

Ганна Борисівна Варіна

м. Мелітополь

e-mail: anuyavarina22@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Останнім часом кількість дітей з відхиленнями у розвитку, на жаль, збільшується. Так, за даними Європейської академії дитячої інвалідності, у будь-якій країні світу 2-3 % усіх дітей – це діти-інваліди, ще 10-20 % – діти, які не мають ознак інвалідності, але підлягають постійному медико-педагогічному супроводу. «За даними ООН, кожна десята людина (більше 650 млн. осіб) на планеті має фізичні, розумові чи сенсорні порушення, у 25 % всього населення є різні розлади здоров'я». Державна статистика Міністерства охорони здоров'я України констатує, що в Україні дітей-інвалідів – 168 тисяч, зокрема з патологією нервової системи, до яких належать і діти з ДЦП, – близько 100 тисяч. Вражаючим є той факт, що з кожним днем збільшується кількість таких дітей: щорічно реєструється 200-220 тис. осіб, на 450 тис. вагітностей народжується 150 тис. дітей з вродженими вадами, серед яких 20 тис. – із важкими порушеннями [16]. Несприятлива тенденція щодо поширення інвалідності в світі, і в Україні зокрема, спричинила необхідність розв'язання проблеми щодо інтеграції дітей з особливими потребами в суспільство.

Погіршення екологічної обстановки, високий рівень захворюваності батьків (особливо матерів), ряд невирішених соціально-економічних, психолого-педагогічних і медичних проблем сприяють збільшенню числа дітей-інвалідів, роблячи цю проблему особливо актуальною. Поява в сім'ї дитини з певними психічними чи фізичними вадами є причиною психологічних стресів батьків, але велика роль сім'ї в соціалізації дитини з особливими потребами не заперечлива [6]. Члени родини зазвичай забезпечують йому умови життя, опіку, виховання та освіти, передають досвід, навчають нормам суспільного життя.

Сім'я створює умови, які включають в дію компенсаторні механізми дитини і сприяють мобілізації та реалізації фізичних та психічних ресурсів. Відповідно створення ресурсного, гармонійного родинного середовища – є ключовим компонентом в процесі адаптації, соціалізації та компенсаторного розвитку дитини зособливими потребами.

Сім'я виступає найважливішим фактором соціалізації, під якою розуміється складний процес засвоєння дитиною культурно-історичного досвіду. У випадку, коли мова йде про сім'ю дитини з відхиленнями у розвитку, домашнє виховання виступає не тільки як найважливіший і визначальний фактор соціалізації, але і як двері в соціальну інтеграцію, шлях до самостійного і незалежного життя [16].

Народження дитини з відхиленнями у розвитку найчастіше переживається батьками як несподівана подія. Різні автори досить однотайні в описі найбільш загальних характеристик батьківських реакцій (Д.М. Ісаєв, Є.М. Мастюкова та А.Г. Московкіна, В.В. Ткачова, Л.М. Шипіцина), до яких відносять: заперечення, гнів, почуття провини, емоційну адаптацію. Прийняття хворої дитини – дуже складний і неоднозначний за своїм змістом процес у різних батьків, що залежить не стільки від характеру захворювання дитини, скільки від особливостей особистості матері та батька [10].

Дослідники відмічають, що ірраціональний страх за дитину доповнюється таким же ірраціональним почуттям провини перед нею. До переживань, що пов'язані із станом дитини, у багатьох батьків додається почуття провини, сорому, збентеження за дитину, батьки воліють не афішувати, що вона має відхилення в розвитку [11].

У життєдіяльності таких сімей має місце ряд закономірностей:

а) порушення взаємодії з соціумом (рідні, знайомі, лікарі, педагоги та ін. фахівці), замикання у своїй родині, неадекватна реакція на лікарські та педагогічні рекомендації, конфронтація з дитячими дошкільними установами;

б) порушення внутрішньосімейних відносин, особливо подружніх. Як правило, в цьому випадку позиція батька

змінюється сильніше: батько болючіше переживає, що його дитина хвора і що він знаходиться в ситуації «занедбаного»;

в) порушення репродуктивної поведінки, характерної для даного типу родини: у разі навіть невеликого ризику народження дитини з тією ж патологією подружжя приймає рішення не мати більше дітей, і навпаки;

г) формування невірних установок на лікування і виховання дитини. Незворотність діагнозу і наслідки, які з нього витікають, приймаються не всіма батьками та не відразу [12].

Серед сучасних засобів соціалізації дітей з особливими потребами та корекції батьківського ставлення до інвалідизації значне місце відводиться такому напряму психокорекційного впливу, як арт-терапія, яка має інсайторієнтовний характер та створює атмосферу довіри й уваги до внутрішнього світу дитини та батьків.

Теоретико-методичні аспекти арт-терапії представлені у роботах зарубіжних (Р. Гудман, О. Копитін, Е. Крамер, Л. Лебедева, М. Наумбург, І. П'ятницька-Позднякова, Н. Роджерс та інші) і вітчизняних (А. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Н. Волкова, Н. Єщенко, О. Любарєць, Н. Полякова, Н. Простакова, О. Пинчук, О. Сорока та інші) учених. Значна кількість робіт присвячена впливу арт-терапії на дітей із особливими потребами (А. Биков, І. Бех, В. Бондар, С. Болтівець, Г. Бондаренко, Т. Данилова, Т. Ілляшенко, Г. Іващенко, В. Кондрашин, А. Кігічак, Л. Обухова, Л. Одинченко, А. Панов, В. Синьов, О. Хохліна, Т. Шульга, О. Чебикіна, М. Щибрик та ін.). Заслуговують на увагу роботи, які розглядають альтернативні підходи до організації реабілітаційної роботи через методи арт-терапії (Л. Алексєєва, Т. Зінкевич-Євстігнєєва, А. Копитін, А. Панова, Б. Шапіро, О. Холстова, Л. Різник, Л. Шаповал) [13].

Сучасні дослідження арт-терапії охоплюють різні її аспекти. Так, зміст технології, історію її розвитку та сучасні особливості розглянуто в працях О. Вознесенської, О. Копитіна, Л. Терлецької та ін. Можливості використання різних форм і методик арт-терапії у психологічній практиці досліджували О. Копитін, К. Рудестам, В. Соловійова та ін. Педагогічні аспекти застосування арт-терапії (арт-педагогіка, педагогіка творчості) проаналізовано в працях О. Деркач, Л. Лебедевої та ін.

Особливості практичного застосування арт-терапії у роботі з дітьми з обмеженими можливостями висвітлені в дослідженні Л. Нікішиної, Л. Федоткіної, Л. Вадрус, Н. Некряч, О. Образцової та ін. Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз останніх досліджень дозволяє розглядати арт-терапію як синтез кількох галузей наукового знання: мистецтва, психології та медицини. Переважно вона використовується у терапевтичній і корекційній практиці у вигляді сукупності методик, що побудовані на застосуванні різноманітних видів мистецтва та сприяють стимулюванню творчого потенціалу дитини, корекції психосоматичних, психоемоційних порушень і відхилень в особистісному розвитку [15].

М.Наумбург (США) підкреслювала, що «арт-терапевтична практика ґрунтується на тому, що найбільш важливі думки та переживання людини є породженням його підсвідомого і можуть знаходити вираження більше у вигляді образів, ніж у словах» [13]. Інший погляд на арт-терапію та пов'язані з нею фактори лікувальної взаємодії підтримувала співвітчизниця М.Наумбург – Едіт Крамер, яка вважала, що позитивний ефект арт-терапії здійснюється, насамперед, за рахунок «зцілення» в процесі пізнання художньої творчості, яка викликає співпереживання, а отже, дає можливість пережити внутрішні конфлікти [9].

І хоча окремі аспекти застосування методів арт-терапії неодноразово були предметом досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, проблема використання технології арт-терапії в процесі корекції батьківського ставлення у родині, яка виховує дитину з особливими потребами розглянута недостатньо. Варто також зупинитися на терапевтичній функції мистецтва, адже воно, як зазначає Л. Виготський, є чимось «на зразок терапевтичного лікування як для художника, так і для глядача, особливим засобом залагодження конфлікту з підсвідомим» [4, с. 94].

Як вважає О. Акімова, акт творчості може здійснюватися тільки у тому випадку, коли людина повністю поринула в відповідний вид діяльності, де когнітивні процеси здійснюються як продуктивний процес створення образів, смислів,

узагальнень, принципів рішення завдань та нерозривно пов'язані з «самоактуалізацією» [1, с. 129].

Таке сприйняття мистецтва як інструменту врівноваження чуттєвого й раціонального, як засобу «лікування» душі через створення нової якості її порядку зумовило наш інтерес до вивчення й узагальнення існуючого досвіду реалізації терапевтичного потенціалу мистецтва в системі психологічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами [2].

Останнім часом арт-терапія все ширше застосовується у соціальній сфері. Арт-терапевтичні технології адекватні у використанні при розв'язанні проблем комунікативної компетентності; розвитку внутрішньосімейної взаємодії, психічної і гендерної ідентичності членів сім'ї; формуванні зрілих структур особистості в подружніх парах; підвищенні самооцінки, активності, впевненості в поведінці.

Арт-терапія сім'ї веде до взаємного розкриття членів сім'ї і їхнього звільнення від переживань, що травмують. В арт-терапевтичному процесі збільшується цінність співпраці як форма внутрішньосімейної взаємодії і формується картина світу сім'ї, що сприяє розвитку власної культури стосунків. Художня творчість допомагає краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти спосіб спілкування із собою [5].

Арт-терапія володіє очевидними перевагами перед іншими, заснованими винятково на вербальній комунікації, – формами психотерапевтичної роботи:

1. Практично кожна людина (незалежно від віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї яких-небудь здібностей до образотворчої діяльності або художніх навиків.

2. Арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, відчуває труднощі в словесному описі своїх переживань, або, навпаки, надмірно пов'язаний із мовним спілкуванням.

3. Образотворча діяльність є могутнім засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом. Це

особливо цінне в ситуаціях взаємного відчуження, при утрудненні налагодження контактів, у спілкуванні з приводу дуже складного предмету.

4. Образотворча діяльність у багатьох випадках дає змогу обходити «цензуру свідомості», тому надає унікальну можливість для використання несвідомих процесів, вираження і актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей, які є у «витісненому» вигляді або слабо виявлені в повсякденному житті.

5. Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер; надає атмосферу довіри, високої терпимості і уваги до внутрішнього світу людини.

6. Результати образотворчої діяльності мистецтва є об'єктивним свідомством настроїв і думок людини, що дає можливість використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень.

7. Арт-терапевтична робота здебільшого викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформуванню більш активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

8. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектра можливостей людини і ствердження нею індивідуально-неповторного способу буття у світі [8]. Дослідження, проведені під керівництвом Л.Д. Лебедевої, показали, що арт-терапевтичні заняття дозволяють вирішувати такі важливі завдання [14]:

Виховні. Взаємодія будується таким чином, щоб діти вчилися коректному спілкуванню, співпереживанню, дбайливим взаєминам з однолітками і дорослими. Це сприяє моральному розвитку особистості, забезпечує орієнтацію в системі моральних норм, засвоєння етики поведінки. Відбувається глибше розуміння себе, свого внутрішнього світу (думок, почуттів, бажань). Складаються відкриті, довірчі, доброзичливі відносини у родині.

Корекційні. Досить успішно коригується образ "Я", який раніше міг бути деформованим, поліпшується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії у родині. Хороші результати досягнуті в роботі з деякими відхиленнями в розвитку емоційно-вольової сфери особистості.

Психотерапевтичні. «Лікувальний» ефект досягається завдяки тому, що в процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінності особистості іншої людини, турбота про неї, її почуття, переживання. Виникають відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху. У результаті мобілізується цілющий потенціал емоцій.

Діагностичні. Арт-терапія дозволяє отримати відомості про розвиток та індивідуальні особливості дитини та інтегративні процеси у родині. Це коректний спосіб поспостерігати за нею у самостійній діяльності, краще дізнатися про її інтереси, цінності, побачити внутрішній світ, неповторність, особистісну своєрідність, а також виявити проблеми, що підлягають спеціальній корекції. У процесі занять легко виявляються характер міжособистісних відносин і реальне становище кожного в родині, а також особливості сімейної ситуації. Арт-терапія виявляє і внутрішні, глибинні проблеми особистості. Володіючи багатосторонніми діагностичними можливостями, вона може бути віднесена до проєктивних тестів.

Розвиваючі. Завдяки використанню різних форм художньої експресії складаються умови, при яких кожна дитина переживає успіх у тій чи іншій діяльності, самостійно справляється з важкою ситуацією. Діти навчаються вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні, спонтанності. В цілому відбувається особистісний ріст людини, знаходиться досвід нових форм діяльності, розвиваються здібності до творчості, саморегуляції почуттів і поведінки.

Рис. 1 Функціональні можливості арт-терапії у роботі з родиною, яка виховує дитину з особливими потребами

Кінець минулого століття ознаменувався активізацією інтересу науковців до можливостей використання методів експресивної арт-терапії в роботі з дітьми з особливими

потребами. Так, однією з перших арт-терапію в роботу з дітьми з функціональними обмеженнями ввела Е.Крамер, яка вважала основою арт-терапії «творчий акт, що збагачує внутрішній світ митця», тоді як діагностичну оцінку арт-терапевт відсуває на другий план. На її думку, арт-терапія дозволяє мобілізувати та розвинути внутрішні ресурси, а також дозволяє «відкрити шлях до емоційного зростання та реабілітації» [9, с. 40].

Серед наявних дисертаційних досліджень, що мали місце в психології, передусім слід згадати працю М. Герньєр (Matthew Gernier «Puppetry as an Art Therapy Technique with Emotionally Disturbed Children», Alexandria, Virginia, 1983), присвячену використанню лялькового театру як методу арт-терапії в роботі з емоційними розладами в дітей. Ця робота розкриває питання діагностичних і терапевтичних аспектів застосування театрального мистецтва, можливості якого спрямовані на соціалізацію, самовираження та відпрацювання емоційних конфліктів через створення ляльки, постановки вистави та певної сценічної дії в цьому спектаклі. Зокрема, науковець розглядає лялькотерапію як метод, що найкраще використовувати в груповій терапії, адже для дитини «це безпечний канал зв'язку з оточуючими людьми», який дозволяє їй «висловлювати свої ідеї і почуття вільно й анонімно, ховаючись за лялькою. Дитина робить це, не відчуваючи себе відповідальною за те, що говорить, що дозволяє «розкрити негативні почуття до батьків, сестер та братів» тощо [18].

Заслуговують на увагу й наукові пошуки Р.-А. Тайпа (Robin Anthony Tipple «Looking for a Subject – Art Therapy and Assessment in Autism», University of London, 2011), що стосувалися особливостей арт-терапевтичної роботи з дітьми, які мають аутизм. Автор зазначає, що предмети мистецтва, створені під час терапевтичного заняття, одразу дають «можливість побачити приховані думки, почуття, події та світогляд дитини», «уникнути накладання дорослих тлумачень, стандартів і забобон». Автор закликає до обережного ставлення до тих емоцій, що їх діти висловлюють через мистецтво, оскільки ігнорування їх призводить до подальшого відчуження дитини. Важливо зрозуміти, що діти відчувають емоції по-різному і «почуття в них часто складні, суперечливі та заплутані», тому

важливо поважати їхню творчість і ті складнощі, з якими діти з аутизмом стикаються при вираженні власних почуттів та світорозуміння вербальною та невербальною мовою жестів і рухів [20].

Цінним видається дисертаційне дослідження Е. Морісон (Amy Morrison «Understanding Children's Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy», Lesley University, 2013), яка досліджувала вплив дитячих уподобань, їхніх пізнавальних, фізичних, емоційних і соціальних переживань на розуміння й інтерпретацію продуктів арт-терапевтичної творчості. Авторка відстежила, як естетичні смаки та вподобання дітей формують їхні інтереси, а також впливають на увесь наступний життєвий досвід. Цінність цієї роботи певною мірою полягає у вивченні особливостей використання матеріалів для художньо-творчої діяльності дітей різного віку. Так, наприклад, для дітей віком від двох до семи років цікавими в роботі є глина, конструктор, природні матеріали, маркери, олівці, крейда, ручки тощо. Як зазначає дослідниця, діти найбільше насолоджуються процесом створення об'ємних робіт, що суттєво впливає на їхню інтерактивність і бажання взаємодіяти [19]. Важливо також відзначити, що Е. Морісон окремо наголошує на особливостях одночасного використання різних матеріалів з урахуванням формування конкретного, абстрактного та, певною мірою, стратегічного мислення особливої дитини [19, с. 55-57].

Як зазначає О. Медведєва, теоретичне моделювання арт-терапевтичних діагностичних програм на основі принципів критеріально орієнтованого підходу дозволяє не тільки виявити актуальні та потенційні можливості соціокультурного становлення особистості, але й може бути використано під час розробки індивідуальних корекційно-розвиваючих психолого-педагогічних програм, що формуються на взаємодії дорослого та дитини в мистецтві. Окрему увагу, на думку дослідниці, варто звернути на соціокультурне становлення особистості дитини з проблемами психічного розвитку та його забезпечення за допомогою мистецтва, оскільки саме через художню діяльність, яка виступає як культурно-історичний, специфічний вид людської діяльності, дитина може самореалізуватися як суб'єкт культури [14].

Така інноваційна модель супроводу особистості дитини може забезпечити «не лише її соціокультурне становлення, а й надати (у взаємодії спеціалістів і батьків) психологічну допомогу з метою компенсації та подолання складнощів соціально-адаптивних і емоційно-особистісних процесів, які ускладнюють соціалізацію дитини» на різних стадіях онтогенезу. У той же час інтеграція поліхудожнього середовища в корекційно-розвиваючий простір родинного виховання може забезпечити умови для «вростання» дитини з проблемами психічного розвитку в культуру та її самореалізацію в ній.

Спираючись на вищезазначені теоретико-емпіричні досягнення у галузі реалізації арт-терапевтичних технологій у конструктивній супровід родини, яка виховує дитину з інвалідизацією, доцільним вважаємо впровадження авторської техніки об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я» (Варіна Г.Б., Царькова О.В.) у психокорекційну роботу з родиною, де є дитина з особливими потребами [3]. Використання в психокорекційному та консультативному процесі даної авторської техніки орієнтовано на реалізацію наступних завдань:

- оптимізація дитячо-батьківських взаємин;
- корекція неадекватних поведінкових і емоційних реакцій батьків дітей з інвалідизуючими захворюваннями;
- навчання батьків психологічним прийомам саморегуляції;
- формування у батьків активної життєвої позиції;
- формування у батьків уявлень про технології та методи навчання і виховання дітей з обмеженими можливостями;
- навчання батьків ефективним прийомам творчої взаємодії з дітьми в домашніх умовах;
- організація конструктивної художньо-творчої арт-терапевтичної взаємодії дітей з функціональними обмеженнями та їх батьками.

Новітньою тенденцією у сучасній психологічній, психотерапевтичній та педагогічній практиці є активне використання можливостей взаємодії з піском, або пісочної терапії. Недарма кажуть: шлях, яким має рухатися потік життя, написаний на піску.

Авторська техніка об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я» зорієнтована на внутрішній потенціал здоров'я і сили, притаманний кожній людині. Вона акцентує увагу на природному вияві думок, почуттів та настрою в творчості, прийнятті особистості такою, якою вона є насправді. Для клієнта – це один із способів розповісти про свої проблеми, продемонструвати певні страхи та позбавитись їх, а також емоційного напруження.

Результати апробації зазначеної авторської техніки підтверджують, що вона дозволяє гармонізувати внутрішній стан особистості за допомогою певних механізмів:

- опрацювання ситуацій, що травмують психіку на символічному рівні;
- розширення внутрішнього досвіду;
- зміна ставлення до себе, до свого минулого, сьогодення і майбутнього;
- зміцнення довіри до світу, розвиток нових продуктивніших взаємин зі світом.

Насипушки – термін, що зустрічається на сайтах декоративно-прикладного мистецтва порівняно нещодавно. Так називають прозорі посудини (гарні банки й пляшки) із сипучими матеріалами. Найчастіше їх наповнюють підфарбованою засохлою гуашшю, сіллю. Використання для цих цілей солі може бути пов'язане з тим, що її здавна застосовували як оберіг. Але бувають й інші варіанти: пісок, крупа, зерна тощо. Перед тим, як засипати матеріали шарами в обрану ємність, необхідно просмажити їх у духовці для дезінфекції. Однак, складно переоцінити ресурсність цього процесу для кожного учасника.

Пляшечка з пісочною картиною вражає і дивує. Яким загадковим чином хаос піщинок зміг укластися в настільки дивовижні й складні візерунки, колірні структури та повноцінні малюнки? Малювати піском у пляшці захопливо і цікаво! Реалізація цієї техніки допомагає долучитися до творчого процесу з перших хвилин заняття навіть його найменшим учасникам. Малювати піском відносно нескладно, ця діяльність виховує уважність, зосередженість і креативність. Результат роботи, безумовно, потішить і дітей, і дорослих: останні крихти вже насипані, малюнок створений і пляшка, тобто пляшка-

картина, вже створена. Такий пісочно-скляний твір стане вагомим завершенням процесу творчого самовираження та самопізнання [7].

З огляду на зазначене вище, у процесі проведення техніки об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я» ми виокремлюємо наступні етапи:

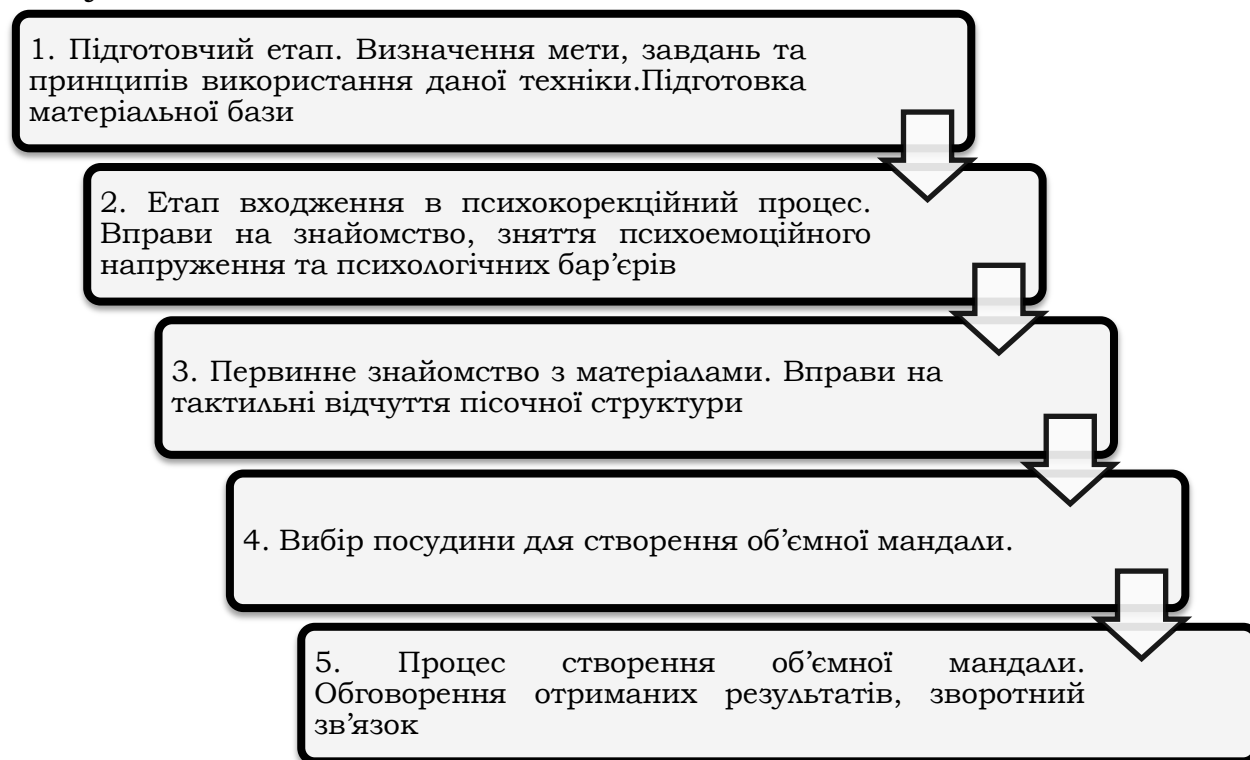


Рис. 2 Основні етапи проведення техніки об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я»

1. Підготовчий етап.

Мета проведення техніки об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я» – гармонізація власного образу «Я», актуалізація, мотивація на самопізнання та саморозвиток внутрішніх ресурсів особистості; пошук творчих шляхів самовираження.

Завдання:

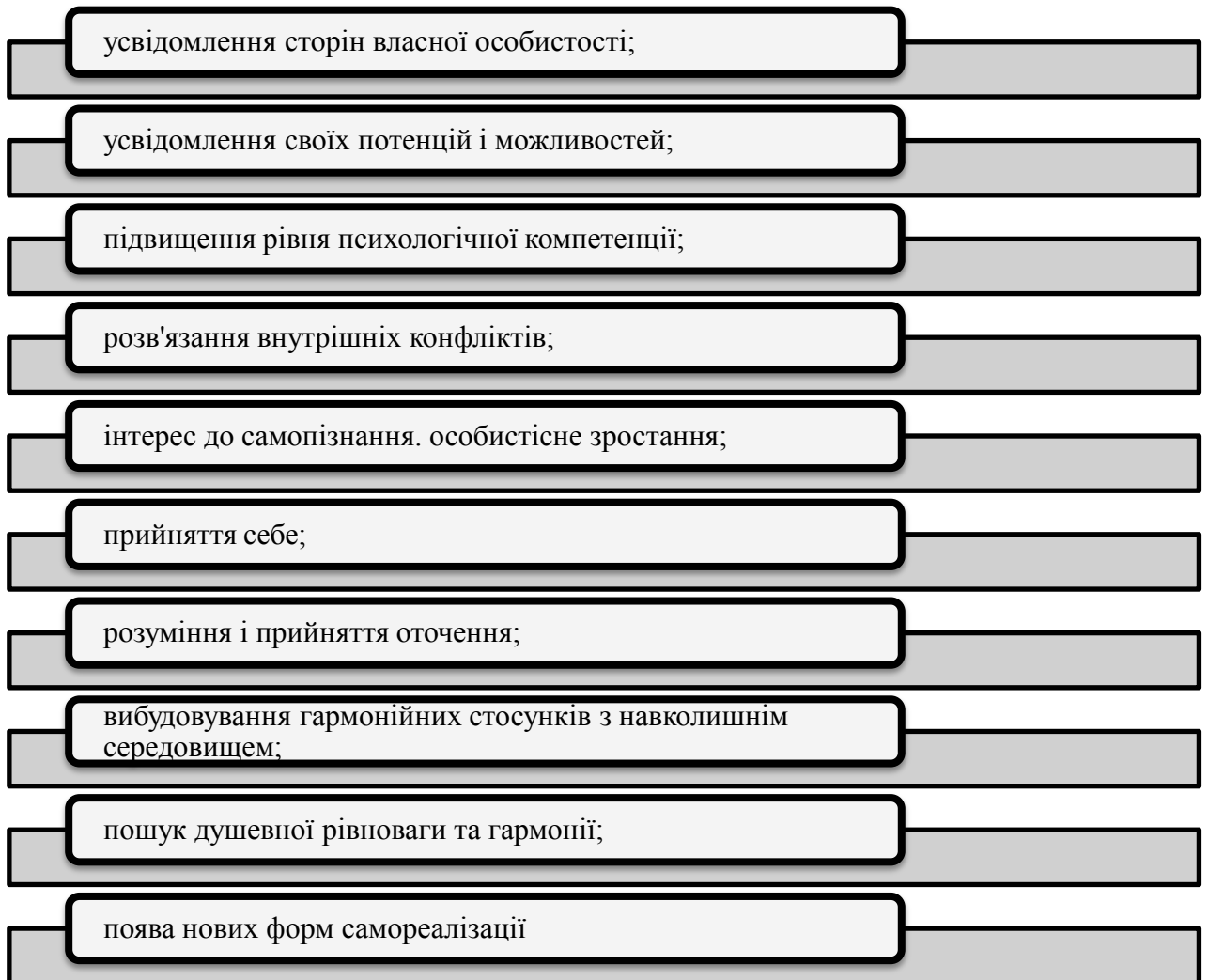


Рис. 3. Основні завдання проведення техніки об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я»

Підготовка необхідних матеріалів для проведення техніки об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я»

Пляшки для картин. Вони мають бути прозорими, це очевидно. Найскладніше – знайти схожі пляшки, адже вони повинні бути незвичайних форм, як правило, плоскими, подібними до фляги. У таких пляшках, на початковому етапі, картини буде створювати набагато легше. Складніше діставати пляшки інших унікальних форм, пошуками вам потрібно займатися самотійно. Пляшечки та скляні посудини необхідно підібрати різних форм та об'ємів, щоб надати змогу клієнтові обрати.

Пісок для мандали. Використовується різнобарвний. Ви зможете зробити його самотійно, за допомогою додавання барвників. Спочатку використовується світлий чистий пісок.

Для цього річковий пісок промивається у воді до повної чистоти. Далі пісок просіюється через дрібне сито.

Допоміжні матеріали. Для змішування кольорів використовують дерев'яні палички різної товщини та довжини. Також ресурсними у межах діагностики та корекції є різні камінці, бусини, горошини, гербарій із квітів та інших рослин.

2. Етап входження до психокорекційного процесу.

На фліпчарті подано слова Вільяма Шекспіра: «Наша особистість – це сад, а наша воля – її садівник».

Розпочати заняття можна **притчею для обговорення у межах проведення техніки**

Суфійська притча

Розповідь про Піски

Річка, розпочавши шлях від джерела в далеких горах, минувши найрізноманітніші ландшафти сільської місцевості, досягла, нарешті, пісків пустелі. Подібно до того, як вона долала всі перепони, річка намагалася здолати і цю, але незабаром переконалася, що внаслідок її просування вглиб пісків, води в ній лишається все менше і менше. І хоча не було жодного сумніву, що шлях її лежить через пустелю, становище здавалося безвихідним.

Але раптом таємничий голос, що лунав із самої пустелі, прошепотів: «Вітер перетинає пустелю, і це може зробити потік».

Річка одразу заперечила, бо вона лише не рухається далі у пісках і тільки вбирається, а вітер може літати, і саме тому йому не потрібно докладати чимало зусиль для того, щоб перетнути пустелю.

– Тобі не подолати пустелю звичними для тебе способами. Ти або зникнеш, або ж перетворишся на болото. Ти повинна дозволити вітру перенести тебе до місця твого призначення.

– Але як це може статися?

– Тільки за умови, якщо ти дозволиш вітрові поглинути себе.

Ця пропозиція була неприйнятною для річки. Адже, врешті-решт, ніхто і ніколи не поглинав її. Вона і не збиралася втрачати свою індивідуальність. Адже втративши її одного разу, як зможе вона повернути її знову?

– Вітер, – продовжував пісок, – саме цим і займається. Він підхоплює воду, проносить її над пустелею і потім дає впасти їй знову. Падаючи у вигляді дощу, вода знову стає річкою.

– Але як я можу перевірити це?

– Це правда, і якщо ти не віриш цьому, ти не зможеш стати нічим іншим, окрім смердючої калюжі, навіть на це буде витрачено чимало років, що є, погодься, зовсім не тим самим, що річка.

– Але як же я зможу залишитися тією ж річкою, якою я є сьогодні?

– У жодному з цих випадків ти не зможеш залишитися такою ж, — відповідав шепіт. – Твоя основна частина переноситься і знову стає річкою. І навіть твою теперішню форму існування ти тільки тому сприймаєш як власне себе, бо не знаєш, яка частина в тобі є суттєвою.

У відповідь на ці слова якийсь відгук ворухився в думках річки. Пригадала вона стан, у якому чи то вона, чи то якась її частина, але чи так це? – перебувала в обіймах вітру. Вона згадала також – та чи згадала? – що ця, хоча і не завжди очевидна, але цілком реальна річ, є здійсненою. І річка полинула в доброзичливі обійми вітру, що легко і ніжно підхопив її і поніс далеко-далеко. Досягнувши гірської вершини, він обережно відпустив її вниз. Оскільки у річки були сумніви, вона змогла запам'ятати більш ґрунтовно подробиці цього досвіду.

– Так, тепер я пізнала свою справжню сутність, – міркувала річка.

А піски шепотіли: «Ми знаємо про це, бо день за днем це відбувається на наших очах, оскільки з нас, пісків, і складається весь шлях від берегів річки до самої гори».

Ось чому кажуть, що шлях, по якому повинен рухатися потік життя, записаний на піску.

Приклади вправ на знайомство.

Вправа «Мій портрет»

Мета: зняти психоемоційне напруження на початку зустрічі, познайомитися.

Інструкція: Спробуйте уявити себе видатним художником. Кожен художник хоча б раз у житті малював свій портрет. Тому ми теж намалюємо себе в усій красі. По закінченні вправи учні

демонструють свої портрети та роблять висновок про те, що жоден із них не схожий один на одного.

Вправа «Представся»

Мета: зняти психоемоційне напруження на початку зустрічі.

Інструкція: передаючи м'яку іграшку (м'ячик, яблуко, клубок) учасники називають своє ім'я і улюблене заняття. Кожен наступний учасник повторює все, що було сказано до нього і додає своє ім'я та своє улюблене заняття.

Вправа «Що собі подарувати?»

Мета: знайомство з внутрішніми ресурсами та позитивними якостями особистості, пошук власної унікальності.

Інструкція: Сьогодні ми будемо з вами малювати. Кожен із-поміж вас намалює картину-подарунок найближчій людині. Як ви гадаєте, кому? Кому ви можете довірити найважливіший секрет? Хто знає про вас все і, навіть, трішки більше? Звичайно, це ви самі. Сьогодні ми й займемося малюванням подарунка самому собі. Це буде ваза з букетом квітів.

Психолог малює на великому аркуші, на мольберті, а учасники – на своїх аркушах. Психолог робить великий малюнок для того, щоб допомогти учасникам у створенні власної композиції.

Для початку ми визначимося з формою вази, її дизайном. Тепер наповнимо вазу квітами. Спочатку ми намалюємо серединки квітів – великі та округлі; розмістять п'ять серединок-гуртків у будь-якому місці над вазою. Додайте квітам стебла, продемонструйте, що вони стоять у вазі. Поміркуймо, якої форми можуть бути пелюстки у наших квітів: округлі, з зубчиками, довгі, зовсім маленькі. Зафарбуйте пелюстки різними кольорами, які вам до вподоби. Головна умова – щоб при погляді на малюнок у вас поліпшувався настрій.

Оберіть собі в подарунок ті якості, які у вас є. Намагайтеся обрати п'ять якостей. Поверніться до свого малюнку. Даймо йому назву «Мої чесноти». Додайте в серединки намальованих вами кольорів ті якості, які ви обрали для свого букета. Для того, щоб заповнити серединки квітів, намальованих психологом, можна запропонувати групі спільно обрати ті якості, які виявляються у більшості присутніх.

Подивіться на свій букет: він демонструє все те, чим ви сьогодні можете пишатися.

Вправа «Розмови з паличкою»

Мета: актуалізація позитивного життєвого досвіду

Інструкція: По черзі висловлюються всі учасники групи. Перший, тримаючи паличку, описує подію зі свого життя протягом 30 сек. Потім паличка переходить до наступного учасника, який має підсумувати попередню розповідь, а потім розповісти свою історію. Стежте, щоб підсумовування містило всі основні пункти розповіді.

Приклади технік медитацій-візуалізацій

Медитація-візуалізація «Гірська вершина»

Мета: зняття психоемоційного напруження, м'язове розслаблення, підвищення впевненості в собі та діагностика актуального психічного стану.

Необхідний час: 40 хвилин.

Матеріали: не потребує.

Підготовка: спеціальна підготовка непотрібна.

Процедура: Уявіть, що ви стоїте біля підніжжя величезної гори. З усіх боків вас оточують кам'яні велетні. Можливо, це Памір, Тибет або Гімалаї. Десь у височині, гублячись у хмарах, пливуть крижані вершини гір. Як прекрасно повинно бути там, нагорі! Вам хотілося б опинитися там. І вам не потрібно досягати вершин, підіймаючись складними і небезпечними схилами, бо ви ... можете літати. Подивіться вгору: на тлі неба чітко видно темний рухомий хрестик.

Це орел, пиряє над скелями ... Мить – і ви самі стаєте цим орлом. Розправивши свої могутні крила, ви легко ловите пружні потоки повітря і вільно линете в них ... Ви бачите рвані латки хмар, що пливуть під вами ... Далеко внизу – іграшкові гайки, крихітні будинки в долинах, мініатюрні чоловічки... Ваш пильне око здатне розрізнити найдрібніші деталі, що постали перед вами, загальну картину. Вдивіться в неї. Розгляньте детальніше...

Ви чуєте тихий свист вітру та різкі крики пролітають повз дрібних птахів. Ви відчуваєте прохолоду і ніжну пружність повітря, який тримає вас у височині. Яке чудове відчуття вільного польоту, незалежності та сили! Насолоджуйтеся ним...

Досягнення будь-якої найвищої та недоступної для інших вершини від вас не потребує значних зусиль. Оберіть собі зручну ділянку і зійдіть на неї, щоб звідти, з неосяжної висоти, подивитися на те, що залишилося там, далеко, біля підніжжя гір... Якими дрібними і незначними видаються звідси проблеми, що хвилювали вас! Оцініть: чи варті вони зусиль і переживань, яких ви зазначили! Спокій, що дарує висота і злет, сповнює вас неупередженістю і здатністю заглиблюватись у сутність речей, розуміти та помічати те, що було недоступним там, у метушні. Звідси, з висоти, вам легко побачити шляхи вирішення питань, що вас хвилювали ... З дивовижною ясністю усвідомлюються потрібні кроки і правильні вчинки ... Пауза.

Летіть знову і знову випробуйте дивовижне відчуття польоту. Нехай воно надовго запам'ятається вам... А тепер, знову перенесемо себе до того, хто стоїть біля підніжжя гори... Помахайте рукою на прощання. У небі лине орел, який зробив доступним для вас нове сприйняття світу... Подякуйте й йому...

Ви знову тут, у цій кімнаті. Ви повернулися сюди після своєї дивної подорожі...

Медитативна вправа «Небо»

Уявіть, що зараз літній день і ви лежите на траві. Ви відчуваєте її м'якість. Лежачи на спині, ви дивитеся в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його протягом певного часу.

До поля вашого зору потрапляє метелик, і коли він пролітає над вами, ви відзначаєте, яким він здається невагомим, і як красиво пофарбовано його крила. Ви спостерігаєте, як метелик віддаляється, зникаючи з ваших очей.

Тепер ви бачите орла, що летить у височині. Звертаючи на нього погляд, ви поринає в блакитну глибину неба.

Потім ви спрямовуєте погляд ще вище. Тепер помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмарка. Спостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами лише безмежне небо.

Станьте небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Будучи небом, відчуйте, що у вас немає меж. Відчуйте, що ви присутні всюди, що ви всього досягнете і все подолаєте.

Обговорення: Які у вас відчуття? (Звернути увагу на те, щоб висловилися всі охочі, поділилися своїми враженнями, відкриттями, емоціями).

3. Первинне ознайомлення з матеріалами. Вправи на тактильні відчуття пісочної структури

Вправа «Добрий день, Піщинко»

Мета: зняти напругу.

Хід вправи:

Тренер від імені Піщинки просить учасників «познайомитися з піском», тобто різними способами доторкнутися до піску.

Кожен учасник:

– торкається піску по черзі пальцями однієї, потім іншої руки, потім усіма пальцями одночасно;

– спочатку легко, потім із напругою стискає кулачки з піском, після чого повільно висипає його в пісочницю;

– торкається піску всією долонею – внутрішньою, потім зовнішньою стороною;

– перетирає пісок між пальцями, долонями.

Далі пропонуємо розповісти про свої відчуття: «тепло – холодно», «приємно – неприємно».

Вправа «Пісочний дощ»

Мета: навчити регулювати м'язову напругу і розслаблення; ознайомити з властивостями сухого піску.

Хід вправи:

Тренер розповідає від імені Піщинки: «У моїй країні може йти незвичайний пісочний дощ і повівати піщаний вітер. Це дуже приємно. Подивіться, як це відбувається (демонструє.) Ви самі можете влаштувати такий дощ і вітер». Учасники повільно, а потім швидко, сиплюють пісок зі свого кулачка до пісочниці або ж до посудини.

Піщинка пропонує кожному учаснику заплющити очі та покласти долоню на пісок, розставляючи пальці.

Вправа «Незвичайні сліди»

Мета: розвивати тактильні відчуття, уяву.

Хід вправи:

Тренер пропонує вправи імітаційного характеру, які залишають сліди на піску, скажімо:

«Йдуть ведмежата» – учасник кулачками та долонями з силою натискає на пісок.

«Стрибають зайці» – кінчиками пальців учасник вдаряє по поверхні піску, рухаючись в різних напрямках.

«Повзуть змійки» – учасник розслабленими або напруженими пальцями рук залишає на поверхні піску хвилястий слід в різних напрямках.

«Біжать жучки, павучки» – учасник рухає всіма пальцями, імітуючи рухи комах (можна повністю занурювати руки в пісок, зустрічаючись під піском руками один із одним, – «жучки вітаються»).

«Незвичні тварини» – учасники роблять на піску різні відбитки, вигадуючи назви для фантастичних тварин, які залишили ці сліди. Після заняття вигадану фантастичну істоту можна намалювати та зробити її мешканцем піщаної країни.

Вправа «Казка мого життя»

Мета: розвивати тактильні відчуття, уяву, самопрезентація, дослідження минулого досвіду

Хід вправи:

Учасникам пропонується за допомогою паличок, пензлів, кольорового піску намалювати казку власного життя. Після цього кожен розповідає власну казку – чарівну, незвичайну... Далі пропонуємо розповісти про свої відчуття та досвід.

4. Вибір посудини для створення об'ємної мандали.

Пропонуємо учасникам прислухатися до власного «Я» та обрати посудину для створення об'ємної мандали з урахуванням відчуттів «тут і зараз». Після цього бажано забезпечити зворотний зв'язок, відповівши на запитання:

- Чому саме таку посудину ви обрали?
- Яким чином форма посудини відображає «грані мого «Я»?
- Які відчуття в мене викликає споглядання на цю посудину? тощо.

5. Процес створення об'ємної мандали. Обговорення отриманих результатів, зворотний зв'язок

Техніка створення картин з піску у пляшці є доволі простою та зрозумілою, починаючи від підготовки та завершуючи створенням шедеврів. Все, як завжди, повністю залежить від вас і вашого бажання.

Картини у пляшці створюються шляхом засипання шарів різнокольорового піску один на один. Палички використовуються для редагування, розрівнювання і промальовування елементів картини крізь шари піску. Для створення середньої картини вам потрібен пісок приблизно 8-10 кольорів і відтінків, також можна використовувати та викладати у пляшці різні допоміжні матеріали – гербарій, бусини, камінці, горошини, бісер тощо.

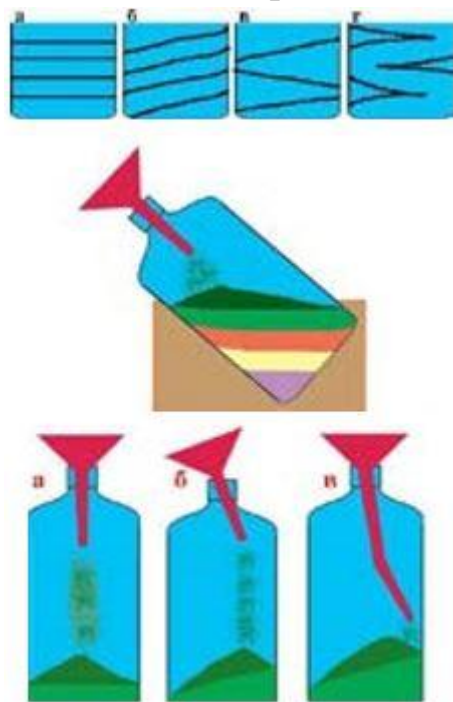


Рис. 4. Прийоми насипання піску в пляшку

Найпростіша насипушка створюється з послідовно насипаних шарів солі різного кольору. Якщо воронка розташована по центру пляшки, товщина шару буде однаковою по всьому колу (а). Щоб змінити товщину шару, можна нахилити воронку під час насипання (б), або ж використовувати лійку з викривленим «носиком» (в).

Підбираючи колірну гаму, а також варіанти насипання шарів, можна отримати різні унікальні малюнки. Для відпрацювання навичок краще використовувати невелику склянку з прямими й гладкими стінками.

Особливості створення насипушок:

- заповнення середини посуду;
- ущільнення піску;
- запечатування малюнка після закінчення роботи.

У готовій роботі видно тільки прилеглий до скла шар піску, тому «серединку» можна засипати іншим піском або камінцями, допоміжними матеріалами. Якщо серединка буде заповнена, то малюнок не буде обсипатися.

Поетапна технологія виготовлення об'ємної мандали

1. Через воронку в пляшку насипаємо 2-3 шари кольорового піску.



2. Формуємо малюнок «піки» дерев'яною шпажкою. Приставляємо спицю над верхнім шаром піску під кутом 20-30 градусів до скла. Опускаємо спицю по склу вістрям донизу. Бічною поверхнею спиця буде відтіснити частину піску до середини, а на її місце зверху буде сипатися пісок верхніх шарів. По досягненню потрібної глибини, спицю потрібно відвести всередину до центру і через середину підняти вгору.



3. Продовжуємо насипати кольоровий пісок. Повертаючи пляшку під різним кутом, формуємо малюнок «гори».



4. Досипаємо інші шари. Ущільнення піску робимо за допомогою шпажки, засипаючи середину піском. Важливо, щоб

спиця рухалася вздовж осі пляшки та в жодному разі не торкалася стінок!

5. Досипаємо пісок до верхівки пляшки, трамбуємо його. Тепер можна перейти до запечатування мандали. Це збереже пісок від висипання при випадковому відкриванні пляшки. Можна використовувати клей ПВА. Він утворює еластичний корок після висихання, яку, за потреби, легко можна витягти. Єдине застереження: волога з клею потрапляє у сіль і розмиває фарбу на певну глибину (близько 1 см).

6. Закорковуємо пляшку. Корок можна замаскувати клаптиком тканини, перев'язати мотузкою з намистинами тощо.



Обговорення:

1. Що я відчував у процесі створення особистої об'ємної мандали?

2. Що для мене означають обрані кольори. Які викликають асоціації? Чому я обрав саме ці кольори?

3. Як шари піску демонструють мою унікальність?

4. Що зображують допоміжні матеріали в моїй об'ємній мандалі?

5. Що я відчуваю зараз?

6. Щоб мені хотілося змінити? Чи задоволений я результатом?

7. Як здобутий досвід я можу використовувати у житті?

Схематичне зображення процесу успішної реалізації на практиці змін, що сталися в результаті тренінгу

ТРЕНІНГ	ЖИТТЯ
Отримання нової інформації. Виконання вправ, спрямованих на зміну старих стереотипів, набуття нових знань / навичок в умовах штучного тренінгового	Реалізація набутих під час тренінгу знань / навичок для запровадження змін у реальному житті. Відчуття задоволення від

середовища. Відчуття задоволення від успішно виконаних вправ.	успішної реалізації вміння робити інакше («я можу зробити інакше!», «я – досягаю бажаного!»).
---	--

Вправа «Лист самому собі, улюбленому»

Усі ми дуже різні. Але чи можна сказати, що образ «Я» буває «гарним» або «правильним»? Ні, немає правильного внутрішнього світу. Але існує гармонійний і негармонійний стан нашого внутрішнього світу. Досягати гармонії із самим собою допомагає емоційно прийнятий образ «Я». Тепер зберіть воєдино все, про що ми сьогодні говорили й напишіть лист-звернення до самого себе.

Примітки. Це заключна вправа, листи можна зачитувати, але тільки за згодою авторів. Якщо група не налаштована відповідним чином, не наполягайте на читанні листів. Після завершення проводиться рефлексія.

Рефлексія

Запитання для обговорення:

- Що саме Ви відчували?
- Що нового про себе дізналися?
- Чи будете ви зберігати цей новий образ?

Підбиття підсумків

Завдання: кинути м'яч учасникові, попрощатися з ним і сказати кілька слів про роботу. Двічі м'яч не кидати.

- Що нового ви про себе дізналися?
- Що будете використовувати у своїй практиці?

Використання інноваційних комплексних арт-терапевтичних технологій, можливість варіювання структури тренінгової роботи з родиною, яка виховує дитину з інвалідизацією, дозволяють забезпечити атмосферу довіри та взаємопідтримки, сприяють зняттю емоційно-фізичної, емоційно-психологічної напруги та бар'єрів спілкування. Для самої дитини такий творчий процес дозволяв відволіктися від «буденних справ», а також сприяє активному включенню в казково-фантастичну арт-терапевтичну роботу, спрямовану на формування гармонійних сімейних взаємовідносин. Реалізація даної техніки в невимушеній, теплій атмосфері спільної

спонтанної творчості дозволяє учасникам проявити власні почуття, пізнати внутрішній світ членів своєї сім'ї, одержати новий досвід ефективної взаємодії, відчутти ту єдність, що є притаманною сааме родині.

Список використаних джерел:

1. Акімова О. В. Основні напрями експериментального вивчення творчого мислення [Електронний ресурс] / О. В. Акімова // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2007 – С. 124- 130 – Режим доступу: <https://scholar.google.com.ua>.

2. Белозорова Л. А. Арт-терапия как средство психокоррекции нарушений эмоциональных состояний детей-дошкольников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. А. Белозорова. – Курск, 2011. – 29 с.

3. Варіна Г.Б., Царькова О.В. Навчально-методичні рекомендації для роботи в авторській техніці об'ємної пісочної мандали «Грані власного «Я» / Укл. Г.Б. Варіна, О.В. Царькова. – Мелітополь, 2018. – 78 с.

4. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский / – Изд. третье. – Москва, 1998 – 480 с.

5. Дмитріюва І. В. Корекція художнього сприймання розумово відсталих підлітків засобами образотворчого мистецтва: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / І. В. Дмитріюва. – К., 2002. – 19 с.

6. Забабурина О.С. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: Пособие для педагогов-психологов / О.С. Забабурина, О.В. Максименко, Е.А. Савина; под ред. Савиной Е.А., Максименко О.В. – М.: Владос, 2008. – 223 с.

7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке / Практикум: Песочная терапия / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.

8. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 158 с.

9. Крамер Э. Арт-терапия в работе с детьми: пер. с англ. / вступ. ст. и послесловие Е. Макаровой / Э. Крамер. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2014. – 320 с.

10. Маркова М.В. О разработке комплексной системы медико- психологической реабилитации семей, воспитывающих ребенка с нарушением психического развития / М.В. Маркова, Т.Г. Ветрила // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2009. – № 2 (22). – С. 38-45.

11. Стадієнко Н. Шляхи інтеграції дітей з особливими потребами у суспільство: науково-методичний збірник / Н. Стадієнко. – К.: Контекст, 2000. – 336 с.

12. Ткачева В.В. Система психологической помощи семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии: автореф. на соискание уч. степени д-ра психол. наук: спец. 19.00.10 «Коррекционная психология» / В.В. Ткачева; Моск. гос. открытый пед. ун-им. М.А. Шолохова. – Н. Новгород, 2005. – 46 с.

13. Хіля А. В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених / А. В. Хіля // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – № 5 (59). – С. 394-405.

14. Хіля А.В. Виховання у дітей з функціональними обмеженнями ціннісного ставлення до життя засобами арт-терапії: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Хіля Анна Вікторівна; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. - Вінниця, 2017. - 20 с.

15. Хіля А. В. Перспективи впровадження арт-педагогіки у роботу з дітьми з функціональними обмеженнями / А. В. Хіля // Арт-терапія: інноваційний простір для підтримки фізичного, психічного та духовного здоров'я людини: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. П. Могили, 2010. – С. 13-17.

16. Царькова О. В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами / О. В. Царькова // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 23. - С. 687-697. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_62

17. Чайковський М. Є. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору: автореф. на здобуття наукового ступеня д-ра. пед. наук: спец. 13.00.05. - Старобільськ, 2016. – 46 с.

18. Khilya A. V. Current issues of inclusive education in Ukraine / Anna Viktorivna Khilya // The Ninth International

Congress on Social Sciences and Humanities. Proceedings of the Congress (December 2, 2016). «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. – Vienna. 2016. - P. 40-45.

19. Morrison, Amy. Understanding Children's Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy. Lesley University, 2013

20. Robin Anthony Tipple. Looking for a Subject – Art Therapy and Assessment in Autism. University of London, 2011