

# Приватний комплекс безперервної освіти «Школа «ЕЙДОС»

вул. Нижньодніпровська, 4а, м. Запоріжжя, Україна, 69091,  
тел. (061) 220-02-13, 220-90-04, факс 220-06-37  
e-mail: eidos-zp@ukr.net Код ЄДРПОУ 26074504

## Анотація перспективного педагогічного досвіду

### Номінація «Компетентнісна освіта: виховання і розвиток»

### Секція «Психологічний супровід»



ІМ'Я автора

Долженко А.П.

Посада, категорія, звання: керівник психологічної служби приватного комплексу безперервної освіти «Школа «ЕйдоС», спеціаліст першої категорії

Повна назва школи: приватний комплекс безперервної освіти «Школа «ЕйдоС»

Директор: Грединарова Олена Михайлівна

Адреса школи: вул. Нижньодніпровська, 4а, м. Запоріжжя, Україна, 69091, тел. (061) 220-02-13, 220-90-04, факс 220-06-37, e-mail: eidos-zp@ukr.net

Тема «Арт-терапія в практиці роботи шкільного психолога»

### Провідна педагогічна ідея досвіду

У запропонованому досвіді йдеться про актуальність проведення психологічних занять з дітьми, консультацій з батьками та занять з педагогами Школи із застосуванням методів арт-терапії: ізо-терапії, пісочної терапії, мандалотерапії, метафоричних асоціативних карт. Метою психологічної роботи в Школі є створення сприятливих умов для всестороннього розвитку та гармонізації особистості. І одним з напрямків психологічної роботи є попередження емоційно-особистісних порушень, збереження психологічного здоров'я у всіх учасників навчально-виховного процесу. Особливо це стало актуальним через несприятливу політичну ситуацію в країні, коли до школи прибули діти, що переїхали з Криму та з Донецької області і психологічну підтримку необхідно було надати не тільки дітям але і родинам в цілому. Психологічна служба Школи завжди приділяла велику увагу батькам наших учнів та членам нашого педагогічного колективу, але в сьогоденних умовах економічної кризи, конфлікту на сході країни, які негативно впливають на психологічно-емоційний фон українців, виникла необхідність у залученні нових психологічних технік та методик. Нами були вивчені різні психологічні напрямки, але практика роботи з учнями, батьками, педагогами Школи із застосуванням саме арт-терапевтичних методів, як найбільш екологічних, тактовних на різних етапах психологічного супроводу: діагностичному, корекційному, профілактичному, - показала високу ефективність.

Ключові слова: арт-терапія, профілактика, гармонізація особистості, психологічні заняття.

### **Обґрунтування актуальності**

У контексті державної політики щодо особистісно-орієнтованого підходу в освіті та з огляду на те, що неодмінною умовою навчально-виховного процесу в Школі «ЕйдоС» є забезпечення психолого-педагогічних умов для самореалізації дитини та збереження психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу, арт-терапевтичні заходи є тим інструментом, який може ефективно вирішувати поставлені перед психологічною службою задачі. Особливо актуальним психологічний супровід та психологічна підтримка стала зараз у непростий економічний та політичний період в нашій країні. Є родини, які напряду зіткнулися з воєнним конфліктом і були вимушені переїхати. Це негативно вплинуло на психологічний стан дітей. Важливим є і морально-психологічний стан інших учасників навчально-виховного процесу: учнів, які давно навчаються у Школі, їх батьки, педагоги Школи. Перед Психологічною службою постало завдання розробити заняття, які б сприяли гармонізації внутрішньоособистісного та міжособистісного простору, допомагали б боротися із постстресовими переживаннями та сприяли б формуванню почуття власної цінності, гідності, запускали механізм самоцілення.

Арт-терапія - це спосіб вільного вираження себе через мистецтво, терапевтичний ефект якого заснований на використанні творчого потенціалу для мобілізації природних способів гармонізації та самоцілення, властивих кожній людині. Арт-терапія (терапія мистецтвом) - один з ефективних методів психологічної роботи, що використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному та особистісному розвитку людини незалежно від віку. Психолог створює умови для пробудження в клієнті творчого імпульсу і відчуття власної цінності. Перевагою арт-терапії є безоціночне ставлення психолога до клієнта і до результатів його творчості, відмова від звичних інструментів роботи: діагностики та інтерпретацій. Безоціночне ставлення створює безпечний простір, в якому клієнт (дитина, підліток, педагог, батьки) відчуває себе вільним від звичного соціального контролю. Його творчість стає спонтанною, в ній знаходить вираження вся особистість, включаючи її несвідоме і дитячу частину.

Значною перевагою є той факт, що практично кожна людина (незалежно від свого віку) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї будь-яких здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.

Метод арт-терапії універсальний і може бути використаний в роботі і з дітьми, і з дорослими.

### **Науково-теоретична база досвіду**

Теоретичною базою досвіду є Концепція розвитку та навчання у Школі «ЕйдоС», якою передбачено практичне втілення гуманістичної концепції освіти, передових вітчизняних наукових ідей і психолого-педагогічних технологій навчання задля формування універсальної компетентності учнів, повноцінного розкриття і формування особистісного, інтелектуального та творчого потенціалу кожної дитини.

Ми виходили з таких науково-теоретичних положень про функції арт-терапії (Н. Санкович, Е. Медведевої, І. Левченко), як катарсична – очищувальна, звільняюча від негативних станів; регулятивна – зняття нервово-психічного напруження, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану; комунікативно-рефлексивна – забезпечує корекцію спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки. За основу ми брали вправи українських арт-терапевтів О.В. Тараріної, О.С. Гаркавець, Е.П. Беякової, Д. Лебедевої [1, 2, 3].

### **Стисла анотація досвіду**

У досвіді представлені розробки занять та консультацій з учнями, педагогами, батьками учнів за класичними та модифікованими психологами Школи «ЕйдоС» арт-терапевтичними вправами.

У першій частині ми приводимо опис занять пісочної арт-студії «Джерело сили» та психологічної арт-студії «Чарівний світ» з учнями Школи. Основною метою було зняття нервово-психічного напруження, корекція спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки, формування моральних якостей, сильних сторін характеру.

У другій - заняття з педагогами в психологічній арт-студії «Чарівний світ» та індивідуальна робота. Мета занять з педагогами: знизити емоційну тривожність, підвищити самооцінку, сприяти розвитку самосвідомості, знизити ймовірність емоційного вигорання.

У третій частині – досвід роботи з батьками учнів під час індивідуальних консультацій. Ми ставили собі за мету гармонізацію системи я-дитина-родина через дослідження батьківської позиції та можливості проаналізувати стратегії батьківської поведінки, надання впевненості у власних силах як батьків, формування адекватної міжособистісної поведінки у родинах учнів, зняття нервово-психічного напруження, моделювання позитивного психоемоційного стану.

### **Результативність впровадження досвіду**

- сформовані та впорядковані збірки завдань з арт-терапевтичними вправами, техніками з метою використання у груповій та індивідуальній роботі як з учнями, так і з дорослими учасниками навчально-виховного процесу;

- на основі аналізу індивідуальної та групової психологічної роботи з учнями Школи відстежується і коригується процес розвитку кожного учня;

- зменшено кількість учнів з проявами шкільної та особистісної тривожності;

- учні поступово навчаються засобам і методам подолання негативних емоційних станів, стресів;

- створено умови для гармонізації особистості та збереження психологічного здоров'я батьків, учнів та педагогів Школи.

### **Репрезентація досвіду**

Досвід було представлено на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні педтехніки», на Фестивалі з TRIZ-педагогіки, ейдетики та інших освітніх технологій «Школа по-новому» (жовтень, 2015 року); шкільних засіданнях МО психологів «Акцент».

**Тері** Школа «ЕйдоС», Концепція розвитку і навчання дітей в приватному комплексі безперервної освіти «Школа «ЕйдоС», арт-терапія, ізо-терапія, пісочна терапія, мандалотерапія, профілактика, гармонізація особистості, психологічні заняття психолога, метафоричні асоціативні карти, психолого-педагогічне забезпечення розвитку учнів.

Директор Школи «ЕйдоС»

О.М.Грединарова

Арт-терапія — це напрямок у практичній психології, заснований на заняттях клієнтів творчістю. Слово «арт-терапія» вперше почало використовуватись в англomовних країнах приблизно в 40-ві роки ХХ століття. Ним називали різні за формою і теоретичною обґрунтованістю варіанти лікувальної та реабілітаційної практики. Одні були ініційовані художниками і реалізовувалися переважно в студіях, організованих у великих лікарнях (наприклад, художня майстерня Адріана Хілла у Великобританії), інші допускали елементи психоаналітичної інтерпретації образотворчої продукції пацієнтів і акцентували увагу на їх відносинах з аналітиком (роботи Маргарет Наумбург в США) [5,с.14], [6,с37]. Ми виходили з домінуючого в сучасній психологічній літературі визначення: арт-терапія - це спосіб вільного вираження себе через мистецтво, терапевтичний ефект якого заснований на використанні творчого потенціалу для мобілізації природних способів гармонізації та самоцілення, властивих кожній людині. Створення візуальних образів розглядається при цьому як важливий засіб міжособистісної комунікації і як форма пізнавальної діяльності клієнта, що дозволяє йому висловити ранні або актуальні «тут-і-зараз» переживання, які йому буває непросто висловити словами (Waller, 1993, p. 3). [ 6,с15 ].

Незважаючи на тісний зв'язок з лікувальною практикою, арт-терапія у багатьох випадках набуває переважно психопрофілактичну, соціалізуючу і розвиваючу спрямованість. Звідси — численні спроби її використання в освітніх установах і соціальній роботі. За час свого існування арт-терапія асимілювала досягнення психологічної науки і практики, теоретичні розробки і прийоми різних напрямків психотерапії, досвід і стратегії образотворчого мистецтва, методи педагогіки, окремі уявлення теорії культури, соціології та інших наук. Вона продовжує активно розвиватися і в даний час, освоюючи нові області практичного застосування і збагачуючись ідеями завдяки об'єднанню з іншими науковими дисциплінами. [1, 2, 3, 4, 5, 6].

У світовій психологічній практиці широко вивчається питання про застосування арт-терапії в роботі з підростаючим поколінням. Зокрема, Р. Сільвер, Дж. Еллісон і М. Розаль з співавторами, вивчають можливість арт-терапевтичної роботи з підлітками. Роботи О. Томашоффа присвячені арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками. Незважаючи на багаторічну практику застосування методів арт-терапії в цій області, тут все ще можна говорити про формування нових підходів. При характерній для арт-терапевтичної практики західних країн недирективній позиції фахівців, які прагнуть швидше слідувати за своїм юним клієнтом, ніж вести його за собою, звертає на себе увагу більш активне, ніж раніше, застосування короткострокових варіантів роботи, орієнтованих на досягнення конкретних результатів. В цих умовах підвищується роль творчих, зокрема, графічних діагностичних методик, що дозволяють оцінювати динаміку стану клієнта на різних етапах арт-терапевтичного процесу. Можна також говорити про підвищення ролі ранніх втручань, які здійснюються ще до того, як у дитини виявляться серйозні проблеми, тобто арт-терапія як профілактика порушення психологічного здоров'я. Наприклад, Ш. Рілі у своїй книзі «Сучасна арт-терапія підлітків» пише, що відомі уявлення про те, що підлітковий вік є досить передбачуваною стадією розвитку і характеризується цілком певним набором завдань, недостатньо продуктивні — слід звернути більш пильну увагу на умови життя і особисту позицію підлітка. Великий інтерес представляють статті Л. Пролкс, в яких автор пропонує оригінальну модель дитячо-батьківської групової діадичної арт-терапії. Цінність даної роботи ще й у тому, що в ній описується роботу з дітьми віком від півтора року. Автор спростовує думки про те, що арт-терапія може бути ефективна лише за наявності у клієнта здатності до створення оформленої графічної продукції. Дослідник показує, що навіть при відсутності такої здатності можлива творча комунікація між дитиною і батьком, що забезпечує зміцнення і корекцію дитячо-батьківських відносин. Дж. Мерфі, Д. Пейслі і Л. Пардоу проводять дослідження з

амбулаторною групою імпульсивних дітей і наводять приклади ефективності арт-терапевтичної роботи. Висвітлено труднощі, пов'язані з наданням допомоги імпульсивним дітям, а також важливість образотворчої діяльності для розвитку їх комунікативних навичок і здатності до контролю над сильними почуттями. Авторами відзначається необхідність гнучкого підходу арт-терапевта до таких дітей, що дозволяє змінювати форми і зміст занять по мірі розвитку групи. [5, с. 35].

Незважаючи на те, що за останні роки в психологічній літературі був представлений ряд нових напрямків арт-терапевтичної роботи [1, 2, 3, 4, 5, 6], метою даної роботи було ознайомлення педагогічної громадськості з практичними напрацюваннями психологів Школи «ЕйдоС» з проведення психологічних занять з дітьми, консультацій з батьками та педагогами Школи із застосуванням методів арт-терапії: ізо-терапії, пісочної терапії, метафоричних асоціативних карт коли йдеться про попередження емоційно-особистісних порушень, збереження психологічного здоров'я у всіх учасників навчально-виховного процесу, створення сприятливих умов для всебічного розвитку та гармонізації особистості.

## РОЗДІЛ І АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ У РОБОТІ З УЧНЯМИ

У розділі запропоновані приклади арт-терапевтичних вправ, технік, ігор, які ми використовуємо в процесі психологічного супроводу учнів, а саме: у діагностично-корекційній роботі з метою профілактики негативних явищ та гармонізації самовідчуття учнів Школи, під час індивідуальних та сімейних консультацій та в роботі психологічних пісочної та арт-студій «Джерело сили» і «Чарівний світ».

Найчастіше для роботи з дітьми та підлітками ми використовуємо методи пісочної та ізо-терапії. Це обумовлено такими чинниками: доступність ресурсів - у Школі декілька класичних пісочниць, планшет для пісочної анімації, ємкість з кінетичним піском, набір різнокольорової маси для ліплення, набори мініатюрних фігурок із різної тематики для роботи у просторі пісочниць. Крім того, у кабінеті Психологічної служби є різноманітні фарби - гуаш, акварель, пастель, кольорові олівці та інше необхідне приладдя для малювання. У процесі малювання або створення світу у просторі пісочниці учні мають можливість спроектувати та побачити ситуації, що їх хвилюють, опосередковано звернутися до людей, з якими є невирішені, незакінчені, конфліктні стосунки, подивитися на ситуацію з іншого боку, піднятися над проблемою. Арт-терапія обережно, але ефективно коригує особистісні, міжособистісні, кризові ситуації і це підтверджується нашими спостереженнями, відгуками вчителів та батьків учнів, що відвідували консультації та заняття із застосуванням арт-терапевтичних методів.

Аналіз спостережень за учнями, які є учасниками психологічних пісочної та арт-студій «Джерело сили» і «Чарівний світ» протягом навчального року показав ефективність арт-терапевтичних методів: у всіх дітей знизився рівень особистісної тривожності, покращилися стосунки цих учнів у класних колективах, знизилася кількість конфліктних ситуацій, ініціаторами яких би були учасники психологічних студій та консультацій. Пісочна та ізо-терапія дають можливість опосередковано прожити, проаналізувати, розставити, відчутти актуальну кризову ситуацію. Наводимо декілька прикладів консультативної роботи.

До психологічної служби Школи звернулася родина, яка переїхала із Донецька. Мати занепокоєна психологічним станом своєї 10-ти річної доньки (у описі консультації ми будемо називати дівчинку «В.»). Після переїзду дитина стала знервованою, схильною до прояву яскравих негативних реакцій: дівчинка часто свариться з батьками, конфліктує з однокласниками у новій школі, настрій псується

через незначні причини. Батьки розуміли, що така поведінка пов'язана з тим, що родина була вимушена швидко переїхати із зони АТО, але самотійно допомогти дитині вони не могли, оскільки самі були розгублені.

Під час першої зустрічі, психолог познайомила В. із засобами арт-терапевтичної роботи: кінетичним та звичайним піском, з мініатюрами для роботи в піску, різноманітними колодами МАК, засобами для ізо-терапії: олівцями, фарбами, пластиліном тощо. Дівчинці було запропоновано обрати ті засоби, які найбільше сподобалися. Вона обрала пісок і мініатюри. Психолог запропонувала у просторі пісочниці створити будь-який світ за допомогою мініатюр та предметів. Дівчинка обрала 4 риби, 2 акул, морські камінчики, мушлі. Світ розділений камінчиками на дві частини: зліва 2 акул, будиночки з мушель, справа: риби, гарні підводні квіточки, будиночки-мушлі.

Після закінчення створення світу, В. було запропоновано скласти історію про жителів цього світу.

Психолог: Ти вже завершила створювати свій світ?

В.: Поки що так, але можливо, щось буде змінюватися.

Психолог: Що це за місце? Чи є назва у твого світу?

В.: Це підводне царство. Воно називається «Новий світ».

Психолог: Можеш розповісти докладніше, хто живе у цьому підводному царстві?

В.: Це підводне царство існує вже давно. Тут дуже гарно: веселі риби, гарні водорості, є схованки із мушель, де маленькі риби ховаються, коли граються. Ось ці дві риби вже давно тут живуть, а ось ці дві тільки припливли. Вони не хотіли, але їхній будиночок відібрали ось ці монстри-акули, їхню школу закрили, усі однокласники переїхали, хтось у океан переплив, а хтось у далеку річку. Ніхто-ніхто не хотів (сльози починають текти з очей). Риби можуть дзвонити, вини знають, що всі однокласники живі, але так важко у Новому світі. Іноді вони розмовляють, як можна перемогти акул, як можна їх отруїти або покликати мисливців на акул, але їхні батьки не дозволяють їм про таке говорити. Кажуть, що це справа дорослих, а не малих рибок. Мені дуже б хотілося, щоб ці акули почули, як ми їх ненавидимо! (Починає жбурляти акул об борт пісочниці, сльози припиняються. Пауза близько хвилини).

Психолог: Що з тобою зараз, що відчуваєш?

В.: Мені хочеться, щоб ці акули шезли, щоб хтось їх викинув із цього моря.

Психолог: Зроби те, що хочеться.

В.: Викидає акул за борт пісочниці. (Зітхає. Пауза близько хвилини)

Психолог: Що тепер?

В.: Тепер акул немає, але риби не повернуться до свого старого світу. Вони знають, що все не таке, як було колись. Там були акули, вони все зіпсували, нічого не повернеш. Акул немає, але і щастя там не буде.

Психолог: Щось або хтось може допомогти рибкам?

В.: Вони самі повинні навчитися про себе піклуватися. Вони повинні бути сильні.

Психолог: А є те, чого вони хочуть, якісь бажання, мрії?

В.: Вони хочуть свято, хочуть радіти, як колись.

Психолог: Щось заважає?

В.: Вони стали дуже серйозними, дуже дорослими. У них всередині більше немає сміху. Тому на новому місці їм поки що важко, вони не такі як риби у Новому світі. Їх не розуміють, їм роблять зауваження, хочуть подружитися, задають різні завдання, сварять, але рибкам здається, що все це немає сенсу. Для чого все це?

Психолог: Що зараз хочуть риби?

В.: Заховатися від усіх.

Психолог: Зроби це.

В.: Ховає рибку біди мушлі. (Пауза близько хвилини).



Психолог: Що зараз?

В.: Їм нормально. (Пауза).

Психолог: Що тепер?

В.: Їм стає нудно. Їм хочеться вийти назовні до інших рибок. Ще не гратися, але може поспілкуватися з рибками з Нового світу.

Психолог: Зроби так, як хочеш.

В.: Збирає усіх рибок навколо мушлі і починає гру.

Психолог: Як тепер?

В.: (Посміхаючись). Усе нормально. Вони зможуть подружитися. Це не значить, що вони забудуть своїх друзів із старої школи, але вони зможуть подружитися із цими рибками також.

Психолог: Як ти себе зараз відчуваєш, який настрої?

В.: Тепер добре. Все добре. Дякую.

Психолог: Ми можемо подякувати пісочниці, нашим рибкам і іншим персонажам за те, що зараз все добре?

В.: Починає дякувати і розбирає Новий світ.

В. ще неодноразово була на консультаціях, потім стала учасницею пісочної арт-студії «Джерело сили». Найбільше їй подобається саме робота у класичній пісочниці з мініатюрами. Психологічний стан В. поступово стабілізувався. До цього доклали зусиль адміністрація, психологи, педагоги Школи «Ейдос», керівник спортивної студії з гімнастики, батьки. Але, якщо брати до уваги суто психологічний аспект, то у просторі пісочниці відбулося коригування психологічного, емоційного стану, робота з самосвідомістю, закріплення вміння володіти почуттями, формування адекватної самооцінки дівчинки.

Для опису роботи з метафоричними асоціативними картами (МАК) наведу ще одну консультацію.

До психологічної служби Школи звернулася мама восьмирічного хлопчика П. зі скаргами на те, що її син не може відстоювати власну думку, соромиться у товаристві мало знайомих людей, важко заводить знайомства і це її дуже бентежить, оскільки планується перехід до іншої школи. Нижче ми приводимо приклад однієї із зустрічей з П.

Для початку, з метою знайомства, та входження в процес психологічної роботи, психолог просить хлопчика з портретної колоди метафоричних асоціативних карт PERSONITA дістати зображення, яке зовнішньо чи за настроєм, чи за якимись іншими ознаками схоже на нього самого. Після того, як П. вибрав зображення, просимо описати, хто зображений на цій картці, які якості у цієї людини, що вона любить, чого не любить, чим вона пишається, можливо, є щось, чого ця людина боїться.

З'ясувалося, що персонаж, якого вибрав П. скромний, ввічливий, спокійний. Він не любить бути у центрі уваги, у великих натовпах людей, оскільки більше йому подобається спілкуватися з друзями і однокласниками, яких він знає ще з дитячого садочка. Вони і в табір відпочинку разом їздять і після школи часто спілкуються, бо сусіди. Цей персонаж пишається досягненнями у спорті – він гравець юніорської команди одного із футбольних клубів і на полі все ясно: хто більше тренується та наполегливіший у боротьбі, той і перемагає, а от у спілкуванні з однолітками, а тим більш із старшими за віком, не все так просто. Тебе можуть обманути, з тобою можуть посваритися або ігнорувати. Тож краще мати одного-двох перевірених товаришів, а у колективах краще помовчувати.

Далі запитуємо у П., чи бували у його житті подібні ситуації? Чи хотілося йому щось змінити у собі, щоб вільніше почуватися серед інших людей? Отримуємо ствердну відповідь.

Пропонуємо вправу «Мій герой». З колод МАК: Хабітат, Сага, Персона, Морена пропонуємо хлопчику згадати його улюбленого героя з книги, фільму,

мультфільму, ігри. П. у відкритий спосіб обирає із колоди Сага зображення для одного із супер-героїв коміксів. Просимо розповісти про нього.

П.: Обраний герой у звичайному житті спокійний і скромний, він працює журналістом, пише про спорт, бере інтерв'ю у знаменитих спортсменів, вболіває за улюблену команду з футболу, але у небезпечних ситуаціях перетворюється на безстрашного, сміливого, з над можливостями супер-чоловіка.

Психолог: Які якості героя подобаються? (П. відкритим способом вибирає карти, які символізують якості його улюбленого героя: над-швидкість, супер-сила, сміливість, спокій у будь-яких ситуаціях, впевненість у собі, вільне спілкування навіть із зірками спорту).

Психолог: В яких ситуаціях герой проявляє ці якості?

П.: Супер-швидкість і супер-силу у ситуаціях небезпеки, коли йому, або місту, або друзям загрожує небезпека.

Психолог: А який він у звичайному житті?

П.: У звичайному житті він теж нічого не боїться, він не соромиться підходити та заводити розмови, він журналіст, він працює із кращими спортсменами, а щоб з ними спілкуватися, необхідно бути цікавою людиною: багато читати та знати про спорт, про різні турніри, про лідерів. А ще вміти підбадьорити тих, хто програв, гарними словами підтримки.

Психолог: Хотів б ти наділити свого улюбленого героя ще якими-небудь якостями? (Пропонуємо хлопчикові знайти в колоді карти, які символізуватимуть додаткові якості героя. Якщо дитина не може, то допомагаємо, пропонуючи наділити героя такими якостями як благочестя, безкорисливість, великодушність, доброта, турбота, взаємодопомога, віра в Бога, захист, лідерство, любов, милосердя, мудрість, ніжність, відповідальність, правдивість, служіння, досконалість, співпраця, щастя, терпіння, повага, хоробрість, чуйність, щедрість тощо. Або можемо запропонувати дитині вибрати бажані якості з карток-слів, а вже потім підібрати картинку).

П. Усі ці якості важливі, але їх дуже багато для однієї людини. Я оберу ще для свого героя такі якості як «співпраця», щоб він міг попросити про допомогу своїх друзів і йому не було соромно; «терпіння», щоб він розумів, що не все вдається відразу, іноді потрібно почекати і «почуття гумору», бо з веселою людиною, яка може розказати щось веселе приємно спілкуватися і її всі люблять.

Психолог резюмує, якими тепер якостями володіє улюблений герой і як це йому може стати в нагоді. Далі запитуємо у дитини:

Психолог: А якими якостями, властивими твоєму героєві, володієш ти? Як і в яких ситуаціях ти їх проявляєш?

П.: Зараз у мене є такі якості як «спокійний» і «скромний».

Психолог: Якими якостями свого героя ти б хотів володіти?

П.: Таких якостей багато. Я навіть не знаю, з чого почати.

Психолог пропонує П. вибрати найбільш цінні або вподобані якості, якими він хотів би володіти і знайти відповідну картку з раніше обраних. (П. обирає «сміливість», «впевненість у собі», «співпраця»).

Далі пропонуємо намалювати свої «супер-якості», використовуючи техніку «розширення малюнка». Для цього на середину чистого аркуша паперу кладуться обрані картки (бажано закріпити її двостороннім скотчем) і дитина продовжує малюнок таким чином, щоб заповнити весь вільний простір. Просимо розповісти, що він зобразив на малюнку.

П.: Я зобразив на малюнку себе на футбольному чемпіонаті. Мені не страшно підійти до мого улюбленого футболіста і взяти у нього автограф і сфотографуватися з ним. Він написав мені побажання про те, щоб я не зупинявся на шляху до своєї мрії стати не тільки гарним спортсменом а й сміливим і впевненим хлопцем.



Психолог: Чи допоможе тобі цей малюнок і взагалі наша робота сьогодні стати сміливим, впевненим у собі і навчитися співпрацювати з іншими?

П.: Я хочу сфотографувати цей малюнок і якості, які я обрав для свого героя і для себе, щоб надрукувати, повісити над столом і дивитися на них. Я думаю, що я буду сміливішим, бо так можна і не отримати автограф зірки. У мене є гарні друзі і я буду просити їх про допомогу, а якщо відмовляться, то можна і до інших звернутися. І сам буду намагатися комусь допомагати. А ще я буду дивитися відео про футболістів і розповідатиму про цікаве з їх життя іншим хлопцям, однокласникам, а не тільки своїм близьким друзям.

Психолог: Я сподіваюся, що наступної зустрічі ти розповіси мені, що і як відбувається у твоєму житті, можливо, щось почне змінюватися вже найближчим часом. Бажаю тобі успіхів. (Малюнок з картою бажано сфотографувати, щоб у дитини залишилася цілісна картина його роботи).

Через тиждень ми зустрілися знову, хлопчик посміхався до присутніх у кабінеті дітей, сам познайомився із старшим хлопцем, почав його розпитувати про захоплення, інтереси, розповів про свою любов до футболу, зав'язалося спілкування і з іншими присутніми дітьми. Ми й надалі підтримуємо зв'язок із цією родиною і може відзначити, що арт-терапія виявилася ефективною, тому що екологічно та недирективно може впливати на ситуації, коли мова йде про формування моральних якостей, сильних сторін характеру, корекцію поведінки через активацію внутрішніх ресурсів.

У подальшій роботі ми використовували нижче наведені техніки.

### ТЕХНІКА "ЗАМКНЕНЕ КОЛО"

Мета: гармонізація міжособистісних стосунків у класі, у сім'ї

Учасники: діти від 6 років

Форма проведення: індивідуальна робота

Матеріали: будь-які портретні колоди МАК, де є діти і дорослі: Он, Хабітат, Сага, Персона, Emotion.

Дана техніка розрахована на 1-1.5 години роботи.

1. Пропонуємо дитині у відкритий спосіб вибрати себе і оточення (батька, матір, бабусь, дідусів, братів, сестер, друзів, вчителів-вихователів і Порожню карту(!)

2. Заздалегідь приготовані листи-послання, в яких тексти:

любить мене;

сварить мене

обнімає мене;

хвалить мене;

дружить зі мною;

вчить мене; та інші

Розкладаємо до обраних карт.

3. Обговорюємо кожну карту.

4. Складнощі у відносинах або ресурсні відносини можна намалювати. Або вибрати з ресурсної колоди картинки, якими б хотілось бачити відносини з кожним учасником оточення.

5. Записуємо, яким чином можна покращити стосунки у оточенні, а з чим можемо спокійно жити далі.

Ця вправа надає можливість проаналізувати стосунки із найближчим оточенням. Ми можемо поговорити про причини погіршення стосунків, вивести на усвідомлення про відповідальність обох сторін за результати спілкування, прописати подальші дії з гармонізації стосунків або за допомогою запитань підвести до висновку про недоцільність подальшого спілкування.

Під час проведення групової роботи, тренінгів, психологи нашої Школи використовують різні трансформаційні психологічні ігри. Виявляється, що за допомогою метафоричних асоціативних карт теж можна грати. Серед учнів нашої Школи стала дуже популярною гра «На моє щастя».

#### ГРА «НА МОЄ ЩАСТЯ»

Гра стимулює винахідливість, фантазію, тренує навичку швидко знаходити вихід із складних ситуацій, а також дозволяє висловити агресію в ігровій, необразливій формі. Ми застосовуємо колоду Dixit.

Правила: гравцям роздають з колоди рівну кількість карток, зазвичай 5-7. Перший вибирає зі своїх одну і швидко придумує розповідь «за картинкою», адресуючи її іншому гравцеві і починаючи зі слів «До вашого нещастя...».

Наприклад, картка з драконом може послужити основою для такого зачину: «До вашого нещастя, за вами женеться страшний дракон, він хоче вас з'їсти».

Завдання іншого гравця - «покрити» пред'явлену картку однією зі своїх, придумавши щасливу розв'язку, яка розпочнеться зі слів «До мого щастя...». Наприклад, «дракона» покриває «озеро»: «На моє щастя, я вмю плавати, а дракон не вміє. Я пірнаю в озеро і опиняюся в безпеці». Наступний хід може розвивати цей сюжет або почати новий. Інші гравці можуть допомагати «нападаючому» або «щасливчику» - тут простір для фантазії.

Під час гри ми можемо аналізувати, хто і як реагує на складну ситуацію: швидко знаходить вихід, чи розгублено чекає допомоги ведучого або інших учасників; яким чином знаходить вихід: самостійно, кличе на допомогу, використовує реальні засоби чи чарівні. Відразу видно лідерів до яких на допомогу хочуть прийти інші учасники гри, членів мікрогруп, які можуть «підкидати» неприємні ситуації учасникам іншої мікрогрупи. Психолог аналізує і розробляє наступні заходи для гармонізації стосунків у дитячих колективах.

Деякі учні скептично ставляться до роботи у просторі пісочниці. Тоді ми застосовуємо ізо-техніки. Ми наведемо приклад, як можна використовувати методіку «Баранчик у пляшці» для діагностики самовідчуття підлітка у родині.

#### МЕТОДИКА «БАРАНЧИК У ПЛЯШЦІ»

Мета: діагностика психологічного самовідчуття людини в батьківській сім'ї.

Учасники: діти 6-7 років, підлітки і дорослі.

Число учасників від 1 до 15.

Матеріали:

1) 2 аркуша паперу А4.

2) Простий олівець.

Інструкція: намалюй баранчика в пляшці, після того, як буде виконаний малюнок, на другому аркуші запиши відповіді на наступні питання:

1) Як відчувається баранчик?

2) Як відчувається пляшка?

3) Про що мріє баранчик?

4) Про що мріє пляшка?

5) Що тривожить баранчика?

6) Що може турбувати пляшку?

На малювання відводиться 5-7 хвилин плюс 5-7 хвилин на відповіді на запитання. Після чого роботи збираються і аналізуються психологом самостійно або в індивідуальній бесіді з учасником заняття.

Інтерпретація результатів діагностики:

- баранчик - символізує автора роботи. Наскільки яскраво, чітко, пухнасто промальований баранчик, настільки легко, позитивно і сприятливо людина відчуває себе в батьківській родині і навпаки. Наявність добре промальованих рижків і ніг - це знак впертості, боротьби і відстоювання своєї думки, можливість наявності опору дитини по відношенню до батьків. Роги і копита часто зустрічаються в роботах підлітків, коли відбувається процес психологічного та емоційного відділення від батьківської сім'ї. Якщо автор зображує баранчика в негативному образі, це трактується як неприйняття себе;
- пляшка - символ батьківської сім'ї. Обриси пляшки мають своє значення. М'які, плавні, округлі форми пляшки - може трактуватися як близькість автора роботи до мами, і символізує потреба її уваги і її турботі, оцінці. Різкіші, незграбні форми пляшки - в характері автора роботи переважають батьківське, переважають батьківські риси характеру. Велике значення надається положенню баранчика в пляшці. Якщо баранчик твердо стоїть на ногах на дні пляшки це означає, що автор роботи знаходиться в сім'ї, в якій відчуває стабільність, стійкість. Пляшка може бути зображена як в горизонтальному так і у вертикальному положенні. Спрямованість баранчика до шийки пляшки, може трактуватися, як бажання вийти з пляшки і відокремитися від батьківської сім'ї. Можливий варіант: коли баранчик знаходиться в положенні протилежному - спиною до шийки пляшки і обличчям до донця, це трактується, як небажання випробування залишати батьківську сім'ю, наявність побоювань пов'язаних з самотійністю. Слід звернути особливу увагу на горлечко, зіставити його з розмірами баранчика. Відповідають розміри баранчика величиною шийці пляшки? Чи зможе баранчик при бажанні вийти з пляшки? Або може баранчик більший горловини? А може йому тільки здається, що він може залишити пляшку? І чи хоче взагалі баранчик вийти з пляшки?

Зустрічаються роботи, в яких горлечко закрито пробкою, це може трактуватися як прояв гіперопіки, автор роботи відчуває себе під контролем з боку батьків, всі рішення приймаються за нього, і він явно не скоро буде готовий до самотійності і відокремлення від батьківської сім'ї. Коли внутрішній простір пляшки прикрашається елементами інтер'єру, створюється замкнений затишний мікроклімат, це свідчить про надмірну батьківську опіку і про те, що автор роботи сприймає таку опіку позитивно. Батьки оточують всім необхідним і тим самим позбавляють дитину права на прийняття самотійних рішень і можливості представлення життя за межами сім'ї, це може бути причинами невпевненості в собі, соціальної несміливості дитини.

Коли пляшка надбита або розбита це може трактуватися як наявність психологічних травм, пережитих дитиною в батьківській родині.

Часто підлітки малюють пляшку і підписують її назвою алкогольного напою, це може говорити про те що в даний момент підлітка цікавлять спиртні напої, він перебуває в стані побудови свого ставлення до алкоголю. У цей момент педагогам і психологам важливо не упустити і провести необхідні виховні та корекційні заходи.

Ця вправа, як і будь-яка техніка з малюнком, надає можливість психологу аналізувати і елементи малюнка, і розповідь про відчуття баранчика у пляшці. Важливою складовою саме такої роботи є можливість виразити і проаналізувати власні почуття, відчуття, емоції, пов'язані із батьківською родиною. Часто бесіда за малюнком з підлітками переходить у коучингову площину – учень усвідомлює, що він сам може сприяти змінам, розраховуючи на ресурси власної особистості, і прописує, конкретизує кроки, які б дозволили розширити або змінити уявлення мікросоціуму про його якості. Ми можемо вийти на обговорення та аналіз особистісних якостей, які необхідні для самореалізації або на інші актуальні для конкретного учня теми.

Отже, застосовані нами методики надають можливість знизити рівень особистісної тривожності у учнів, підняти самооцінку, гармонізувати мікросоціальне середовище, а головне, зрозуміти, що для розвитку, виправлення багатьох життєвих ситуацій вони можуть розраховувати на власні ресурси.

## **РОЗДІЛ II РОБОТА З ПЕДАГОГАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Важливою ділянкою роботи шкільної психологічної служби є робота з педагогами. На базі Школи «ЕйдоС» вже два роки працює клуб для педагогів і психологів «Ресурс». Його учасниками є не тільки педагоги Школи «ЕйдоС», але і студенти психологічних факультетів запорізьких вишів. Напружена політична і економічна ситуація в країні, домінування негативу у засобах масової інформації не могли не вплинути на психологічний стан дорослого населення країни і наших педагогів також. Тому психологічна служба Школи створила клуб «Ресурс». Нашою метою було створити простір, в якому б педагоги, психологи й інші бажаючі могли б гармонізувати свій психологічний стан через різнобічний розвиток, самопізнання, через знайомство з техніками для зниження емоційної напруги.

Для реалізації мети, ми поставили такі завдання: знизити емоційну тривожність, підвищити самооцінку учасників, розвинути комунікативні навички, сприяти розвитку самосвідомості, знизити ймовірність емоційного вигорання. Форма проведення: групи по 2-10 чоловік, тривалість 60-90 хвилин. У своїй роботі ми використовуємо арт-терапевтичні засоби: ізо-терапію, роботу з МАК. Нижче наводимо опис деяких занять з Програми занять у клубі «Ресурс», яка розрахована на 8 зустрічей.

### Заняття №1

Мета: знайомство з матеріалами для арт-терапії, спостереження за власними відчуттями у процесі малювання.

Матеріали: аркуші паперу, ватмани, гуаш, маса для ліплення, пластилін. Учасникам тренінгу розповідається про правила проведення тренінгових занять (конфіденційність, правило «тут і зараз», правило добровільності). Далі на столах розкладається увесь матеріал, з яким можна працювати в рамках арт-терапії. А саме аркуші паперу, ватмани, гуаш, маса для ліплення, пластилін, різні колоди асоціативних метафоричних карт. Психолог відповідає на питання вчителів про можливості того чи іншого інструменту. У педагогів є можливість ознайомитися, потримати у руках весь необхідний для роботи матеріал. Далі пропонується кожному зробити все, що забажається на даний момент. Починати краще з малювання гуашшю. Причому особливістю є те, що педагоги малюють без пензликів, пальцями. Якщо на початку педагоги дуже насторожено ставляться до цього і малюють акуратно одним пальцем, то до кінця заняття можна спостерігати малювання всією долонею.

Роль психолога: під час практичної частини заняття психолог є спостерігачем процесу, іноді цікавлячись тим, хто що робить в даний момент. Якщо в занятті беруть участь 2 фахівця психолога, то їм необхідно «розділити» учасників між собою, щоб співпрацювати не з всіма, а з конкретними людьми.

По закінченню заняття, педагоги обмінялися враженнями. Це заняття було відкриттям для багатьох. Для когось було незвичним малювати без пензля і враження від відчуттів незабутні. Ця вправа покращила настрій, дала змогу відволіктися від буденних справ, виразити свої почуття на папері, отримати задоволення від творчості і спілкування у жіночому вчительському колективі. Ми разом проаналізували кольорову гамму малюнків. Вивели на рівень усвідомлення причин використання похмурих, темних кольорів, порівняли настрій і психологічний стан до вправи і після: у багатьох

настрій значно покращився, усі погодилися з тим, що така нескладна вправа може використовуватися у повсякденному житті як метод гармонізації психологічного стану.

### Заняття № 2

Мета: виявлення та вираження актуального емоційного стану.

Матеріал: ватмани, гуаш, вода.

Перед кожним учасником тренінгу лежать ватман і фарби. Завдання намалювати автопортрет, в якому відобразити свій внутрішній стан на даний момент.

Психолог на цьому занятті безпосередньо включається в процес, задає уточнюючі, навідні запитання, ділиться своїми відчуттями і враженнями.

Важливо: психолог дає якомога меншу кількість інтерпретацій тому що, в кожному графічному зображенні залишається щось специфічно індивідуальне, а психолог може вносити свої суб'єктивні переживання, сприйняття зовнішнього світу в інтерпретацію, відволікаючи клієнта з його шляху. І ще одна важлива деталь: під час арт-терапевтичного заняття необхідно відстежувати всю ситуацію в цілому і стан кожного з учасників. Бажано індивідуально обговорити кожен автопортрет, щоб дати можливість не тільки на папері, але й вербально виразити свій емоційний стан, настрій.

Ця вправа фіксує увагу вчителів на власній особистості, надає можливість побути на самоті, проаналізувати не іншу людину, як це часто буває у педагогів, а зосередитися на собі. Якщо важко говорити від першої особи, ми пропонуємо розповісти про малюнок, про зображену на папері людину: про її сильні і слабкі сторони, про мрії, плани, настрої, в якому частіше перебуває ця особа, про причини для радості і для печалі, про ресурси. При потребі можемо запитати про місце, в якому зображена людина відчуває себе спокійно, впевнено, щасливо. Часто під час виконання цієї вправи можуть проявлятися сильні емоційні реакції: сльози, вербальна агресія у бік людей, які завдавали психологічних страждань тощо. Дуже важливо, щоб усі залишилися у ресурсному стані. Ми виводимо клієнтів на ресурсний стан запитаннями, які уроки ми змогли здобути завдяки цій ситуації, чого ми навчилися, які висновки зробили.

### Заняття №3

Мета: створення ресурсу, що дозволяє набиратися сил для вирішення конкретних завдань.

Учасники: педагоги.

Форма проведення: групи по 2-10 чоловік, тривалість 60-90 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ватмани, гуаш, маса для ліплення, пластилін, пастель, клей, журнали для вирізання картинок.

Психолог зачитує інструкцію: «Неможливо створити один ресурс для вирішення всіх життєвих ситуацій. Зараз вам належить подумати про те, для якої конкретної ситуації вам необхідний той чи інший ресурс. Перед Вами різні матеріали, які Ви можете використовувати для втілення задуманого».

Завдання учасників придумати конкретну ситуацію, в якій їм необхідний той чи інший ресурс і зробити його з доступних матеріалів.

Психолог безпосередньо включається в процес, задає уточнюючі, навідні запитання, ділиться своїми відчуттями і враженнями.

По закінченню заняття проводиться презентація ресурсів з обговоренням ситуацій, у яких можливо їх застосовувати.

Можливість поринути у створення власного ресурсу для вирішення ситуацій наводить на висновок про те, що багато ресурсів, які необхідні, ми можемо створити самі або можемо звернутися за допомогою до оточуючих. Іноді ми пропонуємо попросити про допомогу або попросити у когось із групи їхній ресурс для вирішення своїх проблем, і це дає нам можливість перейти на те, як у реальному житті ми можемо



себе поводити у складних життєвих ситуаціях. Певна кількість учителів звикли розраховувати на власні сили і їм важко звертатися за допомогою, щоб не подумали про їхню неспроможність, слабкість, некомпетентність. Якщо виникає подібна ситуація, то психолог виводить на думку про те, що усі ми люди і звертатися за допомогою – це не стільки визнання власної слабкості, скільки визнання сили, компетентності іншої людини у вирішенні якоїсь ситуації.

#### Заняття № 4

Мета: зрозуміти чого мене вчить та чи інша людина, практика стану "учня Життя". Техніка дозволяє завершити незавершенні відносини, перевести відносини в позитивну площину.

Матеріали: колоди МАК: Хабітат, Сага, Персона, Персоніта, Морена.

Психолог: «Наше життя - це школа і всі ми в ній учні. Кожен, хто зустрічається на нашому шляху - наш учитель. І тільки від нас залежить, вивчимо ми урок чи ні, здамо випускний іспит нашого життя чи ні».

Хід роботи:

1. У відкриту форму учасникам потрібно знайти в портретній колоді образи людей, з якими напружені або нейтральні відносини. Згадати потрібно і тих, кого пам'ять «відсуває» в дальній кут, тих, до кого на перший погляд немає ніяких емоцій.

2. Наосліп по черзі для кожного персонажу з пункту 1, дістати з будь якої універсальної колоди карти, що відповідають на питання: «Чому мене вчить ця людина?»

Для кожного персонажа дістається стільки карт, скільки буде потрібно для усвідомлення уроку. Як результат в серці повинна оселитися подяка до цієї людини.

3. У відкритий спосіб знаходяться карти - подарунки для кожного персонажа, те, що його порадує. Потрібно наповнити цей подарунок світлом подяки і подумки послати його людині. Таким чином, відносини завершуються або розвиваються, але вже в позитивній площині.

4. Обговорюємо результати, записуємо висновки, в т.ч. відзначаємо собі, як при бажанні можна порадувати ту чи іншу людину в реальному житті.

Психолог безпосередньо включається в процес, задає уточнюючі, навідні запитання, ділиться своїми відчуттями і враженнями.

Ця вправа налаштовує учителів на хвилю подяки до оточуючих людей, до обставин життя, на формування філософського погляду на різні, в тому числі, складні ситуації. Часто ми чуємо подяки один до одного, до учасників групи. Змінюється емоційний стан учасників: напруження змінюється посмішкою, дехто подумки, а хтось насправді складає списки подарунків, знаків уваги для реальних людей, якими б хотілось віддячити.

#### Заняття №5

Мета: підведення підсумків, аналіз досягнень.

Матеріали: аркуші паперу, ватмани, гуаш, маса для ліплення, пластилін, різні колоди асоціативних метафоричних карт.

Учасникам тренінгу пропонується створити портрет себе сьогоднішнього за допомогою арт-терапевтичних засобів. Відповісти на запитання: що дала мені участь у клубі «Ресурс», чого я навчився, що змінилося, які якості з'явилися, що відійшло у минуле, над чим ще працювати.

Роль психолога: під час практичної частини заняття психолог є спостерігачем процесу, іноді цікавлячись тим, що робить в даний момент учасник заняття. Якщо в занятті беруть участь 2 фахівця психолога, то їм необхідно «розділити» учасників між собою, щоб стежити не за всіма, а за конкретними людьми.



По завершенні практичної частини, кожен з сучасників презентує свою роботу і озвучує відповіді на запитання.

Нами були записані враження педагогів від участі в роботі клубу «Ресурс»: участь у роботі клубу дозволяє розвивати цінні соціальні навички; у нас є можливість надавати взаємну підтримку членам групи і вирішувати загальні проблеми; у мене є можливість спостерігати результати своїх дій та їх вплив на оточуючих; робота у нашій групі дозволяє освоювати нові ролі, а також спостерігати, як зміни у моїй поведінці впливають на взаємини з оточуючими; підвищується самооцінка, що веде до зміцнення особистої ідентичності; є можливість розвивати навички прийняття рішень; дуже подобається особлива "демократична" атмосфера; є можливість розвитку певних комунікативних навичок і здатності адаптуватися до групових "норм"; стабільне відчуття радості від процесу взаємодії з близькими по духу людьми.

Як бачимо, ми досягли поставлених завдань і надалі продовжимо психологічний супровід педагогів, застосовуючи методи арт-терапії. Під час занять педагоги мають можливість відчувати себе у психологічно безпечному середовищі, проаналізувати причини та наслідки різних життєвих ситуацій, виразити і позбавитися від «законсервованих» емоцій, проаналізувати ставлення до себе, до навколишніх. Багато хто говорив, що після занять відчують себе щасливішими, вони змінилися самі, а отже, сподіваємося, зможуть змінити і середовище навколо себе на краще.

### **РОЗДІЛ III**

#### **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ У РОБОТІ З БАТЬКАМИ УЧНІВ**

З кожним роком кількість батьків, які звертаються за психологічною допомогою до фахівців психологічної служби Школи «ЕйдоС» збільшується. У кожній родині бувають періоди, коли не завадить консультація фахівців, особливо у наш час, коли дорослі люди відчують себе розгублено. У розділі представлені модифіковані психологами Школи вправи, які використовуються у практиці роботи з батьками учнів, коли йдеться про гармонізацію системи я-дитина-родина, дослідження батьківської позиції та можливості проаналізувати стратегії батьківської поведінки, надання впевненості у власних силах. У приведених прикладах застосовувалися МАК (метафоричні асоціативні карти), пісочна та ізо-терапія.

#### **ТЕХНІКА «ВЗАЄМИНИ БАТЬКІВ-ДІТЕЙ»**

Мета: дослідити дитячо-батьківські відносини та особисте сприйняття себе як батька і сприйняття своєї дитини, знайти шляхи поліпшення взаємин.

Матеріали: колоди МАК: ОН, Сімейні історії, Emotion, Copi, Персона, Персоніта, і ресурсна колода, наприклад, Хабітат, Морена.

Запит батьків: скарги на конфліктні відносини з дитиною.

Дана техніка розрахована на 1-1.5 години роботи.

1 карта дістається у відкритий спосіб: просимо батьків знайти карту, що відображає його відносини з дитиною.

Обговорюємо, що це за відносини, в чому їх труднощі.

2 карта - у закритий спосіб: просимо батьків витягнути ще одну карту наосліп, і розповісти по ній про складні моменти у відносинах з батьками з точки зору дитини.

3 карта - у відкритий спосіб: який я в цих відносинах з дитиною. Мої якості і мої реакції на неї?

4 карта - наосліп: що впливає на те, що я такий у відносинах з дитиною?

5 карта - у відкритий спосіб: яким я бачу, сприймаю свою дитину в наших відносинах?

6 карта - наосліп: що впливає на те, що я так бачу свою дитину?

7 карта - наосліп: яким батьком бачить мене моя дитина?

8 карта - наосліп: на які якості моєї дитини я можу спиратися для поліпшення наших відносин?

9 карта - за бажанням можна у відкритий спосіб або наосліп: які стосунки з моєю дитиною були б для нас оптимальними (тобто такими, в яких було б комфортно і батькові й дитині)?

10 карта - наосліп: чим я готовий пожертвувати для поліпшення відносин?

11 - 13 карти - наосліп: що мені необхідно зробити, щоб прийти до оптимальних відносин?

Підсумкові питання: що для вас було найбільш важливим у нашій роботі? що було відкриттям для вас? чи готові ви діяти у ваших стосунках по-новому?

Вже на початку виконання вправи, знаходячи відповіді на питання психолога, за допомогою образів, що зображені на картках, батьки починають аналізувати стосунки з дітьми і краще розуміти причини негармонійних стосунків у родині. Часто ми стаємо свідками усвідомлення батьками власних виховних помилок, завищених очікувань, непродуктивних моделей виховання. Декому непросто даються подібні усвідомлення і психологічна робота з сімейної тематики переходить у площину особистісної корекції. Інколи ця вправа стає темою декількох зустрічей. Але кожен по завершенню роботи краще розуміє і себе, і свою дитину та має план дій щодо гармонізації стосунків у родині.

Доповненням до індивідуальних зустрічей є групова робота з родиною. Так склалося у нашій практиці роботи, що найчастіше на своїх консультаціях ми бачимо маму та дитину, батьки рідше включаються у групову взаємодію. Для роботи у спільному просторі ми найчастіше використовуємо класичну пісочницю для пісочної терапії, рідше – планшет для пісочної анімації. Наводимо приклад спільної вправи.

#### ГРА «СІМ'Я НА ПІСКУ»

Мета: коригування психо-емоційного стану за допомогою пісочної терапії.

Робота з самосвідомістю. Рефлексія стосунків у реальній родині та пошук шляхів гармонізації.

Дана техніка розрахована на 1-1.5 години роботи.

Обладнання: класичний ящик для пісочної терапії.

Психолог пропонує членам сім'ї (мамі, татові, дитині) побудувати на піску світ, що відображає їх реальну сімейну ситуацію. Потім протягом 5-10 хвилин «світ» оживає і психолог пропонує членам сім'ї пожити в ньому. Після обговорення родині пропонується побудувати ідеальну сім'ю, тобто світ, що відображає їх бажану сімейну ситуацію. Потім «ідеальний світ» так само оживає. Після гри психолог проводить обговорення, пропонуючи вибрати з колекції ті фігурки, які є символами ідеальної сім'ї, помічниками або ресурсами для її створення, необхідними умовами чи діями. За бажанням сім'я може привнести їх у пісочний світ і програти різні варіанти виходу з проблемної ситуації.

Таку гру добре зняти на відео і потім подивитися і проаналізувати.

Побудовані у просторі пісочниці «світи» дають можливість по-новому побачити родинну ситуацію, оцінити власну поведінку, ставлення інших членів сім'ї до стосунків у родині. Ми обов'язково робимо акцент на почуттях кожного у тій чи іншій ситуації, слідкуємо за тим, щоб кожен був почутим і мав можливість донести всю думку, переживання, ставлення до інших членів родини.

Ще одна вправа, із ізо-терапії, яку ми застосовуємо для діагностики та корекції сімейних стосунків приведена нижче. Особливістю цієї вправи є те, що ми використовуємо її на різних етапах як маркер змін. Порівняння образів квітів, кольорів, місця розташування, розмірів дає змогу побачити зміни у психологічному кліматі сім'ї.

## ТЕХНІКА «СІМ'Я В ОБРАЗІ КВІТІВ»

Мета: відобразити емоційне самопочуття, уявлення про своє місце і роль в сім'ї.

Матеріали: гуаш, пензлі, баночка для води, білий аркуш паперу (А-3).

Дана техніка розрахована на 1-1.5 години роботи.

Пропонується намалювати свою сім'ю у вигляді квітів.

Після створення малюнка пропонується відповісти на питання:

- Що ви створили?
- Які почуття у вас виникали, коли ви зображували свою сім'ю на малюнку?
- Чи є на ньому Ви?
- Як себе відчуває Ваша квітка?
- Які почуття викликає у Вас малюнок?
- У яких частинах тіла у Вас з'явилися відчуття, викликані малюнком?
- Які члени сім'ї тут зображені?
- Які почуття вони відчувають?
- Чи Взаємодіють між собою квіти?
- Чи є члени сім'ї, які проживають з вами, але відсутні на малюнку?
- Яку ситуацію з вашого сімейного життя ілюструє цей малюнок?
- Що ви здатні змінити?

Образи квітів на малюнку, їх розташування, середовище проживання відображають реальну сімейну ситуацію і допомагають автору малюнка її усвідомити.

Образи квітів та малюнок в цілому можуть відображати:

- поле квітів - стан життя в соціумі, замінюючий сім'ю;
- ідеальна сім'я - та, яку автор малюнка хотів би мати;
- сім'я, в якій виріс або зараз живе клієнт;
- віддалено розташовані квіти, відсутність когось із членів сім'ї вказують на слабкі емоційні зв'язки, складності та напруженість у взаєминах;
- зав'язлі квіти - зображення фізичного неблагополуччя або похилого віку людини;
- якщо квіти в квітковому горщику, вазі або ростуть на клумбі, важливо прояснити, хто доглядає за цими квітами, від кого вони отримують турботу;
- якщо деякі квіти розміщені на близькій відстані або ростуть з одного стебла, важливо уточнити, що для автора малюнка означає занадто близьке їх розташування;
- присутність в малюнку схожих кольорів, а також однакового кольору може говорити про емоційну близькість цих людей, їх схожості;
- у нормі малюнок зазвичай розташовується в центрі листа і займає практично весь вільний простір;
- квіти можуть займати різний простір на аркуші, це може бути пов'язано з тим, як людина сприймає той життєвий простір, який люди дозволяють собі займати в реальності. Якщо в малюнку присутні додаткові елементи, важливо уточнити їх значення.

Отже, техніки арт-терапії застосовуються нами для попередження емоційно-особистісних порушень, збереження психологічного здоров'я у всіх учасників навчально-виховного процесу при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, кризові стани, внутрі- та міжособистісні конфлікти, вікові кризи. Арт-терапія допомагає розвинути в людині креативність мислення і цілісність її особистості, а також через творчість дозволяє виявити особистісні смисли.

Потрібно відзначити високу ефективність арт-терапії, як при роботі з дорослими, так і при роботі з підлітками та дітьми. Вона дозволяє розкрити внутрішні сили людини, сприяє підвищенню самооцінки, вчить розслаблятися і позбуватися негативних емоцій і думок; при груповій роботі розвиває в людині важливі соціальні

навички.

Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки.

У перспективі - формування збірки вправ, де будуть представленні модифікації арт-терапевтичних методик та технік, які спеціалісти психологічної служби Школи «Ейдос» використовують у практиці своєї роботи.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. О. В. Тараріна. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра, 2013р.
2. О. В. Тараріна Арт-кухня: чарівні рецепти, 2014 р.,
3. Н.В. Богданович. Новітня арт-терапія 2008р.,
4. А. В. Копитін. Практикум з арт-терапії, 2001;
5. А. В. Копитін. Арт-терапія: хрестоматія, 2001
6. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006.

# EIDOS