творчого самовираження дитини;
- - **принцип системного підходу** до психокорекційної роботи, що призводить до досягнення психотерапевтичного ефекту;
- - **принцип опосередкування** особистості дитини та її відношень у процесі відтворення картини світу через формування візуальної моделі, яка є системою графічних і кольорових значень, «візуальних архетипів» у дитячій творчості.



# Діагностичні і терапевтичні можливості арттерапії

- **Діагностичними можливостями арттерапії є:**
  - **Отримання матеріалу для інтерпретацій і діагностичних висновків** через малюнок, ліплення, вірші, складання колажів, музики та інших видів творчості.
  - **Діагностика внутрішньогрупових взаємодій** в різних групових техніках арттерапії (групове малювання, написання музики, групова ліплення, груповий колаж тощо).
  - **Терапевтичні можливості** - власне зцілення особистості за допомогою мистецтва, повернення особистості до психологічної цільності.
    - **Обидві функції виступають паралельно.**



# Корекційні можливості арттерапії

- **Корекційно-розвиткова робота** з формування вимови, максимального розвитку слухозорового сприймання, активної художньої та музично-ритмічної діяльності проводиться з опорою на провідні канали сприймання (зір, дотик) та збережений слух.
- Соціальні педагоги акцентують увагу на таких арттерапевтичних практиках як ізотерапія, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія.
- Наприклад, створення букв на піску під час вивчення алфавіту, вивчення пісні за допомогою програми карооке, перегляд мультфільму з субтитрами тощо.





# Порівняльна характеристика проєктивної та арт-терапевтичної діагностики

Порівняльні ознаки	Проєктивна діагностика	Арт-терапія (терапевтичне малювання)
цілі	діагностична	Терапевтична, діагностична, комунікативна, розвивальна
Діагностичний матеріал/ засоби	Малюнок, опитування після малювання	Малюнок/продукт художньої творчості, вербальна та невербальна комунікація
Тема завдання	Обмежена. Тема, зміст, інструкція відповідають верифікованому тесту	Визначається логікою терапевтичного процесу, може бути вільною
Психологічні механізми інтерпретації	Проєкція, якісна та кількісна обробка за стандартизованими критеріями, технологічний рівень інтерпретації	Проєкція, перенесення, контрперенесення, герменевтичний підхід до інтерпретації, мовна комунікація, зворотний зв'язок, розуміння в поєднанні з інтерпретацією
Участь фахівця	Допускається відсутність під час тестування	Обов'язкова присутність арт-терапевта





# *ОРГАНІЗАЦІЯ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ*

*Тема 3.*

33



# Специфіка використання робочих матеріалів у арт-терапії

- **Арт-терапевтична робота передбачає великий набір різних образотворчих матеріалів:**
- 1) фарби, олівці, воскова крейда, пастель;
- 2) для створення колажів або об'ємних композицій використовуються журнали, газети, шпалери, паперові серветки, кольоровий папір, фольга, плівка, коробки від цукерок, листівки, тасьма, мотузочки, текстиль;
- 3) природні матеріали – кора, листя та насіння рослин, квіти, пір'їнки, гілки, мох, камінці;
- 4) для ліплення – глина, пластилін, дерево, спеціальне тісто;
- 5) папір для малювання різних форматів та відтінків, картон;
- 6) кисті різних розмірів, губки для фарбування великих просторів, ножиці, нитки, різні типи клеїв, скотч.





# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

35

- пейзажна фотографія може передати ландшафт стосунків,
- фарби – розкрити повноту почуттів і емоцій,
- обраний камінчик або предмет розповість про актуальне сприйняття себе,
- природні матеріали дозволять передати тілесне самовідчуття, доторкнутися до прихованих ресурсів, інстинктів.





# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

36

- нервовій людині краще використовувати крейду, тому що акварель, яка розтікається, може спровокувати тривогу.
- Крейду легше контролювати, і людина переносить це відчуття на життя.
- А якщо людина закомплексована, то краще малювати аквареллю - це допоможе їй відчувати себе розкутою.





# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

37

- При виготовленні колажу не виникає напруги, пов'язаної з відсутністю художніх здібностей, саме тому він дозволяє кожному одержати успішний результат.
- Робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін тощо) пропонується при необхідності активізувати тілесні, сенсорні елементи досвіду.
- У процесі роботи з **пластичними тривимірними матеріалами знижуються захисні бар'єри, які зазвичай є у вербальному контакті.**
- 





# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

38

- Арт-терапевти відзначають велику цінність фізичного контакту з різними матеріалами для клієнтів, які зазнали травми чи насильства, це дозволяє не тільки актуалізувати і відреагувати травматичний досвід, але й оживити сферу фізичних відчуттів, що заблоковані у результаті травми.
- Пластилін, глина, спеціальне тісто є матеріалами для роботи з агресією, різними фобіями, фрустраціями.
- Глина, зокрема, може бути корисна під час роботи з затисненими почуттями гніву, вини, сорому, відрази, страху та іншими, що пов'язані з психічними травмами.





# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

39

- **Методом вивільнення сильних емоцій та почуттів є малювання руками**
- **Обов'язковим компонентом роботи також є обговорення переживань клієнтів**





# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

№	Емоції, стани, проблеми	Вибір матеріалів	Ефект
1.	Закомплексованість	Акварель	Розкутість
2.	Тривожність	Крейда	Відчуття контролю над життям
3.	Травматичний досвід, пережите насильство, фрустрації, фобії. Затиснені почуттями гніву, вини, сорому, відрази, страху	Пластичні матеріали (глина, пластилін, тісто для ліплення)	Актуалізація та відреагування травматичного досвіду
4.	Захисні бар'єри	Пластичні матеріали	
5.	Затиснуті емоції, почуття	Малювання фарбами, пальцями	Вивільнення затиснутих почуттів
6.	Напруга, пов'язана з відсутністю художніх здібностей	Колаж	Звільнення від напруги, вільна творчість



# Психологічний вплив матеріалів у арт-терапевтичному процесі

№	Емоції, стани, проблеми	Вибір матеріалів	Ефект
1.	Клієнт не може висловити свої думки і переживання; Є певні обмеження і рамки, що перешкоджають вивільненню емоцій; Наявність екзистенціальної кризи або вікових проблем; Наявність психологічної травми; Людина не здатна самотійно приймати рішення.	Пісочна терапія	Думки і переживання, емоції звільнюються в процесі роботи з піском, терапевт розуміє клієнта.
2.	аутизм, зануреність в себе, відсутність інтересу до навколишнього світу,	Музикотерапія	
3.	Створення спільної діяльності в сімейній терапії	Музикотерапія	Відчуття спільності, коли знайдено твори, що подобаються всім членам родини
4.	Тривожність	Музикотерапія	
			41



# Арт-терапевтичний кабінет і його оснащення

42

Основні типи арт-терапевтичних кабінетів:

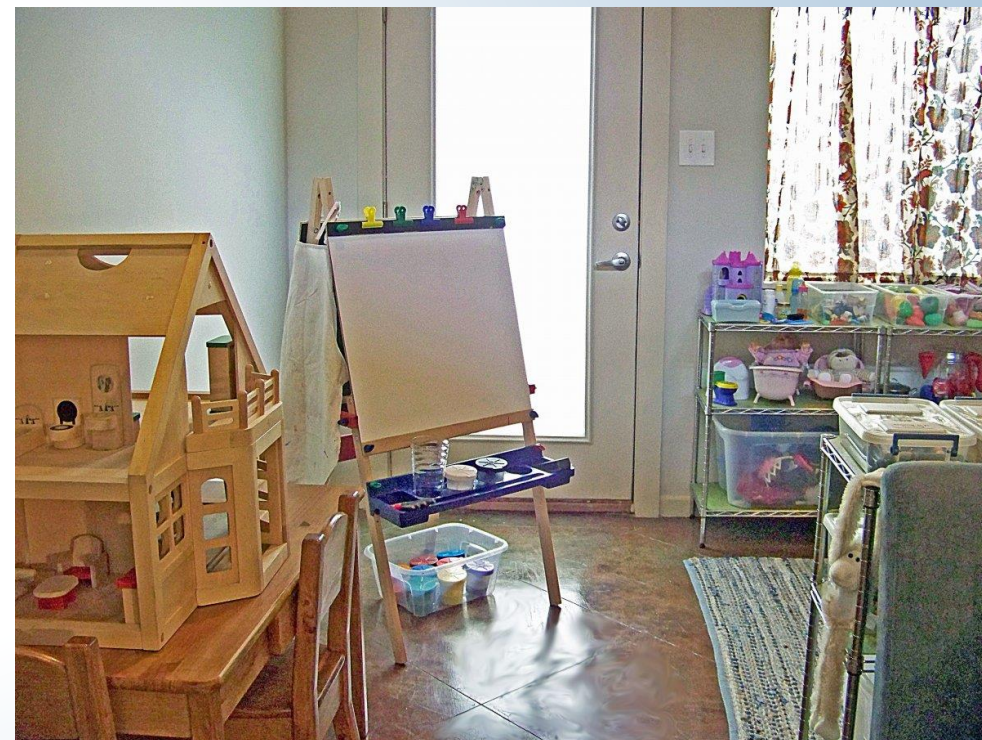
- - кабінет-студія;
- - кабінет для індивідуальної роботи
- - кабінет для групової інтерактивної роботи;
- - арт-терапевтичне відділення і кабінет універсального призначення





## Обладнання арт-терапевтичного кабінету

- кілька місць для самостійної індивідуальної роботи клієнтів: мольберти, дошки; місце для збереження різноманітних матеріалів і готових робіт;
- доступ до води і раковини;
- «чиста зона» для спілкування арт-терапевта з клієнтом;
- психотерапевтичний простір, близький до ігрового: музичний центр, добірка записів медитативного характеру;





# Обладнання арт-терапевтичного кабінету

- кататимні предмети (зухвалі яскраві емоції і й такі, що мають символічний зміст);
- іграшки;
- пісочниця.
- **Матеріали:**
- фарби (гуаш, акварель), пензлі, олівці, крейди, воскові крейди, пастель;
- для ліплення: глина, пластилін;
- Ємності для піску.
- папір різного формату;
- дошки для ліплення, стеки;
- стекла для роботи з монотипією.





# Обладнання арт-терапевтичного кабінету

- Журнали, кольоровий папір, фольга, текстиль - для створення колажів або об'ємних композицій;
- Глина, пластилін, дерево, спеціальне тісто - для ліплення;
- Кисті різних розмірів і губки для зафарбовування великих обсягів;
- Ножиці; нитки;
- Різні типи клеїв, скотч;
- Іграшки;
- Музичні інструменти;
- Тканини ;
- Колекція мініатюрних фігурок для пісочної терапії





# Способи реєстрації й оцінки арт-терапевтичної діяльності<sup>46</sup>

- **Завдання:**
- Ведення «звітності»
- Самооцінка праці арт-терапевта
- Динамічний аналіз роботи, що дозволяє приймати ті чи інші рішення, пов'язані з веденням клієнтів або груп.
- Ретроспективний аналіз
- Проведення наукових досліджень
- **Формалізований бланк** заповнюється на кожній сесії при проведенні як індивідуальної, так і групової арт-терапії.
- Він містить наступні пункти:
  - ПІБ клієнта (або учасників групи); дата та час сесії; тема;
  - Використовувані клієнтом або учасниками групи матеріали;
  - Висловлювання клієнта або учасників групи в процесі роботи;
  - Особливості невербальної експресії («мова тіла») в ході роботи;
  - взаємодія між учасниками групи (для групових форм роботи);
  - Ставлення до роботи;
  - Процес творчої роботи (етапи створення образу) клієнта або учасників групи;
  - Опис творчого продукту;
  - Усвідомлення змісту творчого продукту самим клієнтом або учасниками групи



# Оцінка арт-терапевтичної роботи разом з асистентом

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



## Аналіз арт-терапевтичної роботи разом з групою

- - оцінка загальної атмосфери в групі, характеру взаємодії між учасниками, ступеня їхнього захоплення роботою;
- - оцінка ступеня власного інтересу до того, що відбувається, основних почуттів, пов'язаних із роботою, досягнутих результатів чи відзначених змін у власному стані;
- - припущень чи побажань щодо подальшої роботи.
- Іноді арт-терапевт використовує для опитування анкету, що заповнюється учасниками для статистичного аналізу.





# Оцінка ефективності арт-терапевтичної роботи

- опитування самого клієнта
- врахування усвідомлення ним змін, які відбувалося в його стані і системі стосунків.
- Іноді ці критерії доповнюються описом або у вигляді розгорнутих самозвітів, або лаконічних відповідей на питання анкети або «аналітичного інтерв'ю».





# *КОНЦЕПЦІЇ ТА ФОРМИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ*

*Тема 4.*

50



# Психотерапевтичні концепції арт-терапії.

- 1. Психоаналітична арт-терапія
- 2. Психодинамічна арт-терапія
- 3. Гуманістична арт-терапія
- 4. Екзистенціальна арт-терапія
- 5. Трансперсональна арт-терапія





# Арт-техніки в індивідуальній та груповій роботі

52

- Можна використовувати різні підходи до класифікації форм арт-терапії.
- 1-й підхід – залежно від теоретичної підстави можна виділити 1) клінічну 2) психодинамічну 3) гуманістичну 4) трансперсональну і інші моделі арт-терапії.
- 2-й підхід – залежно від тієї або іншої групи клієнтів (наприклад, психіатричні хворі, особи з межовими психічними розладами, пацієнти з соматичною патологією, мотивовані до особистого «зростання» клінічно здорові особи і т. д.).
- 3-й підхід – залежно від вікової категорії учасників арттерапевтичної групи (так, форми арт-терапії різні при роботі з дітьми, підлітками і дорослими).
- 4-й підхід – залежно від орієнтації на індивідуальну або групову взаємодію в ході арт-терапевтичного процесу. Тут можна говорити про два основні варіанти арт-терапевтичної роботи – індивідуальну і групову арт-терапію.



# Арт-техніки в індивідуальній та груповій роботі

53

- Існує декілька варіантів групової арт-терапії, що розрізняються між собою, головним чином, за ступенем групової взаємодії і «структурованості»:
- а) студійна відкрита група (переважно неструктурована);
- б) аналітична замкнена група (різний ступінь структурованості);
- в) тематично орієнтована група (різний ступінь відвертості і структурованості).





# Загальна характеристика стадій розвитку 54 психотерапевтичної групи

- **Орієнтаційна стадія** – пасивність, високий рівень напруги, неспівпадання очікувань.
- **Перехідна** – робота з конфліктами, захистами і опорами. Відкритий вираз своїх відчуттів і обговорення в групі проблем, пов'язаних з авторитетами, залежністю, пошуками підтримки, недостатньою самостійністю і відповідальністю, невпевненістю.
- **Робоча** – структуризація групи роботою із значущими труднощами, відбувається становлення групової культури, виробітку групових норм, цілей, цінностей, формування згуртованості, взаємодопомоги.
- **Стадія об'єднання і закріплення отриманого досвіду**





# Завдання в період формування групи :

55

- • Визначити загальні цілі і конкретний напрям руху групи.
- • Висунути ясні пропозиції з формування групи.
- • Представити ці пропозиції фахівцям і вислухати компетентні думки.
- • Заявити про набір в групу, надавши потенційним учасникам групи інформацію про неї.
- • Організувати передгрупове інтерв'ю для відбору членів групи і з метою їх орієнтації.
- • Ухвалити рішення про остаточний склад групи.
- • Сформувати практичне забезпечення групи.
- • Отримати дозвіл батьків (якщо це необхідно).
- • Організувати попередню групову сесію з метою знайомства, презентації основних правил і підготовки членів групи до отримання успішного групового досвіду.
- • Забезпечити інформовану згоду на участь в групі, обговоривши можливий психологічний ризик участі в групі.



# Відмінності групової арт-терапії від індивідуальної

56

- - припускає особливу «демократичну» атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальністю учасників групи, менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта;
- - у багатьох випадках вимагає певних комунікативних навичок і здатності адаптуватися до групових норм.







# *ГАЛУЗИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА*

*Тема 5*

*57*



# Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми

Налаштування

Актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів

Індивідуальна образотворча діяльність

Активізація вербальної і невербальної комунікації

Колективна робота в малих групах

Рефлексивний аналіз



# Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми

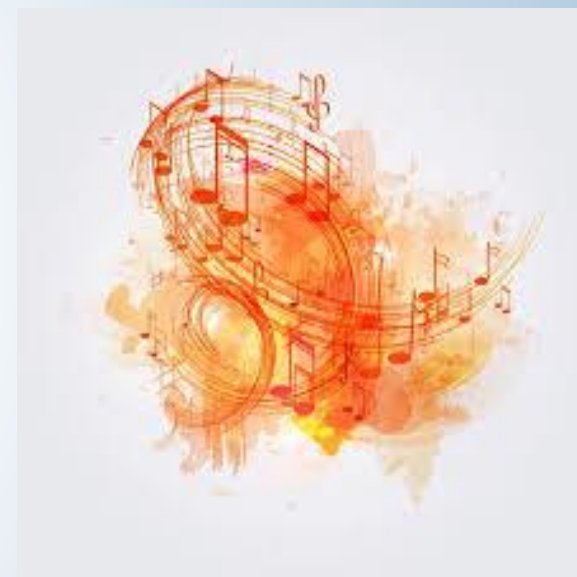
- **Перший етап - налаштування**
- Початок заняття – це “налаштування на творчість”. Завдання цього етапу – підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності і внутрішньогрупової комунікації. При цьому можна використовувати ігри, рухові і танцювальні вправи, нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні варіанти техніки «карлючки» («карлючки тіла», «каляки»), техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній» (див.). При виконанні цих вправ відбувається зниження контролю з боку свідомості і настає релаксація.





# Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми

- Другий етап - актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів
- На цьому етапі можна використовувати **малюнок у сполученні з елементами музичної і танцювальної терапії**. Музика як терапевтичний засіб, на думку багатьох вітчизняних і закордонних учених (С.С. Корсаків, В.М. Бехтерев, К. Швабі та ін.) впливає на настрій людини, поліпшує її самопочуття, стимулює її волю до одужання, допомагає активно брати участь у лікувальному процесі. Для занять краще підбирати мелодійні композиції без тексту, які не викликають протесту в учасників. Голосність звучання також установлюється з загальної згоди. Необхідно змінити чи виключити музику, якщо цього бажає хоча б один із присутніх. Можна сполучати арт- і танцювально-рухову терапію.





# Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми

- Третій етап - індивідуальна образотворча діяльність
- Цей етап припускає **індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань**. Прийнято вважати, що всі види підсвідомих процесів, у тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відбиваються в образотворчій продукції при спонтанній творчості. Більше того, заняття візуальним мистецтвом, на думку англійського арт-терапевта С. Скейфі, сприяють розкриттю внутрішніх сил людини. Таким чином, людина невербальною мовою повідомляє про свої проблеми і почуття, вчиться розуміти й аналізувати свої емоції. За твердженням Е. Крамер, продукт образотворчої діяльності сублімує руйнівні, агресивні тенденції автора і попереджає тим самим їхній безпосередній прояв у вчинках.





# Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми

- Четвертий етап - активізація вербальної і невербальної комунікації
- Головне завдання цього етапу полягає у створенні умов для **внутрішньогрупової комунікації**. Кожному учаснику пропонується **показати свою роботу і розповісти про неї**. Ступінь відкритості і відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, до арт-терапевта, від особистісних особливостей дитини. Якщо вона з якихось причин відмовляється від висловлювань, не слід наполягати. Можна запропонувати учасникам скласти історію про свій малюнок і придумати для нього назву. Починати розповідь можна словами «Жила собі людина, схожа на мене...». Такий початок полегшує вербалізацію внутрішнього стану і підсилює ефект проєкції та ідентифікації. По розповіді учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, ким захоплюється. Тому неважко скласти уявлення про нього самого, його цінності та інтереси, відносини з навколишніми.
- 





# Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми

- **П'ятий етап - колективна робота в малих групах**
  - Учасники придумують сюжет і програють невеликі спектаклі. Переклад травмуючих переживань у комічну форму призводить до катарсису, звільненню від неприємних відчуттів, емоцій.
- **Шостий етап.- рефлексивний аналіз**

Заключний етап припускає рефлексивний аналіз у безпечній обстановці. Необхідна присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному учаснику арт-терапевтичної сесії пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності. Діти здобувають позитивний досвід самоповаги і самосприйняття, у них зміцнюється почуття власної гідності, поступово коректується образ «Я». На завершення необхідно підкреслити успіхи всіх і кожного окремо.





# Методика обговорення дитячих малюнків<sup>64</sup>

## Вайолет Оклендер

- - арт-терапевт стимулює дитину ділитися своїми відчуттями та враженнями, які викликає малювання. В результаті дитина починає краще усвідомлювати себе;
- - обговорення питань, що відносяться до розробки частин малюнка (опис форми, кольору, образів, предметів, людей);
- - арт-терапевт просить дитину описати картинку так, начебто картинкою є вона сама, з використанням слова "Я";
- - вибираються специфічні предмети на картинці, для того щоб дитина їх ідентифікувала з чим-небудь;





# Методика обговорення дитячих малюнків<sup>65</sup>

## Вайолет Оклендер

- - ставлять дитині запитання, щоб полегшити їй виконання завдання: "Що ти робиш?", "Хто користується тобою?", "Хто тобі ближче всіх?". Це допомагає "входити" в малюнок разом з дитиною;
- - досягається подальша концентрація уваги дитини, проводиться робота зі специфічними частинами малюнка, особливо якщо в дитини досить енергії чи натхнення;
  - дитині пропонується вести діалог між двома частинами її малюнка, двома дотичними або протилежними крапками (такими, як дорога і автомобіль, або лінія навколо квадрата, щаслива і сумна сторона образу);
- - арт-терапевт просить дитину звернути увагу на кольори, пропонуючи власний варіант малювання картинки



# Методика обговорення дитячих малюнків<sup>66</sup>

## Вайолет Оклендер

- - здійснюється спостереження за зовнішніми проявами поведінки дитини: особливостями відтінку голосу, положенням тіла, вираженням обличчя, жестами, подихом, паузами. Мовчання може означати контроль, обмірковування, пригадування, репресію, тривогу, страх чи усвідомлення чого-небудь;
- - арт-терапевт працює над ідентифікацією, допомагаючи дитині "віднести до себе" те, що вона говорить, описуючи картинку чи її частини;
- - малюнок відкладається, і "проробляються" реальні життєві ситуації чи розповіді, що "впливають" з малюнка



# Методика обговорення дитячих малюнків<sup>67</sup> Вайолет Оклендер

- - арт-терапевт з'ясовує, чи немає пропусків або порожніх місць на малюнках, і звертає на це увагу;
- - арт-терапевт зупиняється на тих речах, що виходять на перший план для дитини, чи загострює увагу на тому, що йому самому здається найбільш важливим.
- 
- Складовою частиною робочої моделі Вайолет Оклендер є сприяння нормальному розвитку й особистісному росту дитини. Здоровий безупинний розвиток відчуттів, тіла, інтелекту дитини — це основа її почуття "Я", яке дозволяє встановлювати контакти з оточенням і людьми в цьому оточенні. При цьому діти вчаться переборювати труднощі і використовувати свої компенсаторні можливості.



# Арт-терапевтична робота з дітьми використовується з метою:

68

- - психологічної оцінки і постановки діагнозу;
- - встановлення відносин з дитиною;
- - вербалізації усвідомленого матеріалу і пов'язаних з ним переживань;
- - осмислення символічного матеріалу, який сприймається як небезпечний;
- - формування в дитини нових інтересів, на які вона зможе спиратися в повсякденному житті і які можуть допомогти їй в подальшому психосоціальному розвитку.



# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

69

- ➤ «Казка, яка ожила»
- ➤ «Безлюдний острів»
- ➤ Краплетерапія
- **Арттерапія у підготовці до школи (від Вікторії Назаревич)**
- **Звикаємо до простору.** Сходіть з дитиною в школу погуляйте і помалюйте... класи і коридори. Перегляньте такий альбом кілька разів.
- **Формуємо ефективну активність.** Перемальовувати через копірку або напівпрозорий папір будь-які зображення і робіть їх дуже схожими на оригінал.
- **Моделюємо соціальні контакти.** Створіть ляльковий клас і вчителя. І програвайте з дитиною різні ситуації від найпростіших ... - «Хочу в туалет», і до конфліктних ситуацій.
- **Помалюйте зображення осіб з різними емоціями ...** і пробуйте з дитиною малювати щось, що допоможе підняти або поліпшити настрій. Зробіть такий альбом для гарного настрою.
- **Привчайте дитини до шкільного ритму.** Помалюйте автопортрети на тему «Я- учень» в різних ситуаціях: встаю в школу, снідаю перед школою, йду в школу ... і так далі до вечора.
- **Учіть приймати різниці - формуйте толерантність.** Підберіть картинки або фотографії різних шкільних ситуацій від радісних до конфузних і обговоріть з дитиною, нехай цей набір буде мовчазним помічником для дитини в подальшому процесі звикання до інших.
- **Укріплюйте руку і розвивайте дрібну моторику.** Малюйте восковими олівцями, розминайте скульптурний пластилін і малюйте ним, ліпіть з глини.



# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З СІМ'ЯМИ

- **Мета арт-терапії** - допомогти людям навчитися виражати свої емоції та налагодити взаєморозуміння, а їх творчі роботи мають допоміжне значення.
- **Завдання:**
  1. Вирішити наявні конфлікти і проблеми.
  2. Можливість випустити, відпрацювати агресію і негативні емоції.
  3. Розвиток творчих здібностей.
  4. Допомога у встановленні соціальних контактів.
- **Основні види роботи:**
  - Казкотерапія
  - Ігрова терапія
  - Музикотерапія
- **Переваги в роботі соціального педагога:**
  - не має обмежень у використанні,
  - допомагає встановлювати відносини між людьми,
  - є хорошим способом соціальної адаптації та інше



# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З СІМ'ЯМИ

- Можливі форми роботи:
- I. Казкотерапія
  - Аналіз та обговорення уже існуючих казок;
  - Розказування казок;
  - Самостійне написання казки (клієнтська казка);
  - Переписування або дописування казок.
- II. Ігрова терапія
  - Естафети
  - Аукціони
  - Рольові ігри
- III. Музикотерапія
  - Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики;
  - Музично-рухові ігри і вправи; психічна й соматична релаксація за допомогою музики;
  - Гра з лялькою та дихальні вправи з музичним супроводом.
  - Тренінгове заняття „Калейдоскоп емоцій” тощо



# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

72

- Специфічними завданнями арт-терапевтичної роботи є:
- подолання соціальної ізоляції,
- підвищення самооцінки людини похилого віку,
- створення умов для актуалізації її життєвого досвіду,
- визнання цінностей,
- реалізація нею свого творчого потенціалу







# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

73

- Особливостями людей похилого віку є швидка стомлюваність, слабкість зору і слуху, тугорухливість суглобів і т.п.
- Групові заняття повинні бути нетривалими, проводитися, по можливості, по ранках і мати тривалі перерви.
- Потрібно додаткове освітлення, великі пензлі чи крейди.
- Варто брати до уваги і виражене в різній ступені зниження пам'яті й інтелекту, можливе порушення мови.





# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

74

- **Методи роботи з людьми похилого віку:**
- «Передача листа»
- «Завершення карлючок»
- «Напиши своє ім'я»
- Колажування
- Техніка спільного малювання





# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПРАВОПОРУШНИКАМИ

75

- Використання арт-терапії засноване на таких же принципах, що і з іншими групами клієнтів.
- Правопорушники можуть займатися арт-терапією як індивідуально, відповідно до особистих програм, так і в групах, що використовують теми, значимі для всіх учасників.
- В таких групах образотворча діяльність доповнюється коментарями, на основі яких потім розвертається дискусія.





# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПРАВОПОРУШНИКАМИ

- **Техніка «розповіді в картинках»** допомагає людині відтворити ланцюжок обставин і вчинків, що скінчилися злочином, представити свій погляд на неї.
- Це сприяє усвідомленню альтернативних варіантів розвитку подій, що не мали б таких важких наслідків.
- Крім того, стають очевидними деякі стереотипи криміногенного поведіння, усвідомити які дуже складно, якщо використовувати лише вербальні засоби комунікації.
- Дана техніка має особливу цінність у роботі з особами, що мають певні труднощі у вербальному описі подій чи своїх почуттів.





# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПРАВОПОРУШНИКАМИ

- На початку роботи клієнт потребує допомоги - або через невпевненість у своїх художніх можливостях, або через те, що йому важко згадати і пояснити те, що сталося. Створення серії малюнків припускає діалог між арт-терапевтом і клієнтом, спрямований на отримання якомога більше інформації про правопорушення.
- Коли серія малюнків закінчена, арт-терапевт і клієнт разом її обговорюють. Клієнт нерідко починає відчувати себе діючим персонажем, що знаходиться в центрі подій, а не тільки «жертвою обставин».
- Завдання арт-терапевтичної роботи - «розкрити» і довести логіку тих чи інших раніше неусвідомлених учинків. Чим краще клієнт-правопорушник стане зрозумілим для самого себе, зрозуміє вплив власної особистості на навколишніх, тим більше він буде здатний до усвідомлення своєї соціально небезпечної поведінки.



# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З БЕЗХАТЬКАМИ

- Повна відсутність перспектив працевлаштування і знаходження надійного даху над головою викликає почуття безпорадності, призводить до розпачу, апатії і зниження мотивації.
- Безхатки можуть мати :
  - - психози (шизофренія);
  - - поведінкові порушення (неадекватна чи незрозуміла для навколишніх поведінка);
  - - алкогольну чи наркотичну залежність;
  - - органічні поразки головного мозку (травма);
  - - порушення психіки, викликані бездомністю.



# АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З БЕЗХАТЬКАМИ

- Арт-терапевтичні заняття здатні допомогти їм: в особистому плані, наприклад, завдяки арт-терапії ці люди отримують можливість самовираження в досить безпечних для себе умовах, що особливо значимо, якщо мати на увазі почуття гніву.
- У притулках агресивне поведження є великою проблемою, а його наслідки можуть бути серйозними. Крім того, у бездомних дуже високий рівень тривожності. Займаючись в арт-терапевтичній групі, вони можуть відчути себе більш вільними.
- Тут вони можуть розкрити свої творчі можливості і поводитися більш природно і спонтанно.
- У них формується більше довіри до себе, підвищується самооцінка і розвивається здатність кращого розуміння самих себе.



# *ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІЗОТЕРАПІЇ В РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА*

*Тема 6.*





# Ізотерапія

- один з найбільш поширених видів арттерапії, при цьому лікувальний вплив, корекція досягається за допомогою образотворчої діяльності (малюнок, ліплення, фотографування ).
- Ізотерапія за формою організації може бути індивідуальною та груповою.





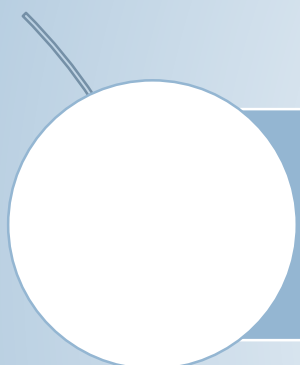
# Ізотерапія

- **Ізотерапія** – один із методів арт-терапії, який полягає у використанні образотворчого мистецтва (найчастіше це малювання, ліплення з глини, фотографування, декорування).
- **Ізотерапія** – це використання малюнка в терапевтичному процесі з дітьми та дорослими. Ізотерапія є одним із найбезпечніших, легких та цікавих напрямків арт-терапії.
- Дана методика отримала широке поширення при роботі з дітьми, також вона не менш ефективна і у дорослих людей. Заняття можуть бути як індивідуальними, так і груповими.
- Метод широко використовуються в практиці психокорекції, психіатрії, терапії, медичної психології та соціальної психології та педагогіки.
- 

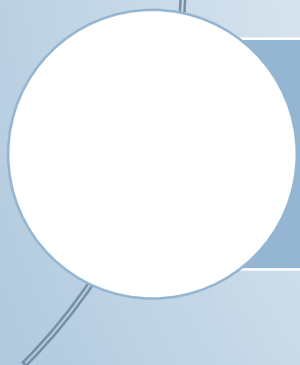




# Ізотерапія



Творче, спонтанне малювання



Тематичне малювання



# Ізотерапія

- Вільне малювання
- Комунікативне малювання
- Спільне малювання
- Доповнююче малювання



## Основні техніки в ізотерапії (за М. Лібман):

техніки для  
знайомства з  
матеріалами

для дослідження  
широкого кола  
проблем і  
переживань клієнтів

для дослідження  
системи  
взаємостосунків,  
образу «Я»

для парної роботи

для роботи в малих  
групах

для роботи з  
родиною



# Ізотерапія

- Етап 1. Вільна активність перед творчим процесом – безпосереднє переживання.
- Етап 2. Творчий процес – створення малюнка, його візуальне представлення.
- Етап 3. Дистанціювання, процес розглядання малюнка.
- Етап 4. Вербалізація почуттів та думок, що виникають в процесі розгляду малюнка



# Ізотерапія

- Дудлінг (від англійського doodle – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкти, вражати уяву.



# Ізотерапія

- Зентангл (від zen – врівноваженість, спокій і rectangle – прямокутник) – це своєрідна техніка ізотерапії, що є поєднанням медитації та малювання. Як правило, пов'язана із створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення. Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо)





# Ізотерапія

- Якщо дудлінг можна поєднувати з іншими справами, то зентангл вимагає більшої концентрації і є усві домленим. Головне завдання у дудлінгу розпочати і не зупинятися, чим процес спонтанніший і некерований, тим він результативніший. Неважливо, що особа отримає в результаті малювання, основним завданням є отримання задоволення від процесу малювання.
- Обидві техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, піднімають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву.



# Дерево сили

Пластилінографія: «Дерево мого роду» – підвищення самоусвідомлення себе в системі сім'ї, зв'язку з родом (Ліпимо спочатку корені – предки, потім стовбур – «Я», потім квіти-листки – усі події, емоції)

Малювання фарбами:

- [https://www.youtube.com/watch?v=1A4qiJ8T\\_tQ](https://www.youtube.com/watch?v=1A4qiJ8T_tQ)
- Медитативне малювання на платівках «Дерево мого роду:
- <https://www.youtube.com/watch?v=d7I-142QcAY>
- Ляпкографія та соломинка:
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=bB44ESA9hKM>
- Монотипія: <https://www.youtube.com/watch?v=DY7UgRaltYl>





# Образ дерева – як використати в процесі ізотерапії?

91

Родинне дерево – дослідження зв'язків, стосунків, ресурсів

Дерево як образ родини, майбутнього, «Я»

Дерево приємних спогадів про родину, про себе, про своє життя, про свої досягнення.

Дерево рішень

Дерево Вдячності (кожному члену роду)

Дерево Пробачень

Дерево Сили (яку силу надає кожен член роду, його вміння, здібності, ресурси тощо)

Дерево Досягнень

Монотипія – відображення роду в мені, відображення сімейних сценаріїв в мені, приховані історії, приховані емоції, події, стосунки; вплив підсвідомого, відображення тебе в мені.



# Глиноterapia

- – являє собою напрямок арт-терапії, який перед бачає роботу з пластичними матеріалами (глиною). Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту клієнта, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.



# Глиноterapia

- Покази до застосування глиноterapiaї:
- – труднощі в емоційному розвитку;
- – стрес, депресія, лабільність та імпульсивність емоційних реакцій;
- – зниження емоційного тону;
- – переживання почуття самотності;
- – наявність конфліктних міжособистісних стосунків;
- – незадоволення внутрішньосімейною ситуацією;
- – підвищена тривожність, страхи, фобічні реакції;
- – негативна «Я-концепція», низька ступінь самоприйняття, занижена самооцінка;
- – робота з втратою і горем;
- – низький рівень самоконтролю;
- – психосоматичні проблеми; – робота з тілесним «Я» (зняття тілесних затисків)



# Глиноterapia

- **Перший етап** – це знайомство з глиною, розігрів. Клієнт повинен максимально відчувати глину на дотик, розімнути її, кидати, рвати на шматки, додавати воду, не виліплюючи нічого конкретного.
- 
- **Наступний етап** передбачає створення конкретних форм і об'єктів з глини, що несуть у собі смислове навантаження, яке можна більш детально розглянути в процесі роботи.
- **Вищим етапом** є створення сюжетів, ландшафтів, образів тощо



# Глиноterapia

№	Етап роботи	Опис
1	Знайомство з глиною. Змішування сухої глини і води	Робота починається з сухої глини. Потім її з'єднують з водою і вимішують. При знайомстві із сухою глиною в неї можна занурювати пальці, пропускати крізь пальці. Змішування з водою потребує відчуття пропорції, щоб відчути ідеальну консистенцію для подальшого створення виробів. Вода, у випадку змішування, виступає метафорою емоцій та переживань, а глина – тілесності. Тому цей етап є знайомством двох начал індивіда. Переживання, що виникають під час цього процесу свідчать про відповідність та гармонію між тілесним та емоційним



# Глиноterapia

№	Етап роботи	Опис
2	Катання кулі	Після змішування глини і води настає етап формування однорідної маси. На цьому етапі відбувається «вслуховування» клієнта в свої внутрішні ритми, відчуття внутрішньої рівноваги і набуття індивідуального темпу та спокою. Для клієнта рекомендовано створення первинної форми – кулі, яка символізує зародок, яйце, початок творення.





# Глиноterapia

№	Етап роботи	Опис
3	Формування образів і форм	<p>Створення клієнтом форм і образів з глини передбачає не тільки інструментальну ефективність роботи, а є показником взаємодії індивіда і глини (реальності). На цьому етапі ліпка може бути усвідомленою «я хочу зліпити оце» або несвідомою «я ліплю, не задумуючись», або ж «ліплю, не задумуючись із закритими очима». Таким чином відбувається екстерналізація внутрішніх, свідомих чи несвідомих образів, втілення їх у форми.</p>



## Глиноterapia

№	Етап роботи	Опис
4	Діалог зі свідком або спостерігачем	Результати роботи з глиною можуть бути представлені для інших (терапевта, групи, іншої особи) з метою опису, асоціацій, відреагувань



# Глиноterapia

№	Етап роботи	Опис
5	Трансформація форм і позицій	<p>В результаті озвучення емоцій, думок, переживань, асоціацій, ідей, метафор, а також осмислення пережитого процесу творіння – може відбутися переосмислення, тому можлива трансформація форм і позицій. Фігури можуть змінювати форму або ж місце, або все разом. Це може відбуватися з ініціативи автора, або ж з пропозиції терапевта чи інших осіб. Найчастіше змін зазнають форми, які пов'язані із негативними переживаннями, а їх зміна є актом взаємодії з переживаннями і перетворення у форму «зони найближчого розвитку».</p>



# Глиноterapia

№	Етап роботи	Опис
6	Пауза всередині зліпленого світу	Цей етап пов'язаний з остаточним прийняттям створеного ряду образів. Це власний світ, що створений з первинного матеріалу. Кожна сукупність фігур – це внутрішній світ клієнта. Тому кожен клієнт вибирає довільний час, щоб побути в цьому світі, а потім повернутися у висхідну форму.
7	Повернення до цілісності кулі	Завершення процесу творіння є поверненням до форми кулі. Такий ритуал символічно дає відчуття свободи, істинності та реальності світу. Це вже не просто глина, а наповнена сенсом первинна форма для народження чогось.





# Вправа «Ледачий кіт»

- <https://www.youtube.com/watch?v=NHBEUdOaHg8>

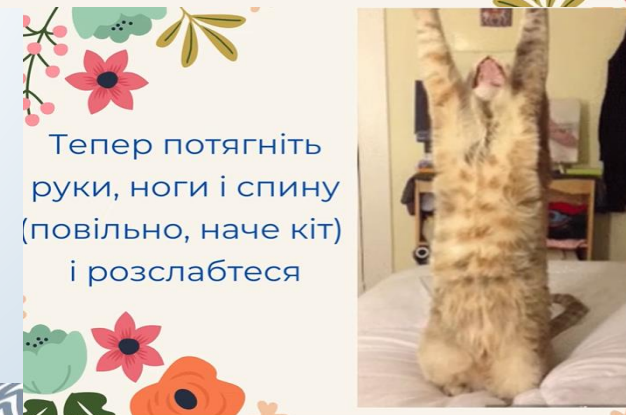
Вправа для зняття стресу "Ледачий кіт"

Уявіть, наче ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після приємного, довгого сну...



Глибоко позіхніть  
і нявкніть

Тепер потягніть  
руки, ноги і спину  
(повільно, наче кіт)  
і розслабтеся



102



# Які переваги ізотерапії у роботі з дітьми?

103

- Основна перевага цього методу полягає в тому, що соціальний педагог може застосовувати ізотерапію з дітьми будь-якого віку. Навіть у два-три роки дитина може малювати пальцями на великих аркушах паперу. Підліток може малювати простими чи кольоровими олівцями, іншими інструментами.
- В ізотерапії нам не потрібне вміння клієнта малювати. Навпаки, якщо клієнт не вміє малювати, то в роботі ми отримаємо цікавіші матеріали для подальшої роботи та цікавіші результати.





# Ізотерапія з дошкільниками

- **3-4 роки**
- **великі аркуші паперу**
- **фарби (гуаш), малюнок пальцями.** Дитина розфарбовує свої долоні, та залишає їх відбитки на папері.
- Якщо дитина відмовляється малювати фарбами, тоді пропонуємо олівці. Вони мають бути «товсті» (широкі в діаметрі) та «м'які».
- У цьому віці дитина може малювати крейдою.







# Ізотерапія з дошкільниками

- 5-6 років
- можуть малювати вже на маленьких аркушах.
- Люблять малювати фарбами, олівцями.
- Особливо тривожні діти, діти з якимось травматичним переживанням можуть відмовлятися від фарб.
- Вони можуть малювати кульковою ручкою, гелевою ручкою (ще один із інструментів, який варто придбати). Ручки теж мають бути «м'які», щоб дитині не потрібно було витратити багато зусиль.





# Ізотерапія з молодшими школярами та підлітками

106

- До фарб, олівців, гелевих ручок і крейди можна додати простий олівець.
- Підлітки на перших зустрічах зазвичай не погоджуються малювати фарбами. Тоді використовуємо кольорові та прості олівці, ручки. До речі, підлітки часто люблять малювати гелевими ручками.





# Види ізотерапії

- Ми можемо працювати з **проективною методикою**, коли є певні значення, наприклад техніки «Людина під дощем», «Баранець у пляшці», «Будинок як сімейна система», «Малюнок сім'ї» та інші. Це ті методики, у яких є чіткі позначення, є трактування.
- Ізотерапія буває «у відкриту» (дитина малює з відкритими очима, бачить, що вона малює) і «у закриту» (малює із закритими очима)
- Є техніки, коли дитина малює однією рукою – провідною. А можна попросити малюка малювати не провідною рукою або навіть двома руками одночасно





# Нетрадиційні техніки малювання в <sup>108</sup> ізотерапії

- Цікаві техніки малювання для дітей
  - Кляксографія
  - Малювання виделками
  - Малювання долоньками
  - Малювання гребінцем
  - Малювання ватними дисками
  - Малювання ватними паличками
  - Малювання мильними бульбашками
  - Ниткографія
  - Малювання штампами
  - Малювання осіннім листям
  - Малювання марлею
  - Чарівна лінія
  - Набризк
  - Воскова крейда або свічка
  - Повітряні фарби
  - «Мармуровий» папір
  - Малювання як арт-терапія
- Незвичайні техніки малювання для дорослих
  - Монотипія
  - Граттаж
  - Фроттаж
  - Зістарювання паперу за допомогою молока чи лимона
  - Змивання чорної туші
  - Малювання тушшю та піною для гоління
  - Малювання нитками
  - Плями-клякси
  - «М'ятий» малюнок
  - Незвичайна техніка малювання щіткою
  - Розбризування
  - Крапкова техніка
  - Малювання поролоном
  - Малювання з використанням харчової плівки



# Чи є у кожного кольору своє значення?

109

- Трактування кольорів можливо за Люшером, втім слід спиратися на те, що вони значать для дитини.
- Питайте дитину: «Чому цей песик синій? Чому це море чорне?»



1 Синій –  
внутрішній спокій

2 Зелений –  
стійкість, емоційний спокій

3 Червоний –  
сила, впевненість, воля,  
цілеспрямованість

4 Жовтий –  
оптимізм, життєрадісність

5 Фіолетовий –  
твердість, цілеспрямованість  
і спокій

6 Коричневий –  
почуття на першому місці

7 Чорний –  
негатив, песимізм

8 Сірий –  
бажання сховатися



# Основні етапи ізотерапії

- **Перший етап:** вільна активність перед власне творчим процесом - безпосереднє переживання.
- **Другий етап:** процес творчої роботи - створення феномена, візуальне уявлення.
- **Третій етап:** дистанціювання, процес розглядання, спрямований на досягнення інтенційного бачення.
- **Четвертий етап:** вербалізація почуттів, думок, що виникли в результаті розглядання творчої роботи (Копитін А. І., 1999).





# Корекційні прийоми в ізотерапії: 111

- 1. Вправи, які передбачають роботу з різними образотворчими матеріалами і мають на меті **загальну активізацію і розвиток сенсорної сфери** (наприклад, розминаючи шматок глини, зосередити увагу на своїх відчуттях).
- 2. «Загальні» теми і вправи, що дозволяють **вивчати проблеми дітей і висловлювати найрізноманітніші переживання** (малюнки на вільну тему або на задану значиму тему - «добро і зло», «страх» і ін.).
- 3. Теми, пов'язані зі **сприйняттям себе, що дозволяють вивчати систему відносин дітей і позитивно впливати на її зміни** (намалювати або виліпити автопортрет; зобразити яким тебе бачать один або недруг і т. П.)



# Корекційні прийоми в ізотерапії: 112

- 4. Вправи і теми, що дозволяють **вивчити відносини дитини** в колективі з метою виявлення причин порушень поведінки і їх подальшої корекції.
- **5. Робота в парах**, спрямована на розвиток комунікативних можливостей дітей ( «каракулі Віннікота» - один учасник малює каракулі і передає іншому, щоб той створив образ; один учасник починає малюнок на вільну або задану тему, а інший закінчує; потім результату спільної роботи обговорюється ).
- **6. Спільне групове малювання**, також спрямоване на розвиток соціальних навичок ( «групова фреска» - на великому аркуші паперу малюють одночасно або по черзі на ту чи іншу тему: «життя в школі», «похід», «день народження», «світ навколо нас" ).





# Корекційні прийоми в ізотерапії: 113

- **7. Групові образотворчі гри** («дивна тварина» - одна дитина малює голову тварини, загинає лист і передає наступному учаснику, той малює тулуб, загинає лист і передає далі; в кінці кожен намагається розповісти від першої особи про будь-якої частини фігури, яку він не малював; аналогічно зображується і людина).
- **8. Образотворча робота на основі спрямованої візуалізації** (уявлення якогось зорового образу) або матеріалу сновидінь (діти за допомогою арттерапевтами викликають у себе образ на якусь тему, наприклад подорож на килимі-літаку або образ з сну, і зображують найбільш яскраві враження, які потім обговорюються).



# Корекційні прийоми в ізотерапії: 114

- 9. Техніки, що поєднують образотворчу діяльність з іншими формами творчого самовираження (передача вражень від музики за допомогою малювання в процесі її прослуховування; зображення образів, що викликаються звучанням власного імені, відчуттями від своїх танців під музику і т. Д.) (Копитін А. І., 1999).
- 10. Вправи, що допомагають при **вирішенні конфліктних ситуацій** або для профілактики конфліктної поведінки в сім'ї, в школі (зображення конфлікту в конкретному або метафоричному вигляді з наступним обговоренням; створення композицій на тему «шторм», «вибух»; великомасштабна робота з використанням малярних кистей, губки тощо для «випускання пари» та ін.



# Проективний малюнок

- **Теми, пропоновані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і стосуватися як індивідуальних, так і загальногрупових проблем. Зазвичай тема малювання охоплює:**
- 1. Власне минуле і сьогодення (<Моя найголовніша проблема в спілкуванні з дітьми>; <Ситуації в житті, в яких я відчуваю себе невпевненим>; <Я і діти>; <Мій звичайний день> і так далі).
- 2. Майбутнє або абстрактні поняття (<Ким би я хотів бути> : <Три бажання>; <Самотність>; <Острів щастя>; <Любов>; <Ненавість>; <Страх>; <Заздрість> і так далі).
- 3. Стосунки в групі (<Що дала мені група, а я їй>; <Що я чекав, а що отримав від навчання в групі>; <Що мені не подобається або хто мені не подобається в групі> і так далі).



# Проективний малюнок

- *У проективному малюванні використовуються наступні методики (класифікація С. Кратохвіла):*
- **1. Вільне малювання** (кожен малює, що хоче). Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення відбувається в групі. Тема або задається, або вибирається членами групи самостійно. На малювання виділяється 30 хв, потім малюнки вивішуються, і починається обговорення. Спочатку про малюнок висловлюються члени групи, а потім - автор. Обговорюються розбіжності в інтерпретації малюнка.
- **2. Комунікативне малювання** . Група розбивається на пари, у кожної пари свій аркуш паперу, кожна пара спільно малює на певну тему, при цьому, як правило вербальні контакти виключаються, вони спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб. Після закінчення процесу малювання відбувається обговорення процесу малювання. При цьому обговорюються не художні переваги створеного твору, а ті думки, почуття з приводу процесу малювання, які виникли у членів діад, і їх ставлення один до одного в процесі малювання.
- **3. Спільне малювання:** декілька чоловік (або вся група) мовчки малюють на одному аркуші (наприклад, групу, її розвиток, настрій, атмосферу в групі і так далі). По закінченні малювання обговорюється участь кожного члена групи, характер його внеску і особливості взаємодії з іншими учасниками в процесі малювання.
- **4. Додаткове малювання** (малюнок посилається по колу - один починає малювати, інший продовжує, щось додаючи, і так далі).



# Проективний малюнок

- **Існує два способи роботи з готовими малюнками:**
- 1. Демонстрація всіх малюнків одночасно, перегляд і порівняння, знаходження спільними зусиллями спільного і відмінного змісту.
- 2. Розбір кожного малюнка окремо (він переходить з рук в руки, і учасники висловлюються про його психологічний зміст).
- При інтерпретації проективного малюнка увага звертається на зміст, способи вираження, колір, форму, композицію, розміри, що повторюються в різних малюнках одного клієнта.
- **У проективному малюнку знаходять віддзеркалення безпосереднє сприйняття клієнтом тієї або іншої ситуації, різні переживання, що часто не усвідомлюються і не вербалізуються.**



# Проективний малюнок

- **Використання проективного малюнка в коректувальній роботі з дітьми**
- Особливо ефективно застосування малюнкової терапії в дитячому віці.
- **Функції проективного малювання:**
  - - емпатичне прийняття| дитини;
  - - створення психологічної атмосфери безпеки;
  - - емоційна підтримка дитини
  - - постановка задачі - тематична структуризація завдання;
  - - допомога в пошуку форми вираження теми;
  - - відображення і вербалізація почуттів і переживань дитини, що актуалізуються в процесі малювання.



## Проективний малюнок

- **Функції соціального педагога можуть бути реалізовані в директивній і недирективній формі.**
- **Директивна форма** передбачає| пряму постановку завдання перед дитиною у вигляді теми малювання; керівництво пошуком кращої форми вираження теми і інтерпретації значення дитячого малюнка.
- **При недирективній формі** дитині надається свобода як у виборі теми, так і у виборі експресивної форми. В той же час психолог надає дитині емоційну підтримку, а у разі потреби - технічну допомогу в наданні| максимальної виразності продукту творчості дитини|.



## **5 типів завдань в малюнковій | практиці:**

**1. Наочно-тематичні**

**2. Образно-символічні**

**3. Вправи на розвиток образного сприйняття, уяви, символічної функції**

**4. Ігри і вправи з образотворчим матеріалом**

**5. Завдання на спільну діяльність**





## 5 типів завдань в малюнковій | практиці:

- **Наочно-тематичні завдання** - це малювання на задану тему, де предметом зображення виступає людина і її стосунки з оточуючими людьми. Прикладом таких завдань можуть бути малюнки на тему: <Моя сім'я, <Я в школі, <Я вдома|>, <Я який я зараз>, <Я в майбутньому>, <Мое улюблене заняття, <Що я люблю>, <Мій найгарніший вчинок), <Мій світ>
- **Образно-символічні завдання** є зображення дитиною | абстрактних понять у вигляді створених уявою дитини образів, таких як добро, зло, щастя; зображення емоційних станів і почуттів|: радість, гнів, здивування і так далі
- **Вправи на розвиток сприйняття, уяви, символічної функції.** В основі подібних вправ лежить відомий принцип проєкції, використовуваний в методиці Роршаха.
- **Ігри і вправи образотворчим матеріалом.** Цей вид роботи передбачає| експериментування з фарбами|, олівцями, папером, пластиліном, крейдою.



# Чотири типи зображень, значущих для малюнкової терапії Е. Крамер (1975)

- **Відповідно до основних стадій розвитку дитячої образотворчої діяльності :**
- 1. **Каракулі** - безформні, хаотичні лінії, примітивні, незавершені форми.
- 2. **Схеми і напівсхеми**, що є конвенціональними стереотипними зображеннями.
- 3. **Піктограми**, тобто схеми, збагачені індивідуальністю дитини , її позицією по відношенню до світу. Піктограми, хоча і виражають афективне ставлення дитини до світу, вимагають для свого розуміння пояснень і інтерпретації малюнка самим автором.
- 4. **Художні образи**, які володіють естетичною цінністю, та опредмечують афект у формі, зрозумілій глядачеві без додаткових роз'яснень автора.



## Основні етапи корегувального процесу з використанням методу проєктивного малювання

- **1. Попередній орієнтовний етап.** Дослідження дитиною обстановки, образотворчих матеріалів, вивчення лімітів і обмежень в їх використанні.
- **2. Вибір теми малювання, емоційне включення в процес малювання.**
- **3. Пошук адекватної форми вираження.**
- **4. Розвиток форми** в напрямі все більш повного, глибокого самовираження, її конкретизація.
- **5. Вирішення конфліктно травмуючої ситуації в символічній формі.**



## Техніка медитативного малюнка - мандала

- Однією з технік ізотерапії є створення циркулярних композицій - мандал. Слово мандала має санскритське походження і означає «магічне коло».
- Поняття мандали було внесено в західну психологію К. Юнгом. Він відкрив її, займаючись власним психоаналізом.
- Коло є символом планети Земля, а також символом захищеності материнського лона. Таким чином, при створенні кола окреслюється межа, що захищає фізичне і психологічне простір. Спонтанна робота з кольором і формою всередині кола сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні феномени і відкриває можливість для духовного зростання особистості.



## Техніка медитативного малюнка - мандала

- Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, зафіксовані на глибинних рівнях розуму, включаючи механізми саморегуляції. Це психологічний перетворювач, що допомагає людині встановити зв'язок з самим собою.
- У деяких випадках малювання мандал використовується в контексті інсайт-орієнтованої психотерапевтичної роботи. Це багато в чому нагадує юнгіанській аналіз, коли клієнт малює в колі певного розміру серію композицій, а потім обговорює їх з психологом, що дозволяє йому прийти до кращому усвідомленню пережитого їм стану, а також тих чи інших перешкод, що стоять на шляху його особистісного зростання.



# Техніка медитативного малюнка - мандала

- Техніку малювання мандал можна використовувати як при індивідуальній, так і при груповій арт-терапії.
- В роботу з тематично орієнтованими групами можливо не тільки малювання учасниками індивідуальних мандал та їх подальше обговорення, але проведення колективної роботи з використанням різноманітних матеріалів і засобів.
- Створення **колірного колеса** можна використовувати в якості підготовчого вправи при роботі з мандалою. Цей інструмент, що допомагає стати більш чутливими до кольорів. Оскільки робота передбачає взаємодію з повним спектром кольорів, це вже саме по собі може допомогти прийти в стан рівноваги.





# КАЗКОТЕРАПІЯ



# Казкотерапія

- – метод психологічної корекції особистості дитини за допомогою читання / прослуховування спеціально підібраних текстів народної фантастичної прози або літературних казкових творів; один із видів бібліотерапії.







# Казкотерапія

- Казкотерапія – лікування казками, спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть в душі та є психотерапевтичними в даний момент.

Казкотерапія – процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ та системи взаємовідносин у ньому.

Казкотерапія – процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в реальному житті; процес перенесення казкового сенсу до реальності.

Казкотерапія – процес об'єктивізації проблемних ситуацій.

Казкотерапія – процес активізації ресурсів, потенціалу особистості.

Казкотерапія – процес екологічного навчання й виховання дітей.

- Казкотерапія – процес покращення внутрішньої природи й навколишнього світу.

Казкотерапія – розкриття внутрішнього та зовнішнього світу, осмислення пережитого, моделювання майбутнього, процес підбору кожному клієнту своєї особливої казки.

Казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватись мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності та аромат таємниці



# Казкотерапія

- Казкотерапія – лікування казками, спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть в душі та є психотерапевтичними в даний момент.

Казкотерапія – процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ та системи взаємовідносин у ньому.

Казкотерапія – процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в реальному житті; процес перенесення казкового сенсу до реальності.

Казкотерапія – процес об'єктивізації проблемних ситуацій.

Казкотерапія – процес активізації ресурсів, потенціалу особистості.

Казкотерапія – процес екологічного навчання й виховання дітей.

- Казкотерапія – процес покращення внутрішньої природи й навколишнього світу.

Казкотерапія – розкриття внутрішнього та зовнішнього світу, осмислення пережитого, моделювання майбутнього, процес підбору кожному клієнту своєї особливої казки.

Казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватись мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності та аромат таємниці



# Казкотерапія: функції

- ● **діагностична** (відіграє важливу роль на первинному етапі казкотерапії, дозволяє визначити стан дитини і основну мету для подальшої роботи);
- ● **прогностична** (завдяки цій функції відкриваються особливості поведінки дитини, бачення нею навколишнього світу, стратегії своєї подальшої поведінки);
- ● **виховна** (допомагає за допомогою простих сюжетів і яскравих, барвистих образів навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості, що потрібні їй в певний момент для розв'язання ситуації, що склалася, і знадобляться в подальшому житті); ● **коригувальна** (полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну) (Карпов, А.В., 2008)



# Казкотерапія: функції

- На думку Н. Пезешкіана, казки виконують у психокорекції наступні функції
- 1. Функція дзеркала. Зміст казки стає тим дзеркалом, яке відображає внутрішній світ людини, полегшуючи тим самим ідентифікацію з ним.
- 2. Функція моделі. Казки відображають різні конфліктні ситуації і пропонують можливі способи їх вирішення або вказують на наслідки окремих спроб вирішення конфліктів. Таким чином, вони допомагають вчитися за допомогою моделі.
- 3. Функція опосередкування. Казка виступає в якості посередника між психологом і дитиною, знижуючи, тим самим, його опір.
- 4. Функція зберігання досвіду. Після закінчення психокорекційної роботи казки продовжують діяти у повсякденному житті людини.



## Казкотерапія: функції

- **5. Функція повернення на більш ранні етапи індивідуального розвитку.** Казка допомагає людині повернутися до колишньої радісної безпосередності. Вона викликає подив і здивування, відкриваючи доступ в світ фантазії, образного мислення, безпосереднього і ніким не засуджуваного входження в роль, яку пропонує їм зміст. Казка сприяє пробудженню дитячих і творчих сил в самому психолога. Вона активізує його роботу на рівні інтуїції .
- **6. Функція альтернативної концепції.** Казка звучить для дитини не в загальноприйнятому, заздалегідь заданому сенсі, а пропонує йому альтернативну концепцію, яку дитина може або прийняти, або відкинути.
- **7. Функція зміни позиції.** Казки несподівано викликають у дитини або дорослого нове переживання, в його свідомості відбувається зміна позиції.



# Казкотерапія: концептуальні підходи

- **Відповідно до біхевіорального підходу**, казки тільки демонструють варіанти поведінки і її наслідки;
- **трансактний аналіз** зосереджений на рольових взаємодіях в казках, тобто кожен казковий герой має реального прототипа,
- а представники **гіпнотичної школи** відшукують спільні риси (в ритміці, словесних формулах, тоні, навіюванні певних ідей та цінностей) між прослуховуванням казок і трансом.
- Прихильники **юнгіанської психології** схиляються до думки, що казкові персонажі виступають різними проявами однієї людини.
- Є підхід до розуміння казок, в якому казкові герої розглядаються як персоніфіковані емоції (таким чином казка дозволяє пережити ті емоції, яких бракує в житті).



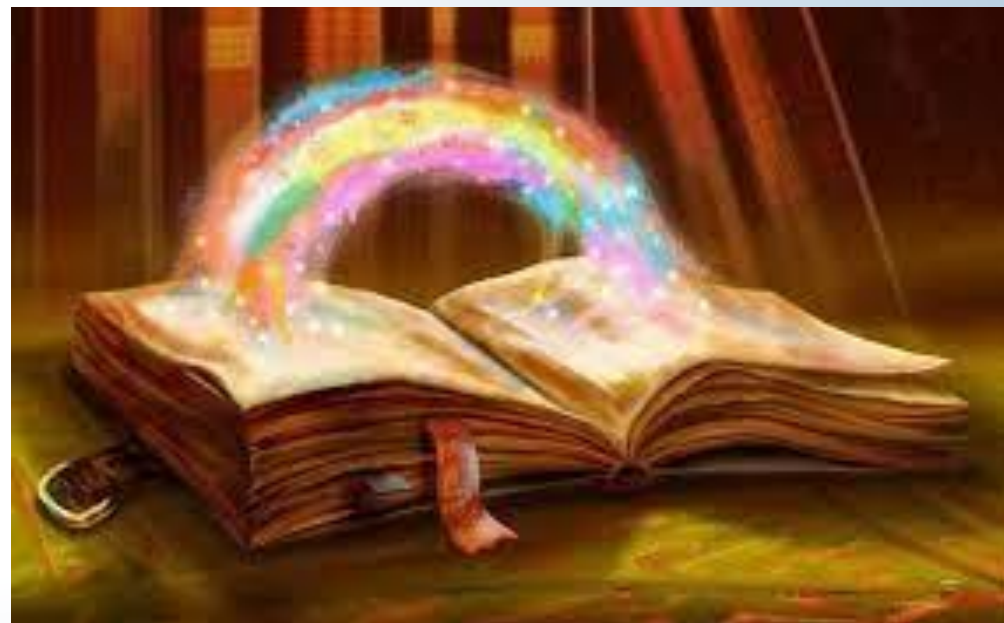
## В арт-терапії найпоширенішою є така класифікація казок:

- **за світоглядним типом:**
  - міфологічна,
  - релігійна,
  - наукова,
  - філософська
- **казки, за якими здійснюється недиригентна взаємодія із дитиною:**
  - художні,
  - дидактичні,
  - психокорекційні,
  - психотерапевтичні,
  - медитативні



## Застосування казкотерапії в психодіагностичних та психокорекційних цілях

- Методи:
- «Проективний казковий тест» К. Колакоглоу,
- казки Луїзи Дюсс,
- «11 історій дівчинки Енні» Д. Бретт







## Арт-терапевтичні заняття з казкотерапії, етапи:

- - підтримка дитини;
- - проблематизація, більш глибоке переживання кризового стану;
- - осмислення життєвого досвіду;
- - актуалізація та підживлення особистісного ресурсу дитини, формування творчої життєвої програми.





# Арт-терапевтичні заняття з казкотерапії, підходи до використання методів і технік:

- - **Розповідь та обговорення казок.** Це основна техніка, де терапевт розповідає або читає казку, а потім обговорює її з клієнтом. Обговорення може стосуватися почуттів, які викликає казка, її символів та персонажів, а також відношення власних життєвих ситуацій клієнта до сюжету казки.
- **Створення власних казок.** Клієнтів можуть попросити вигадати власні казки, щоб дати їм можливість висловити свої переживання, страхи, надії та мрії в безпечній, символічній формі.
- **Рольові ігри та психодрама.** У цих техніках застосовується драматизація сцен із казок. Клієнти можуть грати ролі різних персонажів, що допомагає їм краще зрозуміти власні мотиви та почуття, а також вивчити різні аспекти своєї особистості.
- **Символічна робота.** Терапевти використовують символи із казок для обговорення глибоких емоційних питань. Наприклад, вовк у казці може символізувати страх чи агресію, і робота з цим символом дозволяє клієнтам осмислити власні почуття.
- **Арт-терапія з елементами казок.** Клієнти можуть малювати або створювати ілюстрації до казок, що допомагає їм візуалізувати та обробляти свої емоції та думки.
- **Медитація та візуалізація.** Використання медитативних і візуалізаційних технік, спрямованих на сюжети та образи казок, для досягнення глибокого розслаблення та емоційного вивільнення.
- **Ігротерапія з елементами казок.** У роботі з дітьми часто використовуються ігрові техніки, де казкові елементи включаються до ігрового процесу, дозволяючи дітям більш вільно висловлювати свої почуття та переживання.



# Приклади використання казок у терапії

- **Робота із дитячими страхами.** Для дітей з острахом або тривожністю, терапевт може використовувати казку, в якій головний герой стикається з аналогічними страхами. Через розповідь, діти навчатимуться способів подолання своїх страхів та набуття впевненості.
- **Вирішення сімейних конфліктів.** У сімейній терапії казки використовуються для обговорення та вирішення конфліктів. Казкові персонажі та ситуації можуть відображати динаміку сімейних відносин, допомагаючи членам сім'ї зрозуміти один одного та знайти шляхи вирішення проблем.
- **Лікування психологічних травм.** Для клієнтів, які пережили травматичні події, казки є засобом м'якого і символічного підходу до складних емоцій. Казки, у яких герої долають труднощі та зцілюються, можуть надихати і давати надію.



# Приклади використання казок у терапії

- **Робота із низькою самооцінкою.** Казки, у яких недооцінені чи ігноровані персонажі набувають силу і досягають успіху, застосовуються для поліпшення самооцінки клієнтів. Вони допомагають їм побачити власні сили та можливості.
- **Розвиток соціальних навичок.** Казки, що демонструють різні соціальні взаємодії та вирішення конфліктів, корисні для навчання дітей та дорослих ефективним соціальним навичкам.
- **Обробка емоційних проблем.** Казки, де персонажі переживають складні емоції, такі як смуток, гнів чи розчарування, використовуються для допомоги клієнтам у висловленні та обробці їх власних емоцій.
- **Самопізнання та особистісне зростання.** Казки, що ілюструють подорож героя або його трансформацію, можуть застосовуватися для стимулювання роздумів про особистісне зростання, самопізнання та зміну життєвого шляху.



# Мої улюблені техніки роботи з казкою (робимо помітки на дошці)

Імпровізація	Технології сучасного театру	Фото/відео-технології	Художні технології	Художньо-прикладні технології	Творчість словесна
Питання до казки Бесіда/діалог	Театралізація	Добір ілюстрацій	Малювання	Виготовлення іграшок	Хмари слів
Пісочна терапія	Драматизація	Фототехнології	Колажування	Аплікація	Сенкан
Кольоротерапія	Ляльковий театр	Відеотехнології	Монотипія	Конструювання	Вірші
Танок	Пальчиковий театр	Кінотерапія	Ліплення	Кулінарні та ін. проєкти	Казки, оповідання
Руханки, рухливі ігри	Виразне читання	Маскотерапія	Вільне малювання у колі	Орігамі	Інтерактивна книга



# Методи в роботі з казкою.

142

## Вправа «Шлях мого життя: шлях щастя»



- 1-3 роки
- 4-6 років
- 7-10 років
- 11-15 років
- 16-20 років
- 21-30 років
- 31-40 років
- 40-50 років
- 50-70 років

Літо, море,  
вдома, мама



# Казкотерапія для дітей

- Для дітей казкотерапія є одним із найбільш ефективних та доступних способів психологічної допомоги та розвитку. У цій віковій групі вона грає кілька ключових ролей:
- **Емоційний розвиток та самовираження.** Дітям часто важко висловлювати свої почуття та емоції, а казки надають багату палітру для вивчення та вираження емоційних станів, таких як страх, радість, смуток, **гнів** тощо. Персонажі казок та їх переживання допомагають дітям зрозуміти і висловити свої власні емоції.
- **Розвиток соціальних навичок.** Казки часто включають сценарії соціальної взаємодії та моральні дилеми, які стають основою для навчання соціальним навичкам, емпатії та взаєморозуміння.



# Казкотерапія для дітей

- **Подолання страхів та тривоги.** Багато дитячих казок торкаються тем страхів і тривоги, дозволяючи дітям стикатися з їхніми власними страхами в контрольованій і зрозумілій формі. Перемоги героїв над труднощами та перешкодами надихають і надають сил.
- **Зміцнення самооцінки та саморозуміння.** Через ідентифікацію з позитивними героями казок діти вчаться бачити у собі сильні та цінні якості, що сприяє підвищенню самооцінки та саморозуміння.
- **Обробка травм та конфліктів.** Казки використовуються для м'якої та символічної роботи з травматичними переживаннями або сімейними конфліктами, надаючи безпечне середовище для їхнього обговорення та вирішення.
- **Розвиток уяви та творчого мислення.** Казки стимулюють уяву та креативність, дозволяючи дітям досліджувати різні світи, ідеї та перспективи.





# Казкотерапія для дорослих

- Казкотерапія для дорослих – це дуже дієвий терапевтичний інструмент, який, хоч і може здаватися незвичайним вибором для цієї вікової групи, є надзвичайно ефективним у різних моментах психологічної роботи та особистісного розвитку.
- **Особистісне зростання та самопізнання.** Казки пропонують дорослим унікальний спосіб вивчення власних глибинних переконань, страхів і бажань. Через ідентифікацію з персонажами казок та їхніми життєвими ситуаціями, дорослі відкривають нові риси свого Я, що сприяє особистісному зростанню та саморозумінню.
- **Робота з травмами та емоційними блоками.** Казки можна використовувати для обробки минулих травм та емоційних блоків. Символічна та метафорична мова казок дозволяє безпечно наближатися до хворобливих спогадів та переживань, полегшуючи їх подолання.



# Казкотерапія для дорослих

- **Управління стресом і тривогою.** Казки можуть стати засобом для зняття стресу та полегшення тривожності, надаючи психологічний притулок від повсякденних проблем і занепокоєнь. Вони створюють простір для релаксації та медитативного відпочинку.
- **Розвиток емоційного інтелекту.** Казки допомагають дорослим краще розуміти та висловлювати свої емоції, а також розвивати емпатію та навички міжособистісної взаємодії. Вони застосовуються для обговорення емоційних сценаріїв та розвитку глибшого розуміння людських відносин.
- **Подолання життєвих викликів та криз.** Казки часто розповідають про персонажів, які долають труднощі та досягають цілей, що надихає і мотивує дорослих у їхніх власних життєвих викликах, допомагаючи знаходити рішення та нові перспективи.
- **Творче самовираження і розвиток уяви.** Казкотерапія сприяє розвитку творчих здібностей і уяви, стимулюючи дорослих до створення власних казок, які стають відмінним засобом самовираження та самореалізації.



# Казкотерапія для людей похилого віку

- Казкотерапія для людей похилого віку являє собою цінний терапевтичний ресурс, що має унікальні можливості для підтримки емоційного, когнітивного та соціального благополуччя в літньому віці.
- **Відновлення спогадів та з'єднання з минулим.** Казки часто викликають у людей похилого віку спогади про дитинство і молодість, створюючи міст між сьогоденням і минулим. Це допомагає у боротьбі з самотністю та почуттям ізоляції, а також відновлює зв'язок з особистою історією та культурною спадщиною.
- **Когнітивне стимулювання.** Слухання та обговорення казок стимулює розумову активність, допомагає підтримувати когнітивні функції та здатність до концентрації уваги. Це особливо важливо для запобігання або уповільнення погіршення когнітивних здібностей, пов'язаних з віком.



# Казкотерапія для людей похилого віку

- **Емоційна підтримка.** Казки допомагають людям похилого віку обробляти та виражати емоції, особливо пов'язані зі втратою, змінами у житті та страхом перед смертю. Сюжети, в яких персонажі долають труднощі та досягають гармонії, надихають та підбадьорюють.
- **Соціалізація та спілкування.** Групові сесії казкотерапії надають людям похилого віку можливість для соціальної взаємодії та обміну досвідом. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків та зменшенню почуття самотності.
- **Психологічний добробут.** Казкотерапія може стати джерелом задоволення та радості для людей похилого віку, пропонуючи їм можливість поринути у світ фантазії та творчості, що позитивно позначається на загальному психологічному стані.
- **Обробка проблем старіння.** Через казки люди похилого віку можуть знаходити способи осмислення та прийняття процесів старіння, втрат і змін у житті, що сприяє формуванню більш гармонійного ставлення до власного віку та життєвого досвіду.



# Групова казкотерапія

- **Соціальна взаємодія.** Групова терапія створює середовище для соціального навчання та обміну. Учасники можуть слухати та обговорювати казки разом, що сприяє розвитку соціальних навичок та емпатії.
- **Підтримка та спілкування.** Групова робота дозволяє розділити особисті переживання та підтримку інших учасників. Це особливо цінно для людей, які відчувають самотність чи соціальну ізоляцію.
- **Різноманітність перспектив.** Групова казкотерапія дозволяє учасникам бачити безліч інтерпретацій однієї і тієї ж казки, що сприяє розширенню власних поглядів та розумінню різного життєвого досвіду.



## *Індивідуальна казкотерапія*

- **Персоналізація.** Індивідуальна терапія надає можливість більш глибоко та детально працювати з особистими проблемами та переживаннями. Терапевт підбирає казки, які найкраще відповідають конкретним питанням клієнта.
- **Безпека та конфіденційність.** Індивідуальна робота створює простір, де клієнт відчувається більш захищеним і вільним у вираженні почуттів та думок, що особливо важливо під час роботи з особистими проблемами чи травмами.
- **Глибока робота із емоціями.** В індивідуальній казкотерапії клієнт краще занурюється у свої емоційні переживання, отримуючи більш інтенсивний психотерапевтичний вплив.



# Виготовлення і добір ілюстрацій

WORDART



- <https://wordart.com/>
- Дошка «Птахи щастя»:  
<https://padlet.com/alenahau/padlet-lhmzt99g0hdmncow>
- Хмара слів на  
<https://www.menti.com/alj5vscgz5dn>
- Перегляд результатів:  
<https://www.mentimeter.com/app/presentation/al1zni7vp7m7yfh6divaqu7wn1ska1fb>





# Виготовлення і добір ілюстрацій

152

## Птахи щастя







## Виготовлення і добір ілюстрацій

- Посилання на теку для групової роботи:
- <https://drive.google.com/drive/folders/1FYnDDL7bMYZ4eA9wGBdSWcckHONJta8l?usp=sharing>
- Завантаження відеоредактора:
- <https://icecreamapps.com/ru/Video-editor/>





## Виготовлення і добір ілюстрацій Мотиватори й демотиватори

154

<https://www.imgonline.com.ua/demotivational-poster.php>



Щастя у кожного  
своє. Який ти сам,  
таке й твоє щастя.

Інтерактивна дошка для  
мотиваторів:

<https://padlet.com/alenaahau/padlet-z367hpub0nisgg4c>



# Принципи казкотерапії





# Кошик терапевтичних казок

- [Толя і айпад. Терапевтична казочка для любителів комп'ютерів та інших гаджетів](#)
- [Як привчити дитину до горщика](#)
- [Казка про страх темряви "Тимошка і Темнота"](#)
- [Сміливий хлопчик і Тітонька Ніч. Про хлопчика, який не хотів засинати](#)
- [Як відучити дитину від соски. Казка про соску](#)
- [Коли дитина не розстається з комп'ютером. Федя і комп'ютер](#)
- [Казка про Капі-Тошку і страшну машинку для стрижки](#)
- [Королівство ледарів](#)
- [Казка про будинок, який любив чистоту і затишок](#)
- [Казка про Печальку. Якщо дитина не хоче йти до дитячого садка](#)
- [Казка для тих, хто не хоче чистити зуби](#)
- [Дідок Карієс. Казка для тих, хто не хоче лікувати зубчики](#)
- [Казка про собачку на ім'я Тобік. Про дитячі ревності](#)
- [Розставання. Казка про розлучення](#)
- [Казка про мишеня, яке не хоче какати в горщик](#)
- [Казка про Петрика, який не вмів дружити, а вмів лише битися](#)
- [Казка для тих, хто не хоче прибирати іграшки](#)
- [Філософська казка про образу](#)
- [Казка для дітей, які беруть чуже без відома власника](#)
- [Терапевтична казка "Брат і сестра"](#)
- [Діагностично-терапевтична казка "Пташенята"](#) (визначення ресурсу, який є у дитини, щоб пережити травму)
- [Казка про Образу](#)
- [Лимончик і Мікроб, або навіщо мити руки](#)
- [Терапевтична казка для невпевнених в собі, тривожних, несамотійних дітей](#)



# Кошик терапевтичних казок

- **Аудіоказки на ніч:**  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PL3GkRYG4pupzOXn8\\_PS5oyQ16tDZSOT7t](https://www.youtube.com/playlist?list=PL3GkRYG4pupzOXn8_PS5oyQ16tDZSOT7t)
- [https://www.youtube.com/watch?v=0avS10bl\\_Ys](https://www.youtube.com/watch?v=0avS10bl_Ys)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZVvJJNBcBy4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-Lmtpd9mbJQ>
- <https://www.youtube.com/channel/UCgs1WVHV D1umRZ583Z63YZA>
- **Хоробрі казки:**  
<https://corp.suspilne.media/newsdetails/5880>
- **Збірка «Оповідки тітоньки Оланти»**  
<https://naurok.com.ua/avtorski-terapevtichni-kazki-opovidki-titonki-olanti-111546.html>
- **Терапевтичні казки у дитячій лікарні**  
<http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/3880/1/%d0%9a%d1%83%d0%bb%d0%b5%d1%88%d0%b0-%d0%9b%d1%8e%d0%b1%d1%96%d0%bd%d0%b5%d1%86%d1%8c%20%d0%9c.%20%d0%9c.%202018.pdf>



# ***СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ***

***Тема 8***

**158**



# Музикотерапія (музична терапія)

- – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я клієнта.



# Музикотерапія (музична терапія)

- – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я клієнта.
- За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи рух під музику, музикотерапевт допомагає клієнтові у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо.





# Музикотерапія (музична терапія)

- – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я клієнта.
- За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи рух під музику, музикотерапевт допомагає клієнтові у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо.



# Історія музикотерапії

- **Стародавній світ**
- Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, адже музика була частиною «магічних», релігійних та цілительських ритуалів. Однак першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 р. Ці папіруси датуються 1500-м р. до н. е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділяється властивістю сприятливо впливати на жіночу фертильність. Єврейський народ також послуговувався музикою при лікуванні фізичних і психічних захворювань. Саме цими часами датуються перші повідомлення про застосування музикотерапії.



# Історія музикотерапії

- Стародавній світ
- Наукові підвалини музикотерапії було закладено в античній [Греції](#). Основні представники:
- [Піфагор](#): вважав, що існує [музика світил](#), що виникає під час їхнього руху й відображає математичні співвідношення між ними. Математичні поняття було опрацьовано для пояснення гармонії, що існує в музиці, у [Всесвіті](#) та в душі людини; тож психічні захворювання було визначено як результат гармонічного чи музичного порушення в останній, а музика – наділена здатністю відновлювати втрачену гармонію.
- [Платон](#): вірив у божественне походження музики й у те, що вона може тішити богів і тамувати їхній гнів. У своїй праці «Республіка» зазначав важливість музики для освіти молоді й обґрунтовував, чому слід виконувати одні мелодії та відкидати інші.
- [Аристотель](#): йому належить перша теорія про значний вплив музики на людське буття. Ця теорія – теорія Етосу – зокрема, твердить, що музика створює різні стани душі.



# Історія музикотерапії

- **Перша половина XX століття**
- У 1899 р. невропатолог Джеймс Л. Корнінг провів вперше дослідження з використанням музики для лікування пацієнтів. Перші наукові праці, що досліджують механізм впливу музики на людину, з'явилися в кінці дев'ятнадцятого поч. XX століття. У роботах В. М. Бехтерева, І. М. Догеля, І. Р. Тарханова та інших з'являються дані про сприятливий вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообіг, газообмін.
- На зміну емпіричному етапу використання музики прийшов етап експериментально-фізіологічних досліджень. Під керівництвом В. М. Бехтерева в 1913 р. в Росії було засновано «Товариство для визначення лікувально-виховного значення музики і гігієни». Перша згадка про застосування музичної терапії в журналі Американської музичної асоціації датована роком 1914.



# Історія музикотерапії

- **Перша половина XX століття**
- В медицині музикотерапію почав застосовувати французький психіатр [Еськіроль](#). В 30-х роках музикотерапію використовували німецькі терапевти при лікуванні [виразки шлунка](#), швейцарські – при лікуванні легких форм [туберкульозу](#). Австрійські акушери за допомогою музики знеболювали [пологи](#). Використання музики і звуку як [анестезуючого засобу](#) стало застосовуватися і в стоматологічній і хірургічній практиці. Вся ця практика стала основою розвитку музикотерапії після другої світової війни.
- Як навчальна дисципліна, музикотерапія вперше з'явилася в 1918 році у [Колумбійському університеті](#) (США), її розробником стала Маргарет Андерсен, музикант з Великої Британії. Поступово була усвідомлена необхідність розробки академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 в Лондоні був заснований Центр музичної терапії.



# Історія музикотерапії

- Друга половина XX століття
- У другій половині XX століття інтерес до музичної терапії і механізму її впливу істотно зріс. Зросли технічні можливості в дослідженні фізіологічних реакцій, що виникають в організмі в процесі музичного сприйняття. Було показано, що музика активно впливає на функції всіх життєво важливих фізіологічних систем, інтенсивність різних фізіологічних процесів дихання та серцево-судинну систему кровообіг, призводить навіть до певних гормональним та біохімічним змінам.
- У багатьох країнах Західної Європи і США виникли і набули великої популярності музико-психотерапевтичні центри: у Швеції та Австрії – Österreichisch Gesellschaft zur Forderung der Musiktherapie, Швейцарії – Schweizer Forum für Musiktherapie, Німеччині – Arbeitsgemeinschaft für Musiktherapie.<sup>[1]</sup>
- Дотепер музична терапія набула поширення в усьому світі і з середини XX століття розвивається як окрема індустрія. Швидкому поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон. Експерименти ведуться у кількох напрямках: вплив окремих музичних інструментів на живі організми, вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів композиторів, вплив на організм людини традиційних народних напрямків в музиці, а також сучасних напрямків, перинатальна музикотерапія.



# Історія музикотерапії

- Друга половина XX століття
- У другій половині XX століття інтерес до музичної терапії і механізму її впливу істотно зріс. Зросли технічні можливості в дослідженні фізіологічних реакцій, що виникають в організмі в процесі музичного сприйняття. Було показано, що музика активно впливає на функції всіх життєво важливих фізіологічних систем, інтенсивність різних фізіологічних процесів дихання та серцево-судинну систему кровообіг, призводить навіть до певних гормональним та біохімічним змінам.
- У багатьох країнах Західної Європи і США виникли і набули великої популярності музико-психотерапевтичні центри: у Швеції та Австрії – Österreichisch Gesellschaft zur Forderung der Musiktherapie, Швейцарії – Schweizer Forum für Musiktherapie, Німеччині – Arbeitsgemeinschaft für Musiktherapie.<sup>[1]</sup>
- Дотепер музична терапія набула поширення в усьому світі і з середини XX століття розвивається як окрема індустрія. Швидкому поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон. Експерименти ведуться у кількох напрямках: вплив окремих музичних інструментів на живі організми, вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів композиторів, вплив на організм людини традиційних народних напрямків в музиці, а також сучасних напрямків, перинатальна музикотерапія.



## За В. Петрушиним сьогодні існує **три** **музикотерапевтичні школи:**

- **шведська** (основне завдання вбачається у виявленні негативних переживань через музичний психорезонанс);
- **американська** (ідея психоаналізу: пригадування під час сеансу пацієнтом ситуації, які травмували його, та доведення стану до катарсичного розрядження);
- **німецька** (основний тезис – психофізична єдність людини, на цій основі проводять лікування у комплексі, враховують фізичний, емоційний, комунікативний та органічно регулятивний аспекти).





## За В. Петрушиним «музично-раціональна терапія»:

- – це сукупність прийомів та методів, спрямованих на розширення та збагачення спектру доступних людині переживань та формування в неї такого світогляду, який допомагає бути здоровою та щасливою.



## Чотири основні напрями лікувального впливу музики:

- емоційна активізація у ході вербальної психотерапії;
- розвиток міжособистісного спілкування;
- регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
- підвищення естетичних потреб.



Серед психологічних механізмів лікувального впливу музики виділяють такі (за Зав'яловою В. Ю.):

- катарсис (емоційне очищення, емоційна розрядка);
- засвоєння нових засобів емоційної експресії;
- підвищення соціальної активності.



# Основні форми музикотерапії

- **Рецептивна музикотерапія** (пасивна) відрізняється тим, що пацієнт у процесі музикотерапевтичного сеансу не бере в ньому активної участі, займаючи позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції або вслухатися в різні звучання, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування.
- **Активні методи музичної терапії** засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра, спів.
- **Інтегративна музикотерапія** поряд з музикою задіює можливості інших видів мистецтва: малювання під музику, музично-рухливі ігри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики і ін творчі форми. Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються індивідуально.



# Рецептивна музикотерапія

- Рецепттивна музикотерапія є найстарішою формою музикотерапії. На відміну від активної форми музикотерапії, рецепттивна не включає в себе активне музичювання пацієнта як компонент. Пацієнт пасивно сприймає музику, відтворювану терапевтом чи за допомогою звуковідтворюючого пристрою, жодним чином не впливаючи на музичний образ. У зв'язку з цим рецепттивну музикотерапію називали раніше *пасивною*, та це поняття зазнало змін, оскільки сприймання музики постає також і активним процесом. Рецепттивна музикотерапія ґрунтується на тому факті, що прослуховування музики здатне поглибити самоспостереження та самосприйняття. Для активізації власних ресурсів застосовують біографічно значущу музику (таку, що асоціюється із певними подіями життя). Таким чином, дія музики на людину сильно залежить від її музичних смаків та суб'єктивного сприйняття, на формування яких впливають музична біографія, вік, соціальний статус, обставини прослуховування тощо. Музику на терапевтичному сеансі можна відтворювати за допомогою технічних звуковідтворюючих засобів. Це уможлиблює довільне число бездоганних повторень, що точно відповідають оригіналу. Інший варіант – виконання музики терапевтом; у цьому випадку клієнт чи пацієнт бере участь у зміні настроїв і почуттів терапевта, і це відволікає чи може відволікти його від «власної» музики, «переналаштувати». Важливими областями застосування рецепттивної музикотерапії є робота з немовлятами, терапія, геріатрія, робота з пацієнтами, що знаходяться у комі та при смерті.



# Напрями музикотерапії

- Професор Кеннет Е. Брассія у статті «Огляд лікувальних процедур в імпровізаційній музичній терапії» розглядає більш як 16 моделей імпровізаційної музичної терапії. Серед яких: «Творча музична терапія» П. Нордофф та К. Роббінс, «Терапія вільної імпровізації» Джульєтти Алвін, «Аналітична музична терапія» М. Прістлі, «Музична психодрама» – підходом, розробленим Дж. Морено а багато інших.
- Виявлено позитивний вплив музичної терапії при роботі з особами, що страждають на поведінково-емоційні розлади.<sup>[8]</sup> Особливістю такої роботи є те, що вибір типу музикотерапії у кожному конкретному випадку здійснюється на основі відповідної психологічної теорії, а серед робочих моделей можна назвати біхевіоральну, когнітивну біхевіоральну і психодинамічну терапію.<sup>[9]</sup>
- Ще одна модель, тісно пов'язана із нейробіологією і йменована нейромузикотерапією (НМТ), «базується на уявленнях про нейробіологічний вплив сприймання і продукування музики та про її вплив на функції мозку, що прямого стосунку до музики не мають, а відтак і на поведінку»<sup>[10]</sup> Іншими словами, НМТ вивчає діяльність мозку за впливу музики та поза ним, для того, щоб за допомогою музики цілеспрямовано змінювати різні параметри функціонування мозку, тим самим викликаючи вже «немузичні» зміни стану клієнта.<sup>[11][12]</sup>



# Методика групової музикотерапії

- РЕЦЕПТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ з орієнтацією на комунікативні завдання.
- Пацієнти у групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії (часто проєктивного характеру!), що виникали під час слухання музики.
- На одному занятті прослуховують 3 музичних твори (або закінчені уривки), кожен звучить не більш 10 хв. Підбір музики здійснюється за принципом зміни настроїв



# СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З РЕЛАКСАЦІЙНОЇ ГРУПОВОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ

№	Основний музичний твір	Тривалість звучання	Вид діяльності
1	Спокійна релаксаційна музика	10 хв.	Релаксація
2	Динамічна музика	яскрава 10 хв.	Обговорення вражень у групі
3	Спокійна релаксаційна або енергійна, оптимістична музика	10 хв.	Релаксація, оптимізація <b>176</b> ЖИТТЄВИХ СИЛ





# СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З РЕЛАКСАЦІЙНОЇ ГРУПОВОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ

- перший твір – спокійна, релаксаційна музика, як підготовчий етап для подальшої роботи, налагодження певної атмосфери;
- другий твір – динамічна, драматична, напружена, яскрава музика, що несе основне навантаження, стимулює інтенсивні емоції, згадки, асоціації з власного життєвого досвіду (обговорення в групі відразу після прослуховування);
- третій твір – для зняття напруги, створення атмосфери заспокоєння. Може бути спокійною, або енергійною (оптимістичного характеру).



## Додаткові завдання для ГРУПОВОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ

- визначити, настрій яких учасників групи найбільш відповідає даному музичному творові;
- підібрати з фонотеки «власний музичний портрет»;
- спробувати виразити власні почуття за допомогою простих музичних інструментів;
- хорові співи улюблених пісень.



## 4 основних аспекти МУЗИКОТЕРАПІЇ

- емоційне активування в ході вербальної психотерапії;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування - комунікативних функції та здібностей;
- регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
- розвиток естетичних потреб.



# Пасивна музикотерапія

- передбачає процес сприйняття музики з терапевтичною метою.
- Пасивна музикотерапія існує в трьох формах:
- комунікативної (спільне прослуховування музичних творів, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри);
- реактивної (спрямованої на досягнення катарсису);
- регулятивної (що сприяє зниженню нервово-психічної напруги).



# Пасивна музикотерапія

- Для заспокоєння, зняття емоційної напруги.
- Розслаблюючою дією володіють звуки флейти, гра на скрипці і фортепіано.
- Заспокійливий ефект носять звуки природи (шум моря, лісу), вальси (ритм три чверті).
- Класика: Твори Вівальді, Бетховен «Симфонія 6» - частина 2, Брамс «Колискова», Шуберт «Аве Марія», Шопен «Ноктюрн соль-мінор», Дебюссі «Світло місяця».



# Пасивна музикотерапія

- Зменшення почуття тривоги і невпевненості. Мажорні мелодії, темпу нижче середнього. Народна і дитяча музика допомагає знайти тимчасову безпеку. Гарне вплив можуть надати етнічні композиції. Класика: Шопен «Мазурка» і «Прелюдії», Штраус «Вальси», Рубінштейн «Мелодії».
- Зменшення дратівливості, нервового збудження. Класика: Бах «Кантата 2» і «Італійський концерт», Гайдн «Симфонія», Бетховен «Місячна соната» і «Симфонія ля-мінор».
- Для зняття депресивних настроїв, поліпшення настрою. Скрипкова і церковна музика. Класика: Твори Моцарта, Гендель «Менует», Бізе «Кармен» - частина 3.



# Пасивна музикотерапія

- Для підняття загального життєвого тону, поліпшення самопочуття, активності. Млявим людям потрібна ритмічна, що бадьорить музика. Можна використовувати різні марші: їхнє прослуховування підвищує нормальний ритм людського серця в спокійному стані, що надає бадьорості, мобілізуюче вплив. Класика: Чайковський «Шоста симфонія» - частина 3, Бетховен «Увертюра Едмонд», Шопен «Прелюдія 1, опус 28», Аркуш «Угорська рапсодія 2».
- Для зняття мігрені, головний і іншої болю. Релігійна музика. Класика: Моцарт «Дон Жуан» і «Симфонія № 40», Аркуш «Угорська рапсодія 1», Хачатурян «Сюїта Маскарад», Бетховен «Фіделіо», Гершвін «Американець в Парижі».



## Пасивна музикотерапія

- Від безсоння, для спокійного і міцного сну.
- Сібеліус «Сумний вальс», Шуман «Мрії», Глюк «Мелодія», а також п'єси Чайковського.
- Якщо, наприклад, погано спить ваш малюк, йому можна неголосно програвати під час сну музику з повільним темпом і чітким ритмом.



# У груповій музикотерапії

- використовується **активний варіант музикотерапії**.
- Активна музикотерапія є терапевтично спрямованою, активною музичною діяльністю:
- відтворення,
- фантазування,
- імпровізація за допомогою власного голосу або вибраних музичних інструментів.

## У груповій музикотерапії

- Для використання активного варіанту потрібний набір нескладних музичних інструментів: дзвіночки, барабан, цимбали. Клієнтам пропонуються певні ситуації, теми, подібні з темами програвання ролей, малюнка. Клієнт вибирає музичний інструмент та інструмент для свого партнера, і потім за допомогою звуків створюється діалог.
- Як варіант активної музикотерапії може розглядатися хоровий спів. Виконання музичних творів психотерапевтом або учасниками групи (разом чи індивідуально) також має лікувальний ефект, сприяє створенню довірчої теплої атмосфери.

# У груповій музикотерапії

- **Музикотерапія у роботі з дітьми**
- Сеанси дитячої музикотерапії можуть бути як індивідуальними, так і груповими.<sup>[13]</sup> Зазвичай при першій зустрічі музикотерапевт у співпраці з дитиною визначає цілі, яких передбачається досягнути протягом курсу терапії.<sup>[14]</sup> Музикотерапія є дієвим засобом розв'язання таких проблем у дітей, як проблеми міжособистісного спілкування, уваги, мотивації та поведінки.<sup>[15]</sup> У кімнатах для проведення сеансів терапії має бути представлено широке різноманіття музичних інструментів з різних країн світу. Бажано, щоб інструменти були барвистими, а матеріали, з яких вони виготовлені, вирізнялися своєю текстурою; проте найважливішим чинником вибору залишається висока якість їхнього виготовлення і точність настроювання. Оскільки за своїми віковими та індивідуальними особливостями не всі діти однаково здатні впоратися з інструментом, то кожен інструмент неодмінно має бути підлаштований під дитину, яка на ньому гратиме.<sup>[16]</sup> Врахування усіх цих моментів дозволить підвищити ефективність терапії, зробити враження від неї більш яскравими, а результат – успішним.

# У груповій музикотерапії

- Арт-терапія підлітків з афективними розладами
- Музика й афективні розлади
- За даними клініки Майо [1] [Архівовано 15 грудня 2013 у Wayback Machine.], з кожних 100 000 підлітків від двох до трьох тисяч страждають на афективні розлади, а 8–10 здійснюють спроби самогубства. Найбільш поширеними афективними розладами у підлітків є депресія та біполярний розлад.
- У підлітків відзначається цілий ряд позитивних ефектів від прослуховування музики, наприклад, позитивний вплив на емоційний стан, соціальну поведінку, на формування власної особистості тощо. Музика допомагає відчувати свою незалежність та індивідуальність, що, своєю чергою, дозволяє людині глибше пізнати себе й усвідомити власну самість. Водночас музика, сигналізуючи про співзвучність почуттів її авторів та прихильників із власними почуттями конкретного слухача, виступає чинником, що єднає людину з оточуючими, даючи їй тим самим відчуття душевного комфорту. Крім цього, музика є засобом, що допомагає дати вихід емоціям чи опанувати їх і, таким чином, упоратися зі складними ситуаціями. Знижуючи рівень стресу і тривоги, музика покращує настрій і допомагає протистояти депресії чи навіть попередити її.[17] Освітні музичні програми є для підлітків безпечною можливістю самовираження та нагодою набути таких життєво необхідних якостей, як самодисципліна, старанність і терпіння, підвищити рівень впевненості й самооцінку.

# У груповій музикотерапії

- **Скерування на терапію й оцінка стану пацієнта**
- Прослуховування музики підлітками з лікувальною метою є можливим, однак це не означає, що кожен підліток потребує музикотерапевтичних сеансів. Чимало підлітків переживають період підліткової тривожності, спричиненої розвитком мозку і тіла, яка характеризується інтенсивною внутрішньою боротьбою і суперечностями. В деякого можуть розвиватися більш серйозні афективні розлади, наприклад, депресія й біполярний розлад. За результатами обстеження у терапевта чи бесіди зі шкільним психологом підлітка може бути скеровано на курс музикотерапії. Перед її початком важливо провести оцінку стану пацієнта і сформулювати цілі та об'єкти впливу. У практиці зарубіжних музикотерапевтів, наприклад, згідно з Правилами клінічної практики Американської асоціації музикотерапії,<sup>[18]</sup> оцінюванню підлягають «основні категорії психологічних, пізнавальних, комунікативних, соціальних та фізіологічних функцій із зосередженням на потребах та сильних сторонах пацієнта... та визначенням особливостей реакції пацієнта на музику, його музичних здібностей і смаків»<sup>[19]</sup> За результатами оцінювання складається індивідуальний план музикотерапевтичного впливу.

# У груповій музикотерапії

- **Методи**

- При роботі з підлітками застосовують різні методи музикотерапії. Теоретичною базою музикотерапевтичної моделі є психодинамічний, біхевіористичний і гуманістичний підходи. Методи можна класифікувати відповідно до ролі пацієнта (активний і рецептивний) або виду підготовки (імпровізаційний і структурований).<sup>[20]</sup> Найбільш поширеними методами є музична [імпровізація](#), виконання готових музичних творів, рецептивне слухання, вербальне обговорення музики. Дослідження показало, що зміни стану підлітків «є більш виразними при застосуванні дисциплінуючих музикотерапевтичних методів, таких, як імпровізація і вербальне обговорення музики». Висновки цього дослідження говорять також про те, що музикотерапевт має зважено підходити до вибору методу для кожного пацієнта, оскільки цей вибір зумовлює позитивний або негативний результат музикотерапевтичного лікування.
- Хоча для необізнаних із предметом це може видатись дивним, ефективність музикотерапії є такою ж, як і ефективність традиційних форм терапії. Проводячи мета-аналіз дієвості музичної терапії для дітей і підлітків із психопатологіями, Голд, Ворачек і Віграм (Gold, Voracek, and Wigram, 2004) розглянули 10 досліджень, проведених за період з 1970 по 1998 р. з метою оцінити загальну ефективність музикотерапії для дітей і підлітків із психопатологіями трьох різних категорій: розлади поведінки, емоційні розлади і порушення розвитку. Результати мета-аналізу виявили, що «музикотерапія цих пацієнтів має дуже істотний ефект, рівень якого оцінюється від середнього до високого, із клінічно значними наслідками». Найбільш ефективною музикотерапією виявляється для осіб із комбінованими діагнозами. Слід також зауважити, що «ефект музикотерапії є тим стійкіший, чим більше сеансів було проведено».<sup>[20]</sup>
- Попри те, що вплив музикотерапії на підлітків з афективними розладами потребує подальшого вивчення, проведені дослідження демонструють одержані за її допомогою позитивні результати.

# Вплив музикотерапії

- С.Шабутин, С.Хміль, І.Шабутіна<sup>[21]</sup> вважають, що музикотерапія:
- активізує функції нервової системи;
- зменшує больовий поріг;
- регулює виділення гормонів, що знижує стрес;
- впливає на серцевий ритм і пульс;
- може підвищувати і знижувати кров'яний тиск;
- знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів;
- нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла;
- впливає на травлення;
- впливає на енергоінформаційний потенціал організму;
- може поліпшити пам'ять і здатність до навчання;
- стимулює внутрішньоутробний розвиток плода.
- Крім того, музика володіє стимулюючою дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливаючи на фітнес-досягнення.<sup>[22]</sup>

# Вплив музикотерапії

- **Окремі приклади**
- Газета «Факти» від 28 квітня 2006 року, розповідаючи про досвід Козятинського реабілітаційного центру для важко хворих дітей ([ДЦП синдром Дауна](#), генетичні захворювання), повідомляє, що «12-річна Аня, яка страждає на ДЦП, завдяки заняттям музикою навчилася ходити, танцювати і стала переможцем чотирьох міжнародних естрадних конкурсів»;
- Французький актор [Жерар Депардьє](#) позбувся [заїкання](#) за 3 місяці, щодня слухаючи за порадою лікаря музику Моцарта.
- Бразильські вчені провели експеримент, в якому взяли участь 60 пацієнтів, що страждали різними порушеннями зору. Половина учасників готувалися до дослідження зору під музику Моцарта. Інші чекали початку тестування в повній тиші. Пацієнти, що чекали початку тесту під музику Моцарта, краще фокусували зір і впоралися із завданням значно швидше, ніж ті, хто готувався до тестування в тиші.



# Вплив музикотерапії

- **Агенти впливу**
- Найчастіше для музикотерапевтичних досліджень використовується музика [В. А. Моцарта](#).<sup>[23][24]</sup> Проте відомі застосування музики різних типів.
- Так, в онкологічному диспансері Архангельська використали як основу лікувального сеансу церковні дзвони<sup>[25]</sup>.
- Італійській доктор Лучано Бернарді досліджував властивості італійської оперної музики і знайшов, що арії [Верді](#) прекрасно синхронізуються з серцево-судинним ритмом.<sup>[26]</sup>
- Американський дослідник Енріко Куреррі Enrico Curreri, захоплений естетичними концепціями Дж. Кейджа, залучав до своїх експериментів твори цього композитора, в тому числі беззвучний твір [4'33"](#).<sup>[27]</sup>
- В Україні, починаючи від [2000-х](#) і дотепер музикотерапією займається [С. С. Недериця](#).

# Неврологічна музична терапія

- NMT – це терапевтичне застосування музики при когнітивних, сенсорних і рухових порушеннях, що виникли внаслідок неврологічних захворювань і травм. Даний метод усього лише один з багатьох аспектів використання музикотерапії.
- «Ефект Моцарта». Дослідження проведені в 1993 році фізиком Гордоном Шоу та Френсісом Раушером, бувшим віолончелістом та спеціалістом з когнітивного розвитку, виявили покращення просторово-часового мислення, що наступало після прослуховування сонати для двох фортепіано ре мажор Вольфганга Амадея Моцарта.



## «Ефект Моцарта»

- Дослідження проведені в 1993 році фізиком Гордоном Шоу та Френсісом Раушером, бувшим віолончелістом та спеціалістом з когнітивного розвитку, виявили покращення просторово-часового мислення, що наступало після прослуховування сонати для двох фортепіано ре мажор Вольфганга Амадея Моцарта.



# Ефект Моцарта

- Вважають, що цілюща дія музики Моцарта обумовлено тим, що в ній переважають звуки високої частоти. Високочастотна гармонізована музика з частотою від 3 000 до 8 000 Гц і вище зміцнює мікроскопічні м'язи середнього вуха, покращує слух, викликає найбільший резонанс в корі головного мозку, стимулює мислення і покращує пам'ять, допомагає при аутизмі та дислексії. Причому, розумові здібності підвищуються у всіх без винятку людей, які слухають музику Моцарта - у тих, кому музика Моцарта не подобається, і хто її дуже любить. Навіть після 5-хвилинного прослуховування фрагменту музичного твору Моцарта помітно збільшується концентрація уваги . Дослідження американських учених показали, що 10-хвилинне прослуховування фортепіанної музики Моцарта підвищує IQ людей у середньому на 8-10 одиниць.
- Люди, що страждають хворобою Альцгеймера, покращують свої навички при регулярному прослуховуванні сонати для двох фортепіано до мажор Моцарта.

# Ефект Моцарта

- Д. Хьюджес зафіксував вражаючий ефект від прослуховування музики Моцарта у хворих з тяжкою епілепсією. Пацієнти страждали дуже частими, майже постійними нападами. У 29 хворих з 36 випробовуваних хвили епілептичної активності, що виникали під час нападу епілепсії, ставали слабшими, виражена хвильова активність реєструвалася рідше незабаром після включення музики Моцарта (об'єктивні дані дослідження). Музика Моцарта реально допомогла поліпшити стан важких епілептиків: напади стали траплятися все рідше і рідше, а протікати все легше і спокійніше. Спостерігаючи за позитивною динамікою ЕЕГ і станом своїх пацієнтів, Д. Хьюджес прийшов до висновку, що під час прослуховування музики Моцарта кількість і амплітуда електричних хвиль, що збуджують мозок, зменшуються, а протягом епілепсії стає все більш легким. Слід зазначити, що коли замість творів Моцарта цим же хворим давали слухати музику деяких інших композиторів або залишали в повній тиші, у них не спостерігалось ніякого поліпшення. Тобто було наочно доведено, що терапевтичним ефектом володіє тільки музика Моцарта.

# Ефект Моцарта

- Музика Моцарта, як ніяка інша, має величезний позитивний вплив на перебіг цілого ряду досить серйозних захворювань, серед яких є, як ми вже згадували вище, епілепсія. Вчені експериментальним шляхом визначили, що особливо корисно при епілепсії слухати сонати Моцарта. Особливо рекомендується слухати сонату До 448. Соната K448 та ін. сонати Моцарта здатні купірувати епілептичні припадки.
- У США намагалися лікувати хворих, що страждають різними важкими неврологічними захворюваннями. Хворим давали слухати лише 10-хвилинний фрагмент одного з музичних творів Моцарта, після чого практично у всіх пацієнтів на якийсь період часу помітно поліпшувалося здатність виконувати тонкі руху.

# Ефект Моцарта

- Шведські вчені-медики переконані, що саме *музика Моцарта* допомогла *різко знизити* в Швеції ранню дитячу смертність.
- На думку авторитетних лікарів (психоневрологів, отоларингологів) світового рівня, *музика Моцарта* допомагає позбутися від душевних розладів, покращує мова, слух.
- А гастроентерологи стверджують, *якщо під час їжі щоденно слухати спокійну музику Моцарта* - зникнуть багато проблем з травленням.

# Неврологічна музична терапія

- **Музична мнемоніка:** мнемоніка (від грецьк. «мистецтво запам'ятовування») – це система різних прийомів, що полегшують запам'ятовування та збільшують обсяг пам'яті шляхом виникнення штучних асоціацій. Музика – це чудовий мнемонічний засіб! Використовуйте знайомі дитині мелодії пісень, такі як, наприклад, «Із днем народження тебе», щоб вивчити з нею нову інформацію (наспівуючи її в якості тексту пісні) й одночасно спостерігайте за тим, як будуть збільшуватись знання дитини.



# Неврологічна музична терапія

- **Перехрещення середньої лінії:** для цього виду гри необхідно тримати два барабани приблизно на рівні плечей вашої дитини (або замість барабана використовувати будь-яку іншу річ, що його імітує). Співайте або грайте пісню, при цьому ваша дитина повинна у відповідності з ритмом музики потрапляти у правий барабан лівою рукою, а потім чергувати й у лівий барабан ударяти правою рукою. Ви можете робити маленькі підказки, якщо їй буде складно синхронізуватися з піснею. Перехрещення середньої лінії – це важлива навичка розвитку хорошої міжпівкульної комунікації, а також сенсорного сприйняття. Також це стосується й упорядкованості праці мозку.

# Неврологічна музична терапія

- **Привертайте увагу:** для довготривалого підтримання уваги спробуйте використовувати музику – свого роду ключ до запуску та зупинки певного виду діяльності, можливо, навіть установивши зв'язок якоїсь пісні або звуку з певним заняттям. Музичні репліки (сигнали), особливо корисні для малюків, можуть надати реальну допомогу батькам у тому, щоб їхні діти змогли переходити від завдання до завдання з мінімальною кількістю занепокоєння. Ритмічні репліки часто використовуються й у молодших класах, але хіба не краще апробувати їх удома?

# Музика і соціальна сфера

- **«По черзі»:** у цій вправі музичний інструмент поміщається між двома дітьми. Одна дитина грає на ньому певний ритмічний рисунок, а інша в цей час уважно слухає. Вербальні, візуальні або тактильні сигнали допоможуть партнеру зрозуміти та відчувати той момент, коли наступить його черга повторити почуте. Ця вправа дуже ефективна для розвитку навичок підтримування «ритму й інтонації» нормальної розмови зі співрозмовником.

## Музика і соціальна сфера

- **«Запитання/відповідь»:** у цій грі музика посідає місце словесних відповідей «так/ні». Одна людина ставить запитання, а інша відповідає, використовуючи при цьому звучання інструментів, відповідальних за відповідь «так», або інструментів, відповідальних за відповідь «ні» (підійдуть бубен, маракаси та інші інструменти).

# Музика і соціальна сфера

- **«Барабанне коло»:** барабанне коло добре підходить для невеликих груп дітей. Кожному учаснику видається інструмент (як варіант, можна зобразити його звучання за допомогою тіла, наприклад, свистом або лясканням у долоні), роздає їх дитина, вибрана в якості лідера на даному етапі гри. Лідер показує іншим дітям, як треба грати на своїх інструментах (гучно чи тихо, швидко чи повільно), і група приймає його вербальні або візуальні підказки. Потім, коли інструменти задіюють, лідер отримує можливість очолити групу для створення музичної композиції. Для багатьох дітей бути лідером – це новий, унікальний досвід. Ключ у тому, щоби підтримати кожную дитину в її ролі. У процесі гри її учасники тренують концентрацію уваги, навички слухання інших, гармонійну участь у потоці спільної мелодії. Через деякий час група перетворюється на справжній маленький оркестр.

# Домашнє завдання 1:

## 22. Внутрішній Чарівник

Уяви, що в Тебе всередині живе власний Чарівник, Твій персональний добрий мудрець, Добрий Воїн, який знає, як Тебе підтримати, які рішення були б чесними та справедливими.


Як виглядає Твій добрий чарівник, Твій внутрішній мудрець? Якби він жив усередині Твого тіла, де було б це місце? Коли Тобі потрібна підтримка, поклади руку на це місце й звернися до нього.



1. Ознайомтесь із вправою Світлани Ройз «Внутрішній Чарівник».
2. Спробуйте сформулювати завдання таким чином, щоб використати потенціал музикотерапії, застосувати мультимодальність арттерапії.
3. Підберіть музичні твори, які можна використати під час вправи.

# Домашнє завдання:

- 2. Підберіть музичний твір з теми «Мій музичний автопортрет».
- 3. Започаткуйте власну фонотеку для музикотерапії, надішліть покликання на Мудл.
- 4. Опрацюйте статтю
  - Основні моделі імпровізаційної музикотерапії. Огляд лікувальних процедур в імпровізаційної музичної терапії. [Електронний ресурс]: [http://musictherapy.org.ua/]. – Режим доступу: <http://musictherapy.org.ua/index.php/publications1/14-oglyad-improvizacijnoi-muzichnoi-terapii> (дата звернення 12.01.2019).
- Підготуйте доповідь
- 5. Проведіть експеримент: під час навчання, виконання домашніх завдань, самотійної, творчої роботи прослуховуйте музику Моцарта (на основі вільного вибору). Проводьте самопостереження (емоційний стан, фізична, розумова активність, загальне самопочуття). Як впливає прослуховування на швидкість, якість, креативність, легкість Вашої праці?



***ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА  
ТЕРАПІЯ (ТРТ) В РОБОТІ  
СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.***

*Тема 9.*



# ТРТ

- – це один з сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець для подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості.
- Танцювально-рухова терапія застосовується для боротьби з багатьма проблемами, одними з яких є емоційні та міжособистісні конфлікти, страх перед невдачею, недостатність комунікаційних навичок, занижена самооцінка.
- Даний вид терапії застосують для допомоги людям, які пережили важку втрату близької людини, зґвалтування, тяжкі психічні захворювання, хронічні захворювання.
- Психотерапевт за допомогою танцю допомагає **людям забути про проблеми, розслабитися і самоствердитися**. Головне достоїнство танцювально-рухової терапії в порівнянні з іншими видами терапії полягає в тому, що вона є загальнодоступною, так як при занятті цим видом терапії акцент ставиться не на якості виконаних рухів, а на **тонкощі вираження людиною власних емоцій під час руху, чесному вираженні почуттів і абсолютну свободу рухів**.

# TPT

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



# TPT

<https://www.youtube.com/watch?v=tMh4XE6IKXI>



# ТРТ для дітей

<https://www.youtube.com/watch?v=d-ggJluLR5A>

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



# ТРТ для дорослих

<http://surl.li/ssjzg>



# ТРТ

- **Танцювально-рухова терапія** - це форма терапії, яка використовує рух та танець для підтримки фізичного, емоційного, та психічного благополуччя. Цей підхід поєднує в собі елементи танцю, творчого руху, психотерапії та духовності. Танцювально-рухова терапія може бути корисною для людей з різними потребами та проблемами, включаючи психічні розлади, стрес, травми, аутизм, та інші.
- **Основна ідея** танцювально-рухової терапії полягає в тому, щоб дозволити людині виразити свої почуття та емоції через рух та танець. Це може бути особливо корисно для тих, хто має труднощі у вираженні своїх почуттів словами.

# ТРТ

- Сеанси танцювально-рухової терапії можуть включати різноманітні **вправи, імпровізаційні рухи, експресивний танець, медитацію та візуалізацію**. Терапевт працює з клієнтом, сприяючи їхньому виразу, самовираженню та розумінню їхніх почуттів через рух.
- **Переваги** танцювально-рухової терапії включають поліпшення самосвідомості, підвищення самооцінки, зменшення стресу та тривоги, поліпшення відносин з іншими, а також підвищення фізичного здоров'я. Це може бути ефективним методом підтримки психічного та емоційного здоров'я, а також засобом самовираження та самовираження.

# ТРТ

- Виникла в 40-их роках 20 ст., засновниця - Меріан Чейс.
- ТРТ використовується у цілому світі для людям різного віку.
- **ТРТ не передбачає вивчення певних рухів.** Танцювальний терапевт допомагає дитині розширити свій руховий діапазон, працює з нею як із особистістю, яка виражає себе в рухах, поведінці.

- **ЧОМУ ТРТ?**
- Танцетерапевт віддзеркалює рухи дитини і цим намагається увійти в її емоційний стан для того, щоб зрозуміти її якнайглибше і налагодити стосунок.
- Віддзеркалюючи рухи дитини, терапевт пропонує їй розширити свої рухи, спробувати рухатись в інший спосіб, не такий звичний.
- Це дає можливість через рух досягнути певних особистісних змін.
- **ТРТ не потребує попереднього танцювального досвіду.**



# ТРТ : для чого потрібна?

Працювати над покращенням сімейних стосунків

Покращувати соціальну взаємодію з однолітками, розвивати соціальні навички

Ставити люблячі рамки для дитини та керувати її поведінкою

Розвивати впевненість в житті

Відчувати гармонію частин тіла

Розвивати креативність, уяву

Розвивати емпатію, невербальне спілкування, працювати в команді

Покращити самопочуття, настрої, долати страх

Переносити отриманий досвід в життя

Всебічно інтегрувати мозок дитини

# ТРТ

- Якщо психотерапевт під час сеансу відчуває, що ситуація зайшла в глухий кут і "розговорити" пацієнта ніяк не вдається, він може попросити людину виконати кілька рухів під музику. Відстеживши основні тенденції в рухах пацієнта, психотерапевт з великою часткою ймовірності може сказати, в чому полягає його проблема.

# Теоретичні основи

- Танцювально-рухова терапія базується на визнанні того, що **тіло і психіка взаємопов'язані: зміни у сфері емоційної, розумової або поведінкової викликають зміни у всіх цих областях.**
- Тіло і свідомість розглядаються як рівноцінні сили в інтегрованому функціонуванні.
- Танці-руховий терапевт Бергер ділить психосоматичні відносини на 4 категорії: **м'язове напруження і розслаблення, кінестетика, образ тіла і виразний рух.**

# Основні ідеї танцювальної терапії

- **1. Тіло і психіка пов'язані нероздільно і впливають постійним взаємним чином один на одну.** Для танцетерапевта найголовнішим постулатом служить твердження, що тіло - це дзеркало душі, а рух є вираженням людського «Я». Роблячи більш гнучким тіло, ми робимо більш гнучкою і душу, і навпаки.
- **2. Танець - це комунікація,** яка здійснюється на трьох рівнях: з самим собою, з іншими людьми і з миром.
- **3. Холістичний принцип,** тобто принцип цілісності, де триада «думки - почуття - поведінка» розглядається як єдине ціле і зміни в одному аспекті спричиняють зміни в двох інших.
- **4. Тіло сприймається як процес, а не як предмет, об'єкт або суб'єкт.** Слово «процес» підкреслює, що ми маємо справу не з данністю, статикою, а з чимсь що постійно змінюється. Ми навчилися контролювати тіло, додавати йому певні форми, вигляд, стримувати його і думаємо, що воно залишиться безмовним, не дасть ніякої зворотної реакції. Згодом виникають не завжди з'ясовні симптоми, болі, з'являються напруження, що постійно відчувається в тілі, скутість, спектр рухів стає все більш обмеженим.
- **5. Звернення до творчих ресурсів людини** як до невичерпного джерела життєвої сили і творчої енергії.

# Функції танцювальної терапії

- **1. Психофізіологічні, психологічні і психотерапевтичні функції.** Під час танця відбувається вивільнення, почуттів, що подавляються, що стримуються і емоцій, в тому числі соціально небажаних. Танець сприяє моторно-ритмічному вираженню, розрядці і перерозподілу надлишкової енергії, активізації організму, зменшенню тривожності, напруження, агресії. Крім цього танець надає оздоровчий вплив і сприяє саморегулюванню організму.
- **2. Функція спілкування.** Через танець відбувається пізнання людьми один одного, мієособистісна взаємодія. Також танець сприяє формуванню і розвитку відносин між людьми.
- **3. Соціально-психологічна функція.** За допомогою танця створюється образ партнера і групи, запускаються процеси інтерпретації і діагностики відносин.
- **4. Соціокультурна функція.** Через танець виражаються соціальні цінності, суспільні установки і соціальні мотиви.

# Основні задачі танцювальної терапії

- **1. Поглиблення усвідомлення членами групи власного тіла і можливостей його використання.** Це не тільки поліпшує фізичний, емоційний стан учасників, але і слугує розвагою для багатьох з них. На початку першого заняття психолог спостерігає за учасниками, оцінює сильні сторони і вади «рухового репертуару» кожного, потім визначає, які рухи підійдуть кожному з клієнтів найкраще.
- **2. Посилення почуття власної гідності** у членів групи шляхом створення у них більш позитивного образу тіла. Танець дозволяє зробити образ свого тіла більш привабливим, що прямо пов'язано з більш позитивним образом « Я ».

# Основні задачі танцювальної терапії

- **3. Створює умови для творчої взаємодії**, дозволяє долати бар'єри, що виникають під час мовного спілкування.
- **4. Допомога членам групи в налагодженні контакту з їх власними почуттями шляхом встановлення зв'язку почуттів з рухами.** Танцювальні рухи не тільки експресивні, але і володіють здатністю знімати фізичне напруження, особливо якщо вони включають розгойдування і розтяжку.
- **5. Створення «магічного кільця».** Заняття в групі мають на увазі спільну роботу учасників, гру і експерименти з жестами, позами, рухами і іншими невербальними формами спілкування. Все це загалом сприяє придбанню учасниками групового досвіду, компоненти якого на несвідомому рівні утворюють замкнений стійкий комплекс - «магічне кільце».

# Техніки танцювальної терапії

- **1. Спонтанний, неструктурований танець.** Одним з основних методів танцювальної психотерапії є використання переважно спонтанного, неструктурованого танця (індивідуального, діадного, групового) для самовираження і вираження відносин.



# Техніки танцювальної терапії

- **2. Круговий танець.** Круговий танець - це історично перша форма танця, в міфологічній свідомості первісної людини зв'язана з певними культами. У психотерапевтичному процесі круговий груповий танець виконує такі функції: зниження тривожності і опору; виникнення почуттів спільності, причетності; розвитку внутрішньогрупової єдності і міжособистісних відносин

# Техніки танцювальної терапії

- **3. Аутентичний рух.** Аутентичний рух, з одного боку, вважається одним з методичних прийомів танцювальної терапії, який являє собою **внутрішньо направлені рухи, під час виконання яких терапевт виступає в ролі спостерігача, а з іншого боку, руховою практикою, що використовується поза терапевтичним контекстом.**
- Метод аутентичного руху сприяє вираженню різноманітних аспектів особистості, як свідомих, так і несвідомих, в безпечній обстановці прийняття і уваги. У рамках групової роботи як спостерігач можуть виступати психолог, окремі учасники групи або група учасників загалом.

# Етапи танцювальної терапії

- Перший етап займає декілька хвилин. Звичайно на ньому проводиться **розминка**, що допомагає кожному учаснику підготувати своє тіло до роботи. Розминкові вправи зачіпають три аспекти: фізичний («розігрівання»), психічний (ідентифікація з почуттями) і соціальний (встановлення контактів).
- На другому етапі відбувається **розробка загальногрупової теми**. Наприклад, розробляється тема «зустрічей і розлучень». На рівні рухів можуть «зустрічатися» і «розлучатися» окремі частини тіла. Взаємодії між членами групи можуть сприяти зустрічі долонь одного з ліктями іншого і т. д.
- На заключній стадії заняття **тема розробляється з використанням всього наданого групі простору, при цьому міняється швидкість рухів і їх послідовність**. Керівник або визначає характер руху учасників, або сам їх повторює. Він створює обстановку спокою і довіри, що дозволяє учасникам дослідити себе і інших, а також відображає і розвиває спонтанні рухи учасників групи.

# СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (ЗА М.ЧЕЙЗ)

- **1.** Розминка.
- Встановлення контакту, знайомство, спроба встановити діалог через рух, емоційний розігрів.
- **2.** Розвиток теми.
- Реакція на несловесні сигнали, вправи на розвиток, збільшення, розширення руху, використання уяви, атрибутики, різноманітних технік.
- **3.** Завершення.
- Зниження темпу, спільний рух, обговорення, прощання.
- Психологиня наголошує на тому, що на перших заняттях не потрібно казати дітям про те, що ви будете танцювати, адже слово «танець» більше асоціюється з тим, що дитину оцінюватимуть, а це може налякати її. Тому краще використовувати слово «рух». Наприклад: *«Ми будемо рухатись як котики/як сніжинки»*.

# Організаційні аспекти танцювальної терапії

- Звичайна тривалість заняття - 40-50 хвилин.
- Заняття можуть бути щоденними, щотижневими (протягом декількох місяців або років).
- У профілактичних цілях можливе проведення одноразових танцювальних марафонів.
- Оптимальний кількісний склад групи - 5-12 чоловік.

# ТРТ ДЛЯ ДІТЕЙ

- ТРТ – це завжди гра, якась історія.
- Одним з основних методів ТРТ є використання спонтанного, неструктурованого природного танцю для самовираження.
- Ще однією складовою є танцювальна група, основна ціль якої – залучення учасників у творчий процес.
- **Танцювальна гра** – це гра + танцювальна імпровізація + запропонована тема. У такий спосіб ТРТ не вчить рухам і стилям, вона кожному допомагає знайти свій танець.
- **ВИКОРИСТАННЯ ТРТ ДЛЯ ДІТЕЙ З ООП**
- ТРТ працює з дітьми з порушенням інтелектуального розвитку, розладами аутистичного спектра, з порушенням зору, слуху, мовлення, з хворобами опорно-рухового апарату

# ТЕХНІКИ, МЕТОДИ, МЕТОДИКИ ТРТ

- **Музика.**
- Ви підбираєте музику, яка подобається вам, а також є приємною для дітей. Це і спокійна музика, і дитячі веселі пісні, і ритмічні українські марші, і різні незвичні мелодії інших народів.
- **Ритуали.**
- Ритуали – це те, що є постійним на ваших заняттях. У вас завжди має бути привітання, основна робота та прощання. Завдяки ритуалам дитина відчуває себе безпечно, адже вона знає, чого очікувати.
- Музикотерапія.
- Драматерапія.
- Реквізит.
- Казкотерапія.
- Робота з голосом.
- Робота з відео.
- Психогімнастика.
- Індивідуальна чи групова робота

# ТЕХНІКИ, МЕТОДИ, МЕТОДИКИ ТРТ

## МОЖЛИВІ ТЕМИ ТА ВАРІАНТИ ДЛЯ РОБОТИ:

- ходимо по-різному;
- ім'я рухом (як наше ім'я могло б рухатись);
- настрої рухом;
- танець різних частин тіла;
- танці в підгрупах (як танцюють на різних планетах);
- дзеркало (один показує, а інші повторюють);
- креативні танці, імпрровізація (танці тварин, комах, рослин, цифр, кольору, емоцій, стихій);
- скульптура;
- вправи на довіру;
- робота в парах;
- вправи на завершення (подарунок, емоція, побажання);
- завершення (рухи прощання).



# ПРАВИЛА ДЛЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВИХ ЗАНЯТЬ

- Починати зі спокійних завдань, поступово збільшуючи темп, завершення спокійне.
- Не намагайтесь починати з кола, діти можуть обрати будь-яке місце.
- Дайте дітям час.
- Кожне заняття – це задоволення, наповнення енергією, приємне спілкування.
- У супровід можна взяти приємну музику.
- Слідкуйте за станом дитини.
- Починайте з простих форм і поступово, з часом ускладнюйте, розширюйте, збільшуйте.
- Чергування напруги й розслаблення.
- Використовуйте різноманітні предмети, атрибутику.
- Не примушуйте дітей брати участь у заняттях, робіть їх активними спостерігачами.

# Сім основних зон тіла людини (Габрієлла Ротт)

- Зона номер 1 - голова та шия;
- Зона номер 2 - плечі;
- Зона номер 3 - ліктьові суглоби;
- Зона номер 4 - кисті рук;
- Зона номер 5 - таз і хребет;
- Зона номер 6 - коліна;
- Зона номер 7 - ступні.

# Сім основних зон тіла людини (Габрієлла Ротт)

- Зона номер 1 - голова та шия;
- Якщо ви відчуваєте постійну напругу та скутість в області голови і шиї, отже, теперішня швидкість ваших думок і дій розходиться з оптимальною швидкістю, з якої ви звикли мислити і діяти.
- Можливо, причина проблеми криється в надмірно динамічному ритмі вашого життя або неефективне використання власного часу з наступним форсуванням подій життя.

# Сім основних зон тіла людини (Габрієлла Ротт)

- Зона номер 2 - плечі;
- Відчуття дискомфорту в зоні номер 2 говорить про те, що ви взяли на себе більший обсяг зобов'язань, ніж той, з яким ви в змозі впоратися. Вам варто переглянути свої життєві цілі і пріоритети, можливо, ви займаєтеся не своїм справжнім покликанням.

# Сім основних зон тіла людини (Габрієлла Ротт)

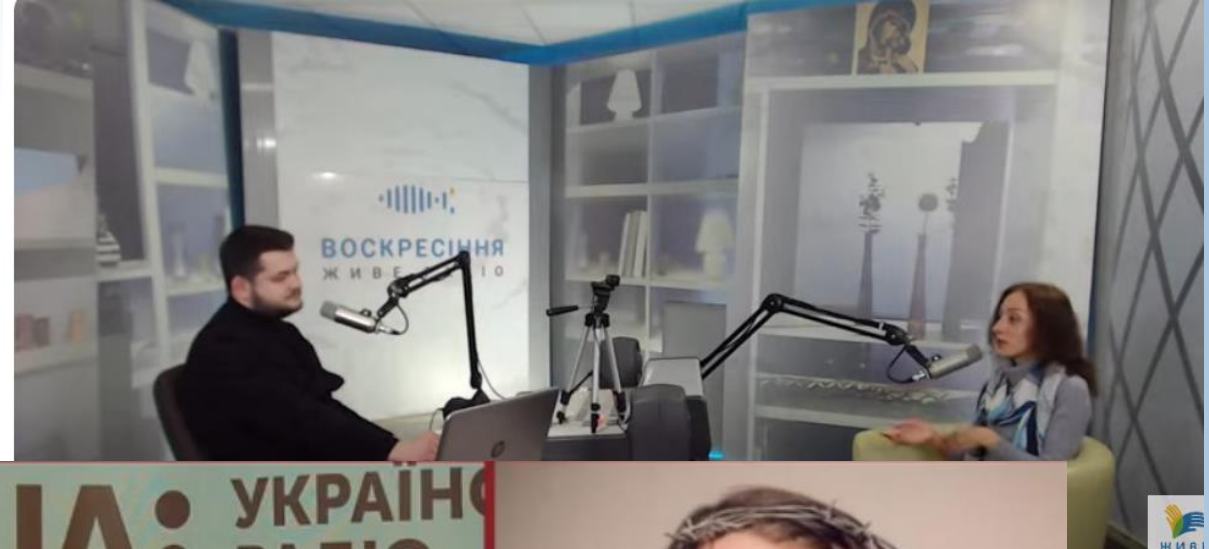
- Якщо ви відчуваєте скутість в ліктях (зона номер 3), це свідчить про вашу нерішучість і надмірну скромність,
- зажим в зоні 4 говорить про вашу невпевненість у власних силах,
- відчуття дискомфорту в області хребта і тазу (зона номер 5) може означати наявність певною мірою сексуальної закомплексованості.
- Те, як людина згинає ногу в області колінної чашечки (зона номер 6), говорить про готовність людини до потенційних змін способу життя.
- І нарешті, зона номер 7 є показником ваших амбіцій, того, яке місце в суспільстві ви прагнете зайняти. Якщо ваша ступня повністю стикається з землею при ходьбі, значить, ви повні рішучості досягти всіх поставлених життєвих цілей, ваші цілі об'єктивні і не суперечливі.

# Домашнє завдання: переглянути одне із відео та виокремити найголовніші для себе думки

<https://www.youtube.com/watch?v=yLt9DAz4ZNk>

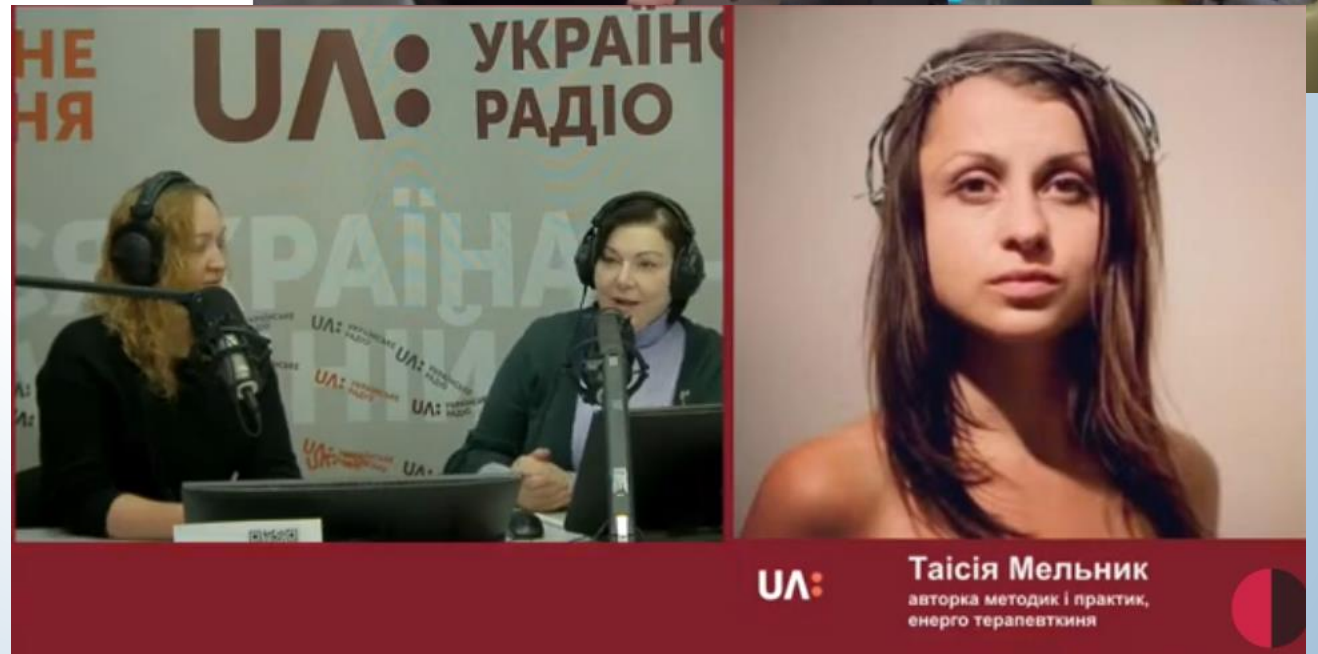
<https://www.youtube.com/watch?v=BM7TPRmjTB8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kIBNWVS2zBQ>



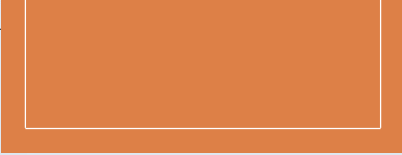
Ольга Бойко

Танцювально-рухова терапія. Знайомство, практика і можливості.  
Ольга Бойко



UA:

Таїсія Мельник  
авторка методик і практик,  
енерго терапевткіня



***ТЕМА 10. ТВОРЧИЙ  
ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ***

# Мультимодальний підхід в арттерапії

- <https://www.youtube.com/watch?v=BxkuPhjRfq4> Арттерапія для дітей з інтелектуальними порушеннями
- [https://www.youtube.com/watch?v=FSx1hjN\\_9rI](https://www.youtube.com/watch?v=FSx1hjN_9rI) Арттерапія для пізнання себе
- <https://www.youtube.com/watch?v=BIOTCiuw3qI> Нейролінія для дорослих
- <https://www.youtube.com/watch?v=DH1-w8XTVlc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YyB8rsRs6wM> Малювання 4 стихії для дітей



# Мультимодальний підхід в арттерапії

- В сучасній арттерапії розвивається інтегративний (мультимодальний) підхід – використання кількох видів мистецтва в межах однієї групи чи індивідуальної сесії.

◦

# Інноваційні арт-технології

- **Перфоменс**, публічне створення мистецького твору за принципом синтезу мистецтва, основою якого є мистецький жест.
- **Ритмотерапія** – це спосіб позитивного впливу на свідомість людини і на її тіло з допомогою барабанних ритмів. У світі ця технологія давно відома і в Америці вищі навчальні заклади випускають спеціалістів з ритмотерапії
- **Фототерапія** – один із напрямів арт-терапії, який використовує фотознімки, тематичні зображення, метафорично-асоціативні карти у процесі психологічної допомоги. Застосування фотографії, фотозображень, арт-карт з метою зцілення, висвітлення та вирішення психологічних проблем, а також гармонізації та розвитку особистості. Дана психологічна робота може включати в себе використання, як готових фотографій, так і створення власних фотозображень у терапевтичному процесі.

# Бібліотерапія

- **виконує наступні функції:**
- - Проявити індивідуальне самосвідомість;
- - Поліпшити розуміння людиною своєї поведінки або мотивацій;
- - Сприяти формуванню адекватної самооцінки;
- - Допомогти визначити людині свої інтереси і схильності;
- - Полегшити наслідки стресу;
- - Показати особистості, що він або вона не перша людина, що зіткнувся з такою проблемою;
- - Показати людині, що є більш ніж одне рішення даної проблеми;
- - Допомогти людині обговорити проблему більш вільно;
- - Допомогти людині спланувати правильний шлях дій у вирішенні проблеми;
- - Вийти на шлях самопізнання, самореалізації та, врешті-решт, самоактуалізації (А. Маслоу), досягти психологічної зрілості.

# Етапи бібліотерапії

- **1. Мотиваційний етап** - вступна мотивування до занять, цілепокладання і цілепийняття
- **2. Основний етап** - забезпечення часу для читання літератури і обмірковування, керівництво дискусією або організація діалогу, використання запитань, які переведуть читачів від буквального розуміння інформації до інтерпретації, практичного застосування, аналізу, синтезу та оцінки цієї інформації.
- **3. Етап рефлексії** - оцінка ефективності бібліотерапевтичного процесу за допомогою аналізу психологічного стану особистості пацієнта-читача, самооцінка особистості пацієнта-читача.

# Вокалотерапія

- **Вокалотерапія** – це лікування за допомогою голосу, а точніше за допомогою співу.
- Вокалотерапія хороша тим, що її можна застосовувати самотійно.
- Для співу не потрібні сторонні предмети.
- Достатньо просто співати, намагаючись максимально задіяти можливості свого голосу..
- **За допомогою пісні лікують:**
  - неврози;
  - неврастенії;
  - перевтому;
  - безсоння;
  - серцево-судинну систему;
  - органи травлення;
  - дихальну систему;
  - проблеми з мовленням;
  - заїкання.

# МАК «Світ емоцій та почуттів»

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ - ЦЕ:



- 👉 здатність розпізнавати емоції свої та інших людей;
  - 👉 вміння використовувати емоції для вирішення поставлених завдань;
  - 👉 здатність регулювати емоційні стани та управляти ними;
  - 👉 розуміння причин і наслідків емоцій та їхнього впливу на життя.
- 
- Якщо дитина живе у середовищі, де розуміють її почуття, називають їх, дозволяють проявляти, то її емоційний інтелект розвивається.
  - Така дитина проживає всі свої емоційні стани, а отже, уникає психологічних травм і пізнає себе.
  - В українському психологічному середовищі з'явилась унікальна проєктивна методика
  - «Світ емоцій та почуттів. Картки-ситуації». Особливість її в тому, що герої зображені на малюнках без облич. Ідея в тому, що кожна дитина сприймає ситуацію через призму своїх почуттів і присвоює героям ті емоційні стани, які вважає за потрібне.
  - Методика допомагає діагностувати рівень емоційного інтелекту дитини та розвинути його.

# МАК «Світ емоцій та почуттів»



В КОЛОДІ 45 КАРТОК

Розмір карток 13х9 см. Матеріал: ламінований картон.

Умовно картки можна поділити на:

🔗 картки-емоції (6 базових емоцій – радість, злість, страх, здивування, відраза, сум);

- картки-ситуації, які дають можливість дослідити:
  - системи стосунків з батьками, сиблінгами, вчителями та однокласниками, друзями, значимими і незначимими дорослими;
  - мотиваційну сферу та сферу задоволених потреб;
  - наявність психологічної травматизації, зокрема пов'язаної із сексуальним насиллям;
  - рівень обізнаності та готовності діяти в небезпечних ситуаціях;
  - ставлення до суспільних норм і правил.
- В наборі є одна картка, на якій нічого не зображено, вона повністю біла. За бажанням, дитина або психолог можуть домалювати фломастером на ній емоцію, почуття чи ситуацію, яких немає в наборі. Потім її легко можна стерти вологою серветкою.

# МАК «Світ емоцій та почуттів»

- **ПРОЦЕДУРА:** перед дитиною викладають по черзі картки та ставлять ряд запитань.
- 1. Хто тут зображений?
- 2. Що робить кожна людина, зображена на малюнку?
- 3. Що говорить кожна людина, зображена на малюнку?
- 4. Що відчуває кожна людина, зображена на малюнку?
- Ці питання дають змогу зрозуміти, наскільки дитина знайома із почуттями, розуміє, внаслідок чого вони можуть виникати, і навпаки, як можна відреагувати ті чи інші почуття.
- Такі питання мають терапевтичний ефект, оскільки можуть допомогти глибше поглянути на ту чи іншу ситуацію.



# МАК «Світ емоцій та почуттів»

- **ПРОЦЕДУРА:** перед дитиною викладають по черзі картки та ставлять ряд запитань.
- 5. Чи була в твоєму житті подібна ситуація?  
◦ Це питання допомагає зрозуміти, наскільки подібна ситуація має місце в житті дитини. Відповідь на нього дає інформацію про те, який саме дитина має досвід перебування в подібних ситуаціях.
- 6. Що б відчула та чи інша людина на малюнку, якби інша сказала «...».
- 7. Що б відповіла та чи інша людина на малюнку, якби відчувала «...».  
◦ Ці питання дають можливість дослідити та обговорити конгруентність почуттів і поведінки дитини. Для розвитку емоційного інтелекту важливо, щоб дії були наслідком почуттів та емоцій і цей зв'язок був адекватним. Адже підміна почуттів або дій може негативно вплинути на якість міжособистісної взаємодії.
- Окрім запропонованих варіантів, карткам «Світ емоцій та почуттів. Картки-ситуації» можна знайти власне застосування, також їх можна поєднувати з іншими методиками, що суттєво розширить можливості їх використання.
- Автор методики – Анна Олексіївна Луньова – дипломований психолог, сертифікований дитячий психолог в галузі гештальт-терапії в напрямку роботи з дітьми та їхніми батьками, автор сайту [dytpsycholog.com](http://dytpsycholog.com), автор тренінгових програм для батьків, веде активну консультативно-терапевтичну практику з 2011 року.

# Рефлексія

## Оберіть картину, яка є близькою до Вашого емоційного стану



1



2



3



4



5



6

## Додаткові джерела

- Бурчик О. В. Групова казкотерапія в особистісно орієнтованому вихованні дітей // Вісн. Житомир, держ. ун-ту ім. І. Франка. 2005. № 25. С. 203–205.
- Майбородюк Н. Д. Казкотерапія у розвитку ціннісно-сислової свідомості учнів початкової школи // Педагогіка вищ. та серед. пік. : зб. наук. пр. 2010. Вип. 28. С. 136–141.
- Формування життєтворчих компетентностей дітей і дорослих засобами казкотерапії // Шкільна бібліотека. 2011. № 1. С. 7–9.
- Музичук О. О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів // Проблеми сучасної психології. 2012. № 17. С. 317–326.
- Світельська-Дірко С. В. Виховання ціннісних орієнтацій молодших школярів засобами казки в педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського. Автореф. дис. канд.пед.н. 13.00.01.Житомир. 2017. 22 с.
- Сухомлинський В. О. Я розповім вам казку... Філософія для дітей / Василь Олександрович Сухомлинський; // [уклад. Сухомлинська О. В.] – Х. : ВД «Школа», 2016. – 576 с.
- Тадеуш О. М. Арт-педагогіка як поліфункціональна технологія навчання, виховання та розвитку особистості / О. М. Тадеуш // [Наукові записки \[Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка\]. Серія : Педагогічні науки.](#) - 2018. - Вип. 170. - С. 118-122. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_p\\_2018\\_170\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2018_170_27)
- Шик Л. А. Казкотерапія в роботі з дошкільниками. Харків : ВГ «Основа», 2012. 240 с.