

чуття. Емоційне відношення до ряду психічних явищ життя стає **деді** лі константним, стабільним. Виражені психологічні особливості підліткового віку мають назву «підліткового комплексу». Під впливом інтенсивнішого функціонування залоз внутрішньої секреції збільшується збудженість центральної нервової системи підлітка, що виявляється у підвищеній дратівливості, надмірній образливості, нестриманості тощо, але цього не станеться, якщо дорослі виявлятимуть чуйність, тактовність і турботу. Поведінка підлітка значною мірою обумовлюється тим, як дорослі, зокрема батьки, допомагають йому вирішувати внутрішні суперечності. В зв'язку з цим в навчальних закладах психолог повинен проводити психодіагностичну і психокорекційну роботу. Важливо встановити емоційний стан підлітка, особливо тоді, коли він не може відкрито розповідати про свій стан і проблеми. На наш погляд, унікальною та досить дієвою є методика візуального наративу. Вона є як психодіагностичною методикою так і інструментарієм, який **закріплює творчий** погляд людини на саму себе, формує принцип **самоствердження**, узгодженість його з «Я-концепцією» і всім етикетом **ЖИТТЯ**, допомагає формуванню принципів взаємовідносин з людьми **ВІДПОВІДНО ДО** іасобів поставленої мети і ставлення до власного тіла.

Метою дослідження є вплив на емоційну сферу з метою гармонізації **внутрішнього світу** підлітка. Експресивною метою є оволодіння навичками **вираження** свого внутрішнього світу (почуттів, сприймань, бажань, думок **тощо**) за допомогою візуального наративу. Експресія сприяє **зниженню психічної** напруги, розвиває саморозуміння (рефлексію).

Психокорекція здійснюється за допомогою аутогенного психотерапевтичного впливу на власний психічний стан. Головні особливості впливу - опосередкованість, зокрема, використання візуального наративу, екологічність (врахування індивідуальних особливостей):

Арт-терапія модернізований напрямок у психотерапії. У перекладі з англійської - зцілення мистецтвом. Завдяки технікам цього напрямку вдається побачити психічний стан людини в цілому. Арт-терапія повністю співпадає з потребами сучасної людини у м'якому, екологічному підході до його проблем, неуспішності або неповній самореалізації. є інструментом безпечного делікатного дослідження матеріалу який залишається неусвідомленим для людини.

Фототерапія, як метод арт-терапії, поєднує в собі образотворче мистецтво, фотографію, психотерапію. Завдяки синтезу даних метод є новаторським, експериментальним в Україні, завдяки якому можна створити нові форми психотерапевтичної практики.

В дослідженні на групах підлітків 15-16 років застосувалася **методика** «*Візуальний наратив*». За результатами дослідження встановлено, що техніка з використанням фотографії позитивно впливає на психічний стан особистості: спонукає до катарсису, тренує розумові і поності, корегує набуття досвіду, підвищує самоконтроль, самоорганізацію, трансформує негативний досвід у позитивний, збагачує творчі здібності, стимулює до розкриття життєвої мудрості, самості (архетип Юнга), опис почуттів у щоденнику сприяє психологічному захисту та виходу з психотравмуючої ситуації, підвищується самооцінка (позитивна мотивація у зв'язку з внутрішнім ресурсом). Відповідно з цим здійснюється створення системи психологічного **захисту, активізація** спогадів звичних схем мислення, забезпечує **рефреймінг** нових значень. Учасники цього процесу відчувають зв'язок з продуктом своєї діяльності, а „переноси" сприяють внутрішнім змінам людини.

Наративний підхід - це використання літературної творчості в психотерапії, причому, експресивно - експлуативний підхід (якість літературного високохудожнього продукту не є головним). Як відмічав Я. Азбаґіолі (РзусьБозупИєвіз, 1975), символи можуть виступати в якості «акумуляторів», які накопичують значну психічну енергію. Фотокартка є інструментом виявлення прихованих аспектів особистості клієнта (Vinnicott, 1971). Розі Мартін - фотограф, дизайнер, психотерапевт; почавши з 1983р. разом з Йо Спенсом розробляли нові методи психотерапії - реконструкція фотографій, були розроблені **різноманітні** наративні методи досліджень, які можуть **використовуватись** у поєднанні з візуальними методами, особливо формуванні власної **історії**, Наративні методи розглядаються як вимірювання **реального** сні іу, які ефективно під час дослідження проблем реального життя.

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНТНА ДОПОМОГА В РОБОТІ З ДІТЬМИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Титарейко Олена,
керівник Центру профконсультації та практичної психології при Мелітопольському міжшкільному навчально-виробничому комбінаті Мелітопольської міської ради Запорізької області, практичний психолог вищої категорії, психолог-методист, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь)

Психологічна служба системи освіти є важливою складовою державної системи охорони фізичного і психічного здоров'я молодих

громадян України і діє з метою виявлення і створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості. Особливо ця функція служби важлива в умовах складної соціально-політичної ситуації в країні [3, с. 7].

Зазвичай людина може самостійно подолати кризовий стан. На початку кризи посилюються напруга і тривога, потім активізуються стратегії вирішення проблем. Для розв'язання кризи і полегшення стану використовуються всі психологічні та фізичні ресурси. У процесі подолання кризи людина може придбати новий досвід, розширити діапазон адаптивних реакцій. З іншого боку, в тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися, а хворобливий стан - посилитися. Затяжна, хронічна (ускладнена) криза призводить до соціальної дезадаптації, невротичних і психосоматичних розладів, суїцидальної поведінки [2, с. 68-70].

У ситуації кризи діти використовують такі стратегії оволодіння собою:

- Компенсація: розмова з друзями, придбання нових речей, відмічений ВІД природного, веселі ігри.
- Уникнення: втеча, заперечення, так ніби нічого не сталося.
- Регрес: замкнутість (заглиблення в мушлю), отупіння, відмова, «я не можу», сонливість.
- Конфронтація: емоційне і когнітивне «опрацювання» веде до поступового виходу з кризи. Для того щоб використовувати цей спосіб оволодіння собою, дитині поруч необхідний чуйний дорослий.

Таким чином, до завдань практичного психолога входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини, психологічне консультування з подолання наслідків травмуючих ситуацій, розширення способів поведінки. Ці завдання практичний психолог вирішує в консультуванні, профілактичних бесідах, психокорекційній роботі.

Особливості кризових інтервенцій для дітей і підлітків [3, с. 44].

- З дітьми також важливо вийти на рівень переживань і вияву почуттів. Полегшення настає через контакт, через наявність візаві. Тому корисним є будь-який засіб, який допомагає вступити в контакт і підтримати його. Відповідний контакт виводить дитину з її самотності. Діти та підлітки спочатку не в змозі говорити про кризу. Тільки

коли завдяки діям психолога виникне контакт з дитиною і в неї зникне відчуття самотності, вона почне говорити.

- У дитячій кризі психолог виконує функцію захисту та підтримки. Ми повинні зібрати від оточення і від дитини стільки інформації, скільки можливо отримати, щоб відчути, що криза означає для життя дитини, і забезпечити необхідний рівень підтримки.

• Діти реагують на кризу формуванням симптому, що є особливим засобом дитини повідомити про страждання. Це може бути енурез, фобія, алергічна реакція і т.п. Як правило, симптом є захистом від загрозового досвіду, тому ми не чіпаємо симптом на першій стадії кризової інтервенції. Ставимося до симптому як до необхідного захисту. Як тільки дитина буде відчувати захищеність і зможе **говорити** про кризу (травму), симптом буде не потрібний і відступить.

- У роботі з сім'єю та оточенням ми досліджуємо, яка **причина**, через яку дитині необхідний захист, може стати менш загрозовою. Дитині ми допомагаємо у вираженні того, що є, її почуття і потреби (у грі, за допомогою творчих матеріалів, лотка з піском тощо).

- Ми підтримуємо зв'язок між невербальним рівнем переживання і його виявом у мові.

Допомогу можна вважати успішною, якщо вдається зняти гостру тривожність, напругу, агресивність, коли з'явиться нове розуміння проблеми і почне розвиватися адаптивна реакція.

В межах цієї доповіді ми приділимо увагу доцільності використання методів арт-терапії у кризово-інтервенційній психологічній допомозі в роботі з дітьми.

Прийнято вважати, що образи художньої творчості **відбивають** усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння. При їх словесному описі можуть виникнути труднощі. Тому саме невербальні засоби часто є основними для вираження і прояснення сильних переживань. Тут можна говорити про деякі переваги арт-терапії перед іншими формами психотерапевтичної роботи [1, с. 49]. З позицій феноменології творчий продукт клієнта розглядається як вираження внутрішнього переживання, частина його особистості.

Багато психічних та деяких фізичних відхилень роблять дитину пасивною. Коло її інтересів стає вузьким, потреба в активній взаємодії зі світом знижується. В результаті знижується і здатність до **адаптації**. Дитина «іде у себе», вважає, що не зможе знайти вихід з ситуації, що

склалася. Арт-терапія дозволяє розірвати це порочне коло. Коли дитина займається творчістю, вона винаходить нові й нові засоби вираження своїх емоцій, і поступово нові засоби спілкування зі світом, тобто втрачені здібності відновлюються.

Якщо взяти до уваги те, що іноді, під час травмуючи подій, дитина не в змозі по різних причинах виразити свої почуття. І вони, як в закритому казані, киплять в дитині, завдаючи їй біль, перешкоджаючи її гармонійному розвитку. Діти зазвичай не знають назви цим почуттям, більше того, вони не можуть їх ідентифікувати, назвати, а значить не можуть вам пояснити, що з ними відбувається і попросити про допомогу. З цієї причини методи арт-терапії також найбільш підходять для роботи з дітьми, а саме:

- Малювання, ліплення, ігри за ролями, будівництво, ігри в пісочниці, аплікація, колажі і т.д. Це те, чим дитина звикла займатися, найчастіше, це природно.

- Танці, драма, робота з голосом, малювання: дозволяють виплеснути емоції в русі, в крику, в кольорі, не вдаючись до слів.

- Казка, пісочниця, побудований власноруч будиночок - це безпечний простір, який дозволяє розслабитися і почути, побачити рішення важкої ситуації, спосіб впоратися з неприємними відчуттями.

- Маски, складання історій, ляльковий театр, створення відеофільмів дозволяють донести рішення зрозумілою дитині мовою.

Але це тільки деякі арт-терапевтичні прийоми, що допомагають ефективно супроводжувати процес переживання дитиною кризових станів. Багато технік запропоновано в роботах А.І. Копітіна, В. Оклендер, М.В. Кисельової та інших. Ми вважаємо, що методи арт-терапії будуть доцільними для роботи з дітьми, у тому числі в межах кризової інтервенції, тому що вони є ефективними, екологічними та гуманними. Вони не травмують, не перевантажують дитину термінами з «дорослого життя», а працюють безпосередньо з її почуттями «тут і зараз».

Література:

1. Беккер-Глом В., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера // Исцеляющее искусство. -№ 1. - 1999.
2. Катан Г. К, Сэддок Б. Дж. Клиническая психиатрия. - М.: Медицина, 1994.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод, рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. - К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. - 84 с.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ДІАГНОСТИКИ АНОМАЛІЙ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ДИТИНИ

Хіля Анна,

провідний спеціаліст Вінницького обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, аспірант Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)

Хто дивиться на картину, той прагне бачити перш за все дух.
Лише потім він розрізняє, де чисто, а де маски
Іван Км

Формування системи цінностей дітей та молоді є одним із пріоритетних завдань вітчизняної освіти. Як зазначає О. Стасенкова, у сучасній системі цінностей зростає роль гуманістичного елемента, ідеї миру та світового співробітництва, вільного діалогу різних соціально-політичних та економічних систем, поваги до способу життя та звичаїв кожного народу. Зміст цінностей базується на здобутках культури всього людства та кожного окремого етносу зокрема [3, с. 71].

На наш погляд, сучасний період розвитку українського суспільства вимагає і приводить до пошуку нових, трансформації старих та врахування загальнолюдських цінностей у формуванні нової системи цінностей підростаючого покоління. Але дана трансформація відбувається досить «болуче», оскільки цінності попередніх років вступають у конфронтацію із потребами сучасного світу. До того ж, процес «девальвації цінностей», як зазначає Р. Щекотова, історично неминучий, оскільки їх природа визначається цілісністю та гармонійністю загального стану особистості, яка є їх носієм [5, с. 225].

Саме тому, на основі нових потреб розвитку суспільства та особистості, особливої актуальності набирає потреба усвідомлення та засвоєння «нової» системи цінностей, що відіграє провідну роль у формуванні особистості, обов'язкової складової розвитку та соціалізації дитини. Зокрема, О. Стасенкова наголошує, що цінності «є невід'ємним атрибутом внутрішнього світу особистості, його індивідуального буття» і саме у цьому розкривається їх соціальна природа. Окрім того, «світ цінностей - це перш за все світ духовного життя людини, її моральної свідомості - тих моральних оцінювань, в яких виявлена міра духовного багатства особистості» [3, с. 64-65].