

4. Савчук Л. Психологічна допомога у кризових ситуаціях: сучасні підходи. Київ: Наукова думка, 2018. 200 с.
5. Середа Т. В. Арт-терапія у роботі з дітьми та підлітками: методика і практика. Львів: Піраміда, 2022. 220 с.
6. Чумаченко О. В., Петренко В. В. Психосоціальна підтримка в умовах соціальних криз: теорія і практика. Київ: Вища школа, 2021. 256 с.
7. Шаповалова Н. В. Емоційна компетентність у навчальному процесі: розвиток і підтримка. Харків: Фоліо, 2023. 192 с.

Фрактальне малювання як метод ефективної стабілізації психоемоційного стану

*Олена Тимченко,
психолог КУ ЦПРПП Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області
elenatimch@ukr.net*

Стаття присвячена фрактальному малюванню як ефективному арт-терапевтичному методу для стабілізації психоемоційного стану дітей і дорослих в умовах війни та стресу. Метод має діагностичну та корекційну мету, оскільки аналіз ліній, кольорів, розмірів фігур (фракталів або «віконець») дає змогу оцінити емоційний стан, рівень тривожності та внутрішню гармонію особистості. Регулярна робота з фрактальними малюнками сприяє зниженню напруги, покращенню самооцінки та загальній гармонізації психічного стану.

Ключові слова: *фрактальне малювання, психоемоційний стан, корекція стресу, підсвідомість, гармонізація.*

Актуальність. Війна в Україні стала потужним викликом для всіх учасників освітнього процесу. Тому на цей час актуальною є проблема психологічного стану дітей та дорослих. Ситуація в країні вплинула на позитивне зростання особистості, уміння керувати своїми емоціями, соціалізацію, здатність долати стрес і приймати відповідальні рішення. Наразі є багато методів і заходів, спрямованих на подолання стресу, зокрема це арт-терапевтичні методи, що допомагають долати стреси та стабілізувати психоемоційний стан людини. Крім того, арт-методи допомагають людині розкрити свій потенціал, розвинути творчі здібності, стати на шлях духовного зростання та трансформації. Вони є найбільш доступними й ефективними в корекції психоемоційного та особистісного стану як для дитини, так і для дорослого.

Фрактальне малювання є одним із різновидів арт-методів. За допомогою цього методу відбувається стабілізація, корекція, лікування мистецтвом. Фрактал (лат. fractus – подрібнений, дробовий) – нерегулярна, самоподібна структура. У широкому розумінні фрактал означає фігуру, малі частини якої в довільному збільшенні є подібними до неї самої. Тобто фрактали розуміють як безліч подібних частин, із яких складається зображення повністю. Майже всі предмети природи складаються з фракталів.

Цей метод дозволяє задіяти глибинні механізми несвідомого, поліпшити та зміцнити здоров'я, гармонізувати ситуації, вирішити завдання міжособистісні та творчі. Під час освоєння методу фрактального малюнка зростає духовна складова людини, що своєю чергою дозволяє розкрити й розвинути свій творчий потенціал. Головне завдання людини – висловити через малюнок те, що вона відчуває. Відбувається заміна слів формою ліній, кольором, штрихами, структурою малюнка. Такий малюнок може нести як діагностичну, так і корекційну мету стану людини.

Мета статті: розкрити значення фрактального малювання як ефективного арт-терапевтичного методу, що сприяє зниженню стресу, стабілізації психоемоційного стану, гармонізації загального психічного стану людини, допомагає формувати зосередженість, уяву та концентрацію уваги, активізувати творчі можливості, підвищити активність кори півкуль головного мозку; навчити самовираження, розвивати дрібну моторику.

Виклад основного матеріалу. Метод фрактального малювання може використовуватися як у груповій, в так і індивідуальній роботі в адаптаційний період, а також для зняття стресу, тривоги, напруги та втомлюваності. Може бути використаний у колективі (як дитячому, так і дорослому), де є проблеми із сумісністю, напружений психологічний клімат.

У роботі з молодшими школярами використовуються фрактальні розмальовки: розмальовки по цифрах і літерах, так звані «розмальовки-антистрес», які складаються з безлічі дрібних елементів (фракталів).

Робота зі складною геометрією малюнка розвиває образне мислення, допомагає заспокоїтися та відволіктися на інший вид діяльності. Цей метод використовувати може кожен, незалежно від віку та професійного рівня.

Індивідуальна робота. Одній особі пропонуються чорна кулькова ручка, кольорові олівці, чистий аркуш і завдання: створити малюнок і розфарбувати так, як вона хоче, або надається готовий малюнок-розмальовка з таким же завданням розфарбувати.

Робота в парах. Один малюнок пропонується двом особам із проханням розфарбувати так, щоб вийшла загальна картинка. У цьому разі додатково відбувається розвиток комунікативних навичок, налагоджуються стосунки в конфліктах.

Важливо. Фрактальний малюнок створюється незвично – із закритими очима. Це дозволяє на деякий час відключити оціночні судження розуму та проявити повну свободу самовираження. Завдяки методу фрактального малюнка стає можливим отримати доступ до знань, прихованих у найглибших шарах підсвідомості.

Фрактальні малюнки можуть бути діагностичними та корекційними.

Створення діагностичних малюнків дозволяє оцінити особливості характеру та психоемоційний стан людини з подальшим коригуванням цього стану в корекційних малюнках.

Метод фрактального малювання. Створення діагностичного малюнка

Обладнання: аркуш білого паперу формату А-4 (краще для креслення, він щільніший), чорна кулькова ручка, олівці (бажано різних кольорів) або кольорові гелеві та кулькові ручки.

Інструкція. Узяти аркуш паперу, розташувати його горизонтально. Узяти чорну кулькову ручку, поставити її на будь-якому місці аркуша, закрити очі. Не

відриваючи ручки, малювати хаотичну криву в різних напрямках, щоб у результаті вийшла якась абстракція, що заповнює аркуш приблизно на 2/3. Час малювання для дітей 30–45 секунд, для дорослих – 60 секунд. Рука під час малювання не відривається від аркуша.

Закриті фігури, які утворилися в результаті мистецтва, називаємо фрактали. Якщо фрактали занадто великі або малюнок зміщений у сторону, то допускається ще двічі по 20 секунд, закривши очі, домалювати ті місця, де фрактали великі, або заповнити порожні місця на аркуші. Отримали розмальовки-фрактали. Фон навколо малюнка зафарбовувати не можна. Бажано, щоб було близько 36-100 відтінків кольорових олівців, крім білого. Можна придбати 3- 4 пачки по 24 олівці від різних виробників. Можна використовувати гелеві або кулькові ручки кількох кольорів, ними зручно промальовувати найдрібніші фрактали. Олівці мають бути складені в коробку, із заплющеними очима треба діставати перший олівець. З відкритими очима зафарбувати ним від 3 до 10 фракталів у різних частинах картини з різним натисканням на олівець (сильно, середньо та м'яко).

Важливо. Діставати олівець з коробки із заплющеними очима. Це спрощує доступ до підсвідомості. Рецептори на кінчиках пальців сигналізують про те, який колір узяти. Також перед розфарбовуванням рекомендується на окремому аркуші малювати у стовпчик або в рядок кружечки тими кольорами, які ви витягаєте, закривши очі. Це називається *кольоропроба*. Вона полегшує діагностику, інтерпретацію малюнка.

Перший малюнок – це діагностичний малюнок. Його можна малювати протягом доби, тому що настрій може змінюватися, різні події можуть відбуватися. Це сприяє більш точній діагностиці. Малюнок на перший погляд може бути простим і примітивним, але може нести велику інформацію про автора.

Лінії, розташування малюнка на аркуші, фон, форми, кольори, їх співвідношення та інтенсивність розфарбування, герої, які з'явилися на малюнку, дуже важливо при інтерпретації. Після малювання мають бути з'єднані всі незакінчені, обірвані лінії.

Корекційні малюнки треба малювати не один раз. Така робота проводиться протягом багатьох занять (можна малювати до 21 фрактального малюнка). З кожним малюнком роботи будуть цікавішими та більш різнобічними.

Аналіз та інтерпретація інформації, яка міститься у фрактальному малюнку

1. Лінії

Спочатку необхідно подивитися та оцінити якість лінії, якою намальовано контур малюнка. Оцінити, наскільки лінія плавна, наскільки промальована, контрастна, товста. Необхідно оцінити швидкість, з якою лінія проведена. Визначити: спокійною була людина в той момент чи ні. Якщо чітко промальована лінія, то людина впевнена, має твердий характер, цілеспрямована й самостійна, охайна. Коли натиск при проведенні ліній не завжди однаковий, то частіше всього це творча людина, з гнучким характером, мрійлива, не завжди стійка до емоцій, іноді проявляє невпевненість у собі.

Слабко промальовані лінії – хворобливий стан, комплекси, помітна невпевненість у собі. Різкі лінії, кутоподібні – емоційна напруга, стресовий стан. Лінії з плавними переходами – гармонічний, стабільний стан людини.

Розташування ліній по колу, колоподібні повтори в малюнку – схильність до нав'язливих станів, неврозів.

2. Розмір і конфігурація малюнка

Маленький малюнок(не більше $1/3$ площі аркуша) – з одного боку, комплекси та знижена самооцінка, з іншого – схильність до егоцентризму. Середній розмір (приблизно $2/3$ площі аркуша) і овальний периметр малюнка зазвичай вказують на врівноважений характер. Великий малюнок (значно більше $2/3$ площі аркуша) з лініями, які виходять за грані аркуша – нестабільний емоційний стан, у деяких випадках неспроможність до концентрації уваги. Прямокутна форма периметра малюнка – прямолінійний, зазвичай важкий характер. Конфігурація малюнка з химерними хвостиками по його периметру – яскрава індивідуальність, неординарність, у деяких випадках нестійкий характер.

3. «Віконця». Конфігурація та розміри

«Віконця» на фрактальному малюнку теж несуть у собі достатній об'єм інформації про його автора. Коли лінії багаторазово перетинаються у просторі, виходить велика кількість «віконець» різних розмірів, конфігурацій та пропорційних відносин. Вони можуть бути трикутні, у вигляді кола, витягнуті тощо. «Віконця» можуть розкрити цікаві подробиці, а їх сукупність дає чітку картину про особистість. Гармонійне сплетіння розмірів віконець на всій площі малюнка ($1/3$ великих, $1/3$ – середніх і $1/3$ – маленьких) вказує на впевненість у собі, цілеспрямованість, стабільність.

Велика кількість більших віконець – добра та відкрита натура. Велика кількість середніх віконець – вимогливість, охайність, педантизм, наявність аналітичних здібностей, схильність до точних наук. Велика кількість маленьких віконець – сором'язливість, у деяких випадках невпевненість у собі, не завжди охайність. Плавні, колоподібні віконця з невеликою кількістю геометричних форм – розсудливий, спокійний характер, схильність до творчості. Велика кількість геометричних форм – яскраво виражена схильність до аналізу, скептицизм в оцінках, прямолінійний авторитарний характер. Різко промальовані, кутоподібні, нерівні віконця – емоційна нестабільність, роздратування та стреси.

***Примітка.** Уважно проаналізуйте геометричні форми «віконець»:*

А) помітна кількість «віконець» геометричної форми, отриманих просто за допомогою перехресних ліній, вказує на наявність твердого характеру та діловитості. Але при цьому відмічається деякий комплекс залежності від настрою;

Б) геометричні форми «віконець», добре промальовані та ті, які займають всю або більшу частину малюнка, вказує на прямолінійність, консервативність, також такій людині можуть бути притаманні такі риси характеру, як цілеспрямованість і безкомпромісність.

4. Плями

Маленькі чорні (крапкові плями) віконця – наявність риси «формування» подій (тобто, що думає людина – те й виходить). Будь-яка невелика чорна пляма свідчить про початок змін подій у теперішній час. Помітна кількість середніх плям або велика пляма чорного кольору – енергетичний голод, знеструмленість (небажана праця, робота без прагнення отримати будь-який результат). Велика локальна чорна пляма – гостра проблема особистого характеру

5. Характерні кольорові акценти

Великі «віконця» червоного кольору – схильність до нав'язливих станів, тривожність. Помітна кількість червоних плям середнього розміру –

напруженість, нестійкі емоції. Одне або декілька великих «віконць» коричневого кольору – довготривалі невирішені проблеми особистого характеру. Велика кількість відтінків зеленого кольору – природна здібність організму до саморегуляції. Одне або декілька великих «віконць» фіолетового кольору – тривожний стан, агресія, стрес.

6. Колір

Чистий без плям, білий фон малюнка – висока концентрація уваги, відповідальність і пунктуальність. Випадково або навмисно не замальовані «віконця» білого кольору – значна незатребуваність природних якостей.

Про інші кольори:

Жовтий колір – колір педагога, учителя.

Тепло-жовтий – колір коментатора.

Зелений колір усіх відтінків – колір здорової енергії, здібності до цілительства.

Блакитний – колір спокійної енергії.

Синій та темно-синій – колір холодної, байдужої енергії.

Бузковий – колір сильної енергії.

Фіолетовий – колір фантазера.

Ліловий – колір могутньої енергії.

Розовий – колір теплої енергії.

Червоний, малиновий – колір небезпеки, тривоги.

Густий відтінок червоного, бордовий, вишневий – колір сили, агресивної енергії.

Помаранчевий колір – колір життєвої, сексуальної енергії.

Світлі відтінки (золотавий, охра, пісочний) – колір чистої енергії, святої.

Коричневий – колір, що означає наявність біди, глибоких переживань, депресії.

Сірий колір – колір, що означає наявність нестабільної енергії, а якщо мало сірого – швидкі зміни в життєвих подіях.

Чорний колір – колір енергетичної ями, пустоти, вакууму.

Висновки. Метод фрактального малювання сприяє налагодженню психоемоційного стану внаслідок стресів, травматичних подій та інших неприємних емоцій. Відбувається трансформація свідомості та життя людини. Гармонізується психічний стан, покращується самодостатність і самооцінка. У дітей розвивається посидючість, увага, дрібна моторика.

Такі малюнки сприяють тому, що людина відпочиває, стабілізується, знімає напругу, хвилювання, тривогу, що важливо зараз, в умовах війни та напруженої ситуації в країні. Це динамічна медитація та реальний спосіб зупинити нескінченний біг думок у голові. Коли зупиняються думки, відпочиває серце й душа. Також процес розфарбовування розслабляє лицьові м'язи, що сприяє зменшенню зморщок.

Список використаних джерел

Електронні ресурси

1. <http://www.pl.kpi.ua/%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F-%D0%B7-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BC-%D0%B2-%D0%BF%D1%88-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C/>
2. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-fraktalne-maluvanna-408725.html>

3. <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29764/1/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
4. <https://dut.edu.ua/ua/news-1-562-7157-fraktali-%E2%80%93-nauka-chi-krasa-kafedra-vischoi-matematiki-matematichnogo-modelyuvannya-ta-fiziki>
5. <https://jak.koshachek.com/articles/fraktalni-maljunok.html>
6. <https://www.visnik.org.ua/pdf/v2011-02-38-yakovets.pdf>
7. [file:///C:/Users/Systema/Downloads/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF_11-03-2022%20%D1%872%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Systema/Downloads/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF_11-03-2022%20%D1%872%20(1).pdf)

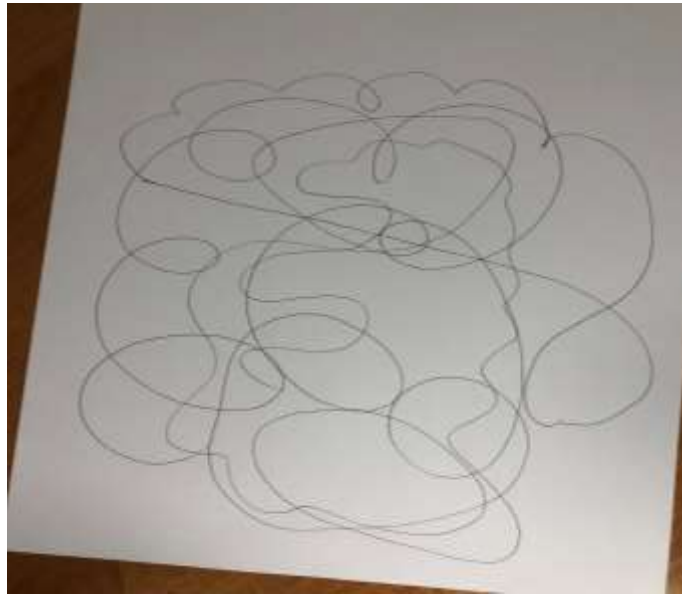


Рис. 1. Малювання чорною кульковою ручкою із закритими очима



Рис.2. Розфарбовування фрактал

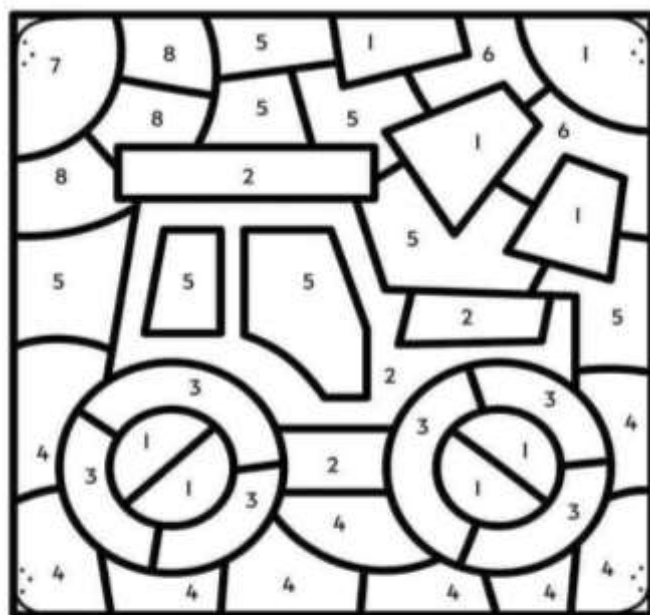


Рис.3. Фрактальні розмальовки



Рис.4. Фрактальні розмальовки