

Міністерство освіти і науки України  
Комунальний заклад «Кіровоградський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського»  
Донецький державний університет внутрішніх справ  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України  
Відокремлений підрозділ Всеукраїнської громадської організації  
«Арттерапевтична асоціація» у Кіровоградській області  
Громадська організація «Еволюція покоління»

## **АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА: ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ**

**Збірник матеріалів  
V Всеукраїнської науково-практичної конференції  
23–27 жовтня 2023 року**



Кропивницький

2023

**Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи :** зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023 / уклад. О.Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.

*Рецензенти:*

*Олена Казачінер*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

*Ольга Вовченко*, доктор психологічних наук, старший дослідник, старший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України;

*Анжела Гельбак*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ;

*Валентина Войтко*, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського».

Збірник тез доповідей учасників V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи», яка відбулася 23–27 жовтня 2023 року на базі комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського» і об'єднала представників 17 регіонів України.

Практичним психологам, соціальним працівникам, науковим, науково-педагогічним, педагогічним працівникам.

*Матеріали опубліковані в авторській редакції.*



© КЗ «КОППО імені  
Василя Сухомлинського», 2023  
© Жосан О.Е., автори статей, 2023

<http://surl.li/mtgqz>

## З М І С Т

<b>Дмитрук Віталій.</b> Вітальне слово.....	5
<b>Артеменко О.</b> Використання оригамі як засіб пошуку ресурсу в арттерапії.....	6
<b>Вдовіна В.</b> Використання метафоричних асоціативних карт, створених за допомогою штучного інтелекту, в роботі психолога закладу освіти з молодшими школярами. Метафоричні асоціативні карти «Нейро-звірі».....	10
<b>Вовченко О.</b> Психодіагностика та психологічна корекція самооцінки мультиплікаційними фільмами дітей та дорослих з типовим та атиповим розвитком.....	14
<b>Войтко В.</b> Терапевтична казка у роботі з дорослими, які зазнали втрат унаслідок війни.....	18
<b>Волянюк Н., Туриніна О.</b> Особливості використання письмових практик у роботі зі студентами.....	27
<b>Гельбак А.</b> П'ять ритмів або Танець життя.....	32
<b>Данко А.</b> Види терапевтичної творчості для дітей з особливими освітніми потребами.....	36
<b>Дзюбас Н.</b> Мандалотерапія. Стабілізація емоційних станів...	39
<b>Жосан О.</b> Арттерапія та світ Марії Примаченко.....	43
<b>Заболотня О.</b> Казкотерапія, як сильний психотерапевтичний інструмент.....	50
<b>Зудова Л.</b> Казкотерапія як технологія корекції порушень мовлення у дітей.....	53
<b>Казачінер О., Бойчук Ю., Галій А.</b> Методика «Лікувальна казка» у роботі з дітьми, які потребують використання терапевтичних процедур .....	58
<b>Кременецька Л.</b> Методика «Автопортрет уподобань» у роботі з ресурсними станами.....	61
<b>Лукомська С., Харченко Н.</b> Можливості використання набору метафоричних асоціативних карток «Адаптація» (автори С. Лукомська, О. Мельник) з підлітками та молоддю під час війни.....	66
<b>Мельник Ю.</b> Бібліотерапія як засіб подолання психологічної напруги.....	71
<b>Митулинська О.</b> Застосування арттерапії на заняттях гуртків у закладі позашкільної освіти для подолання тривожності у вихованців.....	75

<b>Молчанова О.</b> Арттерапевтична вправа «Ресурсні каракулі».....	78
<b>Нагорянська О.</b> Роль казок про тварин у корекції страхів та тривожності молодших дошкільників.....	82
<b>Павленко Т.</b> Використання арттерапії в роботі з довербальними травмами в методі психотерапії «Я-реконструкція».....	87
<b>Павлюх В.</b> Застосування методики «Я в професії» в аспекті розвитку професійної ідентичності практичного психолога...	91
<b>Полевчук І.</b> Особливості використання мандалотерапії для покращення емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами. Техніка «Фантазія настрою».....	98
<b>Полудень О.</b> Арттехніка «колаж».....	101
<b>Сімокоп Л.</b> Арттерапія в цифровому світі: емоційна стійкість та творчий розвиток.....	105
<b>Сосновська М.</b> Вправа «Квітка добробуту», адаптація J. Williamson, M. Robinson.....	110
<b>Стандрет Г.</b> Конструктори LEGO як арттерапія.....	113
<b>Федулова О.</b> Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни.....	117
<b>Холоденко М.</b> Арттерапевтична техніка «Ебру» як метод подолання тривожності в учнів з особливими освітніми потребами.....	122
<b>Цікарішвілі Г.</b> Методика «Мій щасливий альбом» у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.....	127
<b>Чебоненко В.</b> Застосування метафоричних карток в діяльності практичного психолога.....	129
<b>Чуприна Г., Свиридова Н., Ханенко Н.</b> Спосіб практичного використання арттерапевтичної техніки «Змалюй свою хворобу».....	134

## Шановні колеги!

Збройний конфлікт в Україні створює надзвичайні ризики для ментального здоров'я та благополуччя населення. Тому вкрай важливо, щоб освітяни і батьки розуміли чинники, які можуть призвести до розладів психічного здоров'я, володіли навичками вчасного реагування на них.

У сучасному світі мистецтво – це спосіб мислення, транслятор емоцій, вражень, шлях розкриття нашого світогляду. Арттерапія – інноваційний напрям роботи, який через мистецтво впливає на психічний стан особистості для досягнення нею цілісності, сприяє здійсненню корекційно-реабілітаційних впливів, пошуку ресурсів відновлення психічного здоров'я в умовах війни, подальшого розвитку та самовдосконалення особистості різного віку.

Наш інститут, за підтримки інших закладів освіти, вже вп'яте організовує і проводить науковий захід, присвячений проблемам арттерапії. Ця конференція об'єднала наукових, науково-педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів, інших педагогічних працівників закладів освіти, закладів соціально-психологічної реабілітації з різних регіонів України.

У матеріалах учасників заходу висвітлені особливості різних напрямів арттерапевтичної роботи та широкого кола образотворчих та музичних засобів. Усі запропоновані матеріали оформлені у вигляді текстових повідомлень та у формі відеофайлів або презентацій.

Сподіваємося, що матеріали конференції стануть у пригоді науковцям і практикам та сприятимуть удосконаленню освітнього процесу й ефективному психолого-педагогічному його супроводу.

Віталій ДМИТРУК,  
директор комунального закладу  
«Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського»,  
кандидат філологічних наук, доцент

**Артеменко Оксана,**  
практична психологиня комунального  
закладу «Центральноукраїнський  
ліцей-інтернат спортивного профілю  
Кіровоградської обласної ради»

## **Використання оригамі як засіб пошуку ресурсу в арттерапії**

Мистецтво і терапія мають глибокі та взаємопов'язані корені. Вони надають можливість кожній людині відкрити в собі творчість і виразити свої почуття та емоції. Мистецтво допомагає нам зосередитися на моменті, відчути потік творчого процесу та знайти внутрішню гармонію та спокій.

Арттерапія є одним із найефективніших способів роботи з клієнтами будь-якого віку, а для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до самогармонізації.

Основне завдання арттерапії – через символи, образи, метафори, «витягнути» приховану за ними проблему, спроектувати її на свідомий рівень і вплинути, пережити і позбутися застарілих або пригнічених емоцій. Будь-яка творча діяльність по суті є лікувальною і допомагає людині зняти напругу, що накопичилася, соціально прийнятним способом [1].

Арттерапія може бути потужним ресурсом для людей, які шукають подолання життєвих труднощів або збереження свого фізичного та психічного здоров'я. Цей метод допомагає використовувати творчість та художній процес як засіб самовираження та самозагоювання. Використання мистецтва у терапії дозволяє людині обробити свої емоції, висловити їх через образи, кольори та форми. Крім того, арттерапія стимулює пізнавальні процеси, сприяє саморефлексії та збуджує творчий потенціал, що є в кожній людині. Цей процес дозволяє людині знайти в собі нові ресурси, впевненість та внутрішню силу для подальшого розквіту та розвитку. Взаємодія з мистецтвом у рамках терапії допомагає людині зосередитися на своїх внутрішніх ресурсах, виявити внутрішні стимули для змін, а також знайти способи перетворити негативний досвід в конструктивний ресурс для розвитку і самовдосконалення.

Серед сучасних засобів і напрямів в арттерапії все яскравіше заявляє про себе відносно новий перспективний напрям – оригамі, це мистецтво складання паперових фігурок. Ця техніка може бути використана як інструмент самовираження та самопізнання. В процесі складання паперових фігурок людина може відчути внутрішню гармонію та спокій. Оригамі допомагає зосередитися, зняти стрес, створює почуття досягнення та задоволення від створення щось прекрасного. Крім того, оригамі сприяє розвитку моторики рук, координації рухів, творчих здібностей та витрачає додаткову енергію. Завдяки своїй доступності і простоті, оригамі може бути використаною як терапевтичний інструмент для різних категорій людей, включаючи дітей, підлітків та дорослих [2].

Дослідження свідчать про те, що заняття оригамі зменшують рівень тривожності, допомагають пережити біль і горе, підвищують самооцінку, сприяють налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі. Оригамі, нагадує фокус, маленьку виставу, що завжди викликає радісне здивування, зникають почуття ізольованості [3].

Застосування оригамі в арттерапії може мати багато переваг. Ось кілька з них:

1. **Виразність:** оригамі дозволяє клієнтам виразити свої почуття, емоції та досвід, навіть якщо вони мають обмежену мову або мовні навички. Техніка використовується для створення конкретних об'єктів зі складеного паперу, які можуть мати глибокий сенс для того, хто їх створює.

2. **Концентрація та спокій:** складання оригамі вимагає терпіння, уваги до деталей і концентрації. Це допомагає заспокоїти розум, зосередитися та забути про зовнішні турботи. Оригамі також може бути використано для зниження стресу і тривоги, оскільки цей процес може мати медитативний ефект на клієнта.

3. **Розвиток моторних навичок:** складання оригамі вимагає дрібних рухів рук та розвитку моторних навичок. Це особливо корисно для клієнтів, у яких є проблеми з моторною координацією або розвитком м'язів рук. Виконання різних складок може поліпшити кінетичні навички та керування рухами.

4. **Самовираження і збереження:** у процесі створення оригамі, людина може висловити свої почуття, думки та ідеї без необхідності використання слів. Це може бути особливо корисно

для тих, хто має труднощі з комунікацією або почуттями, і допомагає зберегти ці виразність та співвідношення з самим собою.

5. Самоконтроль та дотримання інструкцій: оригамі базується на послідовних інструкціях та правилах. Виконання різних складок вимагає точності та самоконтролю. Цей процес допомагає клієнтам вчитися дотримуватися інструкцій, розуміти порядок дій та розвивати вміння відображати організацію та систематичний підхід [4].

У нашій країні оригамі в арттерапії тільки починає свій шлях, а в педагогічній практиці існує вже досить давно. Першими вагомий внесок у справу популяризації цього мистецтва зробили М. Г. Яременко та О. М. Сухаревська з Полтави.

Оригамі можна використати для створення власної книжечки, в якій можна описувати власні ресурсні місця, події чи ситуації. Артбук – це книга, зроблена своїми руками. Сторінки рукотворної книги заповнюються малюнками, які можуть бути схематичними або з детальним промальовуванням. Головне, щоб картинка відображала суть переживань і передавала настрій. У артбук вносять нотатки про плани на майбутнє або описують враження про прожитий день. Створення артбука власними руками може бути захоплюючим творчим процесом.

### *Вправа «Артбук-ресурсу»*

*Мета:* самоаналіз, отримання ресурсу, наповнення силою та енергією для досягнення своєї мети.

*Інструменти та матеріали.* Створити книжечку можна в будь якій техніці оригамі. Для створення книжечки, запропонованою мною в майстер класі, потрібно взяти 2 листа паперу формату А4. З таких матеріалів отримається книжечка розміром 5 на 4 сантиметра. Один лист іде на сторінки, інший – на палітурку, можна запропонувати кольорові. Ще необхідні ножиці, кольорові ручки, фломастери. Перевага такого мініатюрного артбуку в тому, що він може бути завжди під рукою.

*Інструкція.* Коли книжечка буде готова, запропонуйте наступні дії: «На першій сторінці напишіть, або замалюйте те, чим ви пишаєтеся в собі. На наступній сторінці намалюйте людей, місця, на які вам допомагають.



На третій сторінці намалюйте навички, вміння, якими ви володієте.

На четвертій сторінці намалюйте, що ви робите, щоб підтримати себе»

*Питання для обговорення:*

- як ви почували себе, коли робили книгу та заповнювали її сторінки?

- яку сторінку було складно заповнювати?

- чи подобаються вам образи, що ви намалювали?

- які емоції вони викликають?

- чи хочете, ще щось додати чи змінити?

Ця вправа може допомогти відновити внутрішні ресурси, відчути позитивні емоції і отримати підтримку для психологічного благополуччя. Завдяки величезному потенціалу та відносній простоті оригамі є перспективним методом психотерапевтичної роботи [3].

Арттерапія відрізняється від сучасного мистецтва важливістю самого творчого процесу і відсутністю спеціальних навичок. Говорячи про творчість, з точки зору арттерапії, ми маємо на увазі не її загальноприйняте розуміння як процесу створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання власних кордонів, розширення меж свого існування, прагнення досягти гармонії в житті пробуджена діяльність, спрямована на реалізацію найвищих творчих можливостей.

### Список використаних джерел

1. Бабій І. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / уклад. І.В. Бабій. – Умань : Алмі, 2014. – 75 с.

2. Осадчук Л. Спосіб життя оригамі: оригамі в педагогіці й арт-терапії / Л. Осадчук // Психолог. – 2007. – № 18/19. – С. 39-43.

3. Оригамі в терапії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://creativityintherapy.com/2012/07/origami-in-therapy/>.

4. Оригамі як спосіб життя в естетотерапевтичній практиці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medpsychology.pp.ua/origami-v-estetoterapii>.

[ВІДЕОФАЙЛ](#)

**Вдовіна Вікторія,**  
практичний психолог, магістр психології,  
ведуча груп підтримки, автор колоди МАК  
КЗО НВК № 37 Дніпровської гімназії  
Дніпровської міської ради, м. Дніпро

**Використання метафоричних асоціативних карт,  
створених за допомогою штучного інтелекту, в роботі  
психолога закладу освіти з молодшими школярами.  
Метафоричні асоціативні карти «Нейро-звірі»**

*Мета* – продемонструвати, як метафоричні карти, розроблені за допомогою штучного інтелекту, можуть стати ефективним інструментом для психологів в освітніх закладах.

*Ключові слова:* штучний інтелект, метафоричні карти, нейро-звірі, психологи, підтримка, молодші школярі.

*Актуальність даного методу.* Україна останніх років, у зв'язку з повномасштабною війною, знаходиться в стресовому, напруженому стані, що негативно позначається на психічному здоров'ю кожного її мешканця, у тому числі дітей, як найуразливішої категорії [2].

В часи невизначеності та здебільшого дистанційного навчання, важливо особливу увагу звернути на психологічну підтримку та емоційний стан дітей. Для цього українські фахівці шукають ефективні способи допомоги дітям, які постраждали в результаті бойових дій в Україні, спеціалісти розробляють новий інструментарій, впроваджують новітні ідеї та методи психологічної допомоги дітям війни, одним із таких методів є штучний інтелект.

«Штучний інтелект» – це здатність автоматизованої системи або комп'ютерної програми виконувати функції людини, приймаючи оптимальне рішення на основі аналізу зовнішніх чинників та з урахуванням життєвого досвіду людства [1]. Широке розповсюдження емоційного штучного інтелекту в різних сферах життя людини, дійсно може полегшити діяльність практичного психолога, але вимагатиме знань зі статистики та аналізу, навичок програмування, вміння взаємодіяти з різноманітними технологіями емоційного штучного інтелекту [2].

Також відчувається необхідність в експресметодах та

інструментах індивідуальної та особливо групової роботи з дітьми, які мають високий рівень екологічності, що допомагають ефективно вирішувати як діагностичні завдання, і терапевтичні. Одним із таких інструментів є метафоричні асоціативні карти (МАК), що є достатньо популярними серед практичних психологів різних напрямів [3].

Метафоричні асоціативні карти – це набір картинок розміром з гральну карту. Асоціативні карти з'явилась ще у 1975 році, коли канадський мистецтвознавець і художник Е.Раман створив першу колоду і назвав її «ОН». Але у роботі з клієнтами ці карти були застосовані вперше у 1983 році, коли психотерапевт Моритц Егетмейер спробував за допомогою асоціативних карт підштовхнути своїх клієнтів до відвертої розмови про себе та свою проблему [3].

Є наступні переваги їх застосування з дітьми:

- створюють атмосферу безпеки та довіри;
- зменшують внутрішній спротив;
- допомагають сформувати навички пошуку розв'язання проблемної ситуації; розвивають мислення (образне, творче мислення, критичне); поліпшують комунікативні та соціальні навички;
- можуть застосовуватися для розвитку креативності та фантазії, емоційного інтелекту;
- можуть бути підтримкою в процесі навчання та розвитку.

Практика роботи даного методу з молодшими школярами дозволяє уникнути додаткової травмуючої ситуації, пов'язаної з наполегливим розпитуванням з боку дорослої людини [3].

Метафоричні асоціативні карти можуть бути використані для роботи з дітьми в роботі з їхніми емоціями, допомагаючи їм легше розуміти та керувати своїми почуттями. Карти надають їм можливість візуалізувати свої емоції та ставлення до різних ситуацій. МАК можуть бути захопливими та цікавими для молодших школярів, що сприяє підвищенню мотивації для участі в сеансах психологічної підтримки.

*МАК та ШІ.* За допомогою штучного інтелекту можливо створювати метафоричні асоціативні картки, які враховують індивідуальні потреби та особливості кожної дитини, це дозволяє психологу створити інструмент, який оптимально підходить для конкретного клієнта. Даний метод є інноваційним та ефективним

способом сприяти психологічному відновленню, емоційній стабілізації, підтримці дітей, корекції негативних станів. Такий підхід є сучасним, допомагає зробити сесії з психологом більш цікавими та ефективними для учнів. Метод також покращує спілкування та розуміння між психологами та дітьми.

Використання метафоричних карт для відновлення та підтримки емоційного стану дітей в ситуації невизначеності. В реаліях сьогодення використання психологами МАК і ШІ в умовах війни та кризи можуть бути направлені на відновлення після стресів, травматичних ситуацій. Акцент на знаходженні ресурсів дитини, внутрішніх опор, активізації сильних сторін та якостей. Пошук стратегій, знаходити вихід з ситуацій (згадати ситуації успіху). З метою навчити дитину висловлювати свої почуття та переживання на прикладі персонажів з карток. Застосувати казкотерапію через зображення на картках.

*Штучний інтелект як інструмент психолога.* Класифікація і категоризація. ШІ може автоматично класифікувати текстовий контент на різні категорії або теми. Наприклад, це може бути важливо для створення карт на конкретні теми, такі як емоційний розвиток, страхи або міжособистісні відносини.

Генерація тексту та зображень (візуальних компонентів). ШІ може генерувати візуальні елементи для МАК, такі як ілюстрації, схеми, іконки та графіку. Ці компоненти можуть ілюструвати ключові поняття або враження, згадані в тексті.

Саме створення карток відбувається через різні нейромережі. Одна з них є Midjourney – генеративна нейромережа, яка може створювати зображення на основі текстового опису, наданого користувачем. Він доступний тільки через робот Discord. Користувачі можуть генерувати зображення через пряме спілкування з ботом на офіційному сервері Midjourney.

*Приклади вправ з використанням колоди «Нейро-звірі» створеної за допомогою штучного інтелекту*

#### *Вправа «Тварина-помічник»*

*Мета:* розвиток емоційного інтелекту, вміння знаходити конструктивні рішення у ситуаціях, пов'язаних із страхом, сумом, роздратуванням тощо, знаходження стратегій в подоланні деструктивних станів.

*Інструкція.* Подумайте про якусь проблемну чи хвилюючу ситуацію. Виберіть карту «Нейро-звіра», який міг би стати помічником у проблемній ситуації (її якості, риси, особливості). Як саме ця тварина може допомогти і чому вибрали саме цю карту. Наприклад. Яка тварина (її риси) може допомогти тобі, коли ти відчуваєш страх? Яка тварина (якості) може підтримати тебе, коли ти сумуєш? Яка тварина може допомогти, коли ти роздратована, розлючена? Відчуй в собі ці якості, сили.

В цій вправі необхідно стимулювати клієнта розмірковувати над кожним питанням та давати розширені відповіді.

### *Вправа «Подорож до Дерева сили»*

*Мета:* розвиток уяви та креативності, пошук внутрішніх ресурсів, зміцнення віри у себе, виявлення внутрішніх сил та якостей, позитивне уявлення про свої можливості та навички, здібності.

*Інструкція.* Попросіть дитину уявити себе у лісі, де росте велике дерево, яке має величезну силу, але шлях до нього непростий. Розкладіть карти на столі та запропонуйте дитині вибрати карту тварини, яка, допоможе прийти до дерева сили, далі, обрати карту мотиваційної фрази, яка надасть йому сили та впевненості на шляху до дерева. Нехай дитина намалює шлях до дерева. Як саме її тварина-помічник допомагає їй на шляху? Кого вона зустрине? Які з'являться перешкоди? Як тварина подолає перешкоду? На кожному етапі можемо давати додаткові завдання (дитина витягує карту). Коли вона дійде до дерева, нехай уявить, що дерево передає йому силу та мудрість, яка допоможе йому досягти своїх цілей. Додатково. Зробити малюнок дерева сили, як воно виглядає. Також, використовуємо мотиваційні фрази. Приклад фраз. 1. В тебе є здібності та таланти, прояви їх. 2. Тебе оберігають і захищають, крокуй впевнено! 3. Коли тобі потрібна допомога, попроси і тебе почують. 4. Можна знайти рішення навіть у важких ситуаціях. 5. Вір у себе, ти досягнеш успіху!

Вправи можна використовувати для клієнтів будь-якого віку, але потрібно пам'ятати, що кожна дитина унікальна і методи потрібно підбирати виключно індивідуально.

*Висновки.* В часи невизначеності, важливо особливу увагу звернути на психологічну підтримку та емоційний стан дітей. За

допомогою штучного інтелекту можливо створювати метафоричні асоціативні картки, які враховують індивідуальні потреби та особливості кожної дитини. Метафоричні карти є екологічним, інноваційним та ефективним способом сприяти психологічному розвитку, відновленню після стресових чи травматичних подій. Саме створення карток відбувається через різні нейромережі, одним із них є Midjourney. Фахівець-психолог може адаптувати картки та вправи під клієнта будь-якого віку.

### **Список використаних джерел**

1. Савченко А. С. Методи та системи штучного інтелекту: Навчальний посібник для студентів напряму підготовки «Комп'ютерні науки» / Уклад.: А.С. Савченко, О. О. Синельников. – К. : НАУ, 2017. – 190 с.

2. Дерев'янку С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів / С. П. Дерев'янку // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2021. – Том 81. – № 1. – 192 с.

3. Цибух Л.М. Застосування асоціативного методу у роботі практичного психолога дитячого центру / Цибух Л.М. // Наука і освіта. – 2014. – № 12.

4. Бородулькіна Т.А. Досвід використання метафоричних асоціативних карток у психологічній роботі з дітьми / Т.А. Бородулькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4(49). – С. 39-52.

### **[ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)**

**Вовченко Ольга,**

доктор психологічних наук, старший дослідник,  
корекційний психолог, старший науковий  
дослідник Інституту спеціальної педагогіки та  
психології імені Миколи Ярмаченка  
НАПН України

### **Психодіагностика та психологічна корекція самооцінки мультиплікаційними фільмами дітей та дорослих з типовим та атиповим розвитком**

Самооцінка є складним особистісним утворенням. Вона відображає потреби, бажання та проблемні сфери особистості дитини та дорослого. Цей особистісний феномен містить у собі велику кількість зв'язків і співвідношень з усіма психічними утвореннями людини, виступаючи важливим компонентом під час

формування особливостей поведінки, діяльності, спілкування кожної особистості різного віку.

Спостереження науковців свідчать, що діти, які вміють адекватно оцінювати свою діяльність, більш активні, творчо підходять до процесу навчання, краще почувають себе серед однолітків і, зрештою, виростають дорослими, які можуть знаходити роботу, яка подобається, будувати ефективні стосунки з іншими людьми, дотримуватися власних кордонів, розуміти себе, свій емоційний стан та багато іншого. Нині, близько 70 % дітей, які опиняються у ситуаціях оцінювання себе та інших – не можуть цього зробити.

Мультотерапія або терапія мультиплікаційними фільмами – це один з методів психотерапії мистецтвом. Її також розглядають як один з напрямів артотерапії. Нині можна стверджувати, що сучасна комп'ютерна графіка є значним фактором формування естетичного середовища зростаючого покоління (організації матеріально-предметного і духовного оточення особистості). Мультиплікація – це універсальна та інтернаціональна мова спілкування дітей і дорослих усього світу. На сьогодні дитяча мультиплікація – це особливий вид мистецтва, психотерапії – самостійний та самоцінний [1]. Це є можливістю для дитини висловитись та бути почутою. Мультиплікація є дуже близькою до світу дитинства, дитячого сприйняття світу, оскільки в ній завжди присутня гра, фантазії й немає нічого неможливого. Мультиплікація є універсальним засобом розвитку дитини у сучасному візуально насиченому світі [2, с. 228]. Виразні засоби мультиплікації є найбільш природними для дитячого віку, стимуляторами творчої активності та відкритості мислення.

У мультотерапії можна виділити два напрями:

- активна (створення мультфільмів);
- пасивна (перегляд мультфільмів, обговорення мультфільмів) [4].

Мультотерапія, у цьому розумінні, досить особлива методика роботи як з дітьми, так і з дорослими, яка поєднує в собі бажання особистості виявити себе, пізнати особливості свого характеру, внутрішнього «Я», зрозуміти специфіку темпераменту тощо. Саме зараз технології цього напрямку є вкрай актуальними і доречними, оскільки війна є складним періодом в житті кожного українця,

коли вірити в дива та зберігати відчуття того, що добро обов'язково переможе досить складно, але необхідно для ментального здоров'я у бідь-якому віці. До уваги буде представлено саме пасивний напрям мультотерапії.

#### *Техніка виконання.*

Під час зустрічі із клієнтом (маленьким чи дорослим) у першій частині вправи психологом буде запропоновано згадати найулюбленіший фільм, мультфільм (сюжет, який особа могла б переглядати майже щоденно). Пізніше психологом запропоновано назвати улюблених героїв, описати їх характер, особливості поведінки, найулюбленіші моменти за їх участю тощо.

Питання після встановлення улюбленого мультфільму можуть бути різними, але важливо, щоб психолог давав можливість задуматись, згадати, заглибитись у спогади улюбленого фільму, згадати типаж героя та ін.

У процесі бесіди, наприклад, дітей можна попросити навіть намалювати улюбленого героя. За результатами Ви можете отримати уявлення дитини про такі аспекти:

- добро і зло;
- правила, зразки гарної і поганої поведінки;
- вміння розпізнавати почуття та емоції.

Улюблений герой дуже часто співвідноситься з особистістю, яку діагностують. Мультиплікаційні герої часто впливають на поведінку дитини, пізніше дорослого. Це відбувається підсвідомо і проаналізувати такий вплив можуть лише дорослі особи. Це може бути або сам клієнт, або психолог. Дорослій особистості легко помітити подібність себе і улюбленого героя, можливо, навіть подібність долі, певних моментів із життя, сприйняття навколишнього світу. Для психолога аналіз отриманої інформації дає можливість зрозуміти самооцінку дитини/дорослого, самоставлення, рівень сформованості «Я-особистості». Зручними для використання можуть бути такі питання:

1. Що тобі подобається у мультику найбільше? Чому?
  2. Що не подобається? Чому?
  3. Якби ти був головним героєм, то хто б це був?
  4. Чим тобі цей герой сподобався? Чи є у нього негативні риси чи ні?
  5. А якби ти був режисером, щоб ти змінив? Чому?
- Зазначимо, що по-перше, герої мультиплікаційних фільмів, як



і герої казок, говорять з дитиною однією мовою. Ніщо і навіть ніхто не зможе так швидко і дуже надійно донести до дитини інформацію, як це можуть робити мультфільми. По-друге – діти люблять усе кольорове та яскраве. І мультфільми цю потребу задовольняють максимально, допомагаючи психологу через яскраві образи дістатися підсвідомості [5]. Крім того, мультфільми яскраві, образні, динамічні, а через своїх простих і ненав'язливих персонажів демонструють дитині найрізноманітніші способи взаємодії з навколишнім світом, здатність оцінювати свої вчинки та вчинки інших людей. Також мультфільми створюють образи, які дитина проносить через своє життя у дорослий вік, впливаючи на сприйняття навколишнього світу. Окрім вище зазначеного мультотерапія допомагає:

- полегшити психологічний стан дитини, особливо в період воєнних та, як наслідок, соціальних змін. спрямувати її увагу на естетику та творчість, покращити настрій, створити мотивацію;
- розвивати творчу активність та креативні здібності;
- опанувати нові технології;
- розвивати пам'ять, увагу, мислення (образне та логічне), дрібну моторику, мовні навички;
- розвивати загальнокультурні, організаційні, комунікативні, пізнавальні компетенції;
- знайти й побудувати особистісні структури;
- подолати страхи, внутрішні комплекси, невпевненість тощо [3].

Підсумовуючи, зазначимо, що у процесі мультотерапії та використання означеної техніки виявляються ціннісні орієнтири дитини, її здатність бачити і розуміти навколишній світ, усвідомлюються життєві установки. Вигадані дитиною історії та малюнки, розповіді про улюбленого героя віддзеркалюють внутрішню картину світу.

Відтак, мультотерапія є синтезом діяльнісного педагогічного підходу, психологічних методик індивідуальної роботи, артотерапії та анімаційних технологій, які у сукупності дають синергетичний ефект. Ця технологія може ефективно використовуватися в різних аспектах та містити різні функціональні призначення: як психологічна терапія чи психокорекція, як технологія творчого розвитку, як засіб

виховання (естетичного, морального, суспільного тощо), як комунікативна технологія, як визначення рівня самооцінки та формування адекватного її стану тощо.

### **Список використаних джерел**

1. Будник О. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній початковій школі: реалії та перспективи. *Гірська школа Українських Карпат*. 2016. № 14. С. 84–88.
2. Вознесенська О., Деркач О., Скар О. Енциклопедичний словник з Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Іванов В., Волошенко О. Медіа освіта та медіа грамотність: підручник. Київ: Центр вільної преси, 2012. 352 с.
4. Ключанова О. Використання медіа-арттерапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Київ: Медіа прес, 2016. 189 с.
5. Силко Р. Мульти-терапія як технологія виховання дітей. Активна мульти-терапія. *Вісник. Серія: Педагогічні науки*. 2014. № 120. С. 188–190.

### **ВІДЕОФАЙЛ**

#### **Войтко Валентина,**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», психолог

### **Терапевтична казка у роботі з дорослими, які зазнали втрат унаслідок війни**

Воєнні дії спричиняють звичне порушення життєдіяльності людей, завдають шкоди їхньому здоров'ю, призводять до великих людських жертв, значних матеріальних збитків тощо. Таку ситуацію науковці зазвичай класифікують як екстремальну (надзвичайну). Екстремальна ситуація для тих, хто її переживає, може стати кризовою, стресовою, травматичною та спричинити відповідно *кризу, стрес, психотравму*.

Поведінка людини в критичній ситуації виявляє не лише індивідуальні, але й соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання та погляди, адаптаційні можливості людини. Як наголошує Ф. Ю. Василюк, існують ситуації, наприклад, втрата близької людини, які не можуть бути вирішені жодними предметно-практичними діями чи найдосконалішим

віддзеркаленням, оскільки вони незворотні.

Саме *критична ситуація* ставить перед особою дилему: поразка, психологічна капітуляція або перемога. Однак вона ще не є кризою, хоча може її зумовити. Сучасна психологічна наука пропонує чотири ключові поняття, якими можна описати типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза, де:

- *стрес* (англ. stress – напруга) можна визначити як неспецифічну реакцію організму на ситуацію, яка вимагає більшої або меншої функціональної його перебудови, відповідної адаптації до певної ситуації. Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація спричинює стрес, але далеко не кожна буває критичною. Критичні ситуації викликають дистрес, який переживають як горе, нещастя, виснаження сил, що супроводжується порушенням адаптації, контролю та який перешкоджає самоактуалізації особистості;

- *фрустрація* (лат. frustratio – обман, марне очікування, розлад) визначається як стан, спричинений двома моментами: наявністю сильної мотивованості досягти мети (задовольнити потребу) і перепонами, які перешкоджають цьому досягненню. Перешкодами на шляху до досягнення мети можуть виявитися зовнішні та внутрішні чинники різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старіння), психологічні (страх, інтелектуальна недостатність), соціокультурні (норми, правила, заборони), матеріальні (гроші);

- *конфлікт* як критична психологічна ситуація припускає наявність у людини досить складного внутрішнього стану й актуалізацію цієї складності відповідно до вимог життя, тобто «витягання» цієї складності з метою подальшого її застосування [3; 5].

У людини, яка пережила емоційний травматичний стрес, інакше починає функціонувати пам'ять: механізм травматичної пам'яті, необхідний для виживання людини, стає причиною посттравматичних стресових станів.

Після припинення дії стресора яскраві емоційні образні спогади не просто зберігаються в довготривалій пам'яті, але й знову та знову з'являються в пам'яті оперативній, сприяючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Травматичний стрес вважається **НОРМАЛЬНОЮ** реакцією на **НЕНОРМАЛЬНІ** обставини (події, що виходять за межі

звичайного життєвого досвіду людини).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відкладена та/або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну чи тривалу) надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру.

За даними ВООЗ, близько 80% постраждалих в екстремальних ситуаціях людей успішно долають травматичний стрес і лише у решти 20% прояви травматичного стресу трансформуються в посттравматичний стресовий розлад як хворобу, в якій проявляються фізіологічні та психологічні симптоми. Головним завданням психологів та психотерапевтів у такий нестабільний та небезпечний час має бути турбота про психоемоційний стан дітей та дорослих.

Якнайкраще впоратись із цим допомагає казкотерапія, що спрямована на подолання сильних емоцій та переживання негативного досвіду.

Сьогодні казкотерапія широко застосовується не тільки для дітей, а і для підлітків та дорослих.

**Казкотерапія – це не просто читання або слухання казок.** Це процес активної взаємодії між казкотерапевтом і клієнтом, який включає обговорення казки, аналогій із життям клієнта, емоційних реакцій на події казки, можливих альтернативних сценаріїв тощо [1; 5; 7]. Можливості казок великі:

- казкотерапія допомагає зрозуміти себе, свої проблеми, свої ресурси та можливості;

- казкотерапія сприяє розвитку творчості, уяви, емпатії, критичного мислення, самопізнання та саморегуляції;

- казкотерапія знижує рівень тривоги, агресивності, допомагає відпочити від стресу, відновити сили;

- казкотерапія наповнює людину життєстверджувальною силою;

- казкотерапія для людей, які зазнали втрату чи насилля під час війни, є досить продуктивною в розвитку адаптивних механізмів в навколишньому світі;

- казкотерапія – це метод, що використовує казкову форму для корекції емоційних порушень і вдосконалення взаємостосунків із навколишнім світом;

- казки надихають і мотивують, бо вони показують приклади перемоги добра над злом, справедливості над несправедливістю, мужності над страхом;

- казки мають особливу силу, бо вони говорять мовою символів і образів, які легко сприймаються підсвідомістю;

- казкотерапія – це процес утворення зв'язку між казковими подіями і поведінкою в реальному житті. Це процес перенесення казкових змістів у реальність [1–8].

*Метою казкотерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, внутрішнього стану, своєї єдності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. Для отримання необхідного терапевтичного ефекту в успішній роботі з казкою необхідно дотримуватись наступних принципів:*

- **принцип усвідомленості.** Акцент робиться на усвідомленні причинно-наслідкових зв'язків у розвитку сюжету, розумінні ролі кожного персонажу в подіях, що розвиваються;

- **принцип множинності.** Розуміння багатозначності однієї події;

- **принцип зв'язку з реальністю.** Усвідомлення того, що кожна казкова ситуація розгортає перед нами деякий життєвий урок [4; 8].

Окрім принципів роботи з казкою в ході казкотерапевтичного заняття необхідно дотримуватись відповідної структури заняття, яке, хоча й має бути індивідуальним, повинно будуватися за наступними *структурними компонентами*:

- 1) ритуал входження в казку;
- 2) повторення;
- 3) розширення;
- 4) закріплення;
- 5) інтеграція;
- 6) резюмування;
- 7) ритуал виходу з казки.

Саме обговорення казкової історії дозволяє сформуванню або розвинути необхідні якості існуючої та подальшої життєдіяльності. В ході обговорення казки особистість може актуалізувати почуття, що допоможе їй у майбутньому, надає відчуття захищеності, заспокоює нервову систему, знімає

напруження та тривожність.

*Форми роботи з казкою у груповому арттерапевтичному процесі можуть бути такими.*

1. *Пригадування відомої казки* (улюбленої, тієї, яка найбільше вразила, або першої, яка спала на думку) як привід для арттерапевтичної роботи. Згадування про казку терапевтом являє собою порівняно легку терапевтичну інтервенцію. Завдання згадати казку (як символічний текст) означає лише значеннєву глибину, на якій клієнтам пропонують працювати. Задумавши казку, що спливла в пам'яті, клієнти самі вирішують, що малювати.

2. *Звертання до певного казкового образу*. Робота з символічним образом (символістика – властивість виражати архетипи колективного несвідомого – гарантується його приналежністю до жанру казки) орієнтує учасника групи на деяке коло глибинних проблем. Казка при цьому є символічним простором, що орієнтує клієнта.

3. *Індивідуальне створення казки*. У груповій формі арттерапії воно може бути домашнім завданням (утім, практика свідчить, що зазвичай, через зрозумілий опір, з цим завданням може впоратися не вся група). Методика «Створення чарівної казки», створена в 1996 р., містить докладну схему екзистенціального тлумачення створюваного казкового тексту (зрозуміло, не єдино можливу, якщо казка – текст символічний). Чарівна казка – жанр, який мовою образів описує шлях особистісного становлення клієнта. Індивідуально створений текст ближчий до глибинної проблематики особистісного зростання, ніж текст сприйнятої казки. Послідовна арт-терапевтична робота з образами і ситуаціями натягає між специфічно організованими спицями значеннєвого каркасу тонку емоційну тканину.

4. *Спільне створення казки*, як і створення спільного малюнка, є процесом, що об'єднує групу. Специфіка казки задає ситуацію об'єднання на глибинних засадах – навколо процесу пошуку вирішення єдиної проблеми (екзистенціальне значущої, атому такої, що стосується кожного учасника групи) [2; 5; 6].

*НЕ ВІДПУСКАЙ МЕНЕ НІКОЛИ*

*Терапевтична казка для роботи з втратою*

**Мета:** допомогти клієнту пережити втрату через усвідомлення та прийняття своїх емоцій.

**Для кого:** для дорослих, у яких загинули на війні чи через війну діти.

У парку дерева росли парами чи трійками: каштан, горобина, липа, дуб, клен. І лише Береза була одна. Ні маленького, ні великого дерева поряд не було. Колись ця Береза була стрункою Берізкою: білий стовбур, безліч чудових листочків, кучерява, що прямує до сонця, верхівка, багато гостей серед гілок (птахи, метелики, промінчики, вітерець). Весною сережки прикрашали і без того вродливу Берізку.

Вона була ніжна з усіма та гостинна. Під розкішною гривою зелених листочків відпочивали мандрівники, на гілочках гойдалися птахи, нескінченний танець вів вітер.

Вона мріяла, як навколо неї виросте багато маленьких берізок, як вони разом шелестітимуть пісню кохання, як птахи перелітатимуть з гілки на гілку, як під їхню крону приходитимуть на побачення.

Однієї весни вона з радістю побачила маленький паросток-перша берізка!

Щастя було безмежним. Вона співала колискову маленькій Берізці, говорила доброго ранку і добраніч, захищала своїми гілками від сонця. Три роки мама-Береза була щаслива з Берізкою-донечкою. Три роки вони не могли наговоритися. Три роки Берізка-мама не могла наслухатися, що снилося маленькій... .

Настала четверта весна, а за нею і літо. Доросла Берізка милувалася маленькою, раділа її зростанню.

Якось прийшли люди із дітьми. Розташувалися відпочивати під покровом берез. Повісили на юну Берізку сумки, речі, а потім ще й гойдалку.

Розгублена Берізка гойдалася від болю, дивилася на маму-Берізку, тяглася до неї тоненькими трепетними гілочками. На гойдалку сіла доросла дівчинка. Берізонька охнула і – тріснула! А

дівчинка засміялася і сильніше смикнула Берізку. Берізка переламалася. Люди з реготом дружно доламали Берізку і кинули гарну гриву молодій Берізці та пеньочок вмирати.

Мама-Берізка застогнала. Листя перестало блищати, птахи та вітер не тишили, верхівка не прагнула більше до сонця. Схилилася верхівка Берези до пеньочка, опустилися гілки, потріскалася кора.

Роки минали. Пеньочок руйнувався і його ледве видно було, але мама-Береза продовжувала жити і пам'ятати про те щасливе життя, де її Берізонька була з нею, де вона була мамою. Так і жила Береза, тільки у своїй пам'яті мама. Вже не струнка, не відкрита світу, не з білою корою, а з великою кількістю глибоких тріщин від горя. Росте Береза і трепетно, щоранку вдивляється в залишки пеньочка донечки-Берізоньки і шелестить: «Доброго ранку, рідна моя!» ... І на силу піднімає гілки.

Ось і ще одна весна. Береза на силу і без бажання прокидалася від сну. Не піднімаючи гілки, Береза з болем і любов'ю дивиться на місце, де колись росла її маленька Берізка. З полегшенням видихнула - ще є пеньочок. Вона ще його бачить.

Але раптом Береза почула тихе-тихе: «Здрастуйте, Хресна!» (Так дерева зверталися завжди до тих дерев, біля яких вони продовжували жити, втративши коріння батьків).

Береза придивилася і побачила маленький Кленочок. Він був дуже юний і, мабуть, його насіння залетіло восени під крони Берези. Вона не відповіла, а тільки злякано дивилася, чи не руйнує цей паросток її пам'ять.

Але вона почала помічати, що Кленочок запрошує пташок, сонячні промінчики, метеликів у гості і вони йому розповідають про її Берізку, сідають на пеньочок, вітаються. У її горя та її пеньочка з'явилися гості і це було тепло і боляче одночасно.

*...Повернути не можна вчорашнє, але так хочеться, щоби пам'ятали, згадували...*

Одного весняного дня Кленочок приймав багато гостей одночасно: всі приносили гілочки, квіточки, листочки і кляли навколо пеньочка-це був день народження маленької Берізці. Увечері Береза зашелестіла листям, як давно не робила, і сказала:

– Доброї ночі, Кленочку! Дякую тобі за добре серце... А потім, помовчавши, сама від себе не чекаючи, сказала:



– Розпусти гілки, струсни листям-так дерево більше отримає відпочинку... І Кленочок щасливо відгукнувся:

– Дякую, Хресна....Тихої Вам ночі...

Минали дні. У Берези та у Кленочка з'явилися розмови, часом довгі. Береза веселіше прокидалася.

Якось уночі піднялася страшна буря: листя великих дерев зривало, квіти жбурляло високо, птахи забилися під коріння дерев. Вона побачила внизу, як тоненький Кленочок опускав тоненькі гілочки з малесенькими листочками над пеньочком, щоб його не розкидало, не розмило і щось шепотів. Береза прислухалася:

– Не бійся, сестричка, я тебе захищаю... Не бійся.

Йому було важко, але він ні на що не звертав уваги. Береза, як могла, опустила гілки на Кленочок і пеньочок, захищаючи собою дітей. Вона бачила, як тремтить від напруги Кленочок, але просить допомоги.

– Притулися до моїх гілок, Кленочку! І не відпускай мою гілку, чуєш? Не відпускай мене ніколи! – серцем сказала Береза і нагнула ще нижче свої гілля над юним деревцем.

Буря скінчилася. Природа відпочивала. Береза та Кленок втомилася, але ніжно дивилися один на одного.

Минали дні. Прийшла осінь. Листя стало опадати. Ось і останній листочок з Берези впав. Вона ніжно прикривала своїм листям пеньочок і Кленочок, а він ніжно вкривав своїми листочками коріння Берези.

Вже засинаючи Кленочок тихо сказав:

– Спокійного відпочинку і до зустрічі навесні, Берізко! До зустрічі, ...мамо... – І видно було, як він затремтів від хвилювання.

Береза, сумуючи і радіючи, глибоко вдихнувши, відповіла:

– На добраніч, доню!.. На добраніч, СИНКУ! До зустрічі навесні!

Береза опустила низько-низько гілку, а Кленочок підняв свою маленьку гілочку і сказав:

– Не відпускай мою гілочку, мамо!

– Не відпущу!.. Ніколи! – сказала і затремтіла Береза.

Вони ніжно-ніжно і міцно-міцно переплели свої гілки, а покривало опалого листя тихо оберігало смуток і радість, колишне і майбутнє їхніх сердець.

Отже, казкотерапія – метод не директивної психотерапії, метою якої є передача життєвого досвіду, спосіб взаємодії із внутрішнім «я», за допомогою особливої казкової обстановки.

Метод казкотерапії спрямований на створення моделей проблем та проблемних ситуацій, роз'яснення їхньої сутності, створення умов для навчання, самовдосконалення та мотивації життєдіяльності людини.

### Список використаних джерел

1. Деркач О. О. Педагогіка творчості : Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу / О.О. Деркач. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – 88 с.

2. Євтушенко І. В. Використання казок в роботі психолога / І.В. Євтушенко, С. М. Аврамченко. – К. : Марич, 2011. – 96 с.

3. Замелюк М. В. О. Сухомлинський про роль казки у творчому розвитку дитини дошкільного віку / М. Замелюк // Актуальні проблеми педагогічної освіти : європейський і національний вимір: Матеріали І Міжнародної науковопрактичної конференції (3–5 червня 2016 р.) ; А.В. Лякішева (заг.ред.). П. П. Гусак, І. М. Брушневська та ін. – у 2 т. – Т. 1 (А–Н). Луцьк: ФОП Покора І. О., 2016. – 274 с.

4. Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу / М. Замелюк // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / серія: Педагогічні науки № 2/35. – Луцьк, 2017. 44.

5. Замелюк М. І. Майстер-клас «Майстерня казкотерапії» / М. Замелюк // Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: матеріали IV обласної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 р. м. Луцьк). – Луцьк, Волиньполіграф, 2018. 45.

6. Зборовська Н. Казки як психотерапія для дорослих і дітей / Н. Зборовська // Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. – 2008. – № 9. – С. 71–80

7. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 152 с.

8. Скалига В. Казкове виховання : казкотерапія / В. Скалига // Освіта України. – 2013. – № 26 (липень). – С. 12.

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Волянук Наталія,**  
доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології і педагогіки  
Національного технічного університету  
України «КПІ імені Ігоря Сікорського», м. Київ;  
**Турина Олена,**  
кандидат психологічних наук, професор  
кафедри психології Міжрегіональної  
Академії управління персоналом, м. Київ.

### **Особливості використання письмових практик у роботі зі студентами**

Письмові практики вважаються одним із сучасних методів арт-терапії, а тому досить широко використовуються у процесі психологічного супроводу з розвитку особистості студентів у закладах вищої освіти. Проведений аналіз літературних джерел, підходів та досліджень щодо проблеми застосування арт-терапевтичних методів підтвердив інтерес та широке використання їх у роботі як вітчизняних, так й зарубіжних дослідників. У психологічній науці письмові практики розглядається в контексті психолінгвістики, бібліотерапії, казкотерапії, наративної терапії такими українськими вченими, як: К. Гуцол [1], Ю. Дем'яненко [2], Л. Засекіною, С. Засекіним, О. Шевчук [3], С. Курановою [4], Н. Чепелевою [5] та ін. Автори у своїх працях доводять ефективність застосування різних практик роботи з текстами, у тому числі написання власних творів (зокрема, віршів, есе тощо).

Письмові практики визначаються ними як методи роботи психолога та напрямки самопізнання, що використовують письмове слово для вирішення психологічних проблем. Завдяки писемному мовленню, на думку вчених [1; 3; 4; 5], людина навчається усвідомлювати свої дії, опановує навичками довільного оперування власними діями і вміннями, оскільки саме письмова мова переводить діяльність людини з плану несвідомих дій в дії довільні, навмисні і свідомі [1]

Практики з текстом – це спосіб використання письмового слова як «відзеркалюючої поверхні» для переживань і досвіду, що дозволяє відобразити їх, встати осторонь і визначити своє

ставлення до них і намітити бажаний напрямок подальшого розвитку [5]. Письмові практики самі по собі є методом арт-терапії. Письмові практики вміщують в себе не лише можливості для психокорекційної діяльності, вони дають спеціалістам багато цінного діагностичного матеріалу, зокрема, у роботі із студентами.

Отже, актуальність даної теми обумовлена з одного боку зростанням попиту та інтересу студентів до психології та психотерапії в цілому, а з іншого – зростанням обізнаності людей та прагненню поглиблення у ці теми, зокрема, самостійному застосуванню письмових практик. Так крім того, звернення до спеціалістів. Як засвідчує аналіз літератури [2; 3; 4], майже всі методи та напрямки роботи психологів та психотерапевтів використовують різноманітні текстові вправи. Існує два основних різновиди письмових практик: неструктуровані та структуровані. У структурованих практик є певне завдання, в межах яких ми пишемо свої думки.

Перелік неструктурованих письмових практик досить широкий, вони часто використовуються несвідомо. Написання постів про себе (а й інколи не про себе) у соціальних мережах, електронні листи, в яких люди розповідають про своє життя близьким, написання різноманітних списків (наприклад, карти бажань), ранкові сторінки, вітальні листівки, щоденники, навіть плани – все це є письмовими практиками.

Також є умовний поділ письмових практик на наступні.

*Ресурсні* (ранкові сторінки, фрірайтинг, щоденник подяки). Вони звільняють голову, орієнтують на майбутнє (в тому числі майбутній стан).

*Терапевтичні*. Спрямовані на опрацювання минулого (блоки, обмеження, складні ситуації). Передбачають глибинну роботу із внутрішнім світом. Тому використовувати їх варто тільки під супроводом фахівця-психолога, який повинен мати високий рівень кваліфікації.

У роботі із студентами широко використовуються різноманітні письмові практики, зокрема:

- ведення щоденника (записи подій, думок, фантазій тощо);
- фрірайтинг (механічне записування всіх думок, які з'являються навіть без обдумування, метод допомагає знаходити неординарні рішення та ідеї);
- ранкові сторінки («смітник для мозку»; основна ідея –

просто виписати на трьох сторінках всі думки, які з'явилися після пробудження, не претендуючи на оригінальність, красу, зв'язність й наповненість змістом);

- планування (фіксування послідовності або переліку справ, дій, подій, планів, зустрічей тощо);

- колесо життєвого балансу (методика, яка дозволяє проаналізувати збалансованість основних сфер життя: здоров'я, робота, сім'я, оточення, відпочинок, саморозвиток і таке інше);

- щоденник подяки (версія особистого щоденника, тільки фокус на тому, за що людина вдячна, коригує ставлення до світу й життя);

- щоденник успіху (ще один варіант особистого щоденника, але призначений для фіксації будь-яких досягнень, навіть, здавалося б, найменших, коригує самооцінку й самоцінність);

- складання списків (практики типу «100 бажань» або «100 ідей» – допомагає структурувати хаос, знаходити ресурс тощо).

Для прикладу ми розглянемо техніку «Лист почуттю».

*Метою* даної техніки є: розуміння власних почуттів, аналіз відчуттів та емоцій, які супроводжують певне почуття, розвиток здатності прийняття та проживання різних почуттів, зокрема негативних, розвиток вмінь трансформації негативних почуттів.

У результаті застосування техніки студенти повинні навчитися аналізувати, приймати, проживати почуття, створити можливість та дати дозвіл собі на вираження та проживання почуттів. Навчитися взаємодіяти з почуттями через тексти, бачити цінність почуттів та їх вплив на розвиток особистості.

*Матеріали:* аркуш, ручка.

*Час роботи:* від 30 хвилин й більше в залежності від натренованості, володіння словом та бажання занурюватися у процес.

*Інструкція.* Пропоную написати лист не людині, а вашому почуттю. Різниця між почуттями та емоціями в наступному: почуття стійкіше і триваліше за часом, ніж емоція. І почуття переживаються до когось або до чогось. Пропоную обрати почуття, котре вас бентежить зараз, яке найчастіше до вас приходить. Запишіть, до кого або стосовно якої ситуації ви переживаєте дане почуття. Зазвичай треба писали про негативні почуття. За допомогою цієї техніки будемо знаходити цінність та сенс негативних почуттів. Важливо пам'ятати, що почуття є

значущими як позитивні, так і негативні.

Пам'ятайте: енергетично заряджені для вас питання писати легше, якщо дозволити собі це зробити (можна запропонувати не викладати текст у групі, якщо зміст його буде занадто особистим).

*Схема листа.* Привітайте Почуття. Пропоную звертатися до нього з повагою та писати назву з великої букви. Подякуйте йому, за те, що воно з'явилося, що ви можете розпізнати його, що воно прийшло до вас. Часто ми заперечуємо негативні почуття, нам хочеться їх менше відчувати, ми прагнемо бути на позитиві. Нерідко у нас немає готовності навіть визнати якийсь негатив, певну тіньову сторону у своєму внутрішньому світі. Ми намагаємося заперечувати негативні почуття й емоції та блокуємо їх в цілому. Однак, коли ми відмовляємося від частини себе, то заперечуємо частину своєї сутності. Заперечуємо те, що може показати, або, що показує насправді якісь істинні наші бажання, певні наші неприйнятні блоки та сумніви, прихований біль. Визнаючи, приймаючи, називаючи почуття ми не позбавляємо себе тієї невідомої внутрішньої сили, тієї сили інтуїції і відчуттів, що закладена в нас.

Коли ти прийшло, я... (висловіть даному почуттю, все, що у Вас накопичилося. Якщо воно прийшло, то навіщо? Якщо ви його не чекали, навіщо схвилювало вас? Висловіть свою злість, невдоволення, розчарування тощо.)

Я відчуваю злість на тебе/ненавиджу...

Я ображена/Мені образливо, коли ти...

Я відчуваю біль...

Я винна...

Мені соромно...

Мені сумно...

Тепер я зрозуміла... (подумайте, поміркуйте, з якою метою прийшло почуття? Що воно хотіло вам показати чи розповісти? На що намагалось звернути вашу увагу? Якщо ви ненавидите, то кого і за що? Чому саме на цю людину, або ситуацію? Яку мораль доносить вам ваше почуття? Що воно відкриває вам?).

Я вдячна тобі за те, що... Завдяки тобі я... (подякуйте почуттю саме за те, що воно вам відкрило, за ту роботу, яку воно зробило для вас. Висловіть вдячність за те, що дане почуття пояснило істинні мотиви Вашої поведінки. Подякуйте за те, що воно робить життя яскравіше, за те, що показує вам напрям вашого руху, навіть

якщо досі ви цього не усвідомлюєте).

Тепер, коли ти знову прийдеш, я знатиму... (на що звернути увагу, для чого мені це потрібно, що цінного я можу винести з твого приходу, що ти мені намагаєшся довести знову, що ти для мене відкриєш?). До зустрічі!

Ця техніка сприяє усвідомленню, прийманню, висловлюванню та аналізу власних почуттів, зокрема негативних. Вона формує вміння визнавати та використовувати ресурс різних почуттів, уникати афективних станів, котрі можуть виникати через стримування та заперечення почуттів. За допомогою даної техніки відбувається відокремлення себе від почуття (від проблеми, тобто я не є проблема), а це полегшує роботу із внутрішніми протиріччями. Техніка формує вміння поводитися із почуттями (і з собою) дбайливо. Повністю прописаний лист є ресурсним та зазвичай викликає прилив енергії та сил.

Студенти обрають почуття у листі на власний вибір. Необхідним є усвідомлення, що не варто брати такі стани, які швидше відносяться до фобій, ніж до почуттів (наприклад, як страх смерті). С цими станами варто працювати в іншому руслі. У даній техніці останні абзаци листа мають на меті резюмування досвіду роботи з почуттям та усвідомлення його.

У деяких студентів іноді на початку роботи виникає саботування завдання. Однак, у кінці роботи всі вони визнають глибокий терапевтичний зміст письмових практик. Опір деяких студентів пов'язаний з власними помилками вибору почуття. Так наприклад, студент обрав не почуття, а точніше стан «лінь». Інший обрав позитивне почуття «захоплення». У даних випадках переосмислення та усвідомлення змісту почуттів проходять не такой яскравий шлях трансформації.

Як засвідчує психодіагностичний, консультаційний та викладацький досвід у вищій школі, застосування письмових практик є ефективним інструментом для вирішення психологічних завдань у діяльності психолога, а саме:

- приєднання (до клієнта, родини, групи), швидке включення в спільну взаємодію;
- створення довірливої партнерської позиції у взаємодії із клієнтом;
- швидким формулювання клієнтом труднощів, які існують, проблем та його хвилювань (якщо з якихось причин це

ускладнено);

- розгортання дискусії з можливостями відкритого прояву власної позиції, конфронтації, прикладів власного досвіду тощо;
- фіксація результатів психологічної роботи, змін в свідомості та самосвідомості, що відбуваються з клієнтом;
- допомога в освоєнні «психологічного інструмента», який клієнт може «забрати з собою» у життя.

### Список використаних джерел

1. Гуцол К.В. Наративна компетентність як чинник самопроекування особистості: дис. д-ра філософії в галузі знань. – Ін-т психології ім. Г.С. Костюка; Нац. акад. пед. наук України. – К., 2020. – 380 арк.
2. Дем'яненко Ю.О. Застосування наративних методів у роботі соціального працівника / Ю.О. Дем'яненко // Проблеми соц. роботи: філософія, психологія, соціологія. – 2013. – № 1. – С. 105–110.
3. Засекіна Л. Психолінгвістичний підхід до травматичної пам'яті / Засекіна Л., Засекін С., Шевчук О. – Beau Bassin : LAP Lambert Academic Publishing, 2017. – 244 с.
4. Куранова С.І. Основи психолінгвістики : навч. посіб. / С.І. Куранова. – К. : Академія, 2012. – 208 с.
5. Чепелева Н. В. Методи аналізу оповідального тексту / Н.В. Чепелева, Л. П. Яковенко // Технології розвитку інтелекту. – 2013. – Вип. 4. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2013\\_4\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2013_4_4).

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Гельбак Анжела,**

кандидат психологічних наук, в. о. завідувача кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кропивницький

### **П'ять ритмів або Танець життя**

Протягом усієї історії люди самовиражались, рухаючись разом під спільні ритми. Люди танцювали у найважливіші періоди свого життя. Відбувався обмін почуттями та емоціями через спільну участь у русі. Танець виник раніше ніж мова, тому він є таким природним та звичним для нас.

*Сьогодні, коли ми всі перебуваємо під впливом поганих новин, втрат, розчарувань, гармонізація, «зшивання» нас зсередини – це те, що потрібно сьогодні українцям, які проходять жахливі*



*випробування нав'язаної жорстокої війни. Музикотерапія спільно з іншими напрямками психологічної підтримки стає складовою збереження нашого ментального та фізичного здоров'я. Ми так багато живемо «в голові» і не залишаємо своєму тілу ні найменшого шансу бути повноправним учасником нашого життя, звикли спиратися на розум, дії і результати. Забуваємо зупинитися і почути свої справжні бажання і мотиви. Перестаємо чути підказки, які посилає наше тіло. Перестаємо бути живими. Сьогодні, як ніколи раніше, нам необхідно повернутися до власних ритмів, почути інтуїцію, цілителя і творця всередині себе.*

Важливо розуміти відмінність музикотерапії від інших видів мистецтв. Музикотерапевт не презентує конкретний музично-танцювальний матеріал, який людина має завчити, він не структурує свою зустріч, а працює з тим, з чим прийшов клієнт.

Ще в XIX столітті Айседора Дункан порівнювала істинний танець з природою і називала його «Танець майбутнього». Вона вважала, що вчитися танцювати потрібно всім, щоб це стало природнім станом. «В незмінній вічній гармонії рухаються хвилі, вітри і земна куля. І не йдемо ж ми до моря, не запитуємо у океану, як рухався він в минулому, як буде він рухатися в майбутньому; ми відчуваємо, що його рухи відповідають природі його вод, вічно відповідали їй і вічно будуть їй відповідати», – говорила Айседора Дункан [2].

Істотний внесок у розвиток музичної терапії у напрямі танцювально-рухової внесла теорія «м'язового панцира» Вільгельма Райха. Він вперше довів, що скутість людини виникає в самому дитинстві і безпосередньо пов'язана зі страхом бути покараним, незрозумілим, відчуженим. В результаті комплекси та блоки накопичуються в організмі і здатні привести до різних душевних і тілесних захворювань. Вільгельм Райх, який є основоположником тілесної психотерапії, вірив, що здійснення пацієнтом спонтанних рухів тіла в комплексі з рівним спокійним диханням здатне зняти м'язове напруження і дозволити ефективно усунути блоки, які заважають людині жити [1].

Пізніше, в 60-х роках XX століття, теорію спонтанного танцю розвинула Габрієла Рот – професійна танцівниця і режисер театральної студії: «Якщо у вас є тіло – ви танцюрист. Вам належить закликати енергію, яка рухає вашим тілом в ритмі. Вам слід заявити права на ту силу, яка допоможе налаштуватися на

ритм життя, на її хвилі і цикли. Це сила вашого буття, та харизма, до якої ми всі так прагнемо» [2].

Габрієла присвятила своє життя вивченню зв'язку між тілом, серцем і розумом. Вона спостерігала за своїм тілом та іншими тілами в русі танцю і виявила п'ять ритмів, п'ять енергій, п'ять основних патернів тіла в русі, які впливають одне з іншого:

- **потік:** повільний і елегантний ритм, рухи через мед – тягучі, пластичні.

- **стаккато:** ритм ясності і чіткості. Рухи різкі, окреслені, мають кордони, незграбні, ударні, уривчасті.

- **хаос:** ритм свободи. Рухи безладні, сильні, рвані – на межі, в них немає голови, ніяких блоків і обмежень – повна свобода, тваринна пристрасть.

- **лірика:** ритм інтеграції, знову створюєте себе, народжуєтеся з того, що дізналися про себе в попередніх ритмах. Рухи легені, повітряні, «пурхають».

- **спокій:** ритм внутрішньої тиші, внутрішній танець, нарешті приходить заспокоєння, відчуття себе. Рух і завмирання. Розміреність і рівновага.

Вправа «П'ять ритмів» – це не навчання танцям з вивіреними рухами і фігурами. Це спонтанний, природний танець, який йде зсередини назовні і ніяк не навпаки. Кожна людина має унікальні ритми і танець найприродніший спосіб їх вираження.

*Мета вправи:*

- задовольнити базові потреби особистості;
- набути вміння висловлювати себе невербально;
- покращити комунікацію;
- розвинути креативність, уяву, емпатію;
- зняти напругу;
- відшукати нові рухи, що сприятимуть ефективній взаємодії з собою, світом і людьми;
- змінити стиль спілкування з людьми, які оточують;
- навчитись усвідомлювати свої і чужі бажання;
- допомогти швидко створити атмосферу довіри;
- активізувати та інтегрувати частини тіла;
- здійснити діагностику особистості в групі та за її межами.

*Інструкція:*

Пориньте в музику і слухайте тіло, слідуєте за найменшим імпульсом – рух народжується зсередини.

1. **Потік:** рухайтесь плавно, хвилеподібно, це м'який, ніжний ритм. Потім разом з музикою переходьте до другого ритму.

2. **Стаккато:** в рухах з'являється різкість, уривчастість, початок і кінець, кордони, прямі лінії. Уявіть, що руками «ріжете» повітря, дихання ритмічне, вдих-видих, можна зі звуком. Музика веде вас в третій ритм.

3. **Хаос:** рухи різкі, неконтрольовані, спонтанні, швидкість наростає. Відпустіть мозок, звільніть тіло, рухайтесь безпосередньо, пристрасно, відчувайте вашу силу і стійкість. Тваринні рухи.

4. **Ліричність:** знову створюєте себе, знаючи попередні ритми. Рухайтесь інтуїтивно, легко, немов метелики пурхають.

5. **Спокій:** ритм нерухомості, відчуйте свої ступні, ноги, руки, тіло, голову, хребет, відчувайте себе цілісно. Збирайте всі знання про себе в єдиний ритм. Рухи стають внутрішніми. Тиша, спокій, умиротворення.

### **Завершення**

Побудьте в тиші, дайте собі відповідь на питання:

- який ритм мені найбільш органічний?
- який дався складно?
- що нового дізналися про себе?
- що важливо додати в своє життя саме зараз?

Коли ви почнете танцювати, відчуєте, що одні ритми вам близькі, інші викликають опір. Також і в житті ми використовуємо одні й ті ж моделі поведінки, паттерни спілкування.

Вправа допомагає побачити варіативність свого вираження. Відкриває нове сприйняття людей і місць, ритмів, допомагає співналаштуватися.

Отже, музикотерапія використовує музику як інструмент для вирішення низки соціальних, когнітивних, емоційних проблем особистості, є ефективною у роботі з людьми різного віку, може використовуватись як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Танець, як форма музикотерапії, інтегрується з тілесно-орієнтованою терапією і сприяє поєднанню фізичного, емоційного, інтелектуального, що дає відчуття цілісності особистості.

### **Список використаних джерел**

1. Гельбак А.М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 78 с.

2. Шевчук А.С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 216. 288 с.

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Данко Антоніна,**  
науковий співробітник відділу  
економіки та управління загальною  
середньою освітою Інституту  
педагогіки НАПН України, м. Київ

### **Види терапевтичної творчості для дітей з особливими освітніми потребами**

*Актуальність.* Образотворче мистецтво, таке як малювання та живопис, не тільки зміцнює дрібну моторику, але й навчає формам, контрастам, просторовим відносинам і навіть математичним поняттям так, як це не можуть зробити традиційні методи. Дітям з особливими потребами мистецтво допомагає багатьма способами, зокрема: розвиває дрібну моторику та навички вирішення побутових проблем; покращує навички спілкування та самовираження; підвищує самооцінку та мотивацію до успіху [1].

Апробованими напрямками використання терапевтичного потенціалу мистецтва в педагогічній підтримці дітей з особливими освітніми потребами є ізотерапія, кінезітерапія, музикотерапія, лялькотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, бібліотерапія, кольоротерапія. Дослідження та розвиток практики арт-терапії в незалежній Україні охоплює наукові дослідження І. Дмитрієвої, У. Дутчак, І. Кузави, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкової, О. Наконечної, О. Філь та ін. У цих роботах розкриваються психокорекційні та психотерапевтичні можливості різних видів мистецтва в гармонізації розвитку різних категорій дітей, у тому числі з функціональними обмеженнями.

Потрібно вказати, що результати численних досліджень щодо використання технік арт-терапії в корекційно-розвивальній роботі з різними категоріями дітей з обмеженими можливостями довели, що вони можуть використовуватися не тільки психотерапевтами під час спеціальних занять, а й в інтеграційній діяльності корекційними педагогами, практичними психологами, логопедами, музичними педагогами [2, с. 141].

Хоча для практики арттерапії потрібен арттерапевт, будь-який клінічно ліцензований терапевт може використовувати мистецтво в терапії та досягати розуміння та зворотного зв'язку від дітей-клієнтів. Творче вираження є реляційним, тому важливо, щоб у

клієнтів був встановлений терапевтичний зв'язок зі своїм клієнтом. Ключові техніки терапевтичного мистецтва включають використання відкритих малюнків і мистецьку діяльність під керівництвом терапевта [3]. Нижче наведено п'ять видів терапевтичної творчості для дітей з особливими освітніми потребами.

**Дерево вдячності.** Ця діяльність допомагає дітям зосередитися на сильних сторонах. Готове дерево подяки виглядає як традиційний стовбур дерева з гілками. Дитина пише те, за що вона вдячна на кожному листочку свого дерева і закінчує малюнок, додаючи йому кольору.

*Ключові прийоми:*

Роздрукуйте дерево і залиште шаблони. Це дає дитині змогу впевнено створювати своє дерево та листя (за бажанням). Сформууйте цей проект, перерахувавши речі, за які дитина вдячна, перш ніж дитина почне малювати/створювати своє дерево. Це дозволяє безперервно створювати листя дерев. Якщо дитина любить вирізати та склеювати, вона може зробити листочки окремо та наклеїти їх на дерево.

**Подвійний автопортрет.** Це терапевтичне мистецьке заняття є творчим способом розвитку самосвідомості та самооцінки у дітей. Діти створюють шаблон обличчя, розділений вертикально посередині. З одного боку обличчя, дитина виконує зовнішні характеристики, а з іншого – внутрішні емоції, приховані переживання та особисті надії. Ця діяльність корисна для дітей, оскільки вона вимагає від них дослідження та назви власних проблем, сильних сторін та цілей, а також аналізу зовнішньої поведінки.

*Ключові прийоми*

Роздрукуйте шаблони обличчя або допоможіть клієнту зробити його (за бажанням). Забезпечте відстеження очей, носа та рота (необов'язково). Продумайте мозковий штурм і знайдіть символи або слова, які потрібно вставити в обидві частини малюнку обличчя.

Сформулюйте діяльність, перерахувавши характеристики «внутрішнього Я», а також характеристики «зовнішнього Я».

**Грозна хмара.** Діти використовують різні художні матеріали для створення грозової хмари.

Запитання процесу можуть включати: Які негативні думки / повідомлення є у вашій грозовій хмарі? Що сумного/страшного нависло над вашим життям? Які турботи є у вашій грозовій хмарі?

Діти використовують колір, щоб представити відповіді на ці запитання та розфарбувати свої хмари. Далі вони мають використати п'ять крапель дощу, щоб конкретно відобразити те, що знаходиться всередині їхньої грозової хмари. Наприклад, краплі дощу можуть говорити про розлучення батьків, смерть близької людини або проблеми в дружбі. Зауважте, що це втручання може викликати сильні емоції.

#### *Ключові прийоми*

Майте список кольорів або олівців та допоможіть дитині вирішити, які кольори використати, щоб відобразити свої емоції та переживання.

Дитина може віддати перевагу вирізанню отворів в краплях дощу та хмарі або мати бажання прикріпити краплі дощу та хмару нитками. Також краплі дощу можна приклеїти під хмару.

Заздалегідь складіть список факторів стресу.

**Навички подолання та сонце.** Клієнт створює сонце, наповнене позитивними емоціями, і додає зірочки, щоб символізувати сильні сторони, навички подолання або підтримку. Діти обирають колір або кольори, щоб заповнити своє сонечко, і заповнюють зірки іменами людей підтримки та певними навичками справлятися з труднощами.

Запитання процесу можуть включати: Коли ти почуваєшся найкраще? Що змушує тебе відчувати себе в безпеці/спокої? Хто тебе любить і підтримує? Що ти робиш, щоб почуватися краще?

#### *Ключові прийоми*

Надайте шаблони сонця та зірок, якщо дитина відчуває себе занадто наляканою, щоб створити власні сонце та зірки (необов'язково).

Підготуйте список навичок подолання. Змоделюйте та практикуйте вибрані навички подолання. Використовуйте нитки, щоб з'єднати зірки з сонцем.

**Хороший друг проти поганого друга.** Ця діяльність спрямована на дітей, які працюють над соціальними навичками та стосунками з однолітками. Це полегшує дослідження хорошої дружби проти нездорової. У великому серці діти використовують слова та символи, щоб показати, що робить хороший друг. На великому сумному обличчі діти використовують символи або слова, щоб перерахувати характеристики нездорових стосунків.

#### *Ключові прийоми*

Використовуйте одну сторінку для серця, а іншу для сумного обличчя. Надайте перелік нездорових і здорових рис стосунків

(використовуйте мову, що відповідає віку дитини).

Нехай старші діти проаналізують стосунки в їхньому житті.

Нехай молодші діти вкажуть, що саме є найважливішим у їхніх дружніх стосунках [3].

Отже, вищезазначені види терапевтичного мистецтва сприяють отриманню позитивного терапевтичного досвіду та збагачують процес лікування. Лікування дітей вимагає творчості, а мистецтво є засобом терапії, на який діти зазвичай добре реагують і отримують задоволення.

#### **Список використаних джерел**

1. Cruse C. The Benefits of Art for Students with Special Needs. Jan 17, 2017. Last Modified: Oct 19, 2022. URL: <https://blog.schoolspecialty.com/benefits-art-students-special-needs/>

2. Kuzenko P., Kuzenko O., Matsuk L. Use of arttherapy techniques in pedagogical accompaniment of children with special education needs. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. Vol. 8, №. 1 (2021), 141-147

3. Waller D. Art Therapy for Children: How It Leads to Change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2006;11(2):271-282.

#### **ПРЕЗЕНТАЦІЯ**

**Дзюбас Наталія,**  
методист обласного навчально-методичного  
центру психологічної служби системи освіти  
КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського»,  
м. Кропивницький

#### **Мандалотерапія. Стабілізація емоційних станів**

Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І цим зберегти своє фізичне здоров'я та душевну рівновагу і тих, хто перебуває поруч.

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна.

Війна – це непросте випробування для кожної людини.

Особливо, якщо в подібних умовах проходять місяці, а то й роки. Від постійного стресу страждає перш за все наша нервова система та психіка, саме тому спостерігається різке зростання різноманітних патологій психологічного характеру. Проте, навіть якщо вам вдалось уникнути таких серйозних станів як депресія чи посттравматичний розлад, все ж стабільною психікою рідко хто може похвалитись. Зокрема, дуже поширеним є таке явище, як емоційна гойдалка під час війни. Подібний стан не є чимось загрозливим, проте він погіршує якість життя та створює різноманітні проблеми у спілкування з близькими, тому варто дізнатись як розпізнати і коригувати таку патологію.

Допоможе в цьому справді чарівна терапевтична техніка – «Створення мандали».

*«Мандала – це внутрішня цілісність  
яка прагне до гармонії, і не терпить самообману»  
Карл Густав Юнг*

У періоди душевної кризи хвороб, нестачі сил і енергії ми мимоволі шукаємо точку опори в собі. Для того, щоб зцілитися, потрібно сконцентрувати внутрішні сили – це джерело життєвої сили, спонтанності та творчості [5, с. 43].

Методика «Створення мандали» нині дуже популярне. Це один з ефективних методів арттерапії, що сприяє гармонізації внутрішнього стану людини.

У той момент, коли людина власноруч обводить шаблон і визначає межі майбутньої мандали, відбувається своєрідна проекція її внутрішнього стану на папір. Релаксаційний та гармонізуючий потенціал створення мандали забезпечує сам факт малювання у колі, що є найбільш гармонійною фігурою й автоматично запускає стабілізаційні процеси у психіці її автора [2].

Спостереження за малюванням мандали під час створення на корекційних заняттях щодо стабілізації емоційних станів, свідчать про невластиве людям занурення у процес: у них зникає м'язове напруження, стабілізується дихання, рухи стають чіткими та розміреними; по завершенні роботи ще тривалий час люди залишаються спокійними і врівноваженими. Окрім того, створення мандали містить в собі діагностичний потенціал, що так важливо



в роботі практичного психолога [1].

Мандала – це картина внутрішнього світу. При малюванні в даній техніці людина спирається виключно на свою інтуїцію та актуальний для неї психічний стан.

Критерії, що визначають особливості психічного стану, мають ключове значення для практичного психолога:

- відсутність чи зміщення центра мандала;
- відсутність, часткові або надміру товсті обмежувальні лінії кордону мандала;
- насичене штрихування уривчастими, різкими й ламаними лініями (що свідчить про тривожність та напруження);
- домінування темних кольорів (вказує на можливі негативні емоційні стани);
- відсутність цілісної логічної композиції та наявність хаотично розкиданих елементів говорить про можливу емоційну й світоглядну нестабільність дитини, яка нерідко проявляється у нестримності, гіперактивності та інших деструктивних поведінкових проявах [3].

*Техніка виконання.* Для створення мандала потрібний альбомний аркуш або аркуш паперу формату А3, шаблон круга з картону діаметром 17,5 – 28 см, інструменти для малювання:

- кольорові олівці
- кольорові фломастери
- кольорові ручки (гелеві, масляні, кулькові)
- лінери (фломастери з дуже тонким наконечником до 0,1 мм)
- фарби (акрилові, олійні, акварельні, гуаш).

Спочатку запропонуйте узяти шаблони та обвести їх простим олівцем – це орієнтовна модель майбутньої мандала.

Під час первинного ознайомлення з технологією створення мандала не слід демонструвати зразків малювання в колі аби уникнути будь-якого наслідування. Головна ідея створення мандала – забезпечити сприятливі умови для вільного прояву власного внутрішнього стану.

У процесі організації роботи з мандалою є певні підготовчі кроки. Передусім необхідно спокійне й відокремлене місце, де присутність інших людей не зможе перервати роботу. Ефективним є прослуховування фонові релаксуючої музики під час малювання.

Вибір розміру та кольору вільний.

Мандала вважається завершеною тоді, коли, подивившись на неї, творець відчуває задоволення від споглядання.

Можливе малювання колективних полотен, на яких «зустрінуться» мандали всієї групи людей.

Сучасний Інтернет-простір та книжкові крамниці переповнені безліччю розмальовок у формі кола (велика варіативність пропонувананих шаблонів аж до тематичних і сезонних мандал: новорічних, великодніх тощо).

Серед переваг використання розмальовок – відсутність інструкції та потреби керувати процесом створення мандали. Такі розмальовки легкі та прості у використанні будь-якій категорії.

Отже, елементи техніки створення мандали можна використовувати у психокорекційній та розвивальній роботі. Цей вид арттерапії використовують:

- з метою корекції емоційного стану, нормалізації поведінки (розфарбовування готових мандал);

- з метою діагностування фактичного настрою дитини;

- з метою вивчення групових відносин (створення колективного полотна);

- з метою діагностики та корекції конкретної проблеми [4].

Після методики «Створення мандали» людина повертається в зону своїх емоцій, але вже в якійсь мірі збагаченою. Ця особливість мандалатерапії дає можливість заспокоїтись та стабілізувати свої емоційні качелі шляхом компенсації, за допомогою уяви задоволення безлічі потреб.

### **Список використаних джерел**

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.

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

3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

4. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

5. Психологія творчості. Навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ. – Одеса: Державний заклад ПНПУ ім. К.Д. Ушинського. – 2010. – 182 с.

### **ПРЕЗЕНТАЦІЯ**

**Жосан Олександр,**  
кандидат педагогічних наук, завідувач  
кафедри педагогіки, психології і  
корекційної освіти КЗ «КОШПО  
імені Василя Сухомлинського»,  
м. Кропивницький

### **Арттерапія та світ Марії Примаченко**

Сучасний соціокультурний простір України характеризується тенденціями втрати національних культурних традицій, зміною загальносуспільних духовних орієнтирів, деформацією цінностей сімейного виховання, засиллям псевдокультурних, агресивних та антигуманних тенденцій у засобах масової інформації. Це все значною мірою ускладнює процес виховання учнів, оскільки формування базових ціннісних орієнтацій відбувається в умовах постійного вибору між тим, що декларується в сім'ї, пропагується соціальними інститутами та транслюється засобами масової інформації. На фоні різкого зниження життєвого рівня збільшується кількість дітей, які не відчувають своєї значущості, взаєморозуміння, підтримки дорослих. Це призводить до девіантної поведінки, соціальної дезадаптації, втрати моральних цінностей [8].

На думку Т. Кондесюк, сьогодні в умовах соціокультурної кризи питання гуманізації освітнього простору набуває першочергового значення. Завданням педагогів має стати організація навчально-виховної взаємодії учителя та учня, орієнтованої на особистість як найвищу цінність сьогодення. А оскільки мистецтво є унікальним засобом впливу на особистість, то сьогодні воно може забезпечити творчу та індивідуально-особистісну спрямованість освіти, стати важливим компонентом її змісту [8].

Арттерапія, використовуючи мистецькі надбання, розкриває можливості для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, соціальному й емоційному розвитку дітей і вирішує завдання виховання, навчання, розвитку, підтримки особистості. У педагогічній практиці не лише психологи, але й вчителі все частіше починають використовувати окремі прийоми, технології та методи арттерапії. Арттерапія – це метод психотерапії, який допомагає людині пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи

з допомогою творчості. Проте не будь-які заняття творчістю є терапією, адже вона потребує залучення кваліфікованого спеціаліста [2].

На уроках і корекційно-розвиткових заняттях з елементами арттерапії забезпечуються: активізація навчальної та пізнавальної діяльності учнів засобами мистецтва, гармонізація внутрішнього світу дитини та її соціалізація, виховання самоідентифікації особистості дитини в процесі її залучення до національного та світового мистецтва. Із поставленою метою пов'язані наступні завдання: розвиток емоційно-вольової сфери школярів; розвиток креативності як здатності до творчості та потреби до творчого самовираження; психогігієна (турбота про емоційний та психічний стан школяра – зниження внутрішньої тривожності та агресії, оволодіння навичками емоційної саморегуляції); формування позитивної «Я-концепції» учня; забезпечення соціокультурної адаптації школярів (оволодіння поведінковими моделями відповідно до соціально прийнятних морально-етичних норм, формування комунікативної культури та розвиток емпатійних умінь школярів); гармонізація особистісного розвитку учнів [8].

Засоби арттерапії сьогодні є важливими також і в післядипломній освіті. Проблема розвитку професійної компетентності педагога набуває все більшої актуальності у зв'язку з процесом реформування освіти. Одним із важливих шляхів розв'язання цієї проблеми є системне застосування засобів арттерапії, яка звертається до глибинних шарів несвідомого, активізує процеси пошуку шляхів вирішення внутрішніх конфліктів особистості, формує активну життєву позицію, віру у свої сили, автономність і особисті межі, виступає досить ефективним методом для розвитку психологічної компетентності педагогічних працівників. У роботі з педагогами, на думку О. Молчанової, ефективними є наступні форми групової роботи: спільне малювання (всі учасники групи малюють на одному аркуші) – така форма роботи дозволяє формувати діалог, працювати з конфліктними ситуаціями, рівнями взаємодії в групі, соціальними стереотипами, ролями; доповнювальне малювання (аркуш передається по колу, кожен учасник вносить свій елемент у малюнок) – малюнок по-колу на будь-яку або задану тему дозволяє визначити групову динаміку, систему взаємостосунків та стилів поведінки в навчальній групі; розмовне малювання (члени

групи спілкуються між собою за допомогою барв, ліній і образів відтворених на малюнку) як спосіб розвитку вміння альтернативної комунікації [5, с. 53–56].

Спеціалісти, які використовували методи творчого самовираження, зазначають, що в будь-якій людині закладена здатність до передачі своїх внутрішніх станів у візуальній формі, а основним механізмом цього процесу є проекція. Будь-який зображувальний продукт – відображення індивідуально-психологічних якостей автора, його світовідчуття, характеру, самооцінки. Взаємодіючи з художніми матеріалами, людина відкриває індивідуальність та унікальність власного внутрішнього світу [4]. Найпоширенішим видом арттерапії сьогодні є художня (образотворча) терапія (ізотерапія), яка ґрунтується на образотворчому мистецтві, важливим напрямом якої є кольоротерапія. Одним із провідних засобів художньої терапії є метод малювання, зображення в будь-якому жанрі на будь-якій поверхні будь-якими художніми техніками та засобами, яке є творчим продуктом суб'єкта, проекцією змістів його внутрішнього світу, посередником у комунікації, показником його свідомих чи неусвідомлених потреб, комплексів, переживань, мотивів. І хоча малюнки не мають наукової однозначності, вони інформативні, високогуманні та коректні [3].

Арттерапія – це найбільш наочний приклад впливу безпосереднього сприйняття мистецтва на людину, де особливе місце відводиться механізму емоційного навіювання, який передбачає передачу людині виразного емоційного стану, вираженого в творі, це метод, заснований на використанні художньої творчості, яке є спільною діяльністю, діалогом, розумінням. Саме ця характерна риса мистецтва, на думку Г. Витак, і є філософським базисом арттерапії [1]. Важливою технікою арттерапії є техніка активної уяви, спрямована на те, щоб поєднати між собою свідоме і несвідоме, примирити їх між собою за допомогою ефективної взаємодії. Взаємодіючи з художніми матеріалами, людина відкриває індивідуальність та унікальність власного внутрішнього світу. Учням (слухачам) потрібно надати певну методику аналізу художнього твору, відпрацювати її у спільній діяльності, а потім запропонувати їм самостійно проаналізувати і описати твір.

Безцінними для арттерапії є, зокрема, твори Марії Примаченко. Їх аналіз може використовуватися як у процесі діагностики, так і під час арттерапевтичної практики.

Марія Оксентіївна «народилася, виросла і провела все життя в селі Болотня Київської області. Її виховували у творчій сім'ї. Батько, Оксентій Григорович, був теслею, створював дворові огорожі. Бабуся займалася розписом писанок. Мати, Параска Василівна, славилася майстерністю вишивання, чого навчилася і сама Марія, яка носила власноруч вишиті сорочки. Крім живопису і вишивання, вона захоплювалася також керамікою, ілюстрацією.

У дитячому віці майбутня художниця не могла працювати в полі і допомагати рідним у багатьох господарських справах через недуги. Коли дівчинці було сім років, Маруся захворіла на поліомієліт. Надалі все життя художниця переживатиме страшні болі, не одну операцію і практично на всіх фото буде з милицями. Час, що звільнила хвороба, Марія використовувала для занять творчістю.

Серйозно малювати Примаченко почала в 17-річному віці – коли знайшла синювату глину, якою розмалювала власний будинок. Робота дівчини припала всім до душі – незабаром вона отримала перше замовлення. За розмальовування будинку сусідів Марії віддячили поросям. Згодом саме це порося допомогло всій її родині вижити в голодні часи.

Цікаво, що загалом художниця була малоосвіченою: через хворобу вона пройшла лише чотири роки навчання. У підписах до картин вона практично не ставила розділових знаків і користувалася народним наріччям. Зате Примаченко однаково вправно малювала обома руками. Певну художню освіту Марії Оксентіївни вдалося отримати завдяки майстрині-ткалі з Києва – Тетяні Флорі. Вона помітила її талант і в 1930-х роках запросила Примаченко в експериментальні майстерні, що працювали в Київському музеї українського мистецтва. Там її творчість стала більш різноманітною: Марія малювала, вишивала, захопилася керамікою. 1936 року експериментальну майстерню реформували в Школу народних майстрів, яку вона і закінчила. Першими живописними роботами, ймовірно, були перенесені на картон і папір мотиви настінного розпису і вишивки. У цей період життя Марія намалювала картини: «Бичок на прогулянці», «Синій лев», «Рябий звір», «Червоні ягідки» та інші. Зображення звіриного

світу вирізняється фантастичними, казковими, фольклорними мотивами».

1936 рік став знаковим у кар'єрі художниці. Тоді відбулася Всеукраїнська виставка народного мистецтва, де експонували її "Звірів з Болотні". Марія стала відомою. Їй присудили диплом I ступеня. Незабаром її роботи з'явилися на Всесоюзній виставці в Москві, а 1937 року – на Міжнародній виставці в Парижі. А потім вже і у Варшаві, Софії, Монреалі, Празі. Виходили статті в періодиці, журналах. Музеї почали купувати роботи художниці. Марк Шагал так захопився її творчістю, що сам почав малювати дивних істот, схожих на звірів, зображених Марією». [12].

На жаль, творчий підйом закінчився з початком війни. «Марії довелося повернутися в рідну Болотню. Її коханий, якого одним з перших забрали на фронт, так і не побачив новонародженого сина. В останньому своєму листі він побажав щастя синові і повідомив, що йде у п'яту атаку. Більше звісток від нього не було. Загибель коханого стала страшним ударом, який відібрав бажання і натхнення займатися творчістю. До того ж Примаченко залишилася з маленьким сином і старими батьками в напівзруйнованому будинку. У повоєнні часи художниця не вписувалася в межі тодішньої творчості, яка прославляла соціалістичну дійсність.

Марія повернулася до улюбленої справи наприкінці 1940-х років, а також вишивала і шила одяг. Щоб заробити грошей, Примаченко шила оригінальні весільні сукні жителям своєї місцевості, правда, у цікавий метод: фасон і крій вона вибирала «на око», а ножицями не користувалася – просто рвала тканину.

За роки натхненної праці класик сучасного українського народного малярства Марія Примаченко створила сотні художніх робіт, які сьогодні оцінюють у десятки тисяч доларів. До того ж вона створила власний напрямок, свою школу-студію оригінального декоративного малюнка, в яку запрошувала талановитих дітей з рідної Болотні. Як писав журналіст Юрій Ростов, останні роки свого довгого життя Марія Оксентіївна «в хустці, насунутій на лоб, і зеленій в'язаній кофті сиділа на розкладеному біля печі дивані, накривала хворі ноги ковдрою, і спостерігала за життям, яке відбувалось у хаті і, можливо, навіть не підозрювала, який величезний внесок вона зробила в українську культуру» [12].

Творчість М. Примаченко – явище самотутнє, неповторне, як і мистецтво кожного з великих майстрів. Народжені, здається, самою землею, вони поєднують у собі прагнення багатьох поколінь, дають їм найповніше художнє вираження завдяки своїй індивідуальності, своєму таланту.

М. Примаченко постійно вчилася у рідної поліської природи. Але зв'язки її творчості з гіллям генеалогічного дерева найстародавнішого мистецтва незаперечні. У її картинах знаходять втілення ще язичницькі, що знайшли відгук у надрах слов'янської міфології, образи фантастичних чудовиськ і птахів. Художниця ніби синтезує досвід багатьох поколінь народних майстрів. Джерела її творчості і в повсюдно вживаних в Україні настінних хатніх розписах – одному із найстародавніших жанрів світового декоративного мистецтва, і в тому орнаментальному та пісенному багатстві, що входило у дитячу свідомість з колисковою матері, яке оточувало кожного дня: це і медяники, що робились у вигляді фантастичних тварин, і весільні вироби з тіста, і старовинні тканини, килими, вишивки, вибійки [9; 10].

Твори М. Примаченко свідчать про те, що за ними стоїть велика, різноманітна школа народного мистецтва, багатовікова культура народу. Це ніби згусток емоційних вражень, і від казок, і від легенд, і від самого життя. Процес її творчості являє собою феномен дивовижного сплаву конкретного мислення, інтуїції, фантазії і, нарешті, підсвідомого, коли відчиняється «будиночок чаклунки» і звідти виходять у світ її небувалі, часом химерні образи. Стил М. Примаченко – магічний реалізм у живописі, художній метод, у якому магічні елементи включені в реалістичну картину світу, переплетення фантазії та дійсності. Це чарівне мереживо сплетене з міфів, казок, народних приказок, уяви художниці та її умов життя [9; 10].

Творчість Марії Примаченко має також важливе значення і в національно-патріотичному вихованні дітей та молоді, оскільки носить яскраво виражений національний характер. Свої картини художниця не продавала, а дарувала. Багато її картин так і називаються: «Дарую красні маки людям», «Сині волошки дарую Україні»...

Техніки примітивізму, як правило, є доступними і дітям, і дорослим. Тому, застосовуючи їх, вони можуть у власних художніх творах виражати свої почуття, думки, переживання.



Існує багато шляхів використання творів М. Примаченко у різних видах арттерапії, зокрема у художній терапії, бібліотерапії, музикотерапії, казкотерапії тощо. Наприклад, можна запропонувати дітям (дорослим) написати казку з певним сюжетом, визначеним психологом одноосібно, враховуючи мету роботи, або розробленим у результаті спільної діяльності.

Значну частину творів художниці можна успішно використати у проєктивній методиці художньої терапії «Неіснуюча тварина», яка є і методикою, що надає комплексну характеристику особистості, і арттерапевтичною вправою, що зцілює [11, с. 9]. На основі творів художниці можна запропонувати дітям і дорослим створити власні зображення неіснуючих тварин. У такому малюнку особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань. Проєктивна методика «Неіснуюча тварина» активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними [11, с. 15].

Отже, творчість відомої української художниці може стати важливим джерелом нових ідей та підходів у розвитку арттерапії.

*Додатки:*

Марія Примаченко. Твори.

Марія Приймаченко. Народний примітив світового рівня

Майстер-клас О.Бодашко «Малюємо фантастичного звіра разом»

#### Список використаних джерел

1. Витак Г. Філософські основи арт-терапії. Наукові записки. Серія: Філософія. 2013. Вип. 12. С. 288–299.

2. Вітюк Л. Не просто малювання. Як арттерапія допомагає дітям впоратися з травматичним досвідом. Українська правда. 08.08.2023.

3. Вознесенська О., Сидоркіна М. Атр-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.

4. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. Наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.

5. Жосан О.Е. Використання засобів арт-терапії в процесі підвищення рівня професійної компетентності науково-педагогічних та педагогічних працівників (з досвіду роботи Оксани Молчанової). *Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників в умовах неперервної освіти : Науково-методичний вісник. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019.*

№ 55. С. 52-59.

6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

7. Кондесюк Т. Арт-педагогіка. URL: <http://surl.li/mjqnww/>.

8. Константинова К. Буття і фантазії Марії Примаченко. Дзеркало тижня. 05.02.2016.

9. Скиба М. Наївний екзистенціалізм Марії Приймаченко. Український журнал. 2009. № 4. С. 60–61.

10. Татаріна О.В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В, 2018. 256 с.

11. Шулікіна М. Що потрібно знати про художницю Марію Примаченко. URL: <https://vogue.ua/article/culture/art/chto-nuzhno-znat-o-marii-primachenko-32145.html>.

## ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Заболотня Ольга,**

методист обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»

### **Казкотерапія, як сильний психотерапевтичний інструмент**

*Актуальність.* Казкотерапія означає «лікування казкою». Насправді – це і лікування, і виховання, і навчання, і консультування, і корекція поведінки, і ще багато психологічних та педагогічних практик. Дійсно, казку використовують і лікарі, і психологи, і педагоги, і бізнес-тренери. Й кожен фахівець знаходить в казці той ресурс, який допомагає йому вирішувати його професійні завдання. «Вчасно розказана казка для дитини означає стільки ж, скільки психологічна консультація для дорослого [4].

У сучасному світі кожна дитина зазнає багатьох несприятливих факторів, які можуть призвести до посилення тривоги та страху. Сутність казкотерапії полягає у створенні особливого ментального простору, в якому фантазії дитини стають подібними до дійсності та сприяють подоланню її тривоги, страхів і комплексів. Казкотерапія знижує в дітей рівень тривожності, допомагає долати різноманітні страхи, уможливорює адаптацію до колективу. Застосування казок у психокорекційній роботі допомагає розвивати пізнавальну сферу дитини, допомагає виховувати моральні почуття, емпатію, впливають на уявлення

особистості про себе, підвищує самооцінку та впевненість у собі [1].

Світ казок завжди приваблює як дітей, так і дорослих. Коли відбуваються бентежуючі події, постає складний вибір чи потреба у прийнятті важливого рішення, довірячись підсвідомому, ми часто звертаємось до вигаданих історій, де головний герой та ключові завдання, які він вирішує, є повністю чи частково є відображенням нашої ситуації [3].

У психолого-педагогічній практиці можна використовувати народні, авторські і спеціально складені для психотерапії казки. Будь-який з підходів має і свої переваги, і свої недоліки. Якщо казки створюються спеціально для казкотерапії, то більшості цих труднощів можна уникнути. Казки складаються з проблем, характерних для того контингенту, з яким працює психолог, іноді казка пишеться для конкретного клієнта. Казки, що створюються для психологічної роботи, містять «зачіпки», що спеціально закладаються, для клієнта [2].

Вважається, що застосування арт-методів, зокрема, казкотерапії, може допомогти дитині полегшити процес розуміння та усвідомлення своїх емоційних реакцій, дати соціально прийнятний вихід емоціям гніву, страждання, страху та іншим негативним почуттям, надати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків [2].

Сучасна казкотерапія має «три обличчя»: діагностичне (арсенал проєктивних методик дослідження людини); психологічного впливу; профілактичне.

Казкотерапія – це використання казки як архетипічної метафори з метою:

- психодіагностики (проведення проєктивної діагностики, описати цілісну картину особистості, її проблемні і ресурсні елементи);
- психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень);
- психотерапії та психологічного консультування (отримав зміцнення за допомогою казки) [4].

*Казки для казкотерапії можуть використовуватися різні: народні та авторські казки; дидактичні казки, які виконують функцію навчання; психокорекційні казки, які пишуться*

спеціально для вирішення конкретного завдання: психотерапевтичні казки – ті, які допомагають впоратися з психологічним тиском, створити відчуття захищеності; медитативні казки, які також пишуться спеціально і працюють як вправи для зняття стресу, підтримки і поповнення емоційного ресурсу особистості.

Основою методу, звичайно, є народні та авторські казки. Вони являють собою джерело мудрості і містять всі основні функції казкотерапії: навчальну, корекційну, медитативну. У них присутні різні образи героїв, конфлікт між ними, подолання життєвих труднощів, воля для досягнення поставленого завдання [3].

Казкотерапія є найбільш інтегральним методом арт-терапії, природно включаючи практично всі інші напрямки – малюнок і живопис, роботу з маскою і гримом, драматизацію, музико-, бібліо-, лялько-, танцювально-рухову терапію тощо [2].

#### *Рекомендації щодо застосування казки*

Для дітей дошкільного віку підбирають казки, де персонажами виступають тварини. Молодші дошкільнята зіставляють себе з домашніми вихованцями, наслідують їх. Діти, які недооцінюють себе як особистість, з великим інтересом будуть слухати розповіді про чарівних перетвореннях. Замість читання можна дивитися мультфільми, створені за літературними творами.

Чарівні казки допомагають набути впевненості, що в житті можуть відбуватися чудеса. Такий жанр підходить дітям 6-7 років. Страшні розповіді. Виховують стресостійкість, бажання впоратися з проблемою. Тут важливий контраст, виразне читання. Якщо використовуються народні казки, то закінчення зазвичай змінюють на більш веселе, щоб діти від душі посміялися [4].

#### *Опис техніки «Терапевтична казка».*

1. Вибір героя близького дитині за статтю, віком, характером.
2. Описати життя героя у казковій формі, знайти схожість.
3. Увести героя в проблемну ситуацію, схожу на ту що переживає дитина. Наприклад («Дід і баба відвели курочку Рябу до дитсадка...» «Колобок захотів навчитися читати, але у нього нічого не виходило» та ін.).
4. Знайти разом із героєм казки шляхи подолання проблеми, показати ситуацію з різних боків.
5. Проговорювати висновок, залучаючи дитину. Щоб ми не робили, які б новітні чи давно забуті технології, форми, методи та

прийоми не використовували, головним і найважливішим завданням є і залишається забезпечити, створити й підтримати дитину, допомогти почуватися щасливою, безтурботною, справжньою дитиною.

#### **Список використаних джерел**

1. Жук Н. Казкотерапія як спосіб формування «Я» молодшого школяра / Н.Жук // Рідна школа. – 2006. – № 6. – С. 51–53.

2. Деркач О. О. Педагогіка творчості : Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу / О. О. Деркач. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – 88 с.

3. Зборовська Н. Казки як психотерапія для дорослих і дітей / Н. Зборовська // Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. – 2008. – № 9. – С. 71–80.

4. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 152 с.

#### **ПРЕЗЕНТАЦІЯ**

**Зудова Людмила,**  
фахівець (вчитель-логопед) Куп'янського  
інклюзивно-ресурсного центру Куп'янської  
міської ради Харківської області.

### **Казкотерапія як технологія корекції порушень мовлення у дітей**

«Без казки – живої, яскравої, що оволоділа свідомістю і почуттями дитини, неможливо уявити дитячого мислення і мови». В.О. Сухомлинський.

Ще з давніх часів людству відомі казки. Саме вони завжди служили допоміжним інструментом для формування поведінки дитини. Тепер казки стали об'єктом цілої науки – казкотерапії, яка на професійному рівні дає рекомендації щодо корекції розвитку та виховання дітей.

Терапія – у перекладі з грецької – лікування. Казкотерапія – це корекція різноманітних порушень за допомогою виховання і лікування казкою. Метою мовленнєвої казкотерапії є застосування казок як засобу корекції та розвитку мовлення у дітей.

Завдання мовленнєвої казкотерапії:

- розвиток та корекція порушень мовлення за допомогою слухання, переказу, складання казок;
- виявлення творчих здібностей дитини, компенсаторних

можливостей, сприяння їх розвитку;

- подолання труднощів і страхів;
- розвиток комунікативних навичок.

До корекції необхідно підходити поступово, починаючи з простих мотивуючих вправ і закінчуючи складними. Обов'язково необхідно створити умови для самореалізації дитини, надати можливість застосувати здобуті уміння на практиці, отримати від цього визнання товаришів і власне задоволення.

Зважаючи на те, що мовлення має складну структуру, а для корекції його порушень слід залучати якомога більше аналізаторів, то включення до процесу корекції емоцій, творчих завдань, відпрацювання засобів виразності, використання оцінки глядачів, аудіо та відео зйомки з метою розвитку самоконтролю, активне включення різних спеціалістів та батьків до корекції на основі спільної діяльності, все це є саме тим прихованим потенціалом, який криється в казкотерапії та театралізованій діяльності.

#### *Опис техніки «Мовленнєва казкотерапія»*

I етап – підготовчий. Основна мета – включення дитини до цілеспрямованого логопедичного процесу. На цьому етапі вирішуються як загально педагогічні, так і спеціальні логопедичні задачі. До загальних завдань цього етапу відноситься:

- формування установки на заняття (логопед має встановити з дитиною довірливі відносини, адаптувати до приміщення логопедичного кабінету, викликати інтерес до занять і бажання подолати порушення мовлення з допомогою мотивуючих казок, складених для кожної дитини з урахуванням індивідуальних особливостей);

- формування довільних форм діяльності і свідомого ставлення до занять;

- розвиток довільної уваги, пам'яті, аналітичних операцій.

Спеціальними логопедичними задачами є :

- формування уміння впізнавати та розрізняти фонемі;
- формування артикуляторних умінь та навичок.

Спочатку діти розповідають казки, а казкові герої оцінюють їх виступи за трьома критеріями: правильність вимови звуків, виразність, уміння себе тримати. Поступово діти починають помічати порушення як у вимові інших, так і у своїй власній.

На матеріалі звуків, що добре вимовляються і стануть базовими для постановки, починаємо відпрацьовувати артикуляційні вправи, мовне дихання, силу голосу, міміку, пози, тобто все те, на базі чого буде проводитися подальша корекційна робота.

Вправи:

1. «Якби я був язичком» (рухами всього тіла чи його частин показати, як язичок вимовляє той чи інший звук).

2. «Раз, два, три, язичок, замри» (утримувати язик у заданій позиції певний час).

3. «Ганок язика» (динамічні артикуляційні вправи).

4. «Язичковий театр» (настільний та тіньовий театр, де язичок демонструє свої виступи, а діти можуть за артикуляційною позою впізнавати звук – аналог профілів артикуляції).

5. «Звуки та емоції» (и - сердитий, і - добрий, о - здивований, у - сумний, е - хитрий, а - здогадливий, б - гордовитий, в - настирливий, з - противний, ж - наполегливий та ін.).

6. «Повітряні пісні язика» (голос + видихуване повітря та зміна звучання в залежності від положення язика).

7. «Пози язичка» (а - сонна, і - напружена, л - руки вгору, ш - тримайте, бо зірвусь, р - я лютую та ін.).

8. «Жести і язичок» (а - відкрита долоня, о - зведені великий та вказівний палець, и - кулак, і - горизонтальна долоня та ін.).

9. «Декорації звукової вистави» (міміка, поєднання положення органів артикуляції та емоційного навантаження на звуки).

У кінці відпрацьовуємо на матеріалі невеликих реплік, які не включають звуків, що неправильно вимовляються, немовні засоби виразності.

ІІ етап – етап формування первинних умінь та навичок вимови.

Мета цього етапу полягає в тому, щоб сформувати у дитини початкові уміння правильної вимови звука на спеціально підібраному мовному матеріалі.

Конкретними задачами є:

- постановка звуків;

- формування навичок правильного використання їх у мовленні (автоматизація вмінь);
- розвиток уміння відбирати звуки, не змішуючи їх між собою (диференціація звуків).

Слід враховувати, що з моменту появи того чи іншого звука у дитини до включення його у мовлення має пройти доволі тривалий період оволодіння звуком (А. Н. Гвоздев). На практиці ми часто стикаємося з ситуацією коли дитина, яка має низький рівень критичного ставлення до себе і не прагне виправити свій дефект, після постановки звука з якихось причин втрачає здобуті навички – всю роботу доводиться починати спочатку.

Крім цього багаторазове повторення матеріалу швидко набридає дітям, а засоби казкотерапії значно урізноманітнюють види роботи з ним. Так на час постановки звука активно проводимо вправи на розвиток уваги:

1. «Намалой звук».
2. «На що схожий звук?»
3. «Ганок звука» (відтворення артикуляції на макеті, з допомогою рук та ін.).

Це дозволяє ще до появи самого звука створити його неповторний яскравий образ.

Автоматизуючи звук на складовому матеріалі інсценуємо казки, але спілкуємося тільки з допомогою складів, відпрацьовуючи уміння говорити з різною силою голосу, в різному темпі, додержуватися пауз, робити логічний наголос, правильно інтонувати, передавати інтонацією власний настрій, позитивну або негативну оцінку. Відсутність потреби добирати слова та будувати речення дозволяє дітям по-перше – повністю зосередитися на невербальних засобах комунікації, більш влучно застосовувати емоційність, інтонацію, а по-друге, швидше формується стереотип правильної вимови поставленого звука.

Ті ж прийоми застосовуємо і при переході до автоматизації у словах, але додаємо вправи на усвідомлення семантичного значення слів та елементи змагання:

1. «Яке слово краще підходить?» (з ряду слів вибрати найбільш влучне).
2. «Знайди зайве» (яке не підходить до заданого ряду).
3. «Об'єднай у групи» (які слова який настрій казкового героя



відображають).

4. «Хто ти?» (здогадатися за описом).

5. «Вистава звука» (створення декорацій, назви яких включали б заданий звук, елементи костюмів, репліки та ін., тобто діє схема: образ звука – його імідж – звучання – взаємодія з іншими звуками - зміст – думка – подія – вистава).

Якщо під час автоматизації переважають просто позитивні «виступи» звуків (концерт, презентація), то, переходячи до диференціації поставленого звука, широко починаємо користуватися методом протистояння, який з допомогою емоційного забарвлення дозволяє швидше оволодіти умінням розрізнати схожі фонemi:

1. «Двійники» (виявити схожий звук).

2. «Агент 00X» (засвоїти характерні ознаки звука).

3. «Змагання звуків» (який краще звучить).

4. «Боротьба звуків» (складання і показ казки, де звуки сперечаються, а потім знаходять спільну мову).

III етап формування комунікативних умінь та навичок.

Мета – сформувати у дитини уміння і навички безпомилкового вживання звуків мовлення у всіх ситуаціях спілкування.

На цьому етапі діти поступово залучаються до участі у складанні та розігруванні невеличких сценок чи цілісних вистав, що готуються для показу як меншим товаришам, так і батькам.

### **Список використаних джерел**

1. Гетманська М. Казка чи казкотерапія? Виховання чи лікування? / М. Гетманська // Психолог довкілля. - 2012. - №9. - С.29-32.

2. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008. 48 с.

3. Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 17.

4. Савінова Н.В., Середа І.В., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 172 с.

**Казачінер Олена,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри здоров'я людини,  
реабілітології і спеціальної психології  
Харківського національного педагогічного  
університету імені Г.С. Сковороди;

**Бойчук Юрій,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
ректор Харківського національного педагогічного  
університету імені Г.С. Сковороди;

**Галій Алла,**  
кандидат біологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри здоров'я людини,  
реабілітології і спеціальної психології  
Харківського національного педагогічного  
університету імені Г.С. Сковороди,  
м. Харків

### **Методика «Лікувальна казка» у роботі з дітьми, які потребують використання терапевтичних процедур**

Казкотерапія – це метод психологічної допомоги дітям, які мають поведінкові труднощі, переживають тривогу та невпевненість. Терапія казкою полягає у створенні для дитини особливої чарівної атмосфери, де вона бореться зі своїми комплексами та страхами.

Казкотерапію як метод арт-терапії можна використовувати в закладах охорони здоров'я, особливо в умовах стаціонарного лікування дітей. Перебування дітей у лікарні зумовлює появу низки дезадаптивних психоемоційних станів як у самих дітей, так і у їх батьків. Госпіталізація дітей через хворобу призводить до підвищення у них психоемоційної напруги, тривоги, дратівливості, тілесної чутливості, зниження самооцінки, інтересу до улюбленої справи. У деяких випадках перенесене дитиною захворювання у віці до трьох років може порушити її фізичний, інтелектуальний та особистісний розвиток. При госпіталізації у лікувальний заклад дитина не тільки відривається від звичного оточення, а й стає об'єктом болісних маніпуляцій та процедур, її обмежують у рухах і спілкуванні. Тому резерви до пристосування у хворій дитини зменшуються, що суттєво впливає на опірність організму та її самопочуття. З семи років у дітей, які перебувають на

стаціонарному лікуванні, на перший план виступають соціальні проблеми – відрив від друзів, неможливість продовження шкільних занять тощо. Тому для полегшення перебування дитини у лікарні батькам та психологам дуже важливо зберегти в дітей віру у швидке одужання, використовуючи для цього методи тілесноорієнтованої терапії (обійми, дихальні вправи та ін.) та арт-терапії (малюнки, терапевтичні казки, іграшки, музика та ін.).

Використання терапевтичних казок, де головний герой схожий на дитину, має те ж ім'я, переживає ті ж страхи та успішно долає життєві труднощі, допоможе покращити психоемоційний її стан та показати альтернативну модель поведінки у ситуації, що склалася. Аналіз наукових праць свідчить про те, що питання розроблення лікувальної казки все ж залишається малодослідженим, проте серед авторів, що студіювали цю проблему, слід назвати таких, як С.Карпенко [2], Л.Рубан [3] та інших. У нашій роботі [1] було розкрито особливості змісту та розроблення лікувальної казки для дитини із психосоматичними порушеннями як формування у неї стійкого наміру одужання.

У книзі [4] представлено такі лікувальні казки: 1) Галина Каранда. **Лісова лікарня**. Вік: 2-5 р. Мета: зменшити у дітей страх перебування в лікарні. 2) **Як Мишко лікарів і уколів боявся**. Вік: 5-10 р. Мета: зменшити у дітей страх перебування в лікарні та проходження медичних процедур. 3) **Лікар-чарівник**. Вік: 2-6 р. Мета: зменшити у дітей страх відвідування лікаря. 4) Юлія Ворошніна. **Відважний Флай**. Вік: 2-7 р. Мета: зменшити у дітей страх профілактичних щеплень. 5) Марія Моліцька. **Довіряйко**. Вік: 3-7 р. Мета: зменшити у дітей страх лікарів та лікування у стаціонарному відділенні лікарні.

Пропонуємо опис методики «Лікувальна казка» у роботі з дітьми, які потребують використання терапевтичних процедур, а також рекомендації щодо її застосування. Прикладом такої казки ми обрали казку для дітей із діабетом 1 типу «**Глюкоза та Інсулін у казковій країні Гармонія**».

Покажемо її зміст. Пригоди розгортаються у казковій країні Гармонії. Там через цукровий діабет виникають негаразди. Врятувати її мешканців та свою подругу Глюкозу поспішає принц Інсулін. Потрібно у доступній формі пояснити дітям складні речі: їм постійно доводиться говорити, чому вони на дієті, чому не можна цукерки, а також познайомити дітей із інструментами діагностування свого стану, із медичними засобами, які потрібно вживати, щоб підтримувати себе в добрій формі.

Після того, як мету казки визначено, потрібно вигадати казкових героїв. Вони будуть позитивними і негативними. Серед позитивних – принцеса Глюкоза, принц Інсулін. Шляхом використання техніки «оживлення предметів» запропонуємо мешканців країни Гармонія – Кров'яна Крапелька (з нормальним рівнем цукру), а також веселих Овочів та Фруктів або інші продукти здорового харчування. Серед негативних героїв казки можуть бути Солодощі, Цукор, продукти фаст-фуду. Звертаємо увагу на казкові простори: опис Країни Гармонія, у якій мешкає принцеса (чудова, гарна, має багато цікавинок, цілющих річок тощо), та опис Солодкої країни (красива, яскрава, проте мешканці країни їдять лише солодощі, що шкідливо, тощо). Приблизний сюжет казки (який за бажанням можна змінювати):

1. Казкова країна Гармонія. Її опис.
2. Життя Принцеси Глюкози. Акцент на її здоров'ї.
3. Персонажі, які допомагають Принцесі бути здоровою
4. Місто Солодощів. Опис.
5. Хто шкодив Принцесі та бажав, аби вона захворіла на цукровий діабет.

6. Що трапилося з Принцесою у Місті Солодощів? Чому вона там опинилася? Опишіть її пригоди.

7. Принц Інсулін поспішає на допомогу й допомагає Принцесі Глюкозі потрапити додому в Країну Гармонію. Налагодження життя Принцеси.

Під час складання казки характери казкових героїв мають бути чітко зображені: наприклад, Принцеса Глюкоза – примхлива, капризує, любить солодощі, через це вона потрапила до Солодкої країни, не хоче їсти здорову їжу тощо, або, навпаки, добра, тендітна, але піддалася впливу Тістечок, Цукерок, Морозива; Принц Інсулін – добрий, сміливий, чесний, гарний, має зброю – Шприц, вступає у бій із Солодощами та рятує Принцесу Глюкозу, допомагаючи їй підтримувати нормальний рівень цукру в крові.

Отже, лікувальна казка є дієвим інструментом у роботі з дітьми, які потребують терапевтичного лікування, перебувають у стаціонарі або отримують лікування у домашніх умовах.

Лікувальні казки можуть мати різне призначення: 1) у доступній формі пояснити дитині, на що вона захворіла, і як позбутися чи коригувати хворобливий стан; 2) зменшення негативних емоцій, пов'язаних із лікуванням чи перебуванням у стаціонарі; 3) формування у дитини стійкого наміру одужання, якщо хворобу складно перемогти.

### Список використаних джерел

1. Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д., Галій А.І. Особливості змісту та розроблення лікувальної казки для дитини із психосоматичними порушеннями. Матеріали VI Міжнародної конференції молодих учених «Харківський природничий форум» (18-19 травня 2023 р.). Харків, 2023. С. 275–278.
2. Карпенко С.Д. Проблеми створення терапевтичної казки. *Інноваційні психолого-педагогічні, лінгвістичні та правові засади аграрної науки в умовах міжкультурної аграрної комунікації*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Біла Церква, 20 жовтня 2022 р.). Біла Церква: БНАУ, 2022. С. 19–20.
3. Рубан Л. Мистецтво творення терапевтичних казок. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 335–342.
4. Терапевтичні казки у дитячій лікарні / за ред. М. М.Кулеші-Любінець. Івано-Франківськ: Видавець Г. М.Кушнір, 2018. 64 с.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Кременецька Любов,**  
психолог комунальної установи  
«Центр професійного розвитку  
педагогічних працівників»  
Запорізької міської ради,  
м. Запоріжжя

### **Методика «Автопортрет уподобань» у роботі з ресурсними станами**

*Актуальність.* Соціально-політична ситуація, що склалася на теренах України, у зв'язку з широкомасштабним втручанням російського війська несе безпосередню загрозу життєдіяльності кожного громадянина, соціально-економічні негаразди, викликає почуття не впевненості в завтрашньому дні, спричиняє травматичний стрес, призводить до виникнення тривожних станів у дорослих і дітей. Відтак, у поєднанні із різноманітними заходами надання психологічної допомоги важливою стає підтримка, що заснована на засобах арттерапії, що полегшує комунікацію та стає передумовою зниження тривожності через встановлення психологічного контакту. Методики арттерапії своєю простотою у використанні з ненав'язливістю та екологічністю дозволяють досягати високих терапевтичних результатів [1].

При цьому, важливим є те, що людина також має власні ресурси для подолання труднощів, внутрішній потенціал, який допомагає їй протистояти складним життєвим обставинам та можливостям подолання емоційної травматизації. Вчені-психологи, які досліджували психологічний стрес та емоційну травматизацію, а також способи їх подолання, звертали увагу на використання власної ресурсності людини та звичних їй способів саморегуляції (А. Адлер, Б. Ананьєв, М. Войтович, А. Антоновський та ін.)

Шон Мак-Ніфф, экс-президент Американської Арттерапевтичної асоціації, вважає, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає у реалізації творчого потенціалу людини. Через творчість можливо відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм [2].

Отже, оскільки малюнок в психології є індивідуальною проекцією внутрішнього світу людини, її характеру й особистісних особливостей, включаючи внутрішній потенціал стійкості (резильентності) та протидії стресогенним впливам, то автопортрет уподобань – являє собою відображення ресурсів особистості, звичних способів саморегуляції та самопідтримки. Зображення клієнтом своїх вподобань дозволить йому не лише візуалізувати, систематизувати та актуалізувати індивідуальний неповторний набір особистісних інструментів подолання стресу, але і зміцнити механізми самовідновлення через усвідомлення резервів та потенційних ресурсів.

*Опис арттерапевтичної методики.* У психологічному сенсі автопортрет виступає графічною проекцією «Я-концепції», таким чином автор відтворює особистісне уявлення про себе самого. Таке зображення слід розглядати, як віддзеркалення уявлень автора про власну особистість, свій внутрішній світ, емоційний стан тощо. Подеколи в автопортреті художник розповідає про свої вподобання, наприклад, коли зображує себе в процесі гри на музичному інструменті, з улюбленими прикрасами, з домашніми тваринами та інше. Пропонована техніка передбачає цілеспрямоване акцентування уваги клієнта, при створенні автопортрету, на зображенні різноманітних особистісних вподобань. Саме улюблена справа, оточення, вірування є найкращою опорою для людини в умовах невизначеності, що

допомагає їй у подоланні стресу та пошуку внутрішньої стабільності. При цьому, враховуємо, що усі відтворені реципієнтом особистісні характеристики і вподобання є справедливими на конкретний часовий проміжок виконання автопортрету і в процесі розвитку особистості будуть зазнавати відповідних змін. Психолог пропонує респонденту зобразити особисті вподобання у різних сферах, активізуючи відчуття, дії, цінності, вірування, думки, уяву. Така робота дозволяє актуалізувати увагу на каналах подолання стресу у відповідності до моделі BASIC Ph [3].

Таким чином, методика «Автопортрет уподобань» суттєво відрізняється від діагностичних методик, як от: «Автопортрет» (Р. Бернс), «Малюнок людини» (К. Маховер, Ф. Гудинаф) та інших. По-перше, методика має профілактичну, ресурсну спрямованість і повністю виключає інтерпретацію психологом зображень клієнта. Натомість передбачає пояснення і рекомендації щодо можливостей використання клієнтом власного потенціалу, особистісних вподобань і досвіду, зображених на автопортреті, у стабілізації свого стану і подоланні стресових подій. По-друге, «Автопортрет уподобань» може застосовуватися клієнтом самостійно, у якості пам'ятки-інфографіки, яку за потреби, можна доповнювати, трансформувати і змінювати.

*Матеріали.* Аркуш паперу розміром А4, кольорові олівці, олійна / воскова пастель, фломастери. Такі матеріали сприяють опануванню емоцій та стабілізації стану, дають можливість відчутти опору, передбачуваність навколишнього світу, дозволяють контролювати процес малювання та створюють умови для когнітивного опрацювання травмивного досвіду [4].

Різноманіття запропонованих якісних художніх засобів, різнобарв'я кольорів розширює можливості вільного вибору і дозволяє врахувати бажання і вподобання клієнта, активізує уяву, фантазію, мотивує до творчого самовираження.

*Інструкція.* Пропоную вам намалювати автопортрет своїх уподобань. (Попередня інформація для дітей повинна включати загальне визначення поняття: автопортрет – це зображення автором самого себе). Перш ніж починати, враховуйте, що автопортрет має зображувати всю фігуру.

*Почнемо з обличчя.* На місці очей і замість очей намалюйте те, на що вам найбільше подобається дивитися, за чим ви любите

спостерігати, милуватися. На місці носа, замість носа намалюйте те, що вам найбільше подобається нюхати. На місці рота, замість рота намалюйте те, що вам найбільше подобається смакувати, або хочеться з'їсти просто зараз. На місці вух, замість вух намалюйте те, що вам найбільше подобається слухати. На місці волосся, замість волосся намалюйте те, у що ви найбільше вірите, думки на які спираєтеся, найзаповітніші мрії і сподівання.

*Дії.* Намалюйте те, що вам найбільше подобається робити. Ваші захоплення, хобі, дії, які приносять вам задоволення від процесу.

*Переходимо до одягу і взуття.* Подумайте про кольори і фактури тканини. Який колір найприємніший для вас? Яка тканина була б найприємнішою для вашого тіла зараз? Намалюйте себе одягненим/ною саме у такий одяг.

*Аksesуари/прикраси/талісмани.* Намалюйте свій улюблений аксесуар/прикрасу/талісман – той особливий предмет, що вважаєте щасливим чи пам'ятним, той, що є цінним чи символічним для вас.

*Соціум.* Схематично зобразіть на своєму малюнку людину/людей, спілкування з якими приносить вам задоволення, втішає, надихає чи додає впевненості.

*Місце перебування.* Довкола себе на аркуші домалюйте реальне чи уявне місце, в якому ви почуваетесь найбільш захищено. У цьому місці вам комфортно і затишно, тут можна відпочити і відновити сили.

*Рекомендації щодо застосування.* Незважаючи на докладну інструкцію, стиль проведення арттерапевтичної методики має бути недирективним. Клієнту надається повна свобода для зображення будь-якої кількості вподобань та право відмови від малювання, що дозволить повернути почуття контролю, дослідити власні психічні змісти, виявити деструктивні патерни поведінки та взаємодії в процесі обговорення результату з психологом.

Після завершення роботи, психолог просить клієнта розповісти про враження від процесу роботи і одержаного результату. Ставить питання у контексті зображеного, зокрема: чи вдалося повністю виконати інструкцію, які труднощі виникли в процесі роботи, чи довелося над чимось замислюватися та пригадувати в процесі малювання, які характеристики у вашого затишного місця, що можна зробити для покращення самопочуття просто зараз і найближчим часом тощо. При цьому, арттерапевт



має уважно дослухатися до інтерпретації клієнта, підтримувати його символи та їх конструктивне значення.

Клієнту дається пояснення: цей малюнок може допомогти відшукати опори в подоланні складних життєвих ситуацій, адже тут зображене те, що ви можете зробити задля задоволення, наявні люди нагадують, що ви не самотні, навіть уявне перебування у місці спокою допоможе відновити сили, а ваша віра та сподівання підтримують надію на краще. «Автопортрет уподобань» можна використовувати, як пам'ятку, що буде нагадувати про джерела покращення власного ресурсного стану. Корисно доповнювати, трансформувати і змінювати автопортрет, якщо з'являються нові вподобання. З часом, можна помітити, що вподобання з автопортрету втрачають свою актуальність, бо впродовж життя вподобання можуть змінюватися, навіть кардинально, тоді краще виконати цю техніку наново. В ситуації ж, коли буває сумно з незрозумілих причин, можна пригадати як кумедно виглядає ваше обличчя з автопортрету уподобань, послухати улюблену музику або придбати парфум чи обнову улюбленого кольору.

### Список використаних джерел

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
4. Енциклопедичний словник з арттерапії / за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарп. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Лукомська Світлана**  
кандидат психологічних наук, старший  
науковий співробітник лабораторії методології  
і теорії психології Інституту психології  
імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

**Харченко Надія**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини,  
м. Умань Черкаської області

### **Можливості використання набору метафоричних асоціативних карток «Адаптація» (автори С. Лукомська, О. Мельник) з підлітками та молоддю під час війни**

У роботі з людиною, яка перебуває у кризовій ситуації, психолог може зіткнутися з різними проблемами, зокрема, це складності в описі людиною тих почуттів і переживань, які вона відчуває щодо наявної у неї проблеми, у визначенні можливих варіантів її розв'язання тощо. Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це набір малюнків завбільшки із гральну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні картини тощо. Загалом, метафоричні карти відносяться до експресивної психотерапії, яка, у свою чергу є підвидом креативної терапії, що базується на арт-терапії.

Натепер для роботи з психотравмою зазвичай використовується класична колода «Соре», а виключно для підготовки та адаптації військових – колода Л. Петко «Маяк». Цей комплект розроблений спеціально для роботи військових психологів, з урахуванням специфіки військової служби, дозволяє проектувати і опрацьовувати серйозні внутрішньоособистісні та міжособистісні проблеми, а також проблеми, пов'язані з нестатутними відносинами. В основному набір метафоричних асоціативних карт «Маяк» розрахований на роботу з молодим поповненням в період адаптації до військової служби, але також добре підходить для роботи з усіма категоріями військовослужбовців, в Україні відсутній досвід використання даної колоди [1]. Ми детально проаналізували її і прийшли до

висновку, що насамперед її спрямованість – стосунки військових у колективі, створення позитивного соціально-психологічного клімату військового підрозділу, але не адаптація до бойових реалій й тим більше, не реабілітація після бойових психотравм. За таких умов виникла потреба у створенні власної української колоди метафорично-асоціативних карт, що якнайбільше відображала б потреби українських військових.

Реінтегративні програми зазвичай спрямовані на такі галузі функціонування як осмислення сенсу життя, пошук нових життєвих цілей, формування міжособистісних стосунків зі значущими іншими, працевлаштування чи/та оволодіння новими професійними навичками, турбота про соматичне і психологічне здоров'я. В процесі адаптації від воєнного до мирного життя зазвичай виділяють три фази: повернення, реадаптація та реінтеграція (D. Wild). Повернення – це зустріч із рідними, друзями після тривалої розлуки, на цій фазі кількість конфліктів найбільша, а психологічне благополуччя військового – найнижче; реадаптація – період усвідомлення змін, які відбулися як із учасником бойових дій, так і з його родиною, при ефективному перебігу – формування нових близьких стосунків зі своїми рідними та друзями, це фаза співпраці та діалогу; реінтеграція – повсякденне життя із врахуванням набутого досвіду, стабілізація стосунків в родині, отримання нової роботи, усвідомлення нових життєвих цілей.

Насамперед нами розроблено алгоритм створення метафорично-асоціативних карт.

Перший крок – це усвідомлення і аналіз тієї сфери психологічної реальності, яку автор бажає висловити в своїй роботі. Формулювання основної ідеї у вигляді назви, слогану, афірмації, метафори, афоризму. Цей крок спрямований на усвідомлення психологічної проблематики, вибір метафоричної ідеї для її втілення і можливої назви, окреслює сферу дії майбутньої колоди.

Другий крок – це визначення методологічної основи майбутньої колоди карт, так званий її теоретичний, концептуальний каркас, тобто при підготовці колоди слід провести науковий пошук, аналіз літератури в рамках обраної проблематики, результатом якого може бути перелік тематичних блоків для змістовної структури майбутньої колоди карт. Три

послідовні питання автору колоди карт: «Навіщо?», «Що?» і «Як?».

Питання 1: «Навіщо?» - обґрунтування та об'єктивування потреби в новій колоді: Навіщо потрібна колода? Її змістовна мета, цільова група? Навіщо колода фахівцям: з яким спектром проблем може працювати, наскільки вона універсальна чи специфічна? Навіщо клієнту інформація, отримана від використання даної колоди карт (де і як ці знання вміння та навички можуть бути використані в процес життєдіяльності клієнта)?

Питання 2: «Що?» - розумінням змісту колоди. Що ми хочемо дати клієнтам, якою конкретною інформацією можемо поділитися в ході роботи з колодою? Що ми хочемо отримати в результаті кожної дії при роботі з колодою? Що в результаті роботи з колодою можуть зрозуміти і дізнатися клієнти? Що отримає клієнт після роботи із даними картами?

Питання 3: «Як?» - опис методів роботи з майбутньою колодою. Як саме ми хочемо організувати процес роботи клієнта з МАК (в індивідуальній чи в груповій формі, як самостійний інструмент чи разом із картами з інших колод, якщо так, то яких саме)? Яка послідовність роботи з колодою (правила, принципи, алгоритми, схеми)? Які вправи необхідно використовувати для більш ефективної роботи, чому слід використовувати саме їх? Який може бути результат роботи з колодою? Яким чином фіксувати зміни, що відбулися з клієнтом в процесі роботи із даною колодою карт?

Базуючись на проаналізованих вище роботах, ми визначасмо наступні шляхи створення метафоричних асоціативних карт.

1) *клонування* – за основу береться вже відома колода карт, але автор добирає інші малюнки, подібні чи дуже схожі до тих, що містяться у так званій «батьківській» колоді; наприклад колода «Річка» автора Г. Сальпетер часто береться за основу для створення подібних колод із сюжетом річок.

2) *модифікація* – так само як у модифікації за основу береться вже відома колода карт, але автор модифікує згідно із запитаними цільової групи, своїми особистими уподобаннями; за прикладом колоди «Річка» можна створити карти «Водойми», «Моря і океани» тощо.

3) *гейміфікація* – картування книги чи фільму; за основу береться книжка, наприклад «Три мушкетери» і на її основі

створюються сюжети для карт, які можна використовувати як самі по собі, так і у складі так званих трансформаційних ігор.

4) *переклад та адаптація* – переклад з іноземної мови будь-якої вже існуючої колоди карт і/або адаптація її під потреби своєї цільової групи.

5) *використання теорії вирішення дослідницьких завдань* – найбільш ефективним рішенням проблеми є те, що досягається само по собі, лише за рахунок наявних ресурсів; тобто при створенні карт потрібно чітко уявити, який саме результат повинен бути досягнутий після використання даної колоди й, відповідно, добирати карти враховуючи цей конкретний бажаний результат.

6) *розробка за запитом* – створення карт для певної цільової групи, може включати всі перераховані вище способи створення метафоричних асоціативних карт.

Проаналізувавши малюнки учасників бойових дій, створені ними на арттерапевтичних заняттях, у психологічної служби Черкаського обласного госпіталю з'явилася ідея створити з малюнків асоціативні карти. Для відбору малюнків було залучено як самих бійців (40 осіб), так і психологів та лікарів, які надають їм медико-психологічну допомогу (40 осіб). Так, шляхом роботи з асоціаціями, які викликають ті, чи інші малюнки, було створено колоду із 94 карт із словами форматом 1304x1612 пікселів (рис.1) і 101 картою із малюнків учасників бойових дій форматом 878x1170 пікселів (рис. 2). Малюнки можна використовувати як самостійну техніку, на кшталт Core чи Resilio, так і разом зі словами з колоди ОН, перекладеними українською мовою та доповненими асоціаціями стосовно адаптації самих же учасників бойових дій.

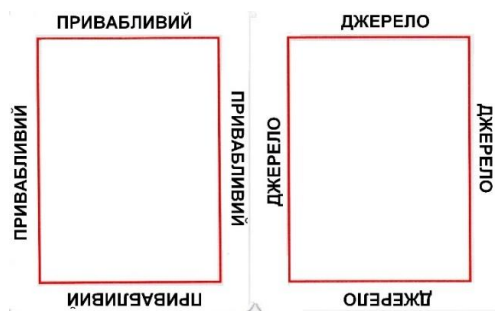


Рис. 1. Приклади карт-слів з колоди «Адаптація»



Рис. 2. Приклади карт-малюнків з колоди «Адаптація»

На першому етапі розробки даної колоди нами було відібрано слова із колоди «ОН», які найчастіше обиралися учасниками бойових дій, потім ці слова перекладено українською мовою. В процесі роботи виявлено, що деякі слова в українському перекладі стали незрозумілі досліджуваним, тому вони були замінені на більш прості й загальнозживані. На другому етапі учасникам бойових дій запропоновано написати слова, які вони пов'язують із адаптацією, так за допомогою контент-аналізу було додатково відібрано 20 слів (насамперед ті, що асоціюються із родиною та відпочинком). На третьому етапі проведено аналіз малюнків, які спочатку було понад 1000. З них відібрано 200, які стали використовуватися у психокорекційній роботі, за результатами апробації карт-малюнків лишилося 101, які умовно поділені на вісім груп: «Портрети», «Родина», «Дім» (домашній затишок), «Природа», «Небо», «Шлях», «Дозвілля», «Війна, травма», «Абстракції» [2].

Зазначимо, що робота з метафоричними картами здійснювалася переважно під час індивідуальних консультацій з учасниками бойових дій, і лише деякі вправи використовувалися у груповій терапії. У роботі з метафоричними асоціативними картами нами було застосовано наступні техніки: «Перешкоди і ресурси», «Місце моєї мрії», «Три карти», «Будинок моїх страхів».

Наш досвід роботи з внутрішньопереміщеними школярами та студентами доводить ефективність застосування даного набору метафоричних карток і з цивільним населенням оскільки зумовлені війною травми є множинними, спричинюють втрату багатьох ресурсів, а отже досвід арттерапевтичної роботи з військовими (2014–2021 років) може стати в нагоді і в нинішній ситуації у тилкових містах України.

### Список використаних джерел

1. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та методичні рекомендації. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Монографія за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Книга 2. Київ-Суми, 2017. С. 216-237.
2. Лукомська С.О., Мельник О.В. Метафоричні карти як інструмент психологічної допомоги учасникам АТО. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги»* (м. Умань, 31 травня 2018 року). С. 50-52.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Мельник Юлія,**  
завідувач навчально-методичного  
кабінету психологічної служби  
Рівненського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти,  
м. Рівне

### **Бібліотерапія як засіб подолання психологічної напруги**

Одним із найбільших надбань, яке успадкувало людство від попередніх поколінь, є книга, адже саме в книгах акумульований досвід, з яким ми співвідносимо свої дії та розвиваємо суспільство, а також знаходимо душевний прихисток, коли нам важко...

Терапевтичний ефект художнього тексту було помічено ще у прадавні часи. Зокрема, з душевним здоров'ям художнє слово асоціювалося як у давніх єгиптян, так і давніх греків, а, починаючи з XVII століття, читання книжок призначалося хворим як допоміжний лікувальний засіб [3, с. 16-19].

Свій поступ простором арттерапії бібліотерапія, або зцілення словом, розпочала на початку XX століття і наразі залишається дивовижним й водночас недостатньо популяризованим видом терапії мистецтвом.

Який же психологічний вплив на нас має художнє слово чи літературний твір? Ми подумки «приміряємо» на себе певний життєвий сценарій, можемо оцінити та засвоїти різні моделі поведінки та взаємин, активно занурюємося у внутрішній світ героїв, акцентуючи свою увагу на тому, що є найважливішим саме для нас [3, с. 34–35].

Під час психологічного обговорення художнього твору в класі чи групі доцільно запропонувати дітям, наприклад, такі запитання:

- Який твій улюблений герой літературного твору?
- Назви три найголовніші риси його характеру.
- Чи є в тебе щось спільне з улюбленим героєм? Що саме?
- А що – відмінного?
- Який епізод твору за участю цього героя твій улюблений?
- За що саме він тобі сподобався?
- Чи бувають у твоєму житті схожі випадки? Як ти тоді поводишся?

Означений вище метод опитування ще називають методом «дельфіна», адже в ньому чергуються запитання про зміст твору (ніби дельфін мчить поверхнею океану) та про особисті враження й досвід клієнта (ніби дельфін занурюється в океанні глибини). Учням дуже подобається така метафора! Звісно, усе, що дитина розповідає про головного героя, передусім стосується її самої [4, с. 219–220].

Активний вид бібліотерапії передбачає складання і написання оповідань, розповідей, історій або есе. Запропонуйте це своїм клієнтам! Увесь секрет у тому, що вербалізація наших прагнень, почуттів, мрій та бажань позитивно впливає на наше несвідоме, збуджує уяву, народжує несподівані асоціації, а також сприяє позитивному настрою, дозволяє знизити психологічну напругу і стрес. Використання есе або розповідей рекомендовано під час індивідуального чи групового консультування – очного чи онлайн. Пропозиція написати коротеньке оповідання може бути запропонована клієнту як домашнє завдання, а під час групових занять у ході психологічних тренінгів – із метою профілактики, корекції, реабілітації. Серед орієнтовних тематичних напрямів: «Мое життя», «Я і мої друзі», «Подорожі», «Вірність», «Відданість», «Любов», «Самотність». Тему можна обрати разом із клієнтом або запитати, що саме актуальне для нього сьогодні.

Під час обговорення важливими є такі запитання:

- Як ви почували себе, коли писали розповідь?
- Що вам найбільше подобається у вашій розповіді? Як це перегукується з вашим життям?
- А що вам не подобається? Чи є щось схоже у вашому житті?
- Чи хотіли б ви щось змінити у розповіді? Ви можете це зробити?
- Що було для вас найважливішим у цьому завданні?



*Показання для застосування:* тривожні та депресивні стани, страхи, втрати, погіршення стану здоров'я, проблеми адаптації, агресивна та конфліктна поведінка [5].

Мету бібліотерапії буде досягнуто, якщо в клієнта покращився психологічний та фізичний стан, більш вираженими стали адаптивні якості, він набув навичок протидії негативному впливу життєвих обставин. У бесіді важливо наголосити на тому, що клієнт сам досягнув цього, а складена ним розповідь була лише помічником. Нижче пропонуємо приклад авторського есе, в основу якого покладено досвід психологічної роботи автора з педагогами, дітьми та їхніми батьками.

*Ю. Мельник*

### *Світла Надія*

Маленька Надійка знову захопила мене за руку. Її долонька тепла, хоч і тремтить. Надійка – дівчинка з білявим волоссям – наймолодша дитина в класі. У листопаді їй виповнилося шість.

Із 1-А я працюю лише два місяці, але він вже встиг стати «моїм». Їх перша вчителька, моя подруга Ганна, попросила взяти цей клас. Сама вона пішла на фронт. Медичною сестрою.

Сьогодні вже третя повітряна тривога, і мій 1-А вкотре прямує в укриття. Гамір дитячих голосів поволі стихає, бо я пропоную пограти в гру «Чарівна куля». Ми вже знайомилися з цією магичною грою минулого тижня. Сьогодні спробую застосувати її в укритті. Я дістаю чарівну кулю і ми розпочинаємо...

Мої пустуни та мрійники, перебиваючи один одного, розповідають про те, що вони люблять та чим захоплюються. Простір сховища поступово наповнюється образами плюшевих зайців, ведмедиків та єдинорогів, роботів-трансформерів та величних споруд із LEGO.

Кожного з моїх учнів я надихаю, пригадуючи, чого навчали на тренінгу психологи. «Твоя ідея чудова!», «Я бачу, що тебе не спинити на шляху до успіху!», «Сенсаційно! Ти, мабуть, багато тренувався!», «Мені до вподоби хід твоїх думок!», – вигукую я.

Надійка вже відпустила мою руку, хоча все ще стоїть поруч. Вона бере до рук «чарівну кулю» і несміливо починає розповідати. Про свою кицю Мотю, про іграшкового друга, песика Хібукі, якого їй подарував психолог, про те, як із мамою та братиком їздила до Львова...

Надійка втратила тата. Він загинув кілька місяців тому. Дівчинка не одразу зрозуміла, що його більше немає. Він продовжував приходити до неї у снах: сильний та усміхнений він возив її на санчатах або читав улюблену казку про Принцесу-Мишку.

А нещодавно Надійка захворіла. У неї почали боліти ніжки, стало боляче ступати. Надійка перестала ходити до школи, весь час сумувала. Лікарі казали мамі, що це – психосоматика. Іти до психолога Надійка спочатку не хотіла, але там, у його кабінеті, виявилось багато різних «цікавинок». Можна було малювати пальчиковими фарбами, гратися у пісочниці та слухати казки. Але найбільше дівчинці сподобалося ліпити з глини різноманітні фігурки, а потім переробляти їх на щось інше. А ще психолог запропонувала залишити на глині відбитки Надійчиних ніжок. А коли глина висохла сліди можна було розмалювати і прикрасити блискітками. Це було дуже весело.

...Повітряна тривога закінчилася. Похмурий день несподівано осяяло радісне березневе сонечко. Надійка вже не шукає мою руку. Вона про щось шепочеться з дівчатками і дзвінко сміється. А мені здається, що навколо ніби хтось запалює різнокольорові вогники і душу тихо й тепло наповнює світла надія.

*В основу оповідання покладено реальні події. Усі імена змінено.*

### Список використаних джерел

1. Бібліотерапія як метод психологічної корекції: список книг, кому корисна. URL: <https://ac.org.ua/9521> (дата звернення: 10.10.2023).
2. Українська бібліотечна енциклопедія. URL: <http://surl.li/mmtsn> (дата звернення: 09.10.2023).
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. С. 279–284. Серія «Альма-матер». URL: [http://udpu.org.ua/library\\_files/432663.pdf](http://udpu.org.ua/library_files/432663.pdf) (дата звернення: 10.10.2023).
4. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. № 4. Т. 31 (70). С. 218–223.
5. Читання: довоєнна звичка чи антистресова терапія? *Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого* : блог. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?p=6077> (дата звернення: 10.10.2023).

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Митулинська Олена,**  
заступник директора з НВР,  
керівник гуртка-методист  
КЗ ТМР «Станція юних техніків»,  
м. Тернопіль

### **Застосування арттерапії на заняттях гуртків у закладі позашкільної освіти для подолання тривожності у вихованців**

Сучасний мінливий та швидкоплинний світ, науково-технічний прогрес та інноваційні технології передбачають чимале навантаження на особистість людини, завдають шалений темп життя, навчання, створюють напругу, часті стресові ситуації, породжують агресію та нерозуміння, конфлікти, що веде до певних психічних зривів. Особливо гостро ця проблема стосується дітей. Тому актуальним питанням постає психічне здоров'я, в ідеалі, усіх учасників освітнього процесу. Для того, щоб уникнути стресів, зняти напругу, наповнити душу позитивом та сприяти розвитку творчості, уяви, натхнення використовують певні психотерапевтичні впливи.

Особливої уваги, спілкування з психологами та застосування певних діагностик та психологічних впливів, потребують діти під час війни. Це стосується і дітей, які прямо постраждали від російської агресії, так і дітей, які перебувають у відносній безпеці. Постійної уваги, застосування додаткових методів роботи і в мирний час і, особливо, у період війни приділяється дітям з особливими потребами. Інколи потребу у спілкуванні з психологом відчувають і обларовані діти. Адже саме у дитячому віці відбувається формування характеру, цінностей, психологічної стійкості. Серед різних психологічних прийомів особливе місце займає арт-терапія. Проблеми арт-терапії досліджувалася багатьма науковцями, такими як В. Верховинець, В. Сухомлинський, Л.Лебедева, Л.Шик, Н.Сакович та багато інших.

Дослідження науковців свідчать про те, що методики арттерапевтичних технік доцільно та нескладно застосовувати у свою роботу вчителям у школі, керівникам гуртків на заняттях та батькам. У цьому випадку ми розглянемо досвід роботи застосування арттерапії у закладі позашкільної освіти на заняттях гуртків з дітьми з особливими потребами та дітками, які

постраждали від воєнної агресії та жорстоких дій окупантів, втрати рідних, зміни умов життя тощо.

Арттерапія – це метод психотерапії, що використовують для лікування та психокорекції через художні прийоми – малювання, музикотерапію, ліплення, фотографію, акторську майстерність. Арттерапія це творчість без правил. Техніки арттерапії застосовують у широкому спектрі проблем, а саме – травми, втрати, кризові стани, конфлікти. І головне не результат, а сам процес, налаштування, розслаблення, можливість відволіктися, переключитися, забути. Під час цього методу дитина переживає внутрішні конфлікти, тривогу, страхи через творчість. Еволюція поняття «арттерапія» відображає процеси уособлення трьох самостійних напрямків медичного, соціального, педагогічного. Об'єднує названі напрямки використання художньої творчої діяльності як лікувального, відволікаючого чи психопрофілактичного фактору.

Під час арттерапії потрібно дотримуватися певних правил:

- створити комфортні умови для творчості
- забезпечити необхідними матеріалами
- організувати простір для систематичної планомірної роботи
- обов'язкова умова – обговорення.

У гуртковій роботі найчастіше застосовуємо:

Ізотерапія – це робота з малюнком, в основі якої лежить вплив кольору на психіку.

Музичну терапію – вплив музики на психічний стан. Різна музика по різному впливає на людину. Мажорні мелодії викликають почуття легкості, мінорні – стимулюють тривожність і смуток, що вкрай важливо, бо це сприяє звільненню накопиченого негативу.

Терапевтичну гру – навчає взаємодії з оточуючими і кращому розумінню «себе» у процесі ігрової комунікації.

Казкотерапію – незвичайний, але ефективний терапевтичний інструмент. Базується на виникненні зв'язку між вигаданими подіями, описаними в казці та реальністю.

Пісочну терапію – корекція поведінки та стану за допомогою різних видів роботи з піском. Цьому сприяє фактура матеріалу, кольори, внутрішній задум і наповненість під час роботи.

Особливо актуальними прийомами, які ми застосовуємо у роботі на заняттях гуртків «Декоративно-ужиткове мистецтво», «Паперопластика», «Початкове технічне моделювання»,

«Виготовлення сувенірів» - це каракулі та малювання пальчиками, створення композицій, колажів, оригамі та квілінг. .

На заняттях гуртка «Паперопластика» останні роки своєрідною арттерапією стало виготовлення виробів у техніці квілінгу. Яскаві сужки паперу, результат зразу дитина може побачити. Плюс позитивний додаток – гарно виготовлений виріб можна оформити на виставку чи допрацювати як конкурсну роботу та отримати відзнаку. Чималу роль відіграє у гуртковій роботі фототерапія – це фотографування своїх робіт, фото дитини в процесі роботи, якщо немає заперечень від дитини чи батьків. І, як правило, діти люблять дивитися на свої вдалі фото і самі фотографувати свою роботу, а також знімати ролики і створювати презентації.

Вже саме заняття творчістю відволікає дитину, заспокоює та допомагає зняти напруженість, подолати агресію та страх. А якщо додати цілеспрямований вплив кольорів, тактильних відчуттів, змістового наповнення, то на занятті можна досягти потрібного результату. Особливістю застосування арттерапії на заняттях гуртків є те, що проводять ці прийоми не психологи, а керівники гуртків. Такі терапевтичні методики застосовують для усієї групи не дуже часто, коли співпадають тематика занять і (або) педагог запланував собі таке заняття відповідно до потреб дітей або запитів батьків. Нерідко на занятті педагог помічає пригнічений настрій або агресивну поведінку дитини і пропонує окремо помалювати, поскладати папір (орігамі), створити колаж. Звичайно, керівник гуртка завжди має під рукою необхідний матеріал, завдання та застосовує педагогічну майстерність для створення сприятливої атмосфери для творчості та спілкування. За останній рік, в період війни, багато батьків звертаються з метою залучення дітей до навчання у гуртках і розповідають про дитячі травми, тим самим допомагають педагогам спільно дітям у наданні психологічної допомоги і підтримки.

У керівників гуртків завжди під рукою антистресові розмальовки, фарби, олівці, пластилін, солоне тісто та папір.

Дякуючи співпраці з міською організацією Товариства Червоного Хреста наші вихованці отримують психо-соціальну підтримку від волонтерів і спільно з педагогами створюють невимушену, безпечну атмосферу під час роботи тим самим можуть корегувати емоційний стан, релаксувати та знімати напругу.

Таким чином, під час застосування арттерапії на своїх заняттях керівники гуртків допомагають дитині розвивати впевненість в собі, навчають контролювати емоції, допомагають розвивати мовну та пізнавальну активність, стимулюють креативне мислення, а також розвивають особистість.

### **Список використаних джерел**

1. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок : розробки, технології, досвід. 2008. № 7 (8). С. 90.
2. Кроліковська А.Г., Хомич Г.О. Роль фотографії в арт-терапії: техніки та контексти використання. *Перспективи розвитку сучасної психології* : збірник наукових праць. № 12. С.114–115.
3. Арт-терапевтичні техніки, які допомагають під час війни. URL: <https://nvk.osvita-konotop.gov.ua/art-terapevtichni-texniki-yaki-dopomagayut-pid-chas-vijni.html/>.
4. Полупанова Я.М. Реабілітаційно-корекційна спрямованість арт-терапії : презентація.

### **Молчанова Оксана,**

кандидат психологічних наук, старший викладач  
кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного  
університету імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

### **Арттерапевтична вправа «Ресурсні каракулі»**

У важкій стресовій ситуації людина часто, сама не помічаючи, створює спонтанні малюнки, розмальовує різні зображення, закреслює фігури, малює паличкою чи пальцем по піску. Таке малювання здійснюється з метою відреагувати травматичні переживання, винести їх на зовні, вивільнити напружуючі емоції та почуття. За допомогою такого малювання можна знайти спосіб виходу із важкої життєвої ситуації (Л. Лебедева), заспокоїтись та знизити напруження (Н. Роджерс). Саме спонтанні малюнки лежать в основі техніки «каракулі», яка ґрунтується на створенні певного скупчення («клубка») ліній на папері, не відриваючи руки від нього. Каракулі є цікавим та потужним методом терапевтичного малювання, вони виступають індикатором самопізнання та соціальної зрілості особистості, допомагають висловити свої почуття (Л.Лебедева); викликають радість і захоплення як у дітей, так і в дорослих (О.Вознесенська);

допомагають встановити зв'язок та нейтралізувати захисні механізми та отримати емоційну підтримку (Д. Віннікот) [2].

Застосування подібного малювання не має обмежень та ефективно у використанні з 4-5 років як в індивідуальній так і в груповій формі для послаблення рівня свідомого контролю особистості, зняття м'язової та емоційної напруги, розслаблення, дослідження власних почуттів і переживань; можливості відстеження групової динаміки та стратегій взаємодії. Малювання каракуль знімає бар'єри перед малюванням, розвиває творчий потенціал, приховані можливості та актуалізує уяву; підвищує самооцінку та впевненість у власних можливостях, створює ситуацію успіху та викликає відчуття психологічної безпеки [2].

*Мета вправи:* розвиток навичок активізації ресурсів особистості та гармонізації психоемоційного стану.

*Матеріали для виконання вправи:* кольорові олівці (звичайні), воскові або пастельні олівці, фломастери; 3 аркуші А4 (або А3).

*Хід виконання вправи*

Етап 1. Малювання внутрішнього ресурсу.

Обираємо 2 різні кольори та беремо аркуш паперу. Малюємо каракулі, одночасно, обома руками, не дивлячись на аркуш паперу. Обираємо на аркуші з каракулями місце, яке подобається найбільше, кладемо на нього свою ліву долоню та обводимо її контрастним олівцем. Знаходимо серед каракулів будь-який образ, який би символізував внутрішні ресурси та наводимо його, розфарбовуємо, щоб зробити видимим для всіх.

Етап 2. Малювання зовнішнього ресурсу. Обираємо інші 2 кольорові олівці та беремо ще один аркуш. Повторюємо дії першого етапу.

Етап 3. Об'єднання ресурсів.

Беремо ще один аркуш і малюємо образ, який би поєднував попередні малюнки між собою.

Етап 4. Обговорення.

Викладаємо малюнки так, як хочеться та обговорюємо їх.

Питання для обговорення:

- для першого малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як можна пов'язати цей образ з вашими внутрішніми ресурсами? Які внутрішні ресурси вам допомагають? Дайте назву малюнку.

- для другого малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як можна пов'язати цей образ з вашими зовнішніми ресурсами? Які зовнішні ресурси вам допомагають? Дайте назву малюнку.

- для третього малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як цей образ поєднує ваші внутрішні та зовнішні ресурси? Дайте назву малюнку.

- для об'єднаного малюнка: Складіть ваш малюнок із частин, щоб він був цілісним. Які емоції викликає малюнок? Що найбільше вразило під час малювання? Які усвідомлення (освяння) були у вас під час створення образів? Дайте назву малюнку.

В процесі адаптації методики було помічено, що учасникам було важко знайти образ «на долоні» на першому етапі, тому їм був запропонований класичний варіант методики «Каракулі» Віннікота в якості тренування навичок знаходження прихованих образів та розвитку вміння нестандартного підходу до ситуації. Так як учасники малювання вперше отримали досвід роботи в зазначеній техніці, долоня на каракулях їх напружувала. Вже на другому етапі малюнок руки, навпаки, допомагав їм сконцентруватись на лініях і віднайти щось для себе значуще. Під час інструкції до другого етапу було застосована асоціація «ресурси на моїй долоні, мої ресурси».

Для визначення впливу малювання каракулів на особистість, було проведене оцінювання емоційного стану учасників за допомогою набору лінійок/шкал Ю. Луценка. Результати опитування презентовані нижче на рис. 1. Як видно з рисунку, в емоційному стані учасників вправи відбулись зміни. Збільшилась інтенсивність наступних емоційних станів: тривога, задоволення, радість, доброта. Але зменшилось переживання страху, хвилювання, впевненості, любові, інтересу, комфорту. З'явилися нові переживання, такі як прийняття, сором, гнів та злість.



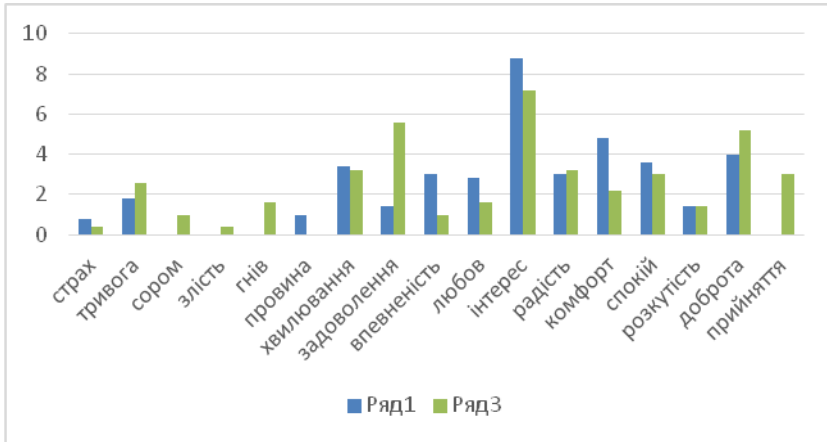


Рис. 1. Кількісні показники емоційних станів учасників вправи (в балах). Умовні показники: ряд 1 – показники до вправи; ряд 2 – показники після вправи.

У процесі обговорення вправи учасники відзначали, що їм було складно побачити спочатку образи, але на другому етапі це відбувалось легше. Їм було дуже цікаво спостерігати за народженням образу, хоча й декому не зовсім сподобалось те, що вийшло. Також учасники відзначали глибину занурення у власні переживання, що було спровоковано малюванням прихованих образів на основі каракулів. Не всі отримані образи були позитивно сприйняті їх авторами, але всі вони були ними усвідомлені, що було відзначено в обговоренні.

Отже, можемо зробити висновок, що методика «Ресурсні каракулі», не зважаючи на зовнішню простоту, здатна піднімати приховані переживання та провокувати усвідомлення, які сприяють особистісному розвитку людини.

### Список використаних джерел

1. Луценко Ю.А., Книшюїд Н.О., Панок В.Г. Набір лінійок / шкал. Психологічний інструментарій / Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи. Київ, 2015.

2. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький, 2020. 78 с.

[ВІДЕОФАЙЛ](#)

**Нагорянська Оксана,**  
дошкільний навчальний  
заклад (ясла-садок) № 70 «Оленка»  
комбінованого типу управління  
освіти Кропивницької міської ради,  
м. Кропивницький

### **Роль казок про тварин у корекції страхів та тривожності молодших дошкільників**

*Постановка проблеми.* Атмосфера, в якій ми зростаємо в ранньому дитинстві, сильно впливає на те, як в подальшому житті ми будемо реагувати на зміни. Тому надзвичайно велику цінність мають казки, які збагатять емоційну сферу та розвинуть уяву дошкільнят. Дітям молодшого та середнього дошкільного віку читають та розповідають казки про тварин. В природі цих казок – різке розмежування позитивного і негативного, доступно для дитячого розуму описано як реагувати на ту чи іншу проблему. Діти до 5 років ідентифікують себе з тваринами, намагаються бути схожими на них. Тому казки про тварин краще всього передадуть маленьким дітям життєвий досвід та допоможуть подолати тривожність.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Казкотерапія – процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в реальному житті; процес перенесення казкового сенсу до реальності (В.Я. Пропп).

Казкотерапія – процес активізації ресурсів, потенціалу особистості (К. Юнг). Згідно з дослідженнями З. Фрейда, казки мають те ж саме енергетичне джерело, що й сновидіння та невротичні симптоми: вони позбавляють від напруги, яка виникає в людини при обмеженні її прагнення до задоволення. У цьому розумінні казка завжди – «викривлення дійсності». Вона належить до спотворених пережитків бажань, фантазій цілих народів, до світових уявлень. З. Фрейд вважає, що «щаслива людина не фантазує – лише невдоволена. Нездійсненні бажання є суттю рушійної сили фантазії, а також окрема фантазія є уявним виконанням бажання, виправленням дійсності». Нещасна, невдоволена людина уявляє життєву ситуацію, якої не існує в дійсності і, як наслідок, є лише казкою.

К. Г. Юнг, досліджуючи казки, зазначав, що вони відображають вічні проблеми людського буття від народження до смерті. Образи казкових героїв і сюжети чарівних історій пов'язують індивідуальну свідомість дитини з колективним несвідомим. Змістом колективного несвідомого є архетипи. Архетип становить несвідомий зміст, який змінюється, стаючи усвідомленим. Одним із виражень архетипів, за К. Г. Юнгом, є казки. Саме їх символічна мова здатна передавати психологічні стани, які переживає людина, вибираючи той чи інший казковий сюжет або героя. Персонажі казок символічно виражають різні архетипи, впливаючи певним чином на розвиток і поведінку особистості. Образи казок впливають на людину незалежно від того, усвідомлює вона їх дію чи ні, оскільки вони є частиною колективного несвідомого.

При виборі казки, котра повинна слугувати підтримкою дитині, не має великого значення, чи тієї статі головний герой, що і дитина. Хлопчик може ідентифікувати себе з Білосніжкою, оскільки її проблема універсальна. Він може відчувати радість від покарання чарівника, не відчуваючи при цьому провини. Він може відчувати полегшення, відпускаючи злість, яка нашарувалася по відношенню до своєї матері. Дякуючи символам, прихованим в казках, можна покарати матір на несвідомому рівні, при цьому не проявляти ненависть на свідомому рівні. Казка дає можливість дитині виразити почуття і відчувати катарсис, знижуючи рівень напруги.

Емоційні якості в казках виражаються через атрибут або дію. Почуття і реакції героя виступають у вигляді речей і подій в оточуючому його світі, що Холбек визначив як «проекцію»; абстрактні поняття виявляються конкретними предметами символічного характеру. Ці символи дуже впливають на нас, оскільки стимулюють уяву, яка в свою чергу пробуджує наші почуття і емоції. Якщо героїня відчуває, що з нею погано поводяться, то це ілюструється таким чином: мати змінюється мачухою або навіть відьмою.

Проводячи терапію за допомогою казки, потрібно бути відкритим індивідуальним символам конкретної дитини, яка додатково встановлює особистісні стосунки із символічним світом [1].

*Виклад основного матеріалу.* Казки про тварин – це досить специфічний масив народної казки, з історичного погляду – її найдавніший шар. Виразний відбиток на «звіриному епосі» у початковий період його формування залишили, зокрема, тотемічні уявлення людей стародавнього часу про навколишній світ. Первісні люди вважали тварин охоронцями, могутніми захисниками та покровителями роду. Образ звірів у казках давно втратив первісне значення, свій обрядовий та магічний характер і фактично сприймається як алегоричне зображення людини [2]. Образи тварин певною мірою стереотипні. Так, лисиця з одного боку символізує підступність і хитрість, а з іншого – мудрість та іронію. Заєць – полохливий боягуз, і, одночасно – добре звірятко, яке може стати в пригоді. Вовк часом уособлює жадібність, а часом – виступає як сильна і вірна істота, що може бути щиро вдячною за зроблене їй добро.

Свійські тварини не менш символічні: корова-кормилиця – добре серце, козочки – спритні і мудрі, вівці та віслюки – вперті, півні – хоробрі і хвалькуваті, коні – сильні та сміливі. Собака – символ вірності, пильності, подружньої вірності. Як охоронець стада – символ доброго пастиря.

Собака – одна з перших тварин, що була приручена людиною. Вона з вовком однієї породи, попри те, є його лютим ворогом. На відміну від сірого, собака захищає господарське добро, вона – вірний друг людини. Ледь зачує вовк собачий гавкіт, то тримається подалі, бо знає – і чуття, і зуби у собаки гострі.

Персонаж Кота, представлений в усній народній творчості теж може виступати як героєм, так і антигероєм. Через свій часом непередбачуваний темперамент, Кіт зазвичай асоціюється із твариною самостійною. Проте, при вивченні слов'янських народних казок помітно, що однією з позитивних якостей, що має персонаж Кота є здатність до плідної співпраці з іншими тваринами. У боснійській народній казці «Яйце-ватажок» безстрашний Кіт об'єднався із Яйцем-ватажком, Віслюком та Півнем проти зграї вовків, яку вони успішно перемогли завдяки злагодженій роботі та раціональному використанні власних сил та кмітливості. У чеській народній казці «Судне поле» Кіт теж прийняв участь у боротьбі проти лісових хижаків, на цей раз виступаючи за команду Собаки, Півня та Гусака. Проте, не кожен казковий Кіт здатен на великі справи. Чеська казка «Чому миші,

коти й собаки між собою не миряться» вказує на негативні сторони котів: їхню схильність до заздрощів та підступності.

В українській казці «Кіт і пес» Кіт щиро визнає, що він ледачий і зайняти йому себе абсолютно нічим: життя його безтурботне та без клопот. Настільки, що йому навіть від того спиться погано. Отже, Кішка – це тварина із багатьма обличчями, здатна прийняти як світлу, так і темну сторону.

В українських казках про звірів чудово простежується соціальний підтекст: звірі мають царів, воюють, товаришують, тощо, тобто вступають у суто людські суспільні стосунки. Це допомагає символічно викрити пороки та соціальну несправедливість.

Педагогічний вплив казок про звірів на дитину здійснюється саме завдяки їх алегоричності та вічної актуальності проблем, що в них порушуються [3].

Самохарактеристика, що звучить дуже образно завдяки зворотною визначенням-епітетам: Мишка-шкряботушка, Жабка-скрекотушка, «Зайчик-побігайчик», «Лисичка-сестричка», «Кабан-іклан», «Ведмідь-набрід» – все це допомагає дітям чітко уявити кожну тварину [4].

Щоб позбутися страхів, тривожності та негативних проявів дезадаптації у дітей я в своїй роботі використовую казки, у яких навіть такі тварини як кролик, зайчик, комарик, які не відзначаються хоробрістю, знаходять спосіб подолати свій страх. Вирішити дитячі проблеми допоможуть казки М.С. Пляцковського: «Комашка, яка хотіла стати великою», «Кролик, який нікого не боявся», а «Казка про перевернуту черепаху» наголошує, що варто дочекатися Теплого Південного Вітру і все стане на свої місця [5]. Серед народних казок для корекційної роботи можуть підійти наступні: «Вовк та семеро козенят», «Котик та півник», «Ріпка», «Теремок», «Бременські музиканти», «Пан Коцький».

### **Заняття з казкотерапії «Казка про перевернуту черепаху»**

*Мета:* корекція страхів та тривожності, зниження напруження, набуття дитиною способів реагування на проблему, що виникла, розвиток уяви та творчості, виховання терпіння.

*Матеріали:* гуаш, пензлики, альбом, простий олівець, гумка.

### *Хід заняття*

1. Пальчикова гра: «Черепеха».
2. Читання твору М.С. Пляцковського «Казка про перевернуту черепаху».

### 3. Обговорення казки.

Чому в черепахи виникли проблеми?

Чому черепаху ніхто не розумів?

Чи намагалися їй допомогти інші звірі?

Як вирішилася проблема Черепахи Янепоспішаю?

Малювання черепахи (можна запропонувати розмалювку, де вже є готова черепаха, завдання дитини розмалювати панцир різними візерунками. В цьому випадку панцир виступає мандалою і можна проаналізувати індивідуальні символи дитячої свідомості).

### 5. Підсумки.

*Висновки.* Казки про тварин мають великий корекційний вплив на психіку найменших дітей, вони знімають напругу та слугують зразком соціальної поведінки. Роботу з казкою слід поєднувати з іншими арт-терапевтичними засобами. Можна разом з дитиною вибрати тотем, тобто звірятко-охоронця та намалювати його. Можна також прочитати казку та пограти в рухливу гру, наприклад, «Кіт та миші», давши боязкій дитині можливість втекти від злого kota, або навіть спробувати себе в ролі kota. Отже, казки про тварин – це чудовий корекційний засіб проти страхів та тривоги у дітей молодшого дошкільного віку.

### **Список використаних джерел**

1. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога : метод. посіб. із дисципл. «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студ. психол. факультету спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / уклад. Герман Н.І., Горобець Т.В., – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2015. – 142 с.

2. Казки про тварин. Кн. 16. Серія «Українська народна творчість» / упор. Березовський І.П. – К. : Наукова думка, 1976. – 574 с.

3. Тварини в слов'янських казках: символіка та персонажі [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://is.muni.cz/th/gedga/Bak\\_prace\\_Cherniavska.pdf](https://is.muni.cz/th/gedga/Bak_prace_Cherniavska.pdf).

4. Казка «Рукавичка» Електронний ресурс. Режим доступу: <http://surl.li/mgxkm>.

5. Найцікавіше слово : збірка казок / уклад. Пляцковський М.С. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://xn--80aaukc.xn--j1amh/najtsikavishe\\_slovo2.html](https://xn--80aaukc.xn--j1amh/najtsikavishe_slovo2.html).

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Павленко Тетяна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та  
професійної освіти Національного  
авіаційного університету, м. Київ

### **Використання арттерапії в роботі з довербальними травмами в методі психотерапії «Я-реконструкція»**

*Постановка проблеми.* Незважаючи на те, що арттерапія є досить розвиненим напрямом, все ж, є переживання психіки, які важко опрацювати за допомогою технік до яких ми звикли. Тому виникає питання: як же можна опрацювати підсвідомий матеріал клієнта, його біль та переживання більш швидко, безпечно, та опрацювати ті переживання, який клієнт не в змозі проговорити. Саме з цим працює метод психотерапії «Я-реконструкція» на основі принципу реальності.

*Вклад основного матеріалу.* Метод психотерапії «Я-реконструкція» один сучасний метод психотерапії, який можна віднести до універсальних, проте, практичний досвід та наукові дослідження показали, що цей метод також є ефективним в роботі з довербальними травмами [1].

«Я-реконструкція» як і будь який метод має свій погляд на структуру особистості. В даному випадку ми говоримо, що основною особистості є її бажання, володіння та задоволення, які знаходять своє відображення в тілі, емоціях та поведінці, та сприяють формування у особистості уявлення про світ та своє місце в ньому (рис. 1) [1]. З метою полегшення роботи терапевта, було створено опитувальник «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція (ДДТ.ЯР)», який дозволяє визначити розвиток кожного елементу в структурі особистості, а також рівень розвитку травматизації пов'язаний з ним [2]. Елементи, які складають структуру особистості в названому нами методі мають назву конструктору [3].



Рис. 1. Структура особистості по методу психотерапії «Я-реконструкція»

Метод «Я-реконструкція» ґрунтується на наступних принципах [1].

1. Єдність тіла, емоцій та поведінки, які об'єднуються та взаємо активуються фантазіями особистості про себе та світ навколо.

2. Фантазії особистості про себе та світ формуються виходячи з відношення до його базового конструкту, яке він освоїв і підсвідомо інтерпретував у ранньому віці (рис 1) [3].

3. Фантазії про себе можуть сприяти як конструктивному і деструктивному ставленню себе і стати причиною болю.

4. Терапевт повинен нейтрально ставитися до провокацій клієнта, зробити дії щодо його життєвої позиції, заснованої на реалізації його бажань, права мати ті чи інші об'єкти та задоволення.

5. Будь-яка реакція чи фантазія клієнта може мати як конструктивний, так і деструктивний характер, важливо розуміти саме особисті відносини клієнта в цьому прояві.

6. Реальність. Психотерапевту та клієнту варто звертати увагу, наскільки реально є чи може бути те, що відбувається у фантазіях клієнта [4]. Саме принцип реальності є ключовим у роботі з фантазіями клієнта, внутрішній матеріалом, який не може бути вербалізованим. Під час аналізу матеріалу клієнта, який він зобразив на свій запит, своє переживання чи проблему, про яку він не може розказати, ми опираємось на наступні критерії.



1. Реальність образу. Якщо клієнт, маюючи свою проблему, зображує щось не існуюче, наприклад сонечко з очима та ротом (такого насправді не існує), ми розуміємо, що або ми маємо справу з вторинною вигодою і проблеми як такої не існує, так само як і сонечка, або наш клієнт зобразив насправді не те, що його хвилює, а те, що на його думку буде краще сприйматись терапевтом, хочє показати себе з кращої сторони. Малюнки з нереальними образами в роботу не беруться, так як на них немає реальної проблеми для аналізу.

2. Автономність образу. Тобто, образ має бути один, не в умовах. Наприклад, якщо клієнт бачить свою проблему в образі стільця, то він і має намалювати стілець, а не стілець в лісі, кімнаті чи коли на ньому хтось сидить. Винесення образу окремо дозволяє більш детально вивчити ситуацію, проаналізувати страхи клієнта, його ставлення до стосунків зі світом, того. Додатково подібний критерій зображень проблеми чи переживання дозволить проаналізувати, наскільки клієнт готовий приймати відповідальність за себе, та чи не прагне співзалежних стосунків.

3. Вміння образу виживати та отримувати ресурси. Так, якщо ми повернемось до образу стільця вище, то можемо зрозуміти, що це предмет, який використовується і навряд чи зможе «жити» окремо. Проте квітка може жити в природних умовах, цвісти, давати насіння тощо.

4. Під час аналізу образу треба бути уважним, так як намалювавши троянду в горщику, клієнт може відобразити свій біль, який наприклад ілюструє страх жити автономно, боїться втратити те, коли за ним не доглядають. До цього пункту ми також можемо віднести квітки намальовані без коренів (без них квітна не житиме), тварини без ніг та інші пошкодження образу, які впливають на нього вміння виживати та отримувати ресурси.

5. Реальні знання про образ. Повернемось до нашого образу стільця. Він сам нікуди не рахується, його переставляють, на ньому сидять і т. д. Клієнти, які бояться побачити свою проблему такою яка вона є, можуть говорити що стілець самостійно може пересуватись по кімнаті, приймати рішення хто на нього сядє, обирати з чого його зроблять того. Це може стосуватись будь якого образу, навіть умовно конструктивного. Наприклад, клієнти часто говорять про лева, який забезпечує свою самку та левенят, може тижнями ловити здобич щоб його сім'я була задоволена, але

насправді леви сплять сутками, а все для них роблять особини жіночої статі.

Іноді для роботи з цим пунктом потрібно оновити знання клієнта про образ, його реальні функції та життя. Додатково варто вивчити, як у клієнта сформувались деструктивні уявлення про образ, та як це впливає на його життя.

Принципи, про які ми говоримо вище, можуть дещо суперечити основним принципам роботи в арт-терапії, проте є абсолютно новим методом роботи з підсвідомим матеріалом та призначений для досягнення більш швидкого терапевтичного ефекту, встановленню конструкту особистості зі своїми бажанням, володіння та задоволенням.

*Висновки та перспективи подальших досліджень.* Новий погляд на структуру особистості та формування травми, її відображення в зовнішньому світі, запропоновані методом психотерапії «Я-реконструкція», відкривають нові можливості в терапевтичній практиці. Принцип реальності у поєднанні з арттерапевтичними техніками дозволить проводити терапевтичне втручання більш безпечно, ефективно та швидко.

Створення покрокового алгоритму для технік заснованих на використанні принципу реальності та арттерапії є перспективою нашого поального дослідження.

### **Список використаних джерел**

1. Павленко Т. В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод)/ «Психобук» (Psyhobook). Київ, 2021. 110 с.

2. Павленко Т. В. Опитувальник «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція» (ДДТ. ЯР)» / Київ : «Психобук» (Psyhobook), 2022. 25 с.

3. Павленко Т.В. Розуміння конструкту «бажання» в структурі особистості відповідно методу психотерапії «Я-реконструкція» / Т. Павленко // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2023. – Вип. 1(22). – С. 118-125

4. Pavlenko, Tetyana. Фантазії як основний спосіб прояву конструктів особистості в методі психотерапії «Я-реконструкція». Distance Education in Ukraine: Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects, 3: 286-291.

**Павлюх Вікторія,**  
старший викладач кафедри педагогіки,  
психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО  
імені Василя Сухомлинського»

### **Застосування методики «Я в професії» в аспекті розвитку професійної ідентичності практичного психолога**

*Вступ.* Зміни, які відбуваються у соціально-економічному просторі суспільства, супроводжуються не тільки зміною соціальних ролей, але й підвищенням вимог до здійснення професійної діяльності, поведінки, рівня культури, мислення, кваліфікації фахівця тощо. Переживання ідентичності актуалізується у професійній сфері людської діяльності. Звертання до проблеми ідентичності є актуальним по причині кризи ідентичності сучасної людини, про яку йдеться мова у роботах таких дослідників як Ж. Вірна, П. Лушин, І. Мельничук, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Шевченко та ін. Дослідження різних чинників розвитку професійної ідентичності має практичне значення в аспекті професійного зростання та аналізу власної діяльності, визначення перспектив професійного вдосконалення. Одним із ефективних способів розвитку професійної ідентичності практичного психолога є арттерапевтичні методики.

*Вклад основного матеріалу.* Структура професійної ідентичності є динамічною системою, що інтегрує усвідомлені та неусвідомлені компоненти, тому для аналізу складових компонент широко застосовуються методи арттерапії.

Методи арттерапії допомагають формувати особистість, світогляд, життєві стратегії та сценарії, допомагають аналізувати професійну діяльність та удосконалювати сценарій власного життя. Саме арттерапія є простим та ефективним способом психологічної діагностики та дкорекційно-реабілітаційних впливів, заснованих на творчості та грі, що має широкий діапазон вікового застосування (від дітей до людей похилого віку).

Засобами творчої діяльності практичний психолог, через посередництво образів, які він використовує в арттерапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає фахівцю, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї

накопичується, проаналізувати власну професійну діяльність, спрогнозувати перспективу розвитку. У продуктах творчості переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі. Мова мистецтва, фарб, ліній, форм і образів – допомагає усвідомити те, що дуже складно виразити за допомогою слів. Це та галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості, як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з цінностей, почуттів, сприйняття навколишнього світу, життєвого досвіду, професійної ідентифікації.

Арттерапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу, осмислення різних аспектів професійної діяльності.

Застосовувані в арттерапії прийоми вербального і невербального зворотного зв'язку можуть включати активне слухання, спостереження, переформулювання висловлювань, констатацію відображених образів в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення про свої почуття в асоціаціях з малюнком.

Арттерапевтичні методи є дуже важливими психологічним інструментарієм пізнання особистості [4, с. 139]. Ці методи широко використовуються у сучасній психології з метою дослідження різних аспектів особистості, зокрема і професійних, оскільки дозволяють передбачити не тільки якісну, а й кількісну оцінку отриманих результатів. Методи арттерапії спрямовані на проєкцію внутрішнього світу особистості, тому особливістю є використання невизначених або малоструктурованих стимулів, що створюють найкращі умови для прояву внутрішнього світу суб'єкту. В основі методів арттерапії покладено принципи «проєктування» на невизначений матеріал своїх почуттів, потреб, установок, ставлення до життя та професійної діяльності. Малоструктуровані або невизначені типові стимули, практична відсутність обмежень дій випробуваних, можливість широкого вибору способів поведінки, спрямованих на розкриття внутрішнього світу суб'єкту, фіксація прояву сутнісних характеристик професійної ідентичності визначають вибір проєктивного методу як інструменту дослідження.

У нашому дослідженні проєктивний метод використовується у вигляді методики вільних описів у варіанті самоопису. Саме цей метод дає можливість прослідкувати відтінки самоопису та проаналізувати продукти самосвідомості, виражені мовою самого суб'єкта. В інструкції учасникам дослідження пропонувалося описати себе за трьома ключовими позиціями [1, с. 15]:

- уявлення про своє «Я»;
- уявлення про своє реальне професійне «Я»;
- уявлення про своє ідеальне професійне «Я».

Тексти самоописів психологів підлягали аналітичній обробці.

Проєктивний метод, застосований у дослідженні, також представлений методиками вивчення продукту творчості – проєктивного малюнку «Я в професії», що виявився інформативним для визначення особливостей розвитку професійної ідентичності практичних психологів. Учасникам дослідження пропонувалося зобразити тематичний малюнок, використовуючи кольорові олівці та прокоментувати малюнок. При інтерпретації даної методики особлива увага зверталась на наступні ознаки: який образ зображений на малюнку, його розмір, деталі малюнку (що включали кольорову гаму, наявність супутніх образів, перспективу зображеного, лінії та інші показники), а також коментарі авторів щодо зображеного на малюнках. Основну увагу при трактуванні малюнків необхідно звернути на наступні елементи [2, с. 16].

Які емоції (почуття, переживання) передає малюнок.

Що знаходиться в центрі малюнку?

Що виглядає дивним на малюнку?

Як розташовані об'єкти відносно до країв аркуша?

Чи відповідає малюнок поточній порі року?

Наявність підкреслення (обов'язково поцікавитися чому воно присутнє в малюнку).

Чи є витирання об'єктів і використання гумки для стирання? Саме ці місця можуть вказувати на прихований конфлікт, «бажання щось виправити».

Які розміри і пропорції об'єктів? Розміри вказують на перебільшення або ж знецінення таких об'єктів, зміна про порцій або спотворення форм є свідченням проблемної об ласті, якій приділяється надмірна увага в малюнку.

Чи є об'єкти, які повторюються?

Як виконана робота і яке ставлення автора до неї?

Чи є підписи у роботі та що вони можуть означати для особи?

Адаптована нами методика малюнку «Я в професії» виявилась інформативною для визначення особливостей розвитку професійної ідентичності практичних психологів. У якості критеріїв інтерпретації малюнків ми спирались на класифікацію Н. Пов'якель [5], що брала за основу символічність або реалістичність зображення. Відповідно до цього реалістичні зображення трактуються як конкретні образи, що є свідченням прямої проєкції ситуації, яка пов'язана з поняттям конкретного «фотографічного» образу, що у більшості малюнків відповідає зображенню людської фігури.

Символічні зображення студентів-майбутніх практичних психологів можна умовно поділити на метафоричні, символічні та атрибутивні.

У метафоричних зображеннях проєкція відображена в асоціативних образах, опосередковано, через певний предмет або об'єкт. В цьому аспекті також можуть зустрічатися зображення явищ природи, тварин, дерев, квітів тощо, які асоціюються з професійною діяльністю.

Символічні образи, пов'язані з професійною діяльністю, представлені у вигляді символів, букв, знаків (дорожніх, математичних та пунктуаційних), геометричних фігур (кола, трикутника, овала, ромба та інших фігур), абстракції.

До атрибутивної групи можна віднести образи, що являються певними доповненнями, деталями, атрибутами будь-якого явища, предмету або ситуації (наприклад, горн, паличка, прикраса, наприклад, брошка, декор тощо).

В експерименті брали участь п'ять груп досліджуваних: група А – студенти I курсу ВНЗ, група В – студенти III курсу, група С – студенти V курсу, група D – працюючі психологи зі стажем роботи від 3 до 8 років, група К – психологи, що здобувають другу вищу освіту із зазначеного напрямку [3].

Аналіз малюнків свідчить, що у досліджуваних першої групи переважають метафоричні зображення. Майбутні психологи асоціюють себе з такими метафоричними образами (перелік образів наведено відповідно з усередненим ранговим місцем): дерево, квітка, сонце, тварини, птахи, метелик, море, річка та їх мешканці (осьминог, «золота» рибка, дельфін, кит тощо),

корабель, книга, терези, будинок, місяць, гора, їжак, собака, драбина, лев, в'язниця. Негативне забарвлення, на нашу думку, може бути свідченням незадовільного ставлення до себе та показником кризи професійної ідентичності, що пов'язана зі зміною соціальної ролі в процесі ВУЗівського навчання. Такі асоціативні образи більше розкривають особистісні аспекти розвитку, і майже не окреслюють професійних. Аналіз малюнків також підтверджує це припущення у тому ракурсі, що майже 60% досліджуваних зобразили тільки один образ метафоричного зображення – себе, що також є ознакою кризи ідентичності, пов'язаною зі змінами в системі «Я-концепції». На нашу думку, зображення «внутрішнього Я», акцентуація на особистісних аспектах більше наближається до «єго-ідентичності».

У досліджуваних II експериментальної групи дещо переважають реалістичні образи, що у більшій мірі, на нашу думку, може бути свідченням занурення у професійну діяльність. Дещо менше малюнків з метафористичним забарвленням. Але значне місце у цієї категорії досліджуваних посідають малюнки з атрибутивними (навіть, фантастичними) образами: горн, чарівна паличка, квітка-семиколірка, підставка та інші. Такі відповіді, на нашу думку, є свідченням нереального сприйняття професійної діяльності, недостатньої усвідомленості нової соціальної ролі.

У досліджуваних III експериментальної групи домінують малюнки метафоричного зображення, що відображують проблеми становлення психолога як фахівця (перелік образів наведено відповідно з усередненим ранговим місцем): квітка, сонце, дерево, птахи, річка та їх мешканці («золота» риба, дельфін, акула тощо), книга, терези, будинок, місяць, гора, їжак, собака, драбина, тварини. 63 % малюнків містять не один образ, а декілька, що є прикладом проекції певних взаємопов'язаних аспектів професійної діяльності. У цієї категорії досліджуваних з'являється «Я для інших», на нашу думку, це свідчить про наближення до професійної ідентичності.

У досліджуваних IV та V експериментальних груп домінують зображення метафоричного плану, що відображують усвідомлення себе у професійній діяльності, взаємозв'язки з професійним

оточенням, асоціації з певними особистісними якостями, необхідними для здійснення професійної діяльності. Вербальний супровід у поєднанні з зображеннями (драбина, людина йде вгору по сходах, піднімається на гору та ін.) у даної групи опитаних свідчить про кар'єрні орієнтації. Символічні зображення у вигляді геометричних фігур (коло, квадрат, хрест та ін.) у поєднанні з вербальним супроводом, на нашу думку, свідчать про самість, цілісність, що є характерним для становлення професійної ідентичності (табл. 1.).

Таблиця 1

**Узагальнені показники стану професійної ідентичності за самоописами**

Група	Метафоричні образи	Символічні образи	Атрибутивні образи
I	63,4%	29,8%	6,8%
II	43,2%	43,8%	13%
III	67,5%	23,3%	9,2%
IV	70,2%	20,1%	9,7%
V	63,4%	26,4%	10,2%

Тексти самоописів за трьома ключовими позиціями: уявлення про своє «Я»; уявлення про своє реальне професійне «Я»; уявлення про своє ідеальне професійне «Я», разом узяті, визначають певну динаміку стану розвитку професійної ідентичності у студентів психологів та психологів - практиків. Реальне «Я» – відображає, яким бачить себе психолог на даний момент, реальне професійне «Я» дозволяє акцентувати увагу на професійних аспектах, ідеальне професійне «Я» – зразок, ідеал, яким повинен бути професіонал на підставі засвоєних моральних установок.

Зіставлення малюнків досліджуваних груп психологів з текстами самоописів свідчать про деякі схожі тенденції у розгляді компонент професійної ідентичності.

Обробка результатів текстів самоописів відбувалась за наступними показниками: усвідомлення професійних цілей, знання вимог щодо діяльності психолога, окреслення власних



можливостей до здійснення професійної діяльності.

Отже, зіставлення результатів проєктивних методик визначає спільні тенденції щодо становлення професійної ідентичності у студентів-практичних психологів (невираженість, опосередкованість, частковість) та психологів практиків (вираженість, диференціація, повнота). Процес становлення професійної ідентичності у студентів – психологів має особистісно-індивідуальний відтінок та спрямований на діяльнісний аспект, в той час, коли у психологів, що мають досвід практичної діяльності він має більш чіткий та диференційований характер щодо цілей, завдань та вимог діяльності, та має спрямування на усвідомлення та застосування власних можливостей у здійсненні професійної діяльності.

*Висновки.* Професійна ідентичність – це не просто особистісна якість чи структура особистості, це перш за все тривалий та багатозадачний процес професійного становлення та професійного самоприйняття. Професійна ідентичність може здійснюватися у двох основних напрямках – внутрішньому та зовнішньому.

Внутрішній напрям передбачає створення та оволодіння фахівцями таких професійних інструментів, як знання, уміння, навички та компетенції. Зовнішній напрямок зумовлює формування зовнішніх засобів професійної діяльності, якими можуть вважатися цінності, норми, принципи, умови та засоби праці, традиції та ритуали професійної спільноти, яку обрав фахівець. Завдяки засобам арттерапії і, в першу чергу, застосованій нами методиці «Я в професії», практичний психолог вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим актуалізуючи власні ресурси для їх вирішення.

### **Список використаних джерел**

1. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім.Лесі Українки, 2003. 320 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Павлюх В.В. Особливості професійної ідентичності студентів практичних психологів. Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія соціально-педагогічна: Випуск XI. Кам'янець-Подільський, Аксіома, 2009. С. 100–105.

4. Павлюх В.В. Розвиток професійної ідентичності психотренінговими засобами. – Тези доповідей учасників Другої Міжнародної науково-практичної конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи». – К.: МПУ імені М.П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2009. – С. 137-140.

5. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: монографія. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. 295 с.

## ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Полевчук Інна,**  
практичний психолог комунального  
закладу «Ліцей № 2 Долинської міської  
ради» Кіровоградської області

### **Особливості використання мандалотерапії для покращення емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами. Техніка «Фантазія настрою»**

*Розкриті особливості використання арт-терапевтичної техніки «Фантазія настрою» в основі якої лежить використання пластичного матеріалу, звертається увага на створення свого власного настрою. Методика також сприяє розвитку моторики рук, концентрації уваги, вчить бачити прекрасне та покращує емоційний стан в цілому, а також звертається увага на психологічну характеристику кольорів та передача ними внутрішнього стану дітей. Описано структуру заняття з дітьми із застосуванням нетрадиційної техніки терапії – створення мандали з пластиліну.*

*Постановка проблеми.* Важлива проблема нашого сьогодення це допомога дітям, які мають особливі освітні потреби. Через їх емоційність і чутливість їх часто не приймає і не розуміє освітнє середовище. Саме тому вони часто зустрічаються з важкими ситуаціями, потерпають від образ, насмішок, і не завжди успішно долають їх. Тому, почувають себе пригнічено, стривожено, зазвичай мають занижену самооцінку. Важливо допомогти кожній особистості встояти перед несприятливими впливами соціального середовища. Вправно допомагає покращити емоційний стан дітей, медитативна методика на прикладі мандали, яку потрібно

створити з пластиліну, приділяючи велику увагу кольоровій гамі. Мандала являє собою коло в яке можна помістити свій духовний світ, а навколо мандали буде знаходитись всесвіт. Геніальний Карл Густав Юнг був одним з перших європейських вчених, хто дуже серйозно вивчав мандали. Він прийшов до висновку, що метод мандали – це шлях до нашого центру до відкриття нашої індивідуальності [3]. Мандалу можна зустріти скрізь, сонце має форму мандали, також можна зустріти рослин, наприклад соняшник який нагадує мандалу. Мандала – це малюнок у колі, який дуже точно передає стан дитини, знімає психічне напруження і навіть лікує. Вона допомагає не лише, як метод глибинної діагностики і інтеграції, а ще й має якісний терапевтичний впливом на особистість дитини, підлітка та дорослих. Мандалотерапія має лікувальний вплив через самостійне створення мандали і заповнення у довільному спосібі намальованого кола. Кожна мандала є процесом розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості [1, с. 39].

*Метою* даної методики є визначення внутрішнього стану дітей з особливими освітніми потребами та подолання пригніченості, тривожності, незадоволеність собою; покращення самооцінки, дати можливість відчувати себе особливим, не повторним.

*Обґрунтування методики.* Мандала, створена власноруч з пластиліну допомагає у роботі з проблемами підвищення концентрації і внутрішньої рівноваги, розвивати моторику рук, творче мислення, уяву.

Арт-терапевтичну техніку «Фантазія настрою» можна застосовувати віком від 5 років так і для дорослих.

*Етапи проведення:*

1. Підготовчий (підготувати матеріали: картон, циркуль або тарілка, пластилін, стеки для пластиліну, сірники, ножиці).

2. Релаксація та тренувальні кінезіологічні вправи для мозку.

3. Створення з пластиліну в колі мандали картину настрою:

Пригадайте важливі елементи, які вас запам'яталися та спробуйте зліпити з пластиліну будь який елемент з яким ви себе поєднуєте, зверніть увагу на кольорову гаму, яка є дуже важливою. (наприклад людина, сонце, море, гори, парасолька) та помістити в центр кола.

Переходячи до наступного кола подумки згадайте свій настрій (можливо вас хтось образив, не зрозумів, не захистив) оберіть кольори важливі для вас і зобразіть із пластиліну маленьку картинку свого настрою у вигляді дощу, хмаринок, дерев, смайлика, геометричних фігур, тварин, рослин. І залиште у колі всі свої тривоги, страхи, хвилювання, злість, ненависть назавжди.

Спробуємо пофантазуємо, яким символом ви можете зліпити свій щасливий настрій. Це може бути для вас, будь яка цінна річ, наприклад: квітка, прикраса, фігура, серце, планета, нескінченність, скринька, мішечок.

Дуже важливо, щоб хороший настрій тримався довго, а для цього варто зліпити з пластиліну важливий символ – талісман, який буде оберігати, давати силу боротися з негативними емоціями. Обравши надійне місце в колі та помістивши свій талісман, ви завжди у тяжкі моменти вашого життя можете звернутися до нього.

Завершуючи створення пластилінової мандали в останньому колі зобразіть, як зміниться ваше життя, ваша реальність коли ви всі свої негаразди залишите ось тут. По закінченні створення мандали важливо розповісти про свої емоції та почуття.

4. Фантазування казки, історії.

5. Рефлексія створених мандал:

- чи є в них щось спільне?
- якщо «так», то, що саме?
- що маже об'єднувати ці мандали?

Створену мандалу з кольорового пластиліну у можна використовувати в діагностичній роботі. Для розшифрування кожен колір має певне трактування:

- червоний – колір крові, колір виживання, любові і пристрасті;

- чорний – колір темряви, смерті, відчаю, небезпеки;
- жовтий – символізує добробут, радість, щастя;
- помаранчевий – амбітність, емоційність, суперечки;
- блакитний – символізує джерело життя, воду і небо;
- синій – містика, таємниця, конфлікт, інтуїція, страх;
- зелений – підтримка, розуміння, бажання допомогти;
- салатовий – слабе енергетичне поле;
- фіолетовий – емоційна залежність;
- бузковий – переживання, хвилювання, самопочуття [2].

Окрім кольору на дітей позитивно впливає і пластилін. Ліплення фігур, природи з еластичної маси розвиває фантазію дитини. Дитина сама вигадує, що можна зліпити з пластиліну, і розвиває уяву. Разом з цим включаються в процес пам'ять, розвиток мовлення, логічне мислення та координація. Вирівнюється баланс психічного та емоційного стану дитини.

*Висновки.* Спробувавши себе в незвичайній мандала-терапії дитина повертається в зону своїх емоцій, але вже в якійсь мірі збагаченої. Ця особливість мандала-терапії дає можливість дитині духовно заповнити те, що бракує їй в неминуче обмеженому простором і часом життя, компенсувати за допомогою уяви задоволення безлічі потреб. Після створення мандала діти зазначали, що у них знизився рівень тривоги, стали спокійнішими, у них покращився настрій.

#### **Список використаних джерел**

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії Навчально-методичний посібник. Львів, 2020. – 231с.

2. Мандала як засіб терапії у дітей молодшого шкільного віку : корекційно-розвивальне заняття для учнів 1–4-х класів. URL:

<https://naurok.com.ua/mandala-yak-zasib-terapi-u-ditey-molodshogo-shkilnogo-viku-208569.html>

3. Косик М.В. Мандала, як метод самопізнання. Львів : ПП Сорока Т.Б., 2014. 52 с.

#### **ВІДЕОФАЙЛ**

**Полудень Ольга,**  
практичний психолог Великописківського  
ліцею Мар'янівської сільської ради  
Новоукраїнського району  
Сіровоградської області

#### **Арттехніка «колаж»**

Колажами нині називають усе: від багат шарових фотографій у шкільному альбомі до мудбордів і «мап бажань». Перші в історії мистецтва колажі приписують засновникам кубізму Пабло Пікассо та Жоржу Браку. Ці художники раніше за всіх стали доповнювати свої картини «сторонніми» фрагментами: шматочками шпалер і

старих газет, трісками, обрізками тканини. Так одномірні полотна ставали фактурними та емоційно насиченішими. Арт-технологія «Колаж» є ефективним екологічним методом роботи з особою і групою, може застосовуватися в різних напрямках діяльності психолога, як у терапії, діагностиці, так і у сфері викладання і навчання. Колаж (фр. collage – «наклеювання») – технічний прийом в образотворчому мистецтві, наклеювання на яку-небудь основу матеріалів, що відрізняються від неї за кольором і фактурою. На відміну від малюнка, колаж передбачає велику свободу автора у виконанні, наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за краї основи, клеїться один на одного, складатися гармошкою тощо. Колаж, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості особистості. Для виготовлення колажу учасникові не потрібні спеціальні художні здібності, оскільки ця техніка дає змогу кожному одержати успішний результат. Таким чином, колаж можна широко використовувати на практичних заняттях. Це може бути як індивідуальна робота, так і групова. Крім навчальної мети, створення колективного колажу членами групи вирішує спектр завдань діагностичного й терапевтичного характеру.

Використання даної техніки допомагає:

- визначити психологічний стан людини;
- зняти втому та напруження, зменшити тривожність, поліпшити настрій;
- створити атмосферу довіри та інтересу до самопізнання;
- розвивати художні здібності та адаптаційні можливості, вміння аналізувати результати власної творчості; підвищити самооцінку особистості;
- усвідомити й інтегрувати отриманий досвід;
- відчувати задоволення, що виникає внаслідок прояву прихованих талантів;
- пропрацювати думки та почуття, які людина звикла придушувати – іноді лише невербальні засоби дають змогу проявитися сильним переживанням;
- дати соціально прийнятний вихід агресивності та напруженню.

Можливості використання проективної техніки «колаж» як психотерапевтичної техніки, яка дозволяє активізувати рефлексію клієнта та сприяє самостійному усвідомленню ним змісту власного внутрішнього світу, описані в працях О.Л. Вознесенської та Л.В. Мови [1]. Діагностичний потенціал використання проективної техніки «колаж» детально описаний в працях Л.Д. Лебедевої, О.М. Скар та К.В. Ребрової. Акцентуючи увагу на діагностичних можливостях техніки «колаж», психологи відзначають, що даний метод дозволяє прояснити особистісні переживання, визначити психологічний стан та дослідити певні аспекти життєвого досвіду людини, які проявляються у її візуальних репрезентаціях. При цьому, незалежно від форми використання даної техніки (індивідуальна, групова), у психолога завжди залишається можливість розгорнутого діалогу з клієнтом/клієнтами, що допомагає краще зрозуміти їх внутрішній світ.

При оцінці діагностичних можливостей проективної техніки «колаж» представниками арт-терапевтичного напрямку особливого значення надається опорним елементам, які можуть бути покладені в основу інтерпретації отриманих результатів. До таких елементів психологи відносять:

- 1) вибір основи для створення колажу;
- 2) послідовність дій при створенні колажу;
- 3) ступінь впорядкованості візуальних зображень;
- 4) розташування вирізок та підписів;
- 5) ступінь наповненості простору/наявність пустот;
- 6) можливі виходи за межі основи колажу;
- 7) особисті трактовки використаних образів/символів.

Важливим елементом аналізу та інтерпретації колажів є просторове розташування картинок, яке, на думку представників арттерапевтичного напрямку, дозволяє визначити зв'язок використаних зображень та символів з часовою перспективою.

Я часто користуюсь арттехнікою «колаж». Для цього використовую роздруковані картинки, вирізки із газет або журналів, листівки, написи тощо. Така техніка підходить як для дорослих, так і для дітей. Колажі можна створювати на різну тематику, підбираючи по змісту до будь якого заходу. Цікавим та важливим для учасників є не лише сам процес створення колажу,

але і вміння його перзентувати, проаналізувати.

Видів колажу дуже багато. Ось деякі:

**АПЛІКАЦІЯ** – наклеювання вирізаних із паперу елементів на основу;

**АССАМБЛЯЖ** – компонування об'ємних деталей і цілих предметів на площині;

**БРИКОЛАЖ** – створення предмета або об'єкта із підручних матеріалів (наприклад, сміття);

**ФОТОКОЛАЖ І ФОТОМОНТАЖ** – використання фотографій як матеріалу для творчості.

Колажі роблять за допомогою тріо «клей-ножиці-папір» або в цифровому форматі. Зазвичай так: накладають вирізану частину одного зображення на інше, вирізають об'єкт із зображення і «граються» з порожніми місцями, що утворилися; комбінують декілька частин різних зображень; трансформують фрагменти одного зображення різними способами. Колажі бувають фігуративними (з реальними об'єктами) та абстрактними.

#### **Список використаних джерел**

1. Волошина М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання / М. Волошина // Психолог. – 2013. – № 13. –14. – С. 107-112.

2. Снар О. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал/ О. Снар, К. Реброва // Простір арт-терапії: Спадок десятиліття : [Зб.наук. статей]. – К., 2012. – С. 125-137.

3. Арт-техніка «колаж» як засіб підвищення фахової компетентності педагога / [б. а.] // Сайт ДНЗ № 73. 27.01.2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://73.sadok.zt.ua/3768-2/>.

4. Золотарьова Х. Як створити арт-колаж, якщо раніше цього не робив / Х.Золотарьова // Skvot Mag. 27.12.2019 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://skvot.io/uk/blog/yak-stvoriti-art-kolazh-yakshcho-ranishe-cogo-ne-robiv> .

#### **ВІДЕОФАЙЛ**



**Сімокоп Людмила,**  
консультант комунальної установи  
«Міський центр професійного розвитку  
педагогічних працівників Кропивницької  
міської ради», м. Кропивницький

### **Арттерапія в цифровому світі: емоційна стійкість та творчий розвиток**

*Постановка проблеми.* Страх, паніка та розпач – так розпочався для України лютевий ранок 2022 року. Усвідомлення жаху та трагедії війни, які раніше були відомі лише з кадрів кінофільмів, перетворились на жорстоку реальність, залишаючи слід у душі та психіці і дітей, і дорослих. У часи війни всі сфери життя країни переживають значні зміни, і це стосується не лише військових, але й представників інших професій. Люди починають виконувати функції, які раніше не були частиною їхньої повсякденної роботи. Вони навчаються бути відповідальними не лише за своє особисте благополуччя, але й за долю інших. Цей період вимагає не лише професійної компетентності, але й глибокої емпатії та готовності допомагати тим, хто потребує її найбільше.

Час війни надав професії педагога нового масштабу. В умовах навколишнього хаосу, він став більше, ніж просто представник своєї професії – він є мудрим вчителем життя, надійною опорою для учнів, батьків та колег. Його душа несе тягар переживань, страхів, вимагаючи не лише професійної вправності і особливої чутливості, але й внутрішньої міцності та стійкості. У цьому контексті, педагог сам переживає величезний стрес, стає вразливим перед емоційною та психічною нестабільністю, яка оточує його кожного дня, потребує підтримки і психологічної допомоги.

*Постановка завдання.* Інтеграція сучасних цифрових інструментів у практику арттерапії для забезпечення психологічного супроводу професійного зростання педагогічних працівників, поліпшення їхньої психічної стійкості, розуміння власних емоцій та розвитку особистісних ресурсів.

*Виклад основного матеріалу.* У воєнний час педагогічні працівники зіткнулися з викликами та труднощами, які суттєво впливають на їхній емоційний та психологічний стан. Вони потребують підтримки та ресурсів для того, щоб ефективно

впоратися з цими викликами. Ось лише деякі аспекти:

- страх за власну безпеку та безпеку учнів;
- подолання стресу учнів;
- пошук методів надання підтримки;
- співпраця з дітьми, які пережили втрати;
- емоційне виснаження та перевантаження;
- турбота про власні родини.

Турбуючись про інших, вчителі забувають про себе. Проте, навіть в умовах складного воєнного часу, педагог виступає в ролі не лише вчителя, але й учня, який постійно знаходиться в процесі саморозвитку та самоосвіти. Він повинен віддавати свої знання, але водночас залишатися відкритим для власного росту. Постійний пошук нових методів навчання в таких умовах, вимагає від педагогів неймовірної сили волі та готовності до вдосконалення.

Для підтримки педагогів у їхньому професійному розвитку, збереження мотивації, особливо у важкі часи війни та широкої практики упровадження дистанційного навчання, інструменти «цифрової» арттерапії стають надзвичайно корисними [1, с. 199]. Ці технології не лише не допускають зайвого навантаження, а й дозволяють знайти способи вираження та розслаблення у віртуальному середовищі, особливо тоді, коли тілесний контакт та вправи прикладного характеру неможливі [2, с. 22]. Саме вони створюють можливість відпочивати й розслабитися, не залишаючи дому або робочого місця, тим самим зменшуючи стрес та допомагаючи зберегти емоційну стабільність.

### **Вправа 1. Вибух емоцій**

*Задіяний інструмент:* Weavesilk – це чисте поле веб-сторінки, більше схоже на відкритий космос, яке дозволяє одному або команді користувачів створювати вражаючі графічні композиції в онлайн режимі. Використовуючи різні кольори та лінії можна створювати абстрактні малюнки та художні твори. Цей застосунок може бути дуже ефективним способом розслаблення, зниження стресу та покращення емоційного стану через мистецтво:

- творче вираження своїх почуттів, вилливу негативних емоцій, навіть неприємних – гніву, страху чи турботи;
- етапи створення власної художньої картини можуть відображати етапи розгляду та розв'язання емоційних питань;
- робота з травматичними враженнями, через відображення їх у художній формі;
- групові сесії можуть сприяти спільному вираженню емоцій та підтримці один одного.

*Мета:* зменшення напруги і стресу, поліпшення емоційного стану та підвищення креативності.

*Час виконання:* 10-15 хв.

*Алгоритм дій:*

1. Закрийте очі та уявіть, що ви знаходитесь у безпечному місці, де відчуваєте себе захищено і спокійно.

2. Розплющіть очі та відкрийте застосунок на своєму пристрої.

3. Створіть малюнок на екрані, використовуючи всі доступні інструменти та кольори.

4. Не обмежуйте себе. Відчуйте свої емоції та вільно виражайте їх через малювання. Нехай це буде відображенням ваших страхів, надій, невпевненості чи сподівань.

5. Групова сесія: Після закінчення малюнка, учасники діляться короткими розповідями, про враження від власного шедевр, обмінюються своїми емоціями та думками.

6. Закінчіть вправу короткими афірмаціями чи позитивними думками.

*Результат:* вправа допоможе відчувати емоційне полегшення та розслаблення, надати вираз внутрішнім почуттям та сприяти кращому розумінню своїх емоційних реакцій на стресові ситуації, особливо в умовах воєнного часу.

Інструмент Weavesilk досить простий та інтуїтивно зрозумілий. Він має мобільний додаток, і його можна завантажити на мобільні пристрої.

## **Вправа 2. Оазис спокою**

*Задіяний інструмент:* Noisli – це середовище створення приємної аудіо атмосфери для роботи, навчання або відпочинку в режимі реального часу. Користувачі можуть обирати із запропонованої бібліотеки звуки на свій смак (дощу, лісу, водоспаду, потяга та навіть шум кав'ярні, вентилятора та ін.), комбінувати їх, налаштовувати гучність – створювати звуковий антураж з урахуванням індивідуальних потреб та запитів.

Цей застосунок може бути ефективною стратегією для зняття стресу, покращення концентрації, поліпшення відпочинку:

- створення спокійного та релаксуючого звукового оточення;
- поліпшення концентрації та підвищення продуктивності роботи;
- сприяння релаксації та медитації;
- атмосфери для відкритої розмови;
- покращення якості сну;

- створення звукових фонів для творчої роботи.

*Мета:* зменшення стресу, поліпшення емоційного стану та підвищення внутрішнього спокою через використання релаксуючого звукового оточення.

*Час виконання:* 15-20 хв.

*Алгоритм дій:*

1. Знайдіть тихе та затишне місце, де вас не будуть турбувати.

2. Відкрийте застосунок на своєму пристрої та виберіть для себе релаксуючі звуки (дощу, лісу, прибою, пташок абощо). Налаштуйте гучність на рівень, який приємний для слуху.

3. Уявіть себе у місці, де відчуваєте себе захищено і спокійно.

4. Відчуйте, як кожен звук, який ви чуєте, приносить внутрішній спокій та легкість.

5. Дозвольте своїм думкам та емоціям спливати, як вода в річці.

6. Уявіть, що кожен ваш вдих приносить спокій, а кожен видих виводить стрес та негатив.

7. Після завершення спробуйте зберегти цей врівноважений стан та повернутися до щоденних справ з новою енергією та спокоєм.

*Результат:* вправа покращує рівень концентрації та спокою, сприяє зосередженню та якості робочої продуктивності.

Інструмент Noisli має інтуїтивний та зручний інтерфейс. Доступний для завантаження на мобільні пристрої у відповідних магазинах додатків.

### **Вправа 3. Телепортація релаксу**

*Задіяний інструмент:* Secret Door – веб-сайт, який дозволяє «відкривати» віртуальні двері і потрапляти до різних місць у світі. Це такий собі аналог тієї самої шафи, з казкового світу Нарнії, через яку можна подорожувати. Вибираючи випадковим чином наступну точку переміщення, двері можуть закинути куди завгодно: хоч в зруйноване місто, хоч на Антарктичну станцію і ніколи не знаєш, в який світ відчиняться двері наступного разу.

Цей застосунок може бути корисним для натхнення, розслаблення, зміни атмосфери, кращої продуктивності та зосередженості: відчуття тимчасового відпочинку від реальності, сприятливий контраст із навколишньою атмосферою, нові ідеї та натхнення для роботи, відмежування своїх думок від реальних проблем, зосередження на віртуальній присутності та відновлення психологічного балансу.

*Мета:* зменшення стресу, поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня спокою через релаксуючий віртуальний досвід.

*Час виконання:* 20-25 хв.

*Алгоритм дій:*

1. Виконайте коротку дихальну вправу для розслаблення.
2. Уявіть себе в спокійному місці, де почуваетесь безпечно та захищено.
3. Відкрийте застосунок на своєму пристрої.
4. Оберіть віртуальні двері та відкрийте їх.
5. Відчуйте атмосферу місця, у яке потрапили.
6. Сфокусуйтеся на відчуттях, які викликає локація.
7. Уявіть запахи та звуки цього віртуального місця.
8. Дихайте глибоко та рівномірно, відчуваючи, як кожен вдих приносить спокій, а кожен видих виводить напругу та стрес.
9. За бажанням, оберіть другі двері та подорожуйте іншим світом.
10. Повільно поверніться назад у реальний світ.
11. Групова сесія: Після закінчення учасники обговорюють свої враження та відчуття від релаксації.

*Результат:* вправа надає відчуття спокою, розслаблення, відновлення емоційного балансу.

Інструмент Secret Door має інтуїтивний та зручний інтерфейс. На жаль, не має офіційного додатка і не доступний для завантаження на мобільні пристрої. Можливе використання лише веб-версії.

**Висновки.** Використання цифрових інструментів в арттерапії представляє новий підхід, викликаний стрімким ростом та цілковитим пануванням технологічного прогресу у всіх сферах нашого життя. Вони стають доступними і корисними для кожного учасника освітнього процесу, створюючи сприятливі умови для особистісного та професійного росту. Є важливим елементом у формуванні позитивного емоційного фону, навіть у важкі воєнні часи, надають можливість не лише розслабитися і зняти стрес, але й створюють простір для творчості та самовираження.

З огляду на роль педагога у тяжких реаліях сьогодення, ці інструменти стають для них помічниками, допомагаючи зберігати психічний баланс, дозволяють відсторонитися від повсякденних турбот, сприяють підвищенню емоційної стійкості та саморегулювання.

Загалом, використання цифрових інструментів в арттерапії є важливою складовою стратегії психологічної підтримки педагогів,

психологічного супроводу їх професійного зростання, особливо в період нестабільного воєнного часу.

#### **Список використаних джерел**

1. Генсерук Г., Бойко М. Роль цифрових технологій у підвищення якості освіти. Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи. Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2022. 234 с. URL: <http://surl.li/meekl> (дата звернення: 08.10.2023).

2. Петренко О. Професійний розвиток викладачів закладів професійної освіти в умовах воєнного стану: методичний аспект. Методичний вісник професійно-технічної освіти Чернівецьчини. 2022. Вип.2 URL: <http://surl.li/meeegf> (дата звернення: 08.10.2023).

#### **ВІДЕОФАЙЛ**

**Сосновська Марина,**  
консультант комунальної установи «Міський  
центр професійного розвитку педагогічних  
працівників Кропивницької міської ради»,  
м. Кропивницький

#### **Вправа «Квітка добробуту», адаптація J. Williamson, M. Robinson**

Вправу розроблено за матеріалами українсько-американського соціально-психологічного проєкту «VeLa» [3, с.27]. Модифікація М. Сосновської

*Мета:* пошук та активізація учасниками особистісних ресурсних установок; сприяння усвідомленню ними власних внутрішніх потреб; стимулювання позитивного проєктування ними свого майбутнього; формування навички самоаналізу, як різновиду самодопомоги.

*Завдання:*

- стимулювати учасників до визначення особистісних потреб та запитів;

- формувати в них навичку саморозуміння та самосприйняття;

- спонукати до рефлексії ступеню задоволення / незадоволення власних потреб;

- відпрацювати навичку повідомляти іншим про власні почуття та потреби без критики та невдоволення;

- сприяти побудові стратегій самостійного збереження ментального здоров'я.

*Обладнання:* ручки, фломастери, олівці, кольоровий папір, ножиці, клей.

*Форма роботи:* індивідуальна/групова, але не більше 12 учасників.

*Формат:* офлайн, онлайн.

*Час роботи:* орієнтовно 40 хвилин.

*Віковий діапазон:* підлітки, дорослі.

*Алгоритм виконання*

*Вступ.* Спершу учасникам пропонується відповісти на запитання: «Чи замислювались вони над тим, що робить їх щасливими? Від чого залежить їх гарне самопочуття, відчуття внутрішньої гармонії та добробуту в цілому?».

*Основна частина.* Далі члени групи працюють над створенням «Квітки добробуту» – своєї ментальної карти особистісних потреб та запитів. З цією метою вони виготовляють (або малюють) квітку з сімома пелюстками [1, с. 20].

На аркуші паперу круглої форми, що стане серцевиною майбутньої «Квітки добробуту», учасники записують, або за допомогою умовних позначок позначають те, що вони вкладають у загальний зміст поняття «добробут».

На пелюстках присутнім пропонується вказати людей, назви речей, видів діяльності, що забезпечують їм відчуття комфорту, благополуччя, та тих, що дарують насолоду від життя, дозволяють відчувати себе здоровими, задоволеними та щасливими відповідно до основних сфер життєдіяльності, зокрема таких як:

- біологічний;
- соціальний;
- економічний;
- емоційний;
- духовний;
- ментальний;
- культурний.

З огляду на сказане, пелюсток має бути 7, але їх кількість може варіюватись відповідно до потреб конкретної цільової аудиторії.

### *Рефлексивний аналіз*

Під час рефлексії учасникам пропонується відповісти на наступні запитання та виконати завдання.

Які відчуття виникали у вас під час створення квітки власного добробуту?

Розкажіть про свою «Квітку добробуту».

Чи отримали ви задоволення від роботи над створенням «Квітки добробуту»?

Що відчуваєте зараз, тримаючи в руках свою квітку? У чому її сила?

Про яку ситуацію у вашому житті нагадує ця квітка?

Чи не з'явилося у вас, на цей момент, бажання доповнити одну з пелюсток?

Якби «Квітка добробуту» могла говорити, що б вона сказала вам? Якою була б ваша відповідь?

Що ви можете зробити сьогодні, щоб отримати бажане? Хто може вам допомогти у досягненні мети?

Який досвід ви отримали в ході роботи? З чого ви готові розпочати зміни вже сьогодні?

*Висновки.* Перемикання думок на актуалізацію власних запитів в момент «тут і зараз», відокремлення мислення від почуттів, усвідомлення власних потреб та зосередження на способах їх задоволення є дієвими способами зниження стресових реакцій та розвитку внутрішньої стійкості [1, с. 12].

Ресурсним підходом даної вправи є саме стимулювання учасників до вирішення проблеми, а не повернення до попереднього досвіду.

Виконання вправи «Квітка добробуту» передбачає уникнення самокритики та самозвинувачень, та, головним чином, орієнтоване на пошук нових перспектив, можливостей саморозвитку, самопомоги та самоцілення.

Вправа може бути корисною для психосоціальної підтримки тих, хто її потребує через наслідки воєнного вторгнення, у тому числі, для внутрішньо переміщених осіб.

### **Список використаних джерел**

1. Зменшити стрес, наповнитися і розвинути внутрішню стійкість : посібник для доброго самопочуття / Suzanne Akasha і Sarah Harrison. Рекомендоване цитування: The well-being guide: reduce stress, recharge and



build inner resilience. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2022.

2. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: уч.-метод. пособ. / Елена Тарарина. – 5-е изд., дополн. – К. : АСТАМИР – В, 2019. – 224 с. – ил.

3. Teacher well – being edukans manual for facilitators / Training on mental health and psychosocial support in emergencies. Edukans coordinator Hendrien Maat / May 2023.

## [ВІДЕОФАЙЛ](#)

**Стандрет Галина,**  
керівник гуртка-методист, «Лего конструювання»  
КЗ ТМР «Станція юних техніків» асистент  
вчителя, ТЗОШ 26 ім. Д. Заплітного, м. Тернопіль

### **Конструктори LEGO як арттерапія**

Конструктор LEGO – одна з найпопулярніших іграшок на планеті. Феномен конструктора в тому, що збірка його наборів захоплює не тільки дітей, а й дорослих. Компанія випускає як продукти масового застосування, так і колекційні комплекти. У LEGO є палкі шанувальники у всіх вікових категоріях. Однак найбільш значущий він для маленьких дітей. Складно переоцінити його розвиваючі функції. Історія конструктора налічує кілька десятків років. За цей час вчені не могли обійти його своєю увагою, провівши безліч досліджень на предмет впливу конструктора на розвиток навичок дитини. Вже давно доведено, що регулярні заняття з LEGO позитивним чином позначаються на дрібній моториці, а вона безпосередньо пов'язана з роботою мозку. Таким чином захоплююче дозвілля розвиває мислення малюка, мову, тренує активність пальчиків, концентрацію уваги.

LEGO відкриває дорогу творчому початку юного інженера. Перш ніж одну деталь зчепити з іншою необхідно подумати, оцінити подальші кроки і зважити свій вибір з точки зору тактики збірки. Крім того, зовсім не обов'язково заганяти себе в рамки запропонованої інструкції. Кожен кубик LEGO універсальний і підходить до будь-якого іншого в світі. Це дозволяє на всю потужність включити дитячу фантазію і створювати власні композиції з деталей окремого набору або змішати кілька різних.

Конструктори LEGO надають більше позитивного впливу на розвиток дитини, ніж малювання або ліплення. Це обумовлено тим, що останні два види діяльності не завжди гарантують досягнення конкретного бажаного результату. У малюка може не вистачити вміння створити фігурку або картинку, образ якої народився в його голові. Збірка сюжету з деталей конкретного набору завжди увінчається успіхом, навіть якщо на це буде потрібно дуже багато часу. Дитина стане впевненою в собі, почнуть розвиватися лідерські якості.

Ефект LEGO настільки сильний, що за багато років розроблені цілі методології за способом лікування за допомогою конструктора деяких відхилень. Сукупність цих методів носить відповідну назву – леготерапія. Вона застосовується фахівцями при роботі з дітьми, котрі страждають на аутизм, з проблемами з промовою (заїканням), концентрацією, старанністю. Знайшли в ньому користь для своєї професії і педагоги [1].

Сьогодні навряд чи зустрінете людину, яка ніколи не чула про конструктор **LEGO**. Ця іграшка вже давно переросла суто ігрову складову і широко застосовується не тільки в дитячих, але і на тренінгах, і мозкових штурмах великих компаній. Творці легендарного конструктора довели, що LEGO – це не просто спосіб боротьби з нудьгою. Так, завдяки наборів LEGO діти з розладами аутистичного спектру змогли досягти вражаючих результатів у розвитку соціальних навичок.

Терапія за допомогою лего була розроблена Даніелем Б. Легоффом, педіатром і нейропсихологом, корекційний підхід якого вже близько 15 років з успіхом застосовується для розробки у дітей навичок соціальної комунікації.

Цільова аудиторія для таких занять – діти і підлітки, у яких є:

- труднощі в налагодженні соціальних контактів, комунікації;
- проблеми з розладом уваги;
- тривожні розлади;
- аутизм;
- гіперактивність.

У чому різниця між грою і терапією? Терапія відбувається в групах під наглядом психолога і сфокусована на розвитку відсутніх дитині або підлітку навичок і якостей характеру.

Дітям пояснюють правила, що дають інструкції, ставлять

загальну мету і розподіляють між ними ролі. Так, непосиді дістанеться роль поступливого будівельника, а сором'язлива дитини, відчуває труднощі зі спілкуванням, може бути покладено функцію інженера-архітектора, якому потрібно вести діалог з будівельниками і постачальниками. У формі такої структурної гри дитина вчиться вирішувати свої проблеми самостійно і без надзусиль [2].

Крім того, в ході терапії перед дітьми ставиться мета, яку кожен з них окремо не зможе досягти без тісної взаємодії з іншими, тому дітям доводиться вступати в діалоги, звертатися один до одного по імені і слідувати інструкціям вчителя, асистента вчителя (психолога). У процесі вирішення конкретного креативного завдання діти відчувають масу позитивних емоцій, і необхідні навички розвиваються швидше, про що свідчить надихаюча статистика, опублікована в наукових виданнях по цій темі (наприклад, діти починають частіше вступати в діалог з однолітками).

Чим корисно LEGO для дітей? Освітні і медичні дослідження, проведені фахівцями Великобританії і США, говорять про те, що використання конструкторів «Лего» на заняттях для дитячих груп приносить плоди і навчає дітей навичкам:

- вербальної та невербальної комунікації;
- співробітництва;
- розподілу праці;
- зорового контакту;
- почергового участі;
- спільної відповідальності за результат;
- спільного уваги;
- вирішення конфліктів;
- дотримання інструкцій.

Окремим важливим пунктом варто відзначити радість від спільного досягнення [3].

*Терапевтичні заняття можна проводити як мінімум раз в тиждень, в групах з трьох осіб (плюс психолог). Заняття може тривати до 45 хвилин в залежності від віку дитини.*

Доктор Б. Легофф стверджує, що ви помітите прогрес в поведінці дитини вже через 10 тижнів. Які ж основні ролі та обов'язки дітей у цьому процесі?

*Інженер-архітектор:* тримає у голові план, повідомляє

постачальнику, які необхідні деталі, дає будівельнику інструкції по реалізації плану (сама балакуча роль, для самих сором'язливих).

*Постачальник:* володіє всіма деталями, слухає інженера і виконує його інструкції, видає будівельнику необхідні деталі (варіант ролі для гіперактивного дитини).

*Будівельник:* приймає деталі від постачальника, слухає інструкції інженера-архітектора, використовує деталі для втілення плану [3].

У процесі занять у дітей є можливість спробувати себе у кожній з ролей і зрозуміти, як відповідальність кожного члена команди впливає на загальний результат. Ось один із прикладів такої терапії:

Для індивідуальних або групових занять з дитиною можна використовувати такі набори:

- **LEGO DUPLO** – набір для розвитку дітей від року до п'яти років. Розміри кубиків цієї серії в два рази перевершують стандартні деталі конструктора, і тим не менш, сумісні з ними. Лінійка існує з 1969 року і включає в себе фігурки поїздів, будинків, тварин, машин, що передбачає масу цікавих сценаріїв гри, не кажучи вже про розвиток моторики для самих маленьких. Ціни на набори цієї серії від 180грн.

- **LEGO City** – набори конструкторів цієї серії відтворюють життя міста, з їх допомогою дитина сам може створити пожежне депо, поліцейський відділок, аеропорт, вокзал і багато іншого. Початок цієї серії конструкторів було покладено в 2005 році і вона здобула таку популярність, що LEGO City навіть випускають різдвяний адвент-календар.

- **LEGO Ninjago** – ця японська лінійка була представлена в 2011 році і запущена разом з мультсеріалом про самураїв, ніндзя і сенсея, борються зі злом у вигаданій країні Ниндзяго. Конструктори призначені для дітей 9-14 років.

Зрозуміло, немає межі фантазії, і варіації конструкторів Lego нескінченні, як і варіанти можливостей взаємодії з ним. Тільки у ваших силах надати цьому процесу формат осмисленого проекту і зуміти поставити потрібний робочий тон, забезпечивши дитину зрозумілими інструкціями і поставивши перед ним досягнути спільними зусиллями мета.

Варіанти сценаріїв такої терапії можна черпати з посібників, представлених за посиланнями нижче або ж звернувшись до

професійних психологів, що практикують LEGO-терапію в групах [2]. Повірте, втіливши одного разу поставлене завдання у життя, за умови регулярності занять, дитина від тижня до тижня буде змінюватися на очах. *Але будьте обережні: світ LEGO затягує. Тому не дивуйтеся, якщо через деякий час ви виявите себе з дитиною постійними відвідувачами заходів для «Лего»-залежних.*

Більше про лего-терапію можна прочитати на сайті:

<https://www.bricks-for-autism.co.uk/>.

Рекомендована книга з інструкціями та сценаріями для лего-терапії: Building blocks of communication.

#### Список використаних джерел

1. Унікальність конструктора LEGO. URL: <https://leva.com.ua/ua/news/konstruktori-lego-kak-art-terapija-polza-konstruktorov-lego/>.
2. Конструктори для дітей. URL: <https://mimimishki.com.ua/ua/g107971568-sumki-ryukzaki-koshelki>.
3. Конструктори LEGO як арттерапія: світовий досвід. URL: [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/468699/mod\\_resource/content/1/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%208.pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/468699/mod_resource/content/1/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%208.pdf).

**Федулова Оксана,**  
практикуюча психологиня, арттерапевтка,  
членкиня Національної психологічної  
асоціації, Всеукраїнської арттерапевтичної  
асоціації, голова ГО «Центр розвитку  
та підвищення кваліфікації»

#### **Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни**

Актуальність застосування арттерапії засноване не на навчанні одному з видів мистецтва (малювання, танців, акторської майстерності), а на тому, що особистість за допомогою спеціально та індивідуально підібраних технік та методів арт-терапії отримує можливість виплеснути негативні емоції, поділитися своїми переживаннями, зрозуміти свої бажання і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан. Застосування арт-терапії дає можливість проявити внутрішні емоції, стан людини – перенести

на папір чи інший матеріал, з яким працюємо, в матеріальну реальність. В результаті маємо змогу отримати певне об'єктивне відображення у формі малюнка, колажу, скульптури, тощо. І це вже матеріальний об'єкт, з яким можна працювати в реальності.

Найбільшою проблемою дітей та їх родин, є пережитий ними страх, наслідком якого є стрес. Велике емоційне перенапруження викликане пережитими переселенцями проблемами та горем яке спіткало їх може призвести до виникнення різноманітних психологічних розладів як у дітей так і у дорослих. Мета дослідження: дослідити ефективність використання засобів арттерапії у наданні психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни. Гіпотеза дослідження: використання засобів арт-терапії як методу надання психологічної допомоги дітям сприяє нормалізації їх психоемоційного стану. В дослідженні було проаналізовано теоретичну базу з проблем використання арттерапії в роботі діагностики емоцій дітей, які постраждали внаслідок війни, а також визначено та обґрунтовано ефективні методики арттерапії для роботи з дітьми, які постраждали внаслідок війни.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їхнього застосування психологами навчальних закладів: модифікований варіант методик, що можуть використовуватись для дослідження емоційного стану дітей; розроблена програма для діагностики емоційного стану дітей в кризових ситуаціях.

Важливим поняттям арттерапії є сублімація – вираз несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх в творіння мистецтва; мистецтво може одночасно «направити в інше русло» і висловити також відчуття злості, болю, тривоги, страху. Фахівці когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують методи арттерапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, та не використовують весь потенціал застосування творчості в реабілітаційному процесі та в наданні психологічної допомоги. Психічне травмування у дітей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність. Це залежить від багатьох факторів таких як: вік постраждалого, ступінь причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий та інше), життєвий і

професійний досвід, психоемоційний статус та вміння володіти своїми емоційними станами, наявність або відсутність підтримки з боку найближчого соціального оточення.

Проблема надання соціально-психологічної допомоги дітям війни та біженцям не нова для світу, проте є зовсім новою для вітчизняних фахівців. Зазначимо, що наразі в Україні немає навіть усталеного терміну, який використовується щодо громадян України, які були вимушені тимчасово виїхати із своїх домівок у інші області країни. Правозахисники наголошують на тому, що саме терміни «внутрішньо переміщені особи» та «вимушені переселенці» максимально відповідають міжнародній правовій практиці і мають бути поширені в Україні [5, с. 27].

Варто зазначити, що діти специфічно переживають травматичну ситуацію. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом з тим, спостерігаючи за дітьми, було виявлено що часто вони переживають сильні стресові ситуації. Наслідки стресу проявляються у емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні.

Найважливішою проблемою дітей є труднощі адаптації до нового середовища спілкування (стан відчуженості і знедоленості, тривожності та психічної напруги, агресивності й підвищеної конфліктності тощо) [11, с. 32].

У психологічній практиці арттерапія використовується при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Використання цього методу із дітьми, сім'ї яких стали вимушеними переселенцями, може сприяти покращенню психічного здоров'я та задоволенню таких потреб як спілкування, прийняття, розуміння, емоційна підтримка, самовдосконалення, саморозуміння, вираження неприйнятих відчуттів, співвідношення цих відчуттів та думок з реальністю, позитивному сприйнятті навколишньої дійсності, подоланні відчуття самотності тощо [4, с. 92].

Надзвичайно корисною у реабілітації дітей, постраждалих від воєнних подій, є техніка конструювання, що за своїм змістом дуже близька до образотворчої діяльності (також відображається навколишня дійсність, робляться ескізи); застосовуються прикраси, як у декоративному мистецтві. З особливим інтересом

діти виготовляють ляльок для напальчикового театру – із паперу, картону, цупкої тканини. До того ж розігрування вистав такого театру розвиватиме м'язи рук дитини, координацію її рухів. Закордонні дослідники [8, с. 9] виокремлюють кілька потужних механізмів лікувальної дії музики: катарсис, регулювання емоційного стану і увиразнення свідомого переживання психо- і соціально-динамічних процесів. Призначення музикотерапії – проникнення у глибинні сфери особистості, що не завжди вдається за допомогою слова. Треба зауважити, що після проведення занять з арттерапії у дітей знижується тривожність, стабілізується емоційний та психологічний стан, зростає працездатність, поліпшується увага, пам'ять, мовлення; підвищуються самооцінка, віра в себе та свої сили. Творчий характер занять дає дитині змогу відкривати в собі щось нове, краще розуміти себе, розвивати свої відносини з людьми та світом.

Отже, соціально-педагогічну реабілітацію дітей постраждалих внаслідок вимушеної міграції, потрібно розглядати як цілісний безперервний процес розвитку особистості. Арттерапія є досить перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації. Саме тому логічно підкреслити той факт, що творчий та системний характер допомоги дітям, постраждалим від війни в Україні, дає можливість підвищити рівень та ефективність життя цієї категорії населення.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з окресленням технології психолого-педагогічного супроводу соціалізації дітей, постраждалих від внутрішніх міграційних процесів у нових умовах життя. Таким чином в нашій арттерапевтичній роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни, виконуються наступні завдання.

1. Вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе.

2. Активний пошук нових форм взаємодії зі світом.

3. Підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значущості.

4. Як наслідок трьох попередніх завдань – підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

Перша психологічна допомога сприяє кращій адаптації дитини до нових умов проживання та навчання. Підтримка дитини з боку родини, учителів та інших осіб з найближчого середовища дитини є одним з найважливіших чинників, що сприяють



нормальному подальшому розвитку та відновленню дитини після переживання травматичного досвіду.

Нами було розроблено програму арттерапевтичної роботи з дітьми які постраждали внаслідок війни. Її суть полягає у використанні таких методів та форм роботи, як групова арт-терапія, ізотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, драмотерапія, казкотерапія, бібліотерапія, маскотерапія, етнотерапія, ігротерапія, кольоротерапія, фототерапія, лялькотерапія, орігамі тощо. Крім того, кожний із цих видів має безліч арт-терапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

Техніки арттерапії можуть бути використані під час роботи з дітьми, які перебували в зоні бойових дій для корекції негативних емоційних проявів, навчання навичкам вираження емоцій та розуміння їх причин, через зняття емоційної напруги, вираження емоційних переживання, підвищення самооцінки, надання підтримки, пошук та актуалізацію внутрішніх ресурсів, корекцію способів реагування на зовнішні впливи та трансформацію негативних станів у позитивні.

### Список використаних джерел

1. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»* / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5.
2. Булах М. Образотерапія: зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. *Психолог*. 2012. № 13 (14). С. 68-72.
3. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7/8. С. 90.
4. Вознесенська О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог*. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 9–14.
5. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 5–8.

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Холоденко Марина,**  
практичний психолог КЗ «Кам'янський ліцей №1  
Кам'янської міської ради Черкаської області»,  
м. Кам'янка, Черкаський район, Черкаська область.

### **Арттерапевтична техніка «Ебру» як метод подолання тривожності в учнів з особливими освітніми потребами**

Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в стінах загальноосвітнього навчального закладу є одним із пріоритетних напрямів в діяльності представників освітнього процесу. Протягом останнього десятиліття такі науковці, як Д. В. Бондар, Т. Євтухова, І. Іванова, А. Колупаєва, В. Ляшенко, В. Панок, В. Синьов, О. Савченко, О. Столяренко, А. Шевичук, Д. Шульженко та інші присвячували свої праці питанню проблем залучення дітей з особливими освітніми потребами до навчання в закладах загальної середньої освіти, їх соціалізації до суспільних норм. В цьому процесі значна роль належить практичному психологу закладу освіти. Психологічний супровід дітей із ООП в закладі освіти необхідно розглядати як діяльність практичного психолога, що направлена на створення комплексної системи медико-психологічних, психолого-педагогічних та психотерапевтичних умов, сприятливих для адаптації, реабілітації та особистісному зростанні в соціумі [1, с. 3], чому перешкоджає підвищений рівень стресу та тривожності учнів в умовах сьогодення.

На думку Л. Лепіхової, через виникнення тривожності погіршується не лише емоційне самопочуття учнів, а й порушується функціональна можливість психіки, виникає низький рівень навченості в силу ригідності мислення, відсутність креативного мислення, продуктивності пам'яті – відбувається гальмування розвитку особистості [2]. В контексті розгляду особливостей розвитку учнів з особливими освітніми потребами варто звернути увагу на те, що тривожність ще більш погіршує ті освітні труднощі, які має учень з ООП. Саме тому психологічна корекція засобами арт-терапії поширено використовується практичними психологами для зниження тривожності, подолання страхів, підвищення самооцінки, підвищення саморегуляції та самоконтролю, в роботі з агресивністю та імпульсивністю як

реакцією на підвищену тривожність в дітей з особливими освітніми потребами.

Особливе місце в роботі практичного психолога займають нетрадиційні арттехніки, які здатні в першу чергу викликати інтерес у дітей будь якої вікової категорії. До таких технік належить арт-терапевтична техніка «Ебру», яка спочатку мала прикладний характер, але згодом все більш набувала професійних мистецьких якостей. Не дивлячись на те, що це турецька техніка малювання, в Україні вона набирає все більшої популярності під час проведення терапевтичної, корекційної та консультативної роботи.

Особливість арттехніки полягає в тому, що замість паперу як основа використовується водний розчин загущувача, тому «Ебру» відома ще під назвою «малювання на воді». Водний розчин готується попередньо відповідно до простої інструкції. Також використовуються фарби, які тримають форму візерунку на поверхні відповідного розчину. Як додаткові інструменти для створення бажаного візерунку застосовуються відповідні кісточки та гребінці.



Рис. 1. Набір до арттехніки «Ебру»

Під час роботи на поверхню розчину наносяться фарби того кольору, що обирає для себе дитина.



Рис. 2. Нанесення фарб на розчин

За допомогою додаткових інструментів вимальовується візерунок за бажанням дитини.



Рис. 3. Створення візерунку

Створений на воді малюнок переводиться на спеціальний папір шляхом накладання аркушу паперу зверху, який потім знімається з розчину.



Рис. 4. Накладання паперу для переведення візерунку

Отриманий малюнок варто покласти на горизонтальну поверхню для повного висихання.



Рис 5. Переведений візерунок на папір

Значною перевагою техніки є завжди позитивний результат та яскравий вигляд роботи дитини: будь який візерунок буде мати унікальне зображення на картинці. Такий результат підвищує самооцінку дитини, її впевненість у власних силах та успіху. Не допускається критики роботи дитини, негативне коментування нанесення фарб та виконання візерунку.

До переваг «Ебру» можна віднести її універсальність та простоту. Тому можна використовувати в корекційно-розвитковій роботі з учнями будь якого віку та не залежно від категорій освітніх труднощів та рівнів підтримки. Виконання арт-техніки не потребує навичок та хисту до малювання. Візерунки, намальовані за допомогою арт-техніки «Ебру» є унікальним і відтворити копію неможливо. Кінцевий результат роботи є непередбачуваним, що зацікавлює дитину навіть з низьким рівнем мотивації до роботи

Важливо пам'ятати, що на початковому етапі роботи фахівцю варто познайомити дитину з матеріалами, які будуть використовуватися, надати пояснення значенню кожного інструменту, нагадати про правила техніки безпеки.

Арттерапевтичну техніку «Ебру» можна використовувати як самостійно, так і в поєднанні із кольоротерапією, казкотерапією, музикотерапією, ароматерапією, світлотерапією. При цьому необхідно продумати поетапність та послідовність побудови роботи в залежності від поставленої мети та завдань. Поєднання різних форм та методів арт-терапії під час корекційної чи терапевтичної роботи з учнями з особливими освітніми потребами значно підвищить її результативність.

Легкість та безпечність арт-техніки «Ебру» можлива у використанні не лише практичними психологами, а й педагогічними працівниками освітнього закладу. Тому практичному психологу варто включити до психологічної просвіти компонент навчання техніки «Ебру» педагогічних працівників з метою використання її під час освітнього процесу як елемент зняття емоційної напруги, позитивного налаштування на освітній процес, підвищення внутрішньої мотивації учнів з ООП. Навіть з урахуванням використання спеціальних матеріалів, арттерапія за допомогою техніки «Ебру» має дивовижний результат і не поступається іншим технікам малювання, які є легкими в доступі.

## Список використаних джерел

1. Синьов В. М. Українська корекційна педагогіка та психологія на шляху до інтеграції у світовий простір // Педагогіка духовності: поступ у третє тисячоліття: матер. між нар. наук. конф.: К., 2005. – С. 175-180.

2. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психологопедагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва / Н. Мирошниченко // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. 2009. № 47. С. 21-26

3. Колупаєва А. А. Організаційно-педагогічні умови інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір. Дефектологія: науково-методичний журнал, № 4, 2003.

## ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Цікарішвілі Ганна,**  
практичний психолог комунального закладу  
«Заваллівський ліцей» Заваллівської селищної  
ради Голованівського району,  
Кіровоградської області

### **Методика «Мій щасливий альбом» у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами**

Війна поставила всіх українців в умови виживання, але в цей найважчий час найбільшої підтримки потребують діти з особливими освітніми потребами (ООП), оскільки їм потрібен постійний психологічний супровід.

Деякі сім'ї були змушені тікати з власного житла, дехто був змушений відпустити своїх найрідніших захищати рідну землю, а дехто, на власні очі побачив «очі війни». Саме в цей період діти втрачають своє базове відчуття, відчуття безпеки, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан.

Методика «Мій щасливий альбом» спрямована на те, щоб допомогти дитині з ООП проявити свої емоції та почуття, свої переживання, допомогти зберегти щасливі моменти та радісні зустрічі. В момент, коли психолог чи хтось із близьких дитини не може бути поруч, а дитині потрібна підтримка чи відчуття безпеки чи просто знизити тривожність в неї є «Мій щасливий альбом» в якому вона нотує щасливі моменти свого життя, радісні події чи

зустрічі, кумедні малюночки, які підіймають їй настрій. В такі моменти це допомагає дитині з ООП заспокоїтись, відволіктись, пригадати щось позитивне, приємне, а складну ситуацію в якій вона опинилася перетворити на комікс.

«Мій щасливий альбом» являє собою блокнот з білими (не розлінованими) аркушами паперу, поділений на розділи (назви розділів та їхню кількість може визначати як психолог так і сама дитина) та має закладену-брелок у вигляді мішечка, наповненого лушпинням гречки, або будь-якою іншою крупою. Блокнот-альбом дитина заповнює самостійно під чітким керівництвом фахівця. Для початку роботи його потрібно підписати та оформити (кольори, шрифти та ілюстрації обирає дитина, але лише в позитивному напрямку). Потім блокнот-альбом ділиться на розділи:

Щасливі моменти мого життя;

Приємні та цікаві зустрічі;

Мої мрії;

Конфлікт – це смішно?!;

Нотатки;

У 1 розділі замальовуються події, під час яких дитина відчувала себе щасливою, радісною, безтурботною.

У 2 розділі замальовуються приємні зустрічі та найцікавіші моменти, які викликають посмішку. Це можуть бути карикатури близьких, кумедні тваринки та нестандартні замальовки.

У 3 розділі дитина замальовує свої мрії від найпростішої до найзаповітнішої. Одні мрії можуть замінювати інші, вони можуть бути як реальними, так і фантастичними.

4 розділ – найбільш важливий, оскільки він вчить дитину виходити з конфлікту. Дитина промальовує конфлікт, обговорює його з фахівцем, знаходить найкращий вихід, аналізує, що було правильно, а що ні, будує алгоритм, як вирішувати подібні проблеми, або як їх запобігати і лише після проробленої роботи перетворює малюнок на комікс.

У 5 розділі дитина занотовує все, що може її зацікавити або привернути її увагу. Це також можуть бути корисні поради психолога. Закладенку-брелок можна використовувати, як «Мішечок спокою». Тримаючи у руці мішечок, подумки проговорити всі свої тривоги та переживання і увяйти, як думки по руках з голівки переходять у мішечок і там залишаються.



Ще значною перевагою цієї методики є те, що дитина сама може, переглянувши альбом, побачити свій прогрес, як змінюються її мрії. Дитина вчиться аналізувати себе та надавати самостійно собі допомогу.

#### *Рекомендації щодо застосування*

Рекомендовано для застосування з дітьми не лише з особливими освітніми потребами, а й з дітьми-переселенцями та тими чий рідні перебувають у ЗСУ.

Не рекомендується застосовувати для дітей з порушенням зору, з раннім дитячим аутизмом та з затримкою психічного розвитку.

Методика є повністю авторською. Розроблена та апробована з дітьми з особливими освітніми потребами.

#### **Список використаних джерел**

1. Вознесенська О. Використання арт-технологій в сімейній психотерапії. *Простір арт-терапії: зб. на-ук. статей / ЦППО АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; Редкол.: Семиченко В.А., Чуприков А.П. та ін. К. : Міленіум, 2007.*

2. Трахтенберг І. М. До історії фізіології праці (пам'ять і спадщина попередників). *Фізіологічний журнал: науково-теоретичний журнал.* Київ: Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, 2019. № 4. С. 82–92.

#### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)

**Чебоненко Валентина,**

завідувач обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», м. Кропивницький

#### **Застосування метафоричних карток в діяльності практичного психолога**

Особливої популяризації в останні роки набув напрям арттерапії – метафоричні асоціативні карти (МАК). Це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу. В його основі лежить

використання тематичних зображень, фотознімків і текстів, які клієнт здатен наповнювати особистим змістом та успішно працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту [3, с. 70].

Метафоричні карти допомагають зрозуміти запит клієнта, його актуальні та значимі переживання, прослідкувати потреби, діагностувати конфліктну ситуацію та змодельовати її. Використання цього інструменту дозволяє одночасно працювати з емоційною, ментальною і тілесною сферами клієнта, створюючи безпечну взаємодію й вільний, безоцінний обмін думками [1, с. 6]. Сьогодні в «картковому світі» існує велике розмаїття колод метафоричних карт. Серед них виділяються універсальні та спеціальні колоди. За допомогою універсальних карт можна розглядати найрізноманітніші запити. Спеціальні колоди орієнтовані на більш вузькі запити. Так, наприклад, авторська колода карт «Дерево, як образ людини» (Кац Г., Мухаматуліна Е.) дає величезне поле для роздумів про людину як особистість, її внутрішній світ, цінності та відчуття. Це оригінальний набір карт із фотографіями дерев та слів-метафорів про дерева: «Ні, не можна горобині до дубу перебраться», «І на каміннях ростуть дерева», «Дівчина калина», «Там біля тополі калина росте» тощо [5, с. 76].

З деревом у нас пов'язано безліч асоціацій: дерево життя, генеологічне дерево, новорічна ялинка, лаврова гілка. Можна продовжувати майже до нескінченності, такий образ дерева широко представлений у літературних, пісенних, поетичних образах, що супроводжують наше життя і формують нашу ментальність [6, с. 50].

Зорові враження важливі для людини надзвичайно. Око людини «фотографує» зовнішній світ, і всередині нас існує безліч візуальних образів, багато з яких зберігаються в пам'яті як експонати музею нашого життя [7, с. 69]. Вибираючи ту чи іншу картку із зображенням дерева, розглядаючи її і представляючи нам, людина насправді розповідає про себе через метафору та образ дерева, і з цієї розповіді і нам, і їй є зрозуміліше, звідки вона черпає сили, яка її система цінностей, чого вона боїться та у що вірить. Ми можемо побачити, як вона сприймає себе – як жертву або як героя, як спостерігача або як

глядача, ми можемо уявити, які перешкоди зустрічаються на її шляху і як вона їх долає [6, с. 169].

Завдяки вибірковості сприйняття, явищ апперцепції і проекції, клієнт бачить у дереві на карті саме те, що відповідає його переживанням, пов'язаним, як з актуальними життєвими ситуаціями, так і поглядами на життя, минулим досвідом, отриманими травмами. В результаті у людини формується «безпечна територія ідентичності», вона може поглянути на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від пережитого (часто травмуючого) досвіду і здійснювати усвідомлений вибір, змінюючи своє життя в бажаному напрямку [7, с. 45]. Ця колода дозволяє задіяти ресурси інтуїції, розвиває уяву і стимулює емоційний інтелект (затребуваність якого в сучасному суспільстві стає все більш і більш очевидним), як наслідок, робота з картами викликає позитивні емоції, створює цілісність, дозволяє побачити розгорнення подій у часі, справляє враження завершеності, стає для клієнта символічною життєвою програмою, яка починає розгортатися в реальному житті «Я впораюся сам», «Я вже знайшов рішення», «Все в моїх руках» тощо. Тобто метафоричні карти консолідують роботу обох півкуль головного мозку, що призводить до виявлення нових способів мислення, набуття свіжого погляду на проблему, виникнення інсайтів [5, с. 90].

Запропонована техніка «Дерево, як образ людини» дозволяє моделювати й досліджувати різноманітні процеси, ситуації з минулого або майбутнього, знаходити метафоричні образи відповіді (відбувається структурування й осмислення процесів). Цінність запропонованої нами колоди полягає в тому, що вона орієнтована на сферу професійної діяльності психологі [5, с. 101]. Описуючи зображення дерев на карті, клієнт говорить в теперішньому часі й описує події в русі і динаміці. Відбувається проекція феноменів особистості, що є одним із основних й важливих принципів використання карт [6, с. 170].

Карті дозволяють отримати доступ до цілісної картини власного «Я» клієнта, побачити суб'єктивний образ ситуації з його точки зору, визначити незавершені внутрішні процеси [4, с. 110]. Як зазначають Г. Попова та Н. Мілорадова, до карт

застосовується принцип співвідношення фігури й фону: об'єкти, що співвідносяться зі значними мотивами, переживаннями, займають центральне місце у свідомості (фігура), а менш значуща чи нейтрально забарвлена інформація відступає на задній план і утворює фон. На цій підставі базується головний «закон» роботи з МАК – «господар карти – господар історії», що вказує, що жодна карта немає певного («правильного») значення [5, с. 176].

З цього випливає, що важливий не той сенс, який спочатку закладений автором (дослідником, художником) в зображення дерева, а той душевний відгук, який виникає у кожної конкретної людини на те чи інше дерево (чи на ті або інші слова і словосполучення). В одній і тій же картинці (дереві) різні люди бачать абсолютно різні ситуації, приписують «деревам» (дійовим особам сюжету) абсолютно різні якості, властивості, прагнення, бажання, мотиви вчинків (часто протилежні). Інакше кажучи, у відповідь на стимул кожен клієнт пред'являє свій внутрішній зміст актуальних переживань [5, с. 176].

Тож пропоную вам техніку «Дерево, як образ людини», яка проходить в III етапи.

#### *I етап роботи*

- Виберіть картку із зображенням дерева, яке схоже на вас в даний момент часу.

- Розкажіть про це дерево, яке воно?

- Де росте?

- Як себе почуваєте? Чи свього вам вистачає?

- Чи хочете щось змінити?

- Що зараз ви такого можете зробити щоб досягти бажаного?

*Головне не поспішати з інтерпретацією, має бути активне слухання, звертати увагу на слова «я бачу», «я відчуваю», міміку, жести, позу тощо.*

#### *II етап роботи*

Запропонувати вибрати картку образ бажаного.

Взяти аркуш А4 поділити навпіл, одна частина: це я-зараз, мій актуальний стан; інша частина я в майбутньому, мій бажаний стан.

*У першій частині* прописати словами все що актуально для вас, як дерева в даний момент часу.

у *другій частині* прописати все що вам не вистачає.

По закінченню все обговорити.

### *III етап роботи*

Вибрати наосліп 3 картки, не дивлячись на них покласти зворотньою стороною між картками, мій актуальний стан і мій бажаний стан.

Почергово беручи картки з середини, дати інтерпретацію покрокових шляхів досягнення бажаного результату.

Важливо звертати увагу на відстань між картками. Чим ближче розташовані картки один до одного, тим скоріше досягнення бажаного [4, с. 198].

*Висновки.* За допомогою метафоричних асоціативних карт (МАК) досягаються такі ефекти, як: встановлення довіри; актуалізація переживань клієнта; його саморозкриття; встановлення контакту з внутрішніми частинами особистості; дослідження його цінностей та мотивів; виявлення витісненого матеріалу; інсайт, рефреймінг, структурування проблеми та пошук шляхів їх рішення; поповнення ресурсів; збагачення особистих смислів; розширення картини світу; отримання метафоричного зворотнього зв'язку тощо [6, с. 210]..

Ці ефекти можливі на основі психологічних явищ, які задіяні в МАК: проєкції, ідентифікації, асоціювання, інсайтів клієнта, виділення у матеріалі фігури та фону, дисоціації від проблем, зниження рівня захисних механізмів, метафоричного впливу та інші [4, с.110].

Отже, метафоричні асоціативні карти є ефективним практичним методом психологічної роботи з клієнтами і перспективним напрямом розвитку психологічної науки. Вони мають всі переваги проєктивних методів, істотно розширюючи терапевтичний арсенал психолога.

### **Список використаних джерел**

1. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. - К. : НАУ, 2015. - С. 14.

2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми

соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. - Київ. - 2016. - Вип. 4 (29). - С. 6 -11.

3. Бриль М.М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/13.pdf>

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник /Н. Калька, З. Ковальчук., Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. - 232 с.

5. Морозовська Є.Р. Проективні карти в роботі психолога: повне керівництво / Є.Р. Морозовська. - Одеса, Інститут Проективних карт, 2013. – 116 с.

6. Назаревич С., Борейчук В. Метафора: психологія зображень / С. Назаревич, В.Борейчук. - К.: WISEBEE, 2020. - 224 с.

7. Фабічева М. Метафоричні асоціативні карти, як можливість читати несвідоме / М. Фабічева. - Центр ресурсного розвитку «М-Арт». Київ, 2014. - 100 с.

## ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Чуприна Геннадій,**

доктор медичних наук, доцент, професор кафедри неврології і рефлексотерапії Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика;

**Свиридова Наталія,**

доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри неврології і рефлексотерапії Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика;

**Ханенко Наталія,**

кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри неврології і рефлексотерапії Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика,  
м. Київ

## **Спосіб практичного використання арттерапевтичної техніки «Змалюй свою хворобу»**

*Вступ.* В історії будь-якої наукової дисципліни під впливом нових теорій, вчень, концепцій, напрямків відбувається неминуче переосмислення попередніх етапів її розвитку. І хоча поняття психосоматичних розладів за останні роки суттєво змінилось і продовжує мінятися в своєму змісті і обсязі, основна суть проблеми залишається незмінною. Намітився відхід від самого терміну «психосоматичний», що об'єднує у вузькому сенсі

класичні психосоматичні захворювання – ішемічну хворобу серця, артеріальну гіпертензію, пептичну виразкову хворобу, бронхіальну астму, псоріаз, цукровий діабет: клінічні прояви психосоматичних розладів відрізняються значним поліморфізмом і для них притаманна загальна ознака: перекриття розладів психічної і соматичної сфер. Саме при таких розладах ефективні методи рефлексотерапії, які роками використовуються на нашій кафедрі. Інтегруючим методом при використанні рефлексотерапії може стати арт-терапія.

Видатні лікарі-психологи минулого, та й сучасності приділяли і приділяють багато уваги вивченню суб'єктивних особливостей захворювання, зазначаючи, що характер скарг хворого, їх аналіз та зміни особистості під впливом хвороби не менш важливі, ніж дані об'єктивних досліджень. Підкреслюючи також важливість ставлення людини до своїх здоров'я та хвороби, когнітивний та емоційний компоненти цих відносин, вони підкреслювали значимість внутрішньої картини хвороби при дослідженні механізмів захворювання та терапевтичного процесу, що веде до одужання. На формування внутрішньої картини хвороби впливає і характер самого захворювання, його гострота, та швидкість розвитку; наскільки раптовим і несподіваним був його початок; це загострення хронічного захворювання чи гостра патологія. Вплив преморбідних особистісних якостей та психологічних особливостей особистості людини на розвиток та перебіг захворювання також важливі, як і ті зміни у психіці, які виникають у хворої особи під впливом патологічного процесу.

*Виклад основного матеріалу.* «Внутрішня картина хвороби» – термін, запропонований О. Р. Лурія [2], найбільш об'ємно відображає суб'єктивні особливості захворювання і охоплює чотири рівні психічного відображення хвороби – чуттєвий, емоційний, інтелектуальний та мотиваційний, на яких з настанням хвороби відбуваються зміни з переформуванням преморбідної мотиваційної структури [2]. В результаті, змінюється ставлення до свого здоров'я та захворювання, відбувається зміна поведінки, звичок та всього образу життя.

Важливість внутрішньої картини хвороби та емоційних факторів підтверджується ще й тим фактом, що при виражених клінічних симптоми захворювання, з характерними проявами та скаргами часто стан хворого органу відповідає тяжкості клінічної картини.

Такими є особливості деяких особистостей. Хвороба більше у голові, ніж у тілі. З плином часу пролонгована фіксація на хворобу призводить до виражених деструктивних змін і в самих органах.

Насамперед, це – паренхиматозні органи, що мають назву Чжан-органів в традиційній китайській медицині (ТКМ) [3; 4]. У ТКМ існує нерозривний зв'язок між тілом (Чжан-органами, де певному органу відповідає певний аспект тіла) і психоемоційним станом (ІНЬ-ЯН психоемоційний стан впливає на тіло, і навпаки). П'ять психотипів можуть інтерпретуватись як п'ять Чжан-органів, п'ять аспектів тіла, типів енергій, емоцій, свідомості і особистості. П'ять Чжан органів забезпечують структуру тіла і вітальну енергію, формують і дозволяють проявлятися п'яти психотипам, які комбінуючись дають можливість формуватись різним емоціям і різним інтелектуальним особливостям особистості [3; 4].

Дванадцять типів реагування на хворобу, що складаються з 3-х блоків, були описані в 1980 році А. Є. Лічко та Н. Я. Івановим [1].

«Я не хворий» – анозогностичний тип – заперечення хвороби;

«Я хворий, але хвороба не серйозна» – гіпнозогностичний тип – зниження значущості;

«Я не повинен піддаватися хворобі та стану працювати ще більше, тоді хвороба відступить сама» - ергопатичний тип - догляд у роботу;

«Де мені знайти найкращого лікаря? Які в мене аналізи? А що мені призначили? А навіщо? А тут протипоказання. Що мені їсти?...» – тривожний тип;

«У мене все погано. Ох. Ах. Я вам зараз розповім. А може ще ці ліки допоможе? Ні, я не знаю...» – іпохондричний тип;

«Як мені все (або все) набридло (і)! Скільки можна мене мучити?! Знову ці таблетки (уколи, процедури, криворукі сестри, безглузді лікарі...)» – неврастенічний тип – дратівлива слабкість;

«Боюся, що ніщо мені не допоможе. Який сенс у лікуванні взагалі. Ну і що, що аналізи краще?» – меланхолійний тип – туга та надпригніченість хворобою;

«Ну і що з того, що я одужаю? Що це змінить? Стану інвалідом якщо не лікуватимуся? Мені все одно» – апатичний тип – байдужість до долі та лікування;



Надмірна ранимість вразливість. Побоювання, що оточуючі шкодуватимуть, вважатимуть неповноцінним. Боязнь стати тягарем для рідних. Коливання настрою – сенситивний тип;

Страждання напоказ. Вимога турботи про себе на шкоду іншим. Всі розмови перекладаються теми себе. Бажання показати іншим свою унікальність і хвороби теж. Емоційна нестабільність та непрогностичність. Неприязне ставлення до інших людей, які заслуговують уваги, вони розглядаються як конкуренти – егоцентричний тип – прийняття хвороби та пошук можливих вигод;

«Це мене сусіди (родичі, медичні працівники, інопланетяни) отруїли. Мені щось підсипали в їжу...» – паранояльний тип – хвороба як «результат» чийогось злого наміру;

Дисфоричний тип – гнівно-озлоблений, агресивний тип. Похмурий і незадоволений вигляд. Спалах гніву. Заздрість до здорових, у тому до своїх рідних. Вимога до себе додаткової чи особливої уваги. Часто деспотичне ставлення до близьких.

Процес змальовування своєї хвороби і міркування, під час роботи над малюнком та після цього, має велике значення в діагностиці та лікуванні соматичної патології. Особливо він важливий при психосоматичних розладах. Це пояснюється придбанням нового досвіду, протилежного досвіду ототожнення себе зі своєю недугою. По суті це може стати початком біологічного декодування хвороби через аналіз чинників, що викликали і призвели до її розвитку.

Своєму пацієнтові ми можемо задавати приблизно такі питання: Як називається Ваша хвороба? Що ви знаєте про цю хворобу? Звідки Ви про це дізналися (інтернет, сусіди, книги ...)? А що Ви самі думаєте про Вашу хворобу? Як Ви вважаєте, чому вона з'явилася у Вас? Що Ви відчули, коли Вам поставили діагноз? Що змусило Вас звернутися за допомогою? А як Ви зараз можете оцінити стан свого здоров'я? Як Ви вважаєте, Ви зможете одужати? Якого результату Ви хочете досягти наприкінці лікування? Що потрібно для одужання? Через скільки Ви хочете одужати? Від чого це залежить? Що залежить від вас? А якщо Ви видужаєте швидше? Коли ви будете здорові, як зміниться ваше життя? Що Ви плануєте після одужання (поліпшення, ремісії)?

Розмова, побудована таким чином, може дати нам багато інформації і сама по собі має терапевтичний ефект. У ході розмови

ми вже відокремлюємо Особу від Хвороби. Ми використовуємо визначення «Ваша хвороба», «Ця хвороба»..., замість «Ви хворі», «У Вас з'явилися захворювання», «У Вас болить»... Тим самим ми підводимо до того, що наш пацієнт, спочатку заглибившись у свої відчуття, переходить із рівня переживання на рівень аналізу те, що з нею відбувається (сталось). Розвивається нова структура взаємин – «Я і Хвороба» з наступним переходом до планування здорового життя.

Після такої розмови можна запитати: «Як би могла виглядати ваша хвороба, якби Ви захотіли (або не захотіли б) її зобразити (намалювати, вирізати, виліпити)?». «А як вона прийшла в Ваше життя? Розкажіть. Покажіть» і таке інше.

Важливою метою цієї методики є виявлення ставлення пацієнта до хвороби, побудови подальшої тактики психотерапії і інших методів лікування. Наскільки людина усвідомлює важливість захворювання та необхідність лікування. Принаймні виявлення варіанта ставлення до хвороби вироблятиметься індивідуальна тактика комплексного лікування – вибір парадигми (алопатія, гомеопатія, фітотерапія, акупунктура ...) і ймовірність їх комбінування у цієї людини. Вибір фізіотерапевтичних процедур (ароматерапія, ванни, масаж, магнітотерапія), психотерапевтичних бесід, можливо трудотерапії, дієти з використанням певних спецій, відвідувань родичами та близькими та багато іншого... Крім цього, за допомогою методики зображення хвороби людина починає відокремлювати себе від хвороби (хвороба від себе) і може спостерігати свою хворобу з боку. Після зображення хвороби продовжуємо розмову. Як, на вашу думку, ця хвороба (показуємо на малюнку) чоловічого чи жіночого роду? Як її звати? Хочете щось спитати в неї, сказати їй? Як вам здається, що вона вам відповіла? (відповіла б, якби могла говорити). А про що вона мовчить? Наступним важливим етапом психотерапії стає зображення себе окремо від хвороби. Після цього йде опитування про взаємини зображеної людини та хвороби. Перейшовши в роль спостерігача і побачивши себе і хворобу з боку, пацієнт може усвідомити себе у новій якості: «Я господар усієї ситуації». «Я все бачу», «Я все контролюю». Тепер: «Я можу керувати хворобою і вийти з-під її гніту (якщо вона зображується у вигляді чогось нависаючого і великого)». Робота може продовжитись у формі оповідання.

Це може бути розповідь про те, що «Жив та був чоловік...» чи «Жила-була хвороба...». Малюнок можна розширювати, додаючи

різних персонажів. Це різні значущі фігури в життя людини (рідня, товариші, начальники та підлеглі...). Іноді малюються постаті інших хвороб та взаємозв'язку між ними. Чим більше фігур на малюнку, тим менше і значуще бачиться хвороба. Останнє твердження відноситься лише до значних позитивних персонажів. Депресивні пацієнти схильні до зображення багатьох захворювань, які нападають з різних сторін, тому важливо запровадити реальних героїв, що допомагають. Візуалізація себе у колі дбайливих близьких часто призводить до розуміння своєї потреби та важливості. Можна видаляти хвороби (стерти гумкою, заклеїти білим папером і на її місці намалювати щось нове...). Просимо пацієнта відстежити зміни. Так, ми можемо перевірити, наскільки людина готова позбутися хвороби. У людей, які довго хворіють і похилого віку, може виникати занепокоєння і опір, заснований на побоювання, що після цього зникнуть і всі постаті близьких людей. Це є яскравим прикладом вигідної хвороби та виявляє напрямок роботи.

*Висновки.* Арттерапевтична техніка «Змалюй свою хворобу» може використовуватися як діагностична та лікувальна методика, у комплексі з методами рефлексотерапії, оскільки дозволяє:

- діагностувати внутрішню картину захворювання;
- роз'єднати людину та хворобу;
- побачити себе та захворювання з боку;
- взяти на себе відповідальність за ситуацію, що склалася;
- відчути себе не жертвою хвороби, а господарем ситуації;
- є ресурсною та підвищує мотивацію до одужання.

### **Список використаних джерел**

1. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Медико-психологическое обследование соматических больных // Невропатология и психиатрия, 1980. – Вып. 8. – С. 1195–1198.
2. Лурия А. Р. Внутренняя картина болезней и ятрогенные заболевания. – 4-е изд. – М.: Медицина, 1977. – С. 37–52.
3. Рефлексотерапія: підручник / [Свиридова Н. К., Морозова О. Г., Чуприна Г. М. та ін.]; за ред. Н. К. Свиридової, О. Г. Морозової. – К. : ТОВ СІКГРУП Україна, 2017. – Т. 1.- 3. 1108 с.
4. Чуприна Г. М., Мачерет Є. Л., Сулік Р. В. Особливості протікання, нетрадиційні діагностичні та лікувальні підходи до астеничних синдромів у структурі неврологічної патології // Мат. науч.- практ. конф. с межд. уч-ем «Возрастн. нейропсихол. и нейропсихиатр.», 19 февр. 2007 г. – К., 2007. – С. 13–16.

### **[ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)**

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА:  
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ**

**Збірник матеріалів  
V Всеукраїнської науково-практичної конференції  
23–27 жовтня 2023 року**

*Укладач* – Олександр Жосан,  
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри педагогіки, психології і  
корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського»

*Редактор* – Надія Плащевська

*Коректор* – Тетяна Шабаліна

На обкладинці та на с. 1 – репродукції творів Марії Примаченко  
«Синій бик» і «Танцюристка».



<http://surl.li/mtgqz>

Надруковано приватним підприємством «Ексклюзив-Систем»  
Вул. Т. Шевченка, 25, м. Кіровоград, 25006. Тел. 050 692 29 40.

Підписано до друку 02.11.2023 р. Формат 60x84<sup>1</sup>/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнограф. Умов. друк. арк. 9,0.  
Обл.-вид. арк. 6,8. Зам. № 0760 .

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції ДК № 4470 від 17.01.2013*