Практикум з арт-терапії

Навчально-методичні матеріали

За загальною редакцією
д.п.н. проф. Єрмакової С.С.

Одеса
2024

Відображено теоретичний аналіз сучасних напрямів арт-терапії та техніки для застосування у вирішенні різноманітних проблем засобами арт-терапії. Запропоновані техніки є цінним інструментом для майбутніх практичних психологів. Завдяки їх застосуванню вони зможуть оволодіти якісним арт-терапевтичним інструментарієм.

Посібник містить цікаві техніки, що будуть корисними в індивідуальній та груповій роботі у процесі психологічної допомоги у кризових і психот равмуючих ситуаціях, вирішенні психосоматичних проблем, подоланні адикцій та оптимізації професійної діяльності працівників ризиконебезпечних професій.

Укладено систематизований словник символів, необхідний у роботі практичного психолога.

Для здобувачів спеціальності 053 «Психологія», викладачів та аспірантів.

Зміст

ПЕРЕДМОВА 4
Розділ 1. **НОВІТНІ НАПРЯМИ АРТ-ТЕРАПІЇ** 5
1.1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОГРАФІКИ 6
1.2. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФОТОТЕРАПІЇ 22
В АРТ ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ..... 22
1.3. ФЛЮЇД АРТ У СУЧАСНІЙ АРТ ТЕРАПІЇ..... 30
1.4. ЦІЛІ І ЗАВДАННЯ ФЕЛТ ТЕРАПІЇ 31
1.5. ФУД АРТ ТЕРАПІЯ: ЦІЛІ ТА МЕЖІ ЗАСТОСУВАННЯ 33
1.6. ТКАНИННА ТЕРАПІЯ: 37
МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ 37
1.7. ЛАНДШАФТНА АРТ ТЕРАПІЯ 40
ТА ЇЇ РОЛЬ У АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ 40
Розділ 2. **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ** 43
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ2.1. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ 43

(«Картина в рамці», «Прощальна листівка», «Образа», «Прощання з…», «Двері туди-сюди», «Ріст після руйнації», «Внутрішня тінь», «Мій кривдник», «Давати-брати»).....45
2.2. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З АДИКЦІЯМИ
(«Розрив емоційних зв'язків», «Харчова поведінка», «Скульптура залежності», «Прощавай, залежносте»).....56
2.3. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ
(«Причини хвороби», «Чому я хворію?», «Чотирьохрівневий аналіз», «Замок», «Хворий-здоровий», «Діалог з хворобою», «Афіша», «Мій біль», «Мій сад»).....63
2.4. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКО НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ
(«Я і робота», «Робота-звір», «Фото на роботі», «Маска моєї роботи», «Керівник-підлеглий», «Ідеальний працівник», «Лінія професіогенезу», «Я – безробітний (-а)», «Понеділок – п'ятниця», «Я в робочому інтер'єрі», «Ідеальне робоче місце»,

«Профілактика емоційного вигорання»,
«Зміна
професії»).....75
2.5. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З РЕСУРСНИМИ СТАНАМИ
(«Прогулянка», «Ресурси дитинства»,
«Я – щасливий (-а)», «Подушка безпеки»,
«Конструктор ресурсів», «Солодкі спогади»,
«Я – свято», «Валіза щастя», «Я – стихія»,
«Чарівник», «Точка опори», «Лялька на ім'я…»,
«Спалах», «Робот-помічник», «Скарби»,
«Нейромандала роду», «Генеральне прибирання»,
«Геть печаль», «Послання ангела»,
«Кататимні предмети», «Щасливий день»).....92
СЛОВНИК СИМВОЛІВ ……..119
ЛІТЕРАТУРА.....147

ПЕРЕДМОВА

Арт-терапія – це петля в реальність: продукт творчості – це тонке викриття внутрішнього світу особистості

Коли Ф. Рузвельта – 32 президента США – запитали, як йому вдається емоційно вправлятися з настільки складною, напруженою роботою та відповідальністю, він відповів: «Я згадую дитинство, уявляю себе маленьким хлопчиком, який катає ться на санчатах з гірки. Це допомагає мені витримувати великі емоційні навантаження і відновлювати сили».

Арт-терапія є унікальними «лагідним», безпечним і «нібито дитячим» психотерапевтичним напрямом, проте таким, що допомагає швидко та ефективно усвідомити власні проблеми, відшукати ресурс і створити безпечний простір для гармонійного особистісного зростання. Аркуш паперу, пісочниця, глина чи інший інструментарій є територією повного контролю особистості, де через творчість вона може усвідомлювати, трансформувати себе та своє життя.

Зустріч і знайомство з арт-терапією схоже на побачення з прекрасним незнайомцем: цікаве, спонтанне, інтригуюче, несподіване та незабутнє і основне – із непоборним бажанням зустрітися знову.

Людина зустрічається зі світом через пізнання себе. Цей процес схожий на розглядання себе у дзеркалі: ніби це не я у відображенні, проте все ж його бачу, і все, що я роблю, воно копіює. Чому контакт з довкіллям приносить радість, а іншим – біль? Часом вранці ми не завжди маємо перфектний вигляд, проте один бачить жах, а інший одразу розмірковує, що треба зробити, аби виправити ситуацію. Залежно від того, як людина сприймає себе, таким і буде делеговане послання у Всесвіт. Морально втомлена, розчарована, роздратована людина ніколи не зможе висловити іншим свою прихильність, любов, опіку саме в цьому моменті. Ось чому так важливо віднайти спільну мову з собою. А цей посібник та конкретні техніки в ньому надає таку можливість через творчість. Результатом стане

внутрішній спокій у складних життєвих сит уаціях, особистісна ефективність, впевненість у собі, вміння дивитися та бачити красу довкола та перетворювати складне у просте, неприваблиле у сприятливе.

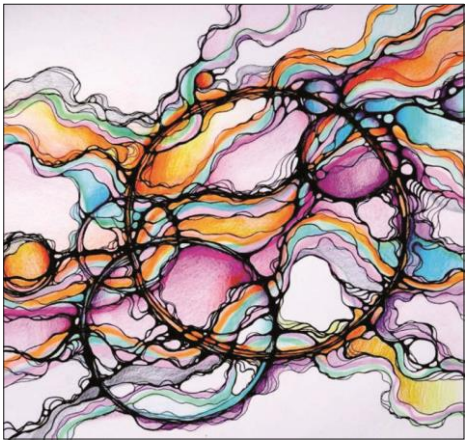
Навчально-методичний посібник продовжує знайомити читача з різними формами сучасної арт-терапії,

які використовуються в практичній психології, освіті, соціальній сфері. Ми прагнули створити книгу, у якій би кожен зміг знайти набір інструментів у вигляді арт-терапевтичних технік для вирішення різних завдань. Посібник буде цікавий тим, хто прагне до активізації творчого потенціалу особистості, пошуку додаткових ресурсів та натхнення, реалізації оптимальних способі вирішення проблем. Основний акцент у книзі спрямований на розкриття можливостей арт-терапевтичних технік у роботі з конкретними видами запитів клієнтів. Сподіваємося, що знайомство з книгою принесе читачу задоволення та допоможе знайти шлях до творчого ресурсу.

Розділ 1 **НОВІТНІ НАПРЯМИ АРТ ТЕРАПІЇ**

1.1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОГРАФІКИ

Нам дані сили зробити все,
що можемо уявити



Нейрографіка – це один із графічних методів арт-терапії, за допомогою якого можна поліпшити свій емоційний стан, зрозуміти та усунути деякі причини проблем. Це новий метод у психотерапії. Його винайшов російський вчений, ректор Інституту психології та творчості, доктор психологічних наук, професор П. Піскарьов (для трансформації свідомості). Він перек онаний, що ця техніка підвладна тим, хто є дуже сучасною та актуальною людиною, відчуває своє тіло, прагне змін і руху вперед, намагається, маючи деякий досвід та вміння, втілити мрії за допомогою нового способу, перескладати, перепакувати, переналаштувати те, чим добре володієш. Архітектор та психолог за базовими освітами, він синтезував ті знання у нейрографіці, які вважає «технологією створення дива». Він переконує, що інтелектуальна людина має потребу у праці, яка створена руками, і ця потреба реалізується нейрографікою вишукано, як ніде інде.

Лінія з'єднана з мисленням і впливає на організм. Людина відтворює їх власною рукою. Нейролінія керує системою мислення, тому що прямо впливає на мозок, який забезпечує функціонування усього організму. Система мислення кодується у різних лініях, а ми кодуємо лінію своїми смислами.

Нейрографічна лінія вводить у потік моментально та дає змогу керувати реальністю.

Особливих навичок у малюванні не потрібно, лише бажання. Зміст методу полягає у нейрографічній лінії, яка є абсолютно спонтанною, нешаблонною, не повторює себе на будь-якій ділянці свого напряму. Адже пряму лінію створила людина, у природі прямих ліній немає.

Малюючи такі біонічні лінії, працює дрібна моторика рук, яка безумовно пов'язана з нейронними сітками в головному мозку. Завдяки виконанню таких малюнків процес малювання здатний створювати абсолютно нові нейронні зв'язки в мозку, відтак – змінювати процеси мислення та власну стратегію поведінки. Кожен охочий працює з тим, що йому актуальне у цей час, саме тому ці роботи мають психологічний зміст.

Ще однією технічною особливістю нейрографіки є техніка сполучення та округлення нейрографічних ліній. Так ми зв'язуємо нейрони в єдину мережу. Адже одним із основних законів нейропластичності (здатності мозку змінюватись) у тому, що активовані нейрони зв'язуються (аксіома).

Принципи нейрографіки

1. Образ інтегрує смисли. Образ дає нам змогу зібрати велику кількість смислів в одному зображенні. Приміром, образ будинку інтегрує в собі сукупність смислів, які пов'язані з будинком: дитинство, ігри, батьки, затишок, домашня випічка.

2. Смисли контейнерують стани. У кожної людини є своя унікальна реакція на якесь слово. Скажімо, слово «успіх» викликає чимало почуттів чи переживань, що пов'язані з ним, і це наш досвід, набір емоцій чи уявлень.

3. Проблема створюється розумом. Усе в цьому світі, за винятком людини, живе просто, природно, у потоці. І лише людина, коли думає про життя, сама задає смисли, занурює себе у світ протиріч і дуальності, але така подвійність існує лише в її свідомості.

4. Рішення має якість біоніки. Якісне рішення практично завжди ірраціональне, оскільки вимагає реорганізації нашої свідомості. Рішення – це те, що зсередини резонує з кожною клітинкою нашого тіла, живою природою та сутністю людини. Рішення, яке не проникає всередину, не посилає імпульс до життя

– воно не є істинним. І в тому розумінні нейрографіка – це біоключ для вирішення наших завдань.

5. Гармонія призводить до задоволення. Це не лише один із принципів нейрографіки, а один із принципів нашого буття. Кожна людина здатна переживати відчуття гармонії: у стосунках з собою, з іншими людьми, зі світом. А задоволення – це наслідок стану гармонії. Люди, що малюють нейрографіку, мають можливість через досягнення гармонії у своєму мал юнку сягати стану задоволеності, а в подальшому – почуття щастя.

6. Усесвіт поміщається на кінчику маркера. Намалювати можна все: минуле та майбутнє, модель стосунків; можна зобразити будь-які почуття – печаль, біль чи намалювати радість та успіх. Усередині однієї системи, одного нейрографічного малюнку за допомогою маркера ми можемо подолати протиріччя.

7. Будь-яке завдання має графічне вирішення. Будь-яке завдання можна перевести в графіку, в символ. І цей символ є основою для візуального мислення. І зміна символу за допомогою нейрографіки дає змогу запустити процеси мислення так, щоб привести нас до вирішення завдання. В цьому розумінні будь-яке завдання – бізнес, особистісні стосунки, внутрішня гармонія – мають графічне вирішення. Графічний алфавіт дозволяє моделювати бажані події в нашому житті.

8. Площина малюнку не має кордонів. Кордони – умовні, адже межі аркуша паперу створені людиною, кимось, хто нарізав цей папір. Але коли ми малюємо якийсь фрагмент свого життя, то насправді малюємо все життя. Тому лінії треба проводити так, ніби кордонів аркуша немає. І жити треба так, ніби меж немає.

9. Світ складається з фігур і ліній. Коли ми проживаємо якийсь фрагмент свого життя, ми створюємо фігури, довкола яких щось відбувається: якісь події, якась наша активність. Але нам часто не вистачає ліній, які би зв'язали та об'єднали ті фігури, тобто переходу від однієї події до іншої. Життєві фігури та пов'язуючі їх лінії – це життєво важливий процес. Нейрографіка поєднує світ та окремі елементи; нейрографічна композиція – це фігури та лінії, що пов'язують все в єдине ціле.

10. Малювати просто! Насправді це не банальна фраза. Візуальне мислення виникло у свідомості людини набагато швидше, ніж сформувалося мовлення. Малювання – це один із способів вести діалог: з собою, з іншими людьми, зі світом. І в нас

та здібність закладена на рівні генів, це вже є всередині нас. І коли ми губимо здібність малювати – ми ніби деградуємо. Нейрографіка допомагає відновити цю необхідну навичку для комунікації.

Техніка безпеки під час нейрографіки

Нейрографіка – це не лише кола та лінії. Незважаючи на оманливу простоту, цей метод дуже глибинний та трансформаційний. Павло Піскарьов аргументує, що, малюючи, ми робимо пластичну операцію на мозку. Тому для новачків варто дотримуватись правил безпеки: 1) малюємо одну тему в день; 2) малюємо один малюнок у день.

Адже інколи малюнок може запустити надзвичайно сильні процеси і на фізиці тіла, і на психіці, тому треба дати собі час для того, щоб прожити все поступово. Ліпше виконувати 2–3 малюнки в тиждень. Якщо Ви вже достатньо освоїлись, то можете експериментувати, проте обов'язково дослухайтеся до себе та будьте бережливими. Давайте собі час на відпочинок, пийте воду, після кількагодинного малювання прогулюйтесь на свіжому повітрі та добре виспіться.

Не об'єкт є предметом дослідження, об'єктом роботи є суб'єкт, який створює малюнок. Тобто дуже важливо, що відбувається з людиною під час малювання нейрографіки. За виконання нейрографічних малюнків фіксуємо увагу на трьох точках:

1. Що я думаю в кожний момент роботи?
2. Що я відчуваю?
3. Що відчуває моє тіло?

Значення фігур у нейрографіці

У графічних елементах, які людина здатна створити власною рукою, можна виокремити різні фігури. Ці фігури, виокремлені людиною несвідомо, вважаються важливими для неї. Їх розташування одна щодо одної, взаємні масштаби та пропорції визначають міру важливості змісту та значення. І коли ці абстрактні фігури набувають поміж собою гармонійних поєднань, між ними налагоджуються деякі зв'язки. І кожна з геометричних фігур має відповідний зміст щодо цілого та гармонійного.

У нейрографіці використовують декілька фігур: нейрографічну лінію, коло, трикутник, квадрат. Про нейрографічну лінію ми зазначили. Розглянемо інші фігури.

Коло – це гармонія, зняття напруги, безпека, спосіб активізувати базовий архетип життя. Коло – це наше життя, це прекрасне здоров'я та добрий настрій, енергія абсолюту, це безпечно та красиво. Малюючи кола, ми наповнюємо своє життя гармонією і радістю. Можна подосліджувати, що ви відчуваєте, коли малюєте кола? Які емоції Вас наповнюють? Як тіло реагує на кола?

Трикутник – дуже складна фігура, викликає напругу. Малюємо трикутник кутиком вверх. Отже, трикутник – це конфлікт, кинджал, спис, розбите скло, кіготь, гострий камінь – все, що пов'язано з небезпекою та загрозою. Проте трикутник – це водночас активність, позиція, лідерство, відповідальність, можливість створити певну напругу. Варто простежити, що відбувається на тілесному рівні, коли ми малюємо трикутники. Щоб зняти цю напругу, трохи округляємо кутики зсередини. Тобто в нейрографіці ми трикутники малюємо тоді, коли варто відобразити напругу, проявити активність, зобразити свій намір щось у житті змінити. Для цього та фігура підходить якнайкраще.

Ще одна фігура – квадрат. Коли ми його малюємо, відчуваємо стабільність, фундамент, стійкість. Тобто, коли треба створити враження надійності, фундаменту, стабільності, опори, стійких стосунків, то для цього ми створюємо квадрати. Тут теж є кути, і якщо вони викликають у нас напругу, то ми їх зсередини округлюємо або кутики виводимо назовні тонкими лініями.

Застосування нейрографіки знімає гостру потребу відвідати психолога, адже зараз усі свої проблеми можна викласти на папері. Мета нейрографічного малювання полягає у зображенні неусвідомлюваних страхів, напруження, переконання, попереднього досвіду людини тощо. Обмеження, які блок ують розвиток особистості, часом підходять до рівня усвідомлення, де їх можна перетворити в ідеї, що здатні дати позитивний результат. Така практика дає змогу прийняти рішення, отримати відповідь на питання, виповнити бажання чи вирішити пробл ему.

Відомим методом сповнення бажань вважають створення «карти бажань», тобто колажу з наклеєних малюнків, які візуалізують мрію. Цей спосіб використовують ті, хто чітко усвідомлює, що його бажання збудеться, якщо його чітко уявити, тобто створити його зоровий образ.

Таємниця нейрографічного методу візуалізації бажань ховається в особливостях психіки людини, яка створена з образів, які виникли завдяки зоровому сприйняттю. Під час сеансу нейрографіки матеріалізується психологічний досвід особистості і сягає до рівня свідомого все, що ми робимо, чого хочемо та про що думаємо.

Людина почуває задоволення та переконаність в тому, що його бажання вже здійснилося. Частково так воно і є, адже вона вже втілила своє бажання на папері. Упродовж якогось часу людина припиняє думати на цю тему, після чого її бажання виповнюється. Фахівці у багатьох країнах уже визнали нейрографічне малювання кращим вирішенням мети та завдань у житті людини.

А систематичні заняття допомагають позбутися комплексів, психологічних травм, змінити установки, що блокують позитивне мислення. Лише один сеанс нейрографіки допомагає підняти енергію з глибини безсвідомого та вивільнити її для виконання завдань. Старі нейронні зв'язки руйнуються, а новосформовані додають людині сил, вона стає активною та входить у ресурсний стан. Викид енергії перетворює життя на всіх її рівнях.

Нейрографіку порівнюють з різноманітними духовними та тілесними практиками, зокрема такими, як масаж, дихальні техніки, медитації, йога. Проте, на відміну від них, нейрографіка дає стабільний результат, що не залежить від коливання зовнішнього світу. Це стає можливим за рахунок того, що у людини змінюється ставлення до життя, ситуацій, інших людей, вона сприймає реальність з відповідною гармонією в тілі та у душі.

Канадська психологиня і філософиня Ліз Бурбо у власних роботах наводить дані, що лише 10 % від загальної активності людини можна назвати усвідомленими, решта – породжуються попереднім досвідом, що походить з підсвідомого без контролю з боку свідомості людини. Нейрографічні фігури та лінії, поєднані в малюнок, дозволяють впритул наблизитися до вирішення цієї проблеми, тому ця техніка є простим та досить доступним інструментом зробити життя усвідомленим, а отже, підконтрольним. Інструктори цієї техніки називають нейрографіку способом керувати реальністю за допомогою маркера.

Рисунок дає змогу трансформувати реальність у таких сферах людини:

1. Проживати почуття, пропрацьовувати гнів, тривоги, страхи, перероджувати їх у позитивні емоції.
2. Долати внутрішні конфлікти, які провокують розвиток психосоматичних захворювань.
3. Розвивати нестандартний підхід до вирішення проблеми у фінансовій і професійній сферах, у галузях кар'єри та бізнесу.
4. Планувати події, зміни на краще.
5. Налагоджувати взаємини з родичами, друзями, колегами.

Внаслідок множинних уточнень і корекцій техніки нейрографіки сформувався чіткий алгоритм роботи з малюнком, який виконується у шість послідовних кроків:

1. Проговорювання теми, яка викликає негативні емоції, страх, тривогу, протиріччя, внутрішнє неприйняття. До цього ж, слід назвати почуття та емоції, що виникають на цьому етапі, усвідомити рівень внутрішньої напруги та об'єми наростаючої енергії.
2. Відображення названих емоцій на аркуші паперу у вигл яді нейрографічної фігури та лінії. Під час малювання весь аркуш наповнюється лініями, які можуть накладатися, перетинатися, дотикатися чи об'єднуватись одні з одними. Увага особи, що малює, має бути сконцентрована не на красі лінії, а безпосередньо на процесі малювання.
3. Дослідження форми ліній, які утворилися, їх перетинів та корекції. Гострі кути та перетини ліній на малюнку означають наявність внутрішніх конфліктів. Аби їх позбутися, слід заокруглити усі гострі кути, що є на малюнку. У поясненні малюнку потреби немає. На цьому етапі відбувається трансформація реальності та зняття психологічних обмежень. Під час виконання цієї роботи слід простежити за зміною почуттів, емоцій, які виникли ще на початку роботи.
4. Об'єднання окремих ділянок малюнку в єдині фігури методом замальовування маркером чи кольоровим олівцем. Кількість таких ділянок, кольорових ліній та заповнених просторів поміж ними не мають суттєвого значення. Така робота сприяє зниженню внутрішньої напруги, затиханню внутрішнього конфлікту, звільненню позитивної енергії, яка здатна вирішити відповідне завдання.

5. Виявлення головних ліній малюнку та їх промальовування. На цьому етапі відбувається вивільнення від проблеми, яка виявилась невирішеною на початку або її урегулювання.

6. Оцінка змін емоційного стану. Якщо особа відчула на цьому етапі полегшення та звільнення, то мети досягнуто. Якщо почуття внутрішньої гармонії та спокою не настало, то на фігури та лінії варто нанести багато кіл різного розміру. Це допоможе знизити рівень внутрішньої напруги, спричинений темою, заявленою на початку роботи.

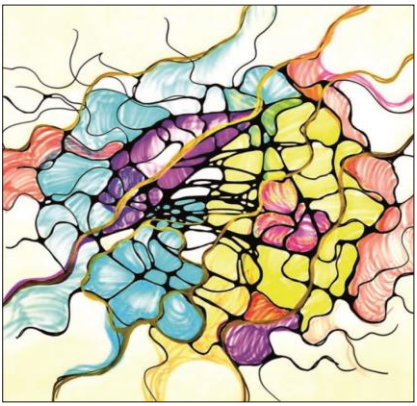
Фахівці запевняють, що люди, які ніколи раніше не займались малюванням, досить легко зацікавлюються нейрографікою незалежно від специфіки основного виду їхньої діяльності та професії.

Основні алгоритми нейрографіки

У нейрографіці існує 8 видів основних алгоритмів, покликаних вирішити завдання, пов'язані з емоційним станом, досягненням мети, моделюванням реальності. На основі основних алгоритмів можна побудувати велику кількість нейрографічних технік. Ніхто точно не може вказати їхню кількість, позаяк метод постійно доповнюється авторськими техніками.

Алгоритм «Зняття обмежень»

Це перший, базовий, та найбільш доступний метод. Усуває внутрішні протиріччя, дозволяє зняти обмеження та трансформувати їх у позитивні зміни. Будь-який кейс як послідовний ряд малюнків для досягнення мети чи вирішення проблеми починають саме з цього алгоритму, позаяк він дає змогу «обнулитись», пропрацювати старі травми, вирівняти свій внутрішній емоційний стан, дати відчуття впевненості до подальших змін. Тут дуже доречна технологія округлення кутів, бо ми за рахунок цього трансформуємо свої внутрішні конфлікти, надаємо власній підсвідомості відчуття безпеки.

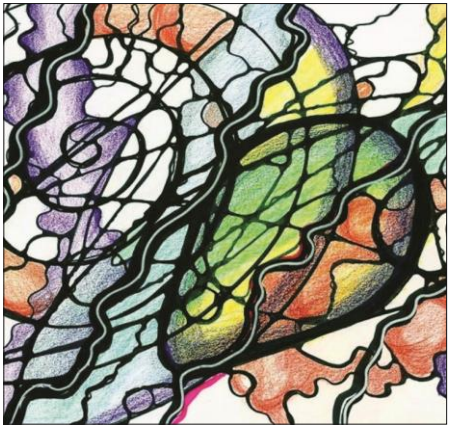


Алгоритм «Нейрографічне моделювання»

У цьому алгоритмі, окрім кіл, активно застосовуємо символи трикутника і квадрата, інколи зірки. Моделювання дозволяє працювати з будь-яким завданням чи проєктом, фактично створюючи бажану реальність. Через моделювання можна уявити різні варіанти та шляхи вирішення в проєктах, як-от у бізнесі чи інших ситуаціях.

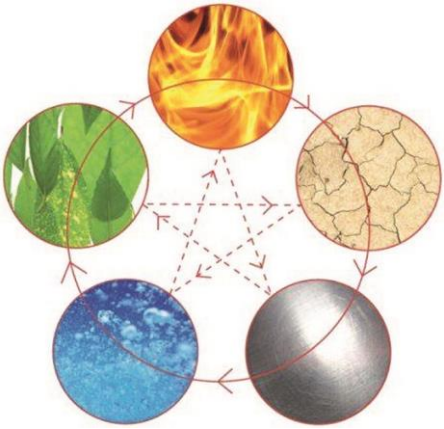
Структурний малюнок – це ніби робочий документ, який повинні вміти малювати усі. Такий малюнок завжди композиційно витриманий і набув обертів за виконання.

Через алгоритм моделювання, використовуючи принципи естетики (краси зображення), ми можемо віднайти вирішення будь-яких завдань.



Алгоритм «Енергія кольору. 5 елементів»

Алгоритм ґрунтується на основних принципах давньокитайської філософії «У-Сін», що сформувалась на основі п'яти елементів, які визначають основні параметри світогляду. Використовуючи відповідні кольори, можна вирішити різні завдання, трансформувати ситуації, переходити з однієї стадії розвитку будь-чого в іншу. Часто цей алгоритм використовують у темі здоров'я, розвитку проектів та багато інших.

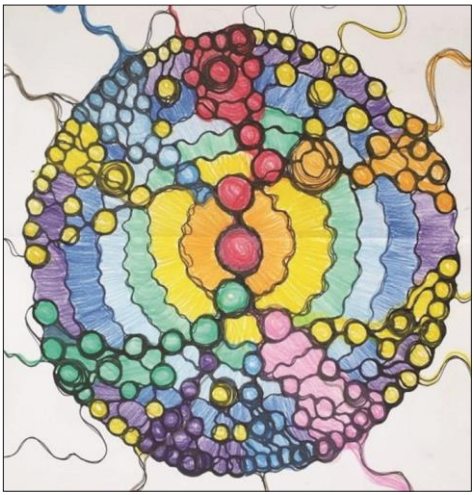


Алгоритм «Нейроскетчинг»

Алгоритм швидкого ескізу малюнку з використанням нейрографіки. Корисний для використання експрес-вирішення. А також з метою швидкого фіксування моменту життя.

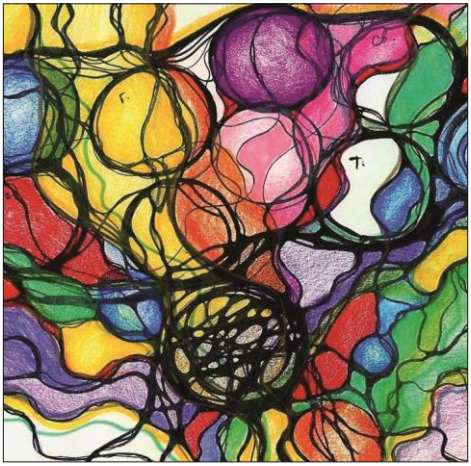
Алгоритм «Нейромандала»

Цей алгоритм є поєднанням принципів малювання мандали та нейрографіки. Знаємо, що мандала має сакральний зміст. Якщо у процесі створення ми вкладемо особисті цінності та переваги, вона принесе успіх та сповнення бажань. За малювання нейромандали відбувається глибокий процес гармонізації, адже задіяні 7 рівнів свідомості. Вона швидко змінює стан, дарує відчуття творчого натхнення, спокою, впевненості, умиротворення.



Алгоритм «Нейрографіка комунікацій. Стосунки»

Це один із найважливіших і корисних алгоритмів. Дозволяє створювати бажані стосунки з будь-ким чи будь-чим (люди, проєкти, справи, інші елементи життя). Через цей елемент можна вибудувати нові стосунки чи гармонізувати ті, що вже існують, виправити помилки минулого, створити нову реальність. Допомагає зрозуміти й усвідомити причини складних комунікацій, виправити їх та налагодити здорові гармонійні стосунки.



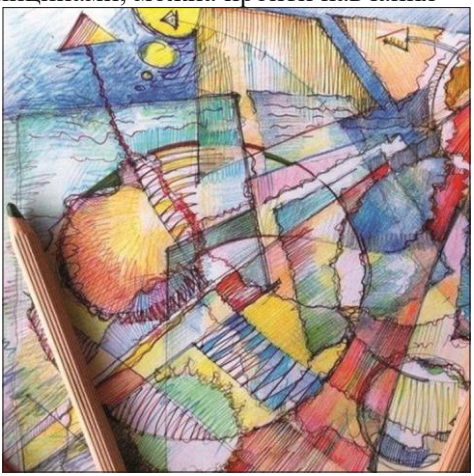
Алгоритм «Мета. Досягнення. Результат»

Це найбільш мотиваційний алгоритм у нейрографіці. Він навчає, як правильно формулювати мету. А головне, як намалювати мету так, аби вона провокувала дії та надихала. Алгоритм активно використовують коучі, психологи, цілителі. Це немов намалювати весь процес, від мети до отримання результату.

Алгоритм «Лінія часу»

У цьому алгоритмі йдеться про моделювання подій майбутнього через фігури та композиції. Вивчає дію на особу трьох геометричних фігур. У кожної людини своя доля, проте вона не є незмінною величиною. За основним напрямом присутні безліч ліній, а людина своїми вчинками, думками, духовними практиками може перестрибувати з однієї лінії на іншу. Лінія часу дає змогу створити свою лінію подій у різних напрямах, пов'язуючи їх з простором і часом. Це наче дорога в майбутнє, дорога успіху.

Отже, кожен може обрати для себе алгоритм. Є можливість обрати кілька. Головне – практикувати постійно, слухати власну душу. Метод нейрографіки дає змогу дуже швидко отримати інформацію. Це важливо за нашого темпу життя. Нейрографікою можна займатись самостійно, проте для цього слід оволодіти основними принципами, можна пройти навчання



у сертифікованих тренерів, яких сьогодні в Україні вже достатньо, щоб засвоїти цей унікальний метод, діючи екологічно та з турботою про себе.

Магія кольору в нейрографіці

Пам'ятаємо, що у XVII столітті Ісаак Ньютон за допомогою тригранної призми розклав пучок світла на світловий спектр. Підтвердженням цього є веселка. Насправді кількість кольорів, які бачить людина у спектрі, в різних країнах інша, залежно від культури та мовних особливостей. У нас – 7-колірна веселка, в інших країнах зображають іншу кількість відтінків.

Сукупність усіх кольорів утворює білий колір. І якщо вилучити якийсь колір з веселки, то інші кольори не дадуть нам білого кольору, насправді ми побачимо якийсь інший відтінок.

Знаємо, що кожний відтінок відповідає світловій хвилі визначеної довжини. Червона хвиля найдовша/найповільніша, фіолетова – найкоротша/найшвидша. І коли світло відбивається від якогось предмету та потрапляє на нашу сітківку ока, ми отримуємо інформацію, і завдяки хвилям різної довжини вона різна.

Ми усі відчували вплив кольору. Деколи нам хочеться жовтогарячого кольору в речах, інколи – ніжно-блакитного. Ми не завжди усвідомлюємо, чому так відбувається, адже ці прагнення виникають на підсвідомому рівні. Кожний колір нам про щось повідомляє. Адже будь-яка жива істота випромінює енергію. Людське тіло випромінює енергію різних кольорів та відтінків, про що свідчать фотографії, зроблені за методом Кірліан. І якщо ми не в балансі чи наше тіло хворе, воно випромінює або надлишок якогось кольору, або його недостатність із перевагою інших гамм.

Відомо, що є основні кольори, які неможливо отримати через змішування інших. Це червоний, синій і жовтий. З тих кольорів можна отримати усі інші відтінки шляхом змішування.

Вторинними вважаються зелений, помаранчевий, фіолетовий. Вони утворились унаслідок змішування жовтого і синього (зелений), синього і червоного (фіолетовий), червоного і жовтого (помаранчевий).

Звичайно, є багато інших відтінків. Ними можна виразити і емоції, і настрій, і запах, і музику, і силу енергії, агресію чи умиротворення.

Кожен колір має своє позитивне та негативне значення, і це потрібно усвідомлювати.

Червоний колір, якщо він у балансі, втілює в собі життя, родові зв'язки, дію, діяльність, швидкість, адреналін, пристрасть, кров, енергію, секс для продовження роду, виживання, заземлення, межі, дисципліну, інстинкти, впевненість у собі, концентрацію.

Якщо червоний колір не в балансі, він несе в собі агресію, страх, біль, стрес, революцію, відторгнення, гнів, надмірне обмеження, пригніченість, вторгнення, бунтарство, надлишковий контроль.

Тобто, коли ми відчуваємо знесилення, недостатньо життєвої сили, можна собі допомогти червоним кольором (чи в малюнку, чи в одязі, чи в інтер'єрі, чи через «червоні» запахи і звуки).

Синій колір, якщо він у балансі, втілює в собі мир, спокій, довіру, авторитет, глибину, силу волі, вищу волю, захист батька, благородство, владу, відповідальність, ясність, космос, безкінечність, структуру, порядок, закон. Трохи інший відтінок синього, змішаного з краплею червоного, – колір індиго (королівський синій) – вже має трохи інше смислове навантаження, несе в собі ясність, яснобачення, інтуїцію, поважність, вищі функції розуму, розкіш.

Якщо синій містить негативний заряд, він несе в собі ілюзії, деспотизм, зайвий контроль, холодність, метушливість, тривожність, життя старими моделями, неможливість висловити свої думки.

Жовтий колір у балансі асоціюється з радістю, сонцем, світлом, сміхом, почуттям гумору, легкістю, відкритістю, оптимізмом, харизмою, знанням, інформацією, его, зв'язком з соціумом, комунікацією, самооцінкою, впевненістю в собі, силою волі, бажанням, широким кругозором, зваженістю рішень, емоцій. Це колір медитації.

Жовтий колір у дисбалансі навіює дурість, страх, розчарування, неприйняття свого внеску, сумніви, плітки (жовта преса), контроль, непропрацьовані емоції, отруту, сором'язливість, сарказм, жертовність, нарцисизм, пихатість.

Помаранчевий колір у позитивному аспекті охоплює радість, задоволення, насолоду, задоволення, еротику, апетит, почуття смаку, комфорт, комунікативність, життєві сили, оптимізм, душевне тепло.

Помаранчевий як негативний колір містить інформацію щодо аскетизму, ревності, залежності, незадоволеності, неприйняття себе, надлишковості, страху спілкування, емоційного холоду, шоку, сорому, контролю.

Зелений колір, створений шляхом змішування жовтого та синього, в позитивному аспекті несе в собі природу, простір почуттів, свободу, широту, свій шлях, вихід за межі Я, ріст, розвиток, новизну, гармонію, подяку, панорамне бачення, синхронність з часом і простором. Зелений є комплементарним кольором до червоного. Поєднання червоного і зеленого утворює білий колір.

Зелений не в балансі виражає неповагу, невдячність, заздрість, жадібність, приховану злість, холодний гнів, безсердечність, егоцентризм, зацикленість на собі, душу навиворіт.

Фіолетовий колір є наслідком змішування у рівних пропорціях червоного та синього відтінків, у балансі несе в собі рівновагу, гармонію, трансформацію, зцілення, містику, магію, духовність, служіння.

Фіолетовий в негативі відображає байдужість, відреченість, відчуженість, відчай, відхід від реальності, ілюзію, втрату орієнтирів, утопію, нездатність реалізувати свої мрії.

Блакитний – це спокій, стриманість, прохолода, довіра.

Золотий колір утверджує цінність, повагу, довершеність, мудрість, справедливість, проникність, ірраціональний страх, достаток, розкіш.

Малиновий має енергію божої безумовної любові, стремління до довершеності, вишуканість, духовний достаток, радість у дрібницях, турботу про інших, відновлює сили.

Бірюзовий колір – це творчість, самовираження, індивідуалізація, почуття та розуміння почуттів, щирість зі собою, особистісна відповідальність, здатність говорити так/ні.

Отже, працюючи в нейрографіці, слід зважати на силу кольору, адже він може або нейтралізувати ваші почуття та переж ивання, або навпаки – загострити їх. Будьмо уважні до себе, тоді зможемо себе діагностувати та підживлювати. Адже колір лікує!

Література

1. Демиург О. Нейрографика, рисование со смислом. М.: «Ribero», 2018. 230 с.
2. Дойдж Н. Пластичность мезга. М., Эксмо, 2011.
3. Ерчак Н. Т. Внутренняя речь и мышление, 2017. 330 с.

4. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М. : Психотерапия, 2007. 528 с.
5. Козлов В. В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. Ярославль, 2008. 48 с.
6. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб. : Питер, 2002. 358 с.
7. Курпатов А. В. Мышление. Системное исследование. М., 2019.
8. Пискарев П. Нейрографика 2. Композиция судьбы. Москва : Эксмо, 2021. 272 с.
9. Пискарев П. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. М. : Эксмо, 2019. 224 с.
10. Пискарёв П. М. Нейрографика мышления. URL: https://www.neurograff.com/neyrografika-myshleniya
11. Пискарев П. М. О Пирамиде Сознания в нейрографических процессах. *Вестник интегративной психологии*. Вып. 16. МАПН, Ярославль, Бухара, 2018. С. 212–215.
12. Пискарев П. М. Предпосылки формирования метода нейрографика. Методология современной психологии. Вып. 6; под ред. Козлова В. В., Карпова А. В., Мазилова В. А., Петренко В. Ф. М.–Ярославль : ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2016. С. 335–344.
13. Пискарев П. М. Эстетический интеллект. Психология XXI столетия. *Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия»* (Ярославль, 13–15 мая 2016 г.); под ред. Козлова В. В. Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2016. С. 350–355.
14. Симерницкая Э. Г. Мозг человека и психические процессы в онтогенезе. М., 1995.
15. Сорокина Е. Н. Нейрографика как метод профилактики и коррекции эмоционального выгорания матери. *Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сборник статей Международной научно-практической конференции* (15 января 2021, г. Уфа). Уфа: Аэтерна, 2021. С. 136–140.
16. Шпитцер Манфред. Антимозг: цифровые технологии и мозг. Москва : АСТ, 2014. 288 с.
17.

1.2. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФОТОТЕРАПІЇ В АРТ ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ

Фототерапія – це застосування особистих і сімейних фотографій клієнтів з метою стимулювання та активізації почуттів, спогадів, думок та інформації, які є потужним каталізатором терапевтичної роботи. Фототерапія охоплює систему технік для вивчення життєвого шляху, переживань та емоцій, що ґрунтуються на використанні світлин. Варто зазначити, що фототерапія – це використання фотографії як комунікації, а не як мистецтва, тому для цього не потрібно навичок роботи з фотоапаратом чи знання фотомистецтва.

У класичному розумінні фототерапія – це використання фотографії як засобу комунікації в рамках цілеспрямованого процесу психологічного консультування, аби допомоги клієнту в подоланні психологічних проблем (створення автопортретів, фотографій сімейного та власного архіву, підбору фотоколекцій, фотографія за завданням тощо).

Роль світлини у застосуванні різних підходів має певні особливості:

- у рамках фототерапії: фото є своєрідною проективною методикою для отримання інформації з несвідомого про минуле та теперішнє клієнта;
- у рамках терапії – творчим самовираженням: фотогра-фія є творчим способом вивчити і виразити свої індивідуальнопсихологічні особливості;
- у рамках фото-арт-терапії: світлина є способом емоційно-експресивного відреагування в процесі створення арт-об’єктів і самопізнання;

– у рамках терапевтичної фотографії: фото є самостійним процесом зцілення, творчості та мистецтва.

Кожна фотографія – це тип автопортрету, що є дзеркалом пам'яті, яке здатне повертати події та людей. За допомогою світлини візуалізуються життєві історії, емоції та почуття, які люди переживали в конкретних життєвих ситуаціях.

Психотерапевтичне значення кожного фото це емоційне повідомлення особі, суб'єктивне сприйняття нею себе, зображених людей та подій, а також емоційна реакція на це зображення. Кожна фотографія має каталізуючий ефект, оскільки здатна вивільняти забуті, несвідомі переживання та спогади.

Фототерапія містить не тільки роботу з готовими фотографіями, але й фотографування різних об'єктів та людей (себе) і в процесі терапевтичної роботи – уявлення, обговорення, вислуховування, реконструкцію фотографій з метою створення наративів за допомогою спогадів та уяви. Проте фототерапія як частина арт-терапії не спрямована на естетичну цінність творчості, її успіх ґрунтується на використанні світлин більше як засобу комунікації, аніж акценту на естетичних феноменах.

Д. Краусс зазначає, що фототерапія використовує проекції, символічні репрезентації внутрішньої реальності індивіда. В результаті соціалізації використання фотокамери сприяє більш точній і реалістичній картині. За допомогою зображень клієнт має змогу творити, переживати досвід і використовувати наявні символи та образи для більш глибинного усвідомлення себе (Krauss D., 1983).

Основне завдання терапевта під час фототерапії – підтримувати і стимулювати особистісні відкриття клієнта, досліджуючи і взаємодіючи з особистими та сімейними фото.

Основна цінність застосування фототерапії в роботі з клієнтом полягає в:

- особистісному зростанні клієнта;
- зануренні в творчий процес (створення фото);
- зміні світогляду;
- дослідженні і зміцненні міжособистісних стосунків;– самовираженні клієнта.

На думку О. Копитіна, основні функції фотографії під час використання у фототерапії зображено на рис. 1.

Засновник фототерапії Дж. Вайзер виокремлює три підходи у використанні фотографії у психотерапевтичному процесі, а саме: фототерапію, терапевтичну фотографію та фотоарт-терапію. Відмінність цих підходів визначається за такими критеріями:

1. Ступінь участі психолога чи психотерапевта. В рамках фототерапії психолог активно керує процесом, а терапевтична фотографія охоплює самостійну діяльність поза процесом консультування.

2. Функція фотографії. У фототерапії світлина – це засіб комунікації між психологом та клієнтом з метою вирішення конкретної психологічної проблеми. За допомогою терапевтичної фотографії людина вирішує проблеми самопізнання «для себе».

3. Роль естетики. Для фототерапії не важливий естетичний бік світлини, а у терапевтичній фотографії прагнення естетизації кадру може бути елементом творчого вираження індивіда.

Рисунок 1. Функції фотографії в терапевтичній роботі

4. Терапевтичний ефект. У фототерапії терапевтичний ефект досягається через цілеспрямовані дії психолога і клієнта, а в терапевтичній фотографії – за допомогою спонтанних відкриттів.

У процесі фототерапії найчастіше застосовують 5 методів. Їх поєднують з різноманітними комбінаціями арттерапевтичних технік (табл. 1).

В арт-терапевтичній роботі доцільно використовувати ці техніки у поєднанні одна з одною або ж творчо комб інувати їх. Якщо в роботі з клієнтом акцентується на його автономії,

Таблиця 1 **Основні методи фототерапії**

№ з/п	Методи фототерапії	Характеристика методу
1.	Фотографії, створені клієнтом за допомогою фотокамери, знайдені в журналах, інтернеті чи на листівках	Дає змогу не тільки вивчати факти, але виявляти закономірності, що відображено в символах і метафорах. Робота з вибором чужих фото надає клієнту відчуття безпеки. Фотографії (створені чи знайдені клієнтом) сприяють успішному діалогу і пошуку ключових переживань клієнта.
2.	Фотографії клієнта, зроблені іншими людьми (спонтанно або позування)	Містять інформацію про соціальне «Я», як бачать людину інші, яка візуальна інформація про особу несвідомо транслюється іншим людям. Терапевтична цінність методу полягає в порівнянні постановних і репортажних фото, а також фото, зроблених різними фотографами, що дає змогу помітити суттєві відмінності та основні аспекти сприймання образу «Я» іншою особою.
3.	Автопортрети (фотографії себе, зроблені клієнтом, коли він контрол ює створення фото)	Фотографії, зроблені власноруч, дозволяють досліджувати себе, коли відсутній контроль та оцінка інших. Кожен автопортрет – це персональне дослідження власної особистості, яке дає змогу визначити рівень самооцінки, ступінь самопізнання та впевненості в собі. Автопортрет є потужним інструментом для внутрішнього діалогу клієнта.

4.	Сімейні альбоми чи біографічні фото-колекції (сімейні фот о з альбомів, рамок, комп'ютера)	Сімейні фото дають можливість характеризувати широкі та глибинні контексти сімейних систем, особливості формування та прояву різних ідентичностей клієнта та членів його сім'ї. Сімейні фото та альбоми не є об'єктивними джерелами сімейної історії, а особистою конструкцією з великим ступенем вибірковості. Тому важливою технікою в роботі з клієнтом та його сімейними фото є можливість реконструкції логіки, порядку фотографій та створення власної історії із наявних фото. Це дозволяє поглянути на сімейні стосунки з огляду на сприйняття реальності клієнтом.

Закінчення табл. 1

5.	Фотопроекція (фотознімок, який залежить від сприйняття клієнта)	Проекція власних особистісних контекстів і почуттів на фотографію має потужний психотерапевтичний ефект, оскільки несе інформацію про внутрішню картину світу клієнта. В цьому варіанті використання методу є важливим не зміст фотознімка, а власне унікальне враження клієнта від побаченого на фото. Завдяки використанню фотопроекції клієнт у безпечний спосіб може дослідити особистісні, суспільні, сімейні, культурні фільтри.

то доцільно використовувати перші техніки, якщо ж важливим є вивчення взаємостосунків клієнта і його ролей, тоді ефективними будуть техніки 4–5.

Загалом, аналізуючи сукупність методів і технік за допомогою фотографії, їх можна систематизувати в окремі групи відповідно до підходу (фототерапія, фотографія творчим самовираженням, фото-арт-терапія, терапевтична фотографія) (табл. 2).

Таблиця 2

Техніки роботи з використанням фотографії

Підхід із використанням фото	Техніки
Фототерапія	– Фотографії, створені клієнтом. – Фотографії, знайдені клієнтом. – Фотографії клієнта, створені іншими людьми. – Автопортрети. – Сімейні альбоми.
Фотографія творчим самовираженням	– Творче фотографування. – Творче колекціонування . – Ведення щоденника (з фото). – Створення художніх розповідей (з фотоілюстраціями). – Творче занурення в минуле (світлини з альбомів). – Творча мандрівка (фотозвіт із подорожі). – Творче спілкування з природою (фото природи, рослин, тварин). – Творчий підхід до повсякденності (фото-кадри із звичайного життя).

Закінчення табл. 2

Фото-арт-терапія	– Фотографії із сімейного архіву. – Особисті фото. – Фотографування. – Фотоколаж. – Створення плакату. – Створення книжки або казки із ілюстраціями з фото. – Фотофіксація у поєднанні з танцювальною, тілесною та драма-терапією. – Фотографія і малюнок (можливість домалювати, взявши за основу фото, або навпаки). – Музика під фото і навпаки (підбір музичної композиції під серію фото або одне фото і навпаки).

Терапевтична фотографія	– Терапевтичне фотографування. – Фотопроекти. – Фотовиставки. – Обговорення світлин. – Планування фотозйомки, представлення процесу і результату.

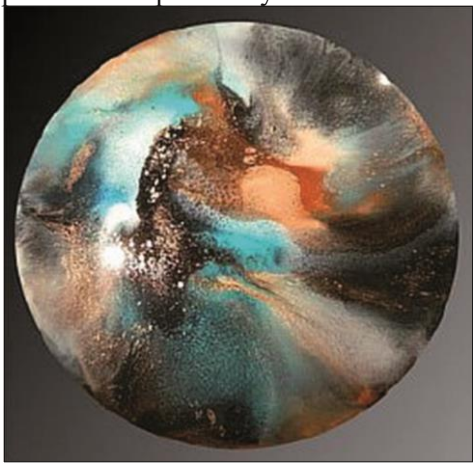
Цінність використання фототерапії як методу арт-терапії – це можливість фотографії «говорити» символічною та метафоричною мовою з клієнтом, проникаючи у несвідомі пласти його психіки. Фотообрази є провідниками потужних інсайтів, ідей та внутрішніх усвідомлень, тому їх використання в психотерапії, безперечно, є ефективним і результативним на різних етапах та відповідно до проблем клієнта.

Література

1. Агалакова А. С. Фотография как инструмент работы практического психолога. *Вестник Омского университета*. Серия «Психология». 2020. № 2. С. 44–51.
2. Вайзер Дж. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей. *Визуальная антропология: настройка оптики* / под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М. : Вариант, ЦСПГИ, 2009. С. 64–109.
3. Вайзер Дж. Техники фототерапии. исследование секретов личных фотографий и семейных фотоальбомов. М. : Генезис, 2016. 424 с.
4. Гоголевич Т. Е. Фотография и клиническая терапия творческим самовыражением. Фототерапия. Использование фотографии в психологической практике / под ред. А. И. Копытина. М. : КогитоЦентр, 2006. 192 с.
5. Кевац М. А. Фототерапия как инструментарий психотерапии. *Консультативная психология и психотерапия*. 2015. № 3. С. 117–126.
6. Коломийцев А. К. Новый подход в применении фототерапии. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2016. № 3 (45). Часть 4. С. 71–72.
7. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. СПб. : Речь, 2003. 96 с.
8. Копытин А. И., Дж. Платтс. Руководство по фототерапии. М. : Когито-Центр, 2009.
9. Мартин Р. Наблюдение и рефлексия: отреагированаие воспоминаний и представление будущего посредством фотографи. Фототерапия. Использование фотографии в психологической практике / под ред. А. И. Копытина. М. : Когито-Центр, 2006. 192 с.
10. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. *Психологія особистості. Габітус*. Випуск 25. 2021. С. 139–143.

1.3. ФЛЮЇД АРТ У СУЧАСНІЙ АРТ ТЕРАПІЇ

Флюїд-арт (*fluid art, fluid* – рідкий, art-мистецтво) – це сучасний напрям в арт-терапії та абстрактному живописі.



Картина, намальована у техніці флюїд-арт, є відображенням внутр ішнього світу особи та її психічного стану. Процес нанесення фарби має медитативний ефект і в результаті на полотні утворюються узори, плями, лінії та різноманітні форми, які згодом може проаналізувати автор картини.

Завдяки техніці флюїд-арт клієнти можуть:

- розвивати творчі здібності;
- знизити рівень стресу в організму;
- вирішити психоемоційні проблеми;
- нормалізувати емоційний стан;
- підвищити емоційний тонус;
- усвідомити свою життєву позицію;
- висловлювати свої думки;
- контролювати емоції;
- сублімувати енергію в художню творчість.

Основними техніками флюїд-арт є «Заливка калюжами» (Puddle Pour), «Брудна заливка» (Dirty Pour) та «Перевернутий стакан» (Flip Cup). Специфіка використання кольорів та кожної із технік допомагає створити неповторну абстрактну картину.

Особливості використання кожної із технік флюїд-арт такі:

1) ***техніки «Брудна заливка» (Dirty Pour) та «Перевернутий стакан» (Flip Cup)*** – це найпростіші способи заливки, які можуть

дати несподівані результати. Проте варто дотримуватися певних правил стосовно підбору кольорів і правильного їх розрахунку. Бажано вибрати 2 кольори або ж більше, однак важливо, щоб вони були контрастними;

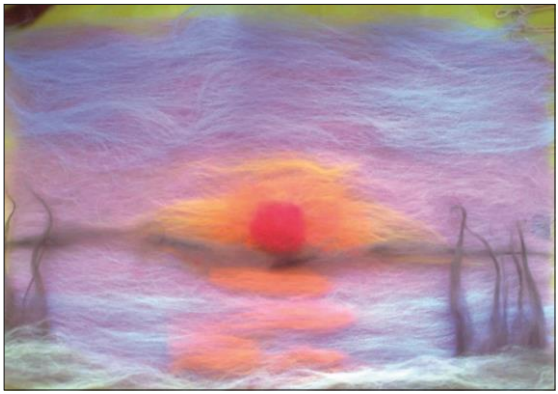
2) ***техніка «Роздування фарби феном або подихом» (Dutch Pour)*** полягає у тому, що всі фарби змішуються, а полотно заливається фоновою фарбою. Фарбу можна наносити на полотно лініями або калюжами, а потім розпочинається продування феном чи подихом;

3) ***техніка «Удар» (Mallet smash)*** полягає у розбиванні фарби ґумовим кийком по полотну.

Література

1. Базылева Т. В. Техника «флюид-арт» как средство развития наглядно-образного мышления младших школьников. *Научный аспект.* № 1. 2013.
2. Вальдес Одриосола М. С. Интуиция, творчество и арттерапия. М. : ИОИ, 2012. 96 с.
3. Киселева М. В. Арт-терепия в работе с детьми. СПб. : Речь, 2008.

1.4. ЦІЛІ І ЗАВДАННЯ ФЕЛТ ТЕРАПІЇ



Фелт-терапія (англ. *felt* – вовна, валяти) – напярм в арттерапії, який полягає у використанні вовни як стимульного матеріалу для самовираження і творчості клієнта. Вовна є унікальним матеріалом для застосування в арт-терапії, оскільки взята з живої істоти. Вона є унікальким екоматеріалом, завдяки контаку з яким клієнт здатен переживати справжні емоції та приємні тактильні відчуття.

Позитивними аспектами роботи з вовною є:

- зменшення контролю і напруження;
- пошук ресурсу та натхнення;

- забезпечення розслаблення та медитативного стану;
- матеріалізація пережитого досвіду в конкретному ство-реному образі (почуття, емоції, переживання, враження);
- розвиток образного мислення;– насолода особливими відчуттями.

Протипоказаннями для використання вовни в роботі з клієнтом може бути алергічна реакція на вовну, кінестетичне неприйняття фактури вовни, тривалість процесу валяння, що може викликати дратівливість у людей, які спрямовані на швидкий результат. Зосередженість та медитативність про- цесу валяння може призводити до надмірної втомлюваності.

Основні запити клієнтів та проблеми для використання фелт-терапії:

- розвиток моторики, образного мислення, уяви та фантазії;
- робота з тривожністю, гіперактивністю та агресією;
- робота з постстресовими станами;
- робота із психосоматичними проблемами;
- групові процеси (тимбілдинг, колективні сценарії поведінки);
- розслаблення, релаксація та пошук ресурсу.

7 запитань клієнту під час роботи з вовною:

а) перед початком роботи:

1. З чим у Вас асоціюється вовна?
2. Які відчуття у Вас викликає контакт з вовною?
3. Що подобається Вам у роботі з вовною?
4. З якими кольорами вовни Ви б хотіли працювати і чому?

б) наприкінці роботи:

5. Чи відрізнялися відчуття процесу роботи з вовною сухим валянням і мокрим?
6. Який основний ресурс дає Вам робота з вовною?
7. Що Вам показала вовна в розумінні себе, своєї проблеми?

Психологічна цінність фелт-терапії в тому, що вона містить сильний психологічний зміст захисту клієнта. Вовна – тепла, м'яка та пластична, тому допомагає знімати психічне напруження у процесі роботи. Під час контакту з нею у клієнтів, як правило, покращується емоційний стан.

Література

1. Колыгина С. С. Ресурсы для души. Арт-терапия шерстью как метод психологической помощи. *Современные психологические и педагогические технологии*. № 2. 2019. URL: http://ispt-journal.ru/article/resursy-dlya-dushi-art-terapiya-sherstyu-kak-metodpsihologicheskoj-pomoshchi
2. Ланберг О. А., Гигинейшвили Г. Р., Котенко Н. В. Фелт-терапия в работе с эмоциональным состоянием пациентов. Авторская методика: «Обитель ресурсов». *Вестник восстановительной медицины.* № 1. 2020. С. 76–80.
3. Ланберг О. А. Шерсть как арт-терапевтический материал, или Фелт-терапия. Методика «Ковер ресурсов». *Арт & Терапия*. 2014. № 1 (7). С. 32–45.
4. Ланберг О. Шерсть как арт-терапевтический материал, или фелттерапия. *Pedagogy*. Вип. 88. № 5. 2016. С. 583–601.
5. Марченко С. Терапия живым теплом. Методическое пособие по фелт-терапии или терапии шерстью. М. : Астамир, 2014. 100 с.
6. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.

1.5. ФУД АРТ ТЕРАПІЯ: ЦІЛІ ТА МЕЖІ ЗАСТОСУВАННЯ

Фуд-арт-терапія – це напрям арт-терапії, який використовує потенціал впливу їжі на задоволення базових потреб людини, її розслаблення та пошук ресурсу.

Основна мета фуд-арт-терапії – це стабілізація емоційновольової сфери, розвиток творчого мислення, дрібної моторики через нетрадиційні способи творчої діяльності для успішної самореалізації.

Фуд-арт-терапія = = художня творчість + кулінарія + фотографія

Таблиця 3

Етапи фуд-арт-терапії

Етапи	Характеристика етапу
І – мотиваційний (ігрова мотивація)	Створення проблемної ситуації, пошук шляхів та засобів її вирішення
ІІ – практичний (практична робота)	створення фуд-арт-об'єктів за допомогою спеціальних інструментів (дерев'яні палички, ніж, ложка, виделка тощо)
ІІІ – фуд-фотосесія	Вибір місця для фотосесії та фотографування страви та її демонстрації на великому екрані
ІV – рефлексивний	Обговорення створених автором страв

Є види фуд-арт-терапії, застосування яких з певними віковими категоріями дає чудовий результат у роботі (рис. 2).

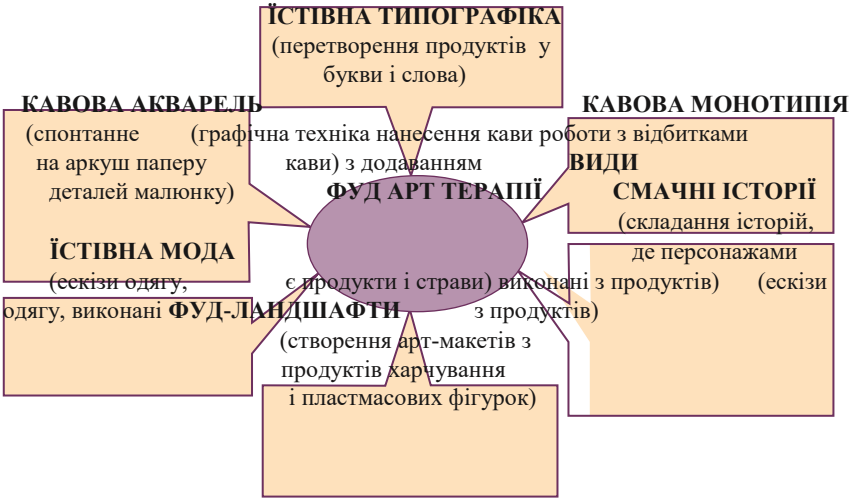


Рис. 2. Види фуд-арт-терапії

Так, для дітей у віці до 10 років доцільно застосовувати їстівну типографіку, фуд-ландшафти, їстівну моду та смачні історії, а для дорослих результативнішою буде робота з кавовою аквареллю та монотипією.

Результативність застосування фуд-арт-терапії полягає у стабілізації емоційно-вольової сфери, підвищенні рівня мовної активності, покращенні дрібної моторики, розширенні емоційного та соціального досвіду.

Особливості ставлення до їжі та потреба в ній визначає задоволеність у житті та переживання певних емоцій. Пристрасть до певного виду їжі свідчить про брак чогось у житті. Так, задовольняючи хорошу пристрасть до їжі, людина наповн ює ться енергією та життєвими силами. Погана пристрасть дає відчуття тимчасової сублімації і не задовольняє емоційні потреби особистості.

Щодо специфіки смаків та їхнього зв'язку із задоволенням емоційних потреб, кожен із видів смаків і тяжіння до нього особистості визначає особливості та загострення конкретних потреб (табл. 4).

Таблиця 4

Взаємозв'язок видів смаків і задоволення емоційних потреб особистості

Вид смаку	Характеристика смаку
Солодкий	Смак «теплих обіймів». Солодкий смак дає внутрішнє відчуття турботи, стабільності, заспокоює розум і тіло.
Кислий	Сприяє зосередженості і допомагає особистості «заземлитися» та відчувати себе стійко та впевнено.
Солоний	Є символом утримування і внутрішнього відчуття «даю, але не отримую». Така особа переживає брак впевненості в собі, ентузіазму
Гострий	Пов'язано із сублімацією почуття задоволення і збудження, вказує на одноманітне та рутинне життя, прагнення вражень і змін. Наявна внутрішня готовність до змін.
Гіркий	Вказує на відмові від насолод, що є результатом вимогливості та самокритичності у ставленні до себе.
В'язкий	Характеризує потребу занурення у внутрішній світ, прагнення відсторонитися від світу, бажання зібратися з думками, побути наодинці з собою, страх виходу за межі «комфортної капсули».

Фуд-арт-терапія сприяє не тільки розвитку творчої активності, а й допомагає розширювати соціальний емоційний досвід і стабілізувати емоційно-вольову сферу.

Література

1. Фуд-арт на тарелочке с «сетевой» каймочкой. *Artmoтека еды.* URL: art-eda.info/fud-art-na-tarelochke-s-setevoj-kaemochkoj.html
2. Цыганков В. А., Большакова В. А. Food Art. Искусство есть. *Бизнес и дизайн ревю.* 2018. № 4 (12). С. 13.
3. Эстетика опрокинутого стола. URL: http://www.arteda.info/estetika-oprokinutogo-stola.html

1.6. ТКАНИННА ТЕРАПІЯ: МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ

Тканинна арт-терапія – один із сучасних напрямів арттерапії, завдяки якому через використання тканин різних видів та фактур, а також метафоричних образів забезпечується цілісний терапевтичний підхід поєднанням тілесних імпульсів, емоцій та думок клієнта.

Основні завдання тканинної арт-терапії:

- активація уяви і творчого мислення клієнта;
- відображення і усвідомлення внутрішніх процесів пси-хічного простору особистості викладанням різноманітних тканинних картин і створенням особистісного нормативу з допомогою запитань;
- розширення естетичного досвіду;
- самовираження і активація внутрішнього діалогу осо-бистості з її творчим началом.

За допомогою тканинної арт-терапії клієнти, «висловлюючи» свої внутрішні конфлікти у візуальних образах, отримують до них доступ і завдяки цьому мають можливість підвищити рівень усвідомленості проблеми та досягнути розуміння найбільш екологічної послідовності власних дій. Тканинна картина є візуальним феноменом, оскільки автор наділяє її суб'єктивним змістом, пов'язаним із його чуттєвим і поведінковим досвідом.

Спостереження та вивчення творчого продукту автором допомагає налагодженню внутрішньої комунікації і досягненню внутрішньої інтеграції особистості.

Основні вимоги до тканин у тканинній арт-терапії:

- різного розміру;
- різної фактури;
- різної кольорової гами;
- різної геометричної форми;
- однотонні і кольорові;
- різного рівня цілісності (суцільні, надірвані, пошкоджені, з дірками);
- тягучі і нетягучі;
- випрасувані і зім'яті;
- чисті і з плямами;
- прозорі і непрозорі;
- натуральні і синтетичні;
- матові і блискучі;
- з рівними краями і обірвані у довільний спосіб;– шарфи, хустки і прості шматки тканини; – повітряні і важкі.

Усі ці характеристики належать до основних. Допом іжними матеріалами в тканинній арт-терапії є шпильки, ґудзики, липучки та різноманітна фурнітура. Для успішного проведення арт-терапії з клієнтом можна обговорити його улюблені кольори та фактури в тканинах та тілесні відчуття від різних фактур. Це сприятиме інтересу як до напряму, так і до роботи з матеріалом.

Під час проведення тканинної арт-терапії виокремлюють 5 етапів: діагностичний, розвиваючий, терапевтичний, арткоучінговий та завершальний (табл. 5).

Етичні моменти роботи арт-терапевта з тканиною можна поділити на: етику терапевтичного процесу, що безпосередньо стосується дотримання визначених етичних норм у стосунках терапевт – клієнт; етику та естетику психотерапевтичної роботи, що вимагає засвоєння правил та вимог до роботи з тканинами.

Щодо етики терапевтичного процесу, то вона ґрунтується на Етичному кодексі психолога України, а особливості використання тканинної арт-терапії передбачають наявність

Таблиця 5

Основні етапи тканинної арт-терапії

№ з/п	Етап	Характеристика етапу
1.	**Діагностичний**	Знайомство з клієнтом, формування довіри для успішного психотерапевтичного процесу, визначення базових психічних станів, які відображають запит клієнта, допомагають визначити його зрілість і відповідальність.
2.	**Розвивальний**	Розвиток конкретних навичок клієнта (комунікативні, ментальні), емоційного інтелекту, творчого мислення, уяви, навички рефлексії та саморефлексії.
3.	**Терапевтичний**	Використання ресурсів тканинної терапії: для полегшення та зміни погляду на наявну проблему, прийняття відповідальності за ситуацію та її вирішення, пошук ресурсів. Терапевтичний етап вимагає від клієнта високої творчої активності.
4.	**Арт-коучінговий**	Може бути як розвивальним, так і терапевтичним. Основні завдання цього етапу спрямовані на усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів клієнта для вирішення проблеми, формування самомотивації, екологічного плану досягнення цілей, усвідомлення і корекція обмежень, формування навичок самоконтролю, стрес-менеджменту і тайм-менеджменту.
5.	**Завершальний**	Рефлексія клієнтом консультативного процесу загалом та кожного з його етапів, формування впевненості та сміливості, прийняття відповідальності.

чистого кабінету, чистих тканин та інших матеріалів для роботи. Також терапевт торкається тканинної картини клієнта тільки з його дозволу, називає елюенти тканинної картини так, як назвав їх клієнт, за необхідності уточнює назви.

Після роботи клієнт демонтує свою тканинну картину, може фотографувати її за бажанням і ставить елементи в потрібні місця. Забирання шматків тканини не передбачено. Найкраще, коли вони залишається в межах арт-терапевтичного кабінету.

Тканинну терапію можна успішно поєднувати з казкотерапією, фототерапією, ландшафтною терапією, лялькотер апією і танцювально-руховою терапією.

Література

1. Бутова А. С. Тканевая арт-терапия в работе с детьми старшего дошкольного возраста. *Региональное образование: современные тенденции*. № 2 (35). 2018. С. 118–120.
2. Қасен Г. А., Айтбаева А. Б. Арт-педагогика и арт-терапия в инклюзивном образовании. Алматы : Қазақ университеті, 2019. 184 с.
3. Логунова Н. В. Тканиннаяя терапия в работе спедагогами. URL: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/master-klasstkanevaya-tearpiya-v-rabote387540/
4. Тарарина Е. Тканинная терапия в работе с разными категориями клиентов. М. : ФЛП Тарарина, 2015.

1.7. ЛАНДШАФТНА АРТ ТЕРАПІЯ ТА ЇЇ РОЛЬ У АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ

Ландшафтна арт-терапія – це новітній напрям у роботі терапевта, який передбачає проведення сесії поза межами звичного кабінету (прогулянка, поїздка в гори, на море тощо). Він охоплює прогулянку і терапевтичний пошук та використання знайдених предметів (шишки, каміння, листя та інше) для створення арт-об’єктів.

Основні завдання ландшафтної арт-терапії:

- зміцнення почуття власного «Я»;
- розвиток природної сенситивності та самопізнання;
- зняття напруженості;
- вдосконалення саморегуляції;
- підвищення соціальної активності;
- розвиток екологічної самосвідомості;
- розвиток творчого мислення і креативності;
- розвиток діапазону художньо-творчих можливостей;
- подолання стереотипних уявлень про зміст і спрямова-ність художньо-творчого процесу;
- збагачення естетичного досвіду;
- розвиток почуття прекрасного;
- розвиток комунікативних навичок;
- активізація ігрового елементу в діяльності;
- формування почуття відповідальності за довкілля.

Особливо ефективне застосування ландшафтної арттерапії у роботі з кризовими клієнтами. Оскільки прогулянки знижують рівень психічного напруження та стресу в організмі, дають відчуття єднання з природою через емоційне наповнення і самопізнання.

Результативним є застосування ландшафтної арт-терапії у роботі з апатичними клієнтами, оскільки контакт з природою дає змогу переживати естетичні почуття, наповнювати себе енергією та відчуттям краси, відповідно налагодити зв'язок з довкіллям.

Основні прийоми і техніки роботи в ландшафтній арт-терапії:

- прогулянки в конкретному місці для переживання сильних емоцій та пошуку асоціацій з подальшим обговоренням і створенням предметів, скульптур (асамбляжів), інсталяцій, талісманів або іншого типу авторської продукції;
- використання певних предметів чи матеріалів не стіль-ки для створення авторської продукції, а й для маніпуляцій і дослідження їх сенсорних характеристик;
- створення «нотатника» чи інших художніх текстів за результатами знайдених предметів та їх дослідження;
- підготовка і проведення ритуалів з певною терапевтич-ною функцією з використанням знайдених об'єктів;

– фотографування об’єктів і середовища;

– висаджування рослин, облагородження парків, садів з метою створення комфортної та безпечної атмосфери.

У використанні ландшафтної арт-терапії важливою є орієнт ація на взаємодію із зовнішнім світом, екосистемою та її елементами. У такій взаємодії участь бере не тільки сприймання, мовлення, але й символічна комунікація, а також сприймання та передача енергії екосистеми. Оскільки діяльність людини, її мислення, емоційні переживання відображаються в навколишньому середовищі.

Ландшафтна арт-терапія реалізується через:

– **візуально-пластичні форми** (робота з простором і об’єкт ами) – асамбляжі (техніка візуального мистецтва, де використовуються об’ємні деталі або цілі предмети, які поєднані в картину на площині), інсталяції, міні-проекти, організація середовища, створення талісманів, ізодіяльність за допомогою знайдених об’єктів;

– **полі- і бімодальні форми** (візуально-наративні техніки (створення художніх текстів у процесі або після прогулянок, ілюстративні «замальовки»), робота з простором і об’єктами середовища за участю музики і танцю, драми, перформенсу).

У ландшафтній арт-терапії творчий процес має складну детермінованість та спрямованість. Його адресатом є не тільки людина, але і довкілля, культурний ландшафт, жива екосистема.

Література

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / под ред. А. И. Копытина. СПб. : Речь, Семантика-С, 2002. 224 с.
2. Копытин А. И. Летний арт-терапевтический лагерь. *Исцеляющее искусство. Журнал арт-терапии:* мультидисциплинарное издание. Том 8. № 2. 2005. С. 4–8.
3. Копытин А. И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты : автореф. дис. … докт. мед. наук. СПб. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2010.
4. Корт Б., Копытин А. Техники ландшафтной арт-терапии. М. : Когито-Центр, 2013.
5. Хрусталёва М. А. Nature-art: искусство в пейзаже. *Артхроника*. № 5. 2004. URL: http://www.richardlong.org

Розділ 2 **АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ 2.1. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ**

Техніка «Картина в рамці»

(автор У. Баєр)

Мета: зменшити вплив негативного почуття, яке виникло в результаті травми чи кризи; вивільнити почуття, яке пов'язано з травмою чи кризою.

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: папір формату А3, фарби, пензлики, фломастери, олівці.

Тривалість виконання: 45 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія.

Інструкція

Клієнту пропонують намалювати на папері чотирикутник. Відтак утвориться внутрішнє та зовнішнє поля. На внутрішньому полі буде створено малюнок, на зовнішньому – рамка до малюнку. Клієнт сам вирішує, якого розміру буде малюнок та рамка до нього і як малюнок буде відділено від рамки.

Психолог: «Почуття, яке Ви зараз відчуваєте як загрозливе, потребує надійної рамки та меж. Це нормально для кожної людини.

Наші почуття потребують безпеки. Я пропоную Вам у внутрішньому полі намалювати те почуття, з яким Вам важко впоратися, а в рамці – те, що дає відчуття безпеки. Ви самі визначаєте, в якій послідовності це зробити».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Яка гама кольорів переважає у зображенні почуття?
- З якими почуттями та емоціями пов'язані ці кольори?
- Які символи зображені на малюнку почуття та рамки?

Про що вони?

- Що відбулося з почуттям, коли довкола з'явилася рамка?
- Чи вистачає рамки, щоб почуття стало сховане та без-печне?
- Що можна додати у рамку?

Деякі аспекти інтерпретації

Важливо враховувати індивідуальну інтерпретацію кольору та символів клієнтом. Іноді клієнту бракує способів та ідей для того, щоб зробити почуття безпечним. Тоді потрібно йому допомогти.

Техніка «Прощальна листівка»

(автор У. Баєр)

Мета: робота з почуттями втрати, прощення, печалі.

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: папір формату А4, фарби, пензлики, фломастери, олівці, покидьковий матеріал.

Тривалість виконання: 45 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія.

Інструкція

Психолог: «Перед тим, як Ви почнете створювати прощальну листівку, заплющіть ненадовго очі і обміркуйте, з ким або чим би Ви хотіли попрощатися. Це може бути якесь почуття, ваша звична манера поведінки або щось інше. Це може бути людина, яка померла або покинула Вас. Може бути той, хто образив Вас або кого Ви образили. Це може бути місце роботи, місце проживання, бажання, ілюзія або щось ще, що зараз Вам видається важливим.

Створіть прощальну листівку, використовуючи будь-які засоби... Згадайте, як виглядає листівка. Зазвичай на одному боці такої листівки знаходиться картинка, а на іншому – текст. Так і на прощальних листівках.

Коли Ваша картинка висохне, переверніть її і напишіть на зворотному боці текст, кілька рядків тому, з ким або чим Ви хотіли б попрощатися. Щоб листівка дійшла до адресата, на ній пишуть адресу і наклеюють поштову марку. Але, в нашому випадку, поштова листівка може досягти адресата тільки в уяві. Ви не можете вкинути її в поштову скриньку, але Ви можете зробити для своєї листівки конверт або упакувати так як Вам хочеться. Виберіть відповідний пакувальний матеріал (папір, тканину тощо) з того, що є, і придумайте відповідну упаковку для листівки. На ній напишіть ім'я адресата та відправника. Ви можете зробити з нею що заманеться. Приміром, провести ритуал спалення. Він надасть роботі завершеності. Коли Ви бачите як ваші слова обертаються на попіл і відлітають з димом, відбувається щось важливе».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які почуття та асоціації виникають, коли дивитеся на листівку?
- Які почуття та емоції виникають, коли дивитеся на попіл від листівки та упаковки від неї?
- Що Вам не сподобалося?
- Що було для Вас відкриттям?
- Які почуття та емоції викликає у Вас те, з чим (ким) Ви прощалися зараз?

Деякі аспекти інтерпретації

Ця техніка проста у виконанні, проте є дуже хвилюючою і глибинною. Деяким клієнтам вона надає змогу проявити почуття, які заховано глибоко і складно висловити. Це спосіб, за допомогою якого через зображення, слова і символічні жести настає і усвідомлюється прощення.

Техніка «Образа»

(авторка О. Тараріна)

Мета: усвідомлення власних механізмів переживання образи.
Вікові обмеження: 20 +.
Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.
Тривалість виконання: 40–45 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Клієнту пропонують згадати образу, яку він переживав у минулому або ж переживає зараз, і максимально сконцентруватися на своїх почуттях та переживаннях. На аркуші А4, який розміщений горизонтально, намалювати будь-який транспортний засіб (машина, потяг, літак, човен тощо). Транспорт повинен бути невеликим за розміром. Потім годиться намалювати прапорець у будь-якій частині аркуша. На цьому аркуші слід намалювати природній ландшафт (ліс, гори, болото, пустеля, льодовики). Ландшафт повинен зайняти все вільне місце на аркуші. Проведіть пунктирною лінією маршрут від транспорту до прапорця.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Опишіть детально ландшафт.
- Розкажіть про маршрут від транспорту до прапорця.
- Чи складний цей маршрут, якщо так – у чому його складність?
- Який відрізок маршруту найскладніший?
- Що хочеться змінити на малюнку?
- Що Ви відчуваєте зараз, дивлячись на малюнок?

Деякі аспекти інтерпретації

Варто звернути увагу на основні елементи малюнку.

Транспорт символізує образу і є її відображенням, а прапорець – це подолання образи, її проживання та вибачення.

Природні ландшафти клієнт обирає залежно від того, як він проживає образу і проходить маршрут від транспорту до прапорця.

А саме:

- вода пов’язана з необхідністю емоційного відреагуван-ня на почуття;
- ліс – із потребою в проговорюванні ситуації;
- гори, печери відображають обмеження та переконання особистості;
- поляни, рівнини вказують на потребу підтримати себе, налаштування на результат;
- пустелі – потреба усамітнення;
- болота, льодовики пов’язані із непережитими почуття-ми, гнівом, незадоволенням, депресією;

– хмари є свідченням переходу в позицію дитини, неба-жання брати на себе відповідальність;

– сонце – це потреба в турботі;

– частини ландшафту, що не торкаються маршруту, символізують стани, емоції та почуттями, які не беруть участь у переживанні образи.

Техніка «Прощання з….»

(авторка Л. Лєбєдєва)

Мета: корекція реагування негативних переживань, що виникають у кризових ситуаціях, трансформація негативних переживань у позитивні.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, групова арт-терапія.

Інструкція

На аркуші А4 годиться намалювати контур, заплющивши очі («правша» малює лівою рукою, а «шульга» – навпаки). Клієнту потрібно зім'яти цей аркуш та намочити, відтак розгорнути аркуш і за допомогою фарб створити нові образи.

Усі учасники сідають у коло і демонструють створений малюнок. Також розглядають малюнки інших членів групи і записують асоціації, що викликають малюнки. Кожен учасник групи може почути асоціації з його малюнком і ранжувати їх від найприємніших до найнеприємніших. Для аналізу варто взяти 3 останні записи.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – З якою емоцією чи почуттям Ви працювали?

– Якою зараз є ця емоція?

– Як відгукується з Вашими емоціями зміст малюнку?

– Як він співвідноситься з емоціями, які Ви переживаєте в житті?

Деякі аспекти інтерпретації

У цій техніці варто звернути увагу на кольорову гаму, яку використовує клієнт під час створення образів малюнку, і порівняти її з емоцією, яку він переживає. Створені образи є

характеристиками інтенсивності, сили та глибини емоційного переживання та впливу цієї емоції на сфери діяльність і поведінку особистості.

Техніка «Двері туди-сюди»

Мета: концентрація уваги на факторах, що перешкоджають вирішувати кризову ситуацію, пошук сил та ресурсів для мобілізації подолання кризи.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт COPE.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

З колоди карти COPE клієнту пропонують обрати шість карт (усі карти розміщені картинками вгору):

- перша карта описує проблему, кризовий стан чи травматичну подію, з якою він успішно впорався;
- друга карта описує перешкоди на шляху вирішення ситуації;
- третя карта описує що допомагало знайти вихід із ситуації;
- четверта карта описує, хто допомагав знайти вирішення;– п'ята карта описує, хто перешкоджав у пошуку рішення; – шоста карта описує вирішення проблеми.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Розкажіть детально історію подолання кризової ситуації, спираючись на обрані карти.
- Які емоції та почуття викликає у Вас кожна карта?
- Яке загальне враження від такого розташування карт?
- Які карти є ключовими? Чому?
- Які Ваші внутрішні ресурси і особистісні якості допо-могли у вирішенні цієї ситуації?
- Що найбільше перешкоджало її вирішенню?
- Який урок Ви засвоїли для себе після подолання цієї ситуації?

Деякі аспекти інтерпретації

Проаналізуйте уважно зображення на кожній карті, зіставте його з розповіддю та емоційними реакціями клієнта. Зауважте, які

символи для пояснення особливостей кризової ситуації використовує клієнт.

Техніка «Ріст після руйнації»

Мета: пошук шляхів і засобів особистісного росту після психічної травми.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт CORE.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Клієнту пропонують перетасувати колоду карт CORE і, не відкриваючи карти, розділити її на чотири купи. Після цього клієнт повинен пригадати кризу або травматичну подію з життя. Відтак – відкрити верхню картку у кожній купці і дати відповідь на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Що Ви втратили в цій кризі? (запитання до карти з пер-шої купки)
- Чим Ви були готові пожертвувати? (запитання до карти з другої купки)
- Що Ви здобули в результаті пережитої події? (запитан-ня до карти з третьої купки)
- Що Ви б хотіли набути в результаті пережитого? (запитання до карти з четвертої купки)

Деякі аспекти інтерпретації

Зауважте, наскільки важко чи легко клієнт відповідає на запитання, що стосуються витягнутих карт із кожної купки. Доцільно звернути увагу на емоційні реакції відразу після того, як клієнт побачить зображення. Також відзначте, де виник ають відповіді миттєво, а в роботі з якими картами багато пауз.

Техніка «Внутрішня тінь»

Мета: виявлення суперечливих тенденцій, які можуть трансформуватися з внутрішньої боротьби і протистояння у потужну енергію.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт CORE.

Тривалість виконання: 15 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Клієнта просять вибрати із запропонованих карт колоди (всі карти розміщені зображеннями вгору) образ внутрішньої тіні. Ця карта символізуватиме невирішені проблеми, страждання та негативні переживання (сум, печаль тощо). Клієнт її розміщує зліва від себе.

Далі клієнту потрібно обрати карту, яка виражає його очікування, мрії бажання. Цю карту клієнт розміщує справа від себе.

Відтак клієнту пропонують наосліп обрати три карти. Він їх відкриває і розміщує між двома картами, утворюючи умовний місток між «тінню» та «мріями».

На основі цих карт клієнту потрібно придумати сюжет, який ґрунтуватиметься на руху від внутрішньої боротьби до карт надій і реалізації бажань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Розкажіть про зміст кожної із трьох карт містка.

- Які емоції та почуття викликає у Вас кожна карта?
- Які емоції переживаєте, дивлячись на карту справа?
- Яка з карт у Вас викликає найбільше напруження?
- Який домінуючий елемент у зображенні карти справа?

Деякі аспекти інтерпретації

У кожній з карт варто звернути увагу на домінуючі елементи зображення і символи та зіставити їх із розповіддю клієнта.

Техніка «Мій кривдник»

Мета: робота з психотравматичним досвідом та образами. **Вікові обмеження:** 20 +.
Обладнання: аркуші А4, пензлики, акварельні фарби, клей ПВА.
Тривалість виконання: 20 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція

Клієнту пропонують згадати свого найбільшого кривдника (людина, хвороба, проблема, ситуація). І носиком тюбика клею на аркуші паперу намалювати свого кривдника, надаючи йому

певного образу. Треба почекати, коли клей підсохне, і тоді слід покрити картину акварельними фарбами. Акварель, а саме обтікаючи клейовий контур, надасть йому певного зображення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Наскільки страшний Ваш кривдник?
- У чому його сила?
- Як він вплинув на Ваше життя?
- Що змінилося у житті після його появи?
- Як часто він з'являться у Вашому житті?
- Чи готові Ви його прийняти?– Чи готові Ви його вибачити?

Деякі аспекти інтерпретації

Особливу увагу слід звернути на готовність прийняти та пробачити кривдника, емоційне реагування на малюнок, наявність образ та силу переживання під час опису кривдника.

Розмір, форма та колірна гама передає настрій та емоційний фон клієнта, готовність до вирішення кризової ситуації, пов'язаної із кривдником.

Емоції кривдника також указують на особливість ставлення до нього людини, ступінь переживання психотравмуючої ситуації та особливості її вирішення.

Техніка «Давати-брати»

Мета: формування навички отримувати, не відчуваючи себе приниженим і ображеним, і навпаки: давати, не возвелич уючи себе.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт COPE.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Клієнту пропонують витягати почергово карти із двох купок. Перша купка карт відповідає за те, що клієнт хотів би отримати від цього світу, а друга – що хотів би дати цьому світу. Витягаючи картки, для зручності відповіді можна записувати у зошит, розділивши аркуш на дві частини. Карти можна тягнути до 10 або, за бажанням клієнта, не обмежувати кількість.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Що Ви навчилися отримувати в результаті криз?

- Що Ви навчилися віддавати в результаті криз?
- Що Вам робити простіше – брати чи давати?
- Що найбільше перешкоджає Вам «давати»?
- Що найбільше перешкоджає Вам «отримувати»?
- За що Ви вдячні кризовим ситуаціям, які трапилися у житті?

Деякі аспекти інтерпретації

У цій техніці важливо проаналізувати баланс/дисбаланс у клієнта та сформованість навичок у системі «давати-брати». Слід відзначити відповіді, які вдаються простіше, – у купці «давати» чи «брати», з якої купки карти викликають яскравішу і сильнішу емоційну реакцію.

2.2. АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З АДИКЦІЯМИ

Техніка «Розрив емоційних зв'язків»

Мета: розірвати емоційні стосунки з колишніми партнерами, робота зі співзалежностями.

Вікові обмеження: 18+.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, лінери.

Тривалість виконання: 1,5–2 год.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: нейрографіка.

Інструкція

Енергетичні зв'язки між людьми у парі, де були почуття, тривалий час (упродовж 7-ми років) ще залишаються і після соціального розриву, коли жінка досі віддає енергію, а натомість уже нічого від чоловіка не отримує. Це надто виснажливо для жінки, тому варто попрацювати над тим, щоб «обнулити» свій емоційний стан і рухатись життям далі.

На аркуші паперу в стовпчик пишемо упродовж 2-х хвилин слова, що спадають на думку. Рахуємо їх. Ми активували нейронний контур, який у нас відповідає актуальній темі, дає змогу зрозуміти, наскільки відкрита підсвідомість для роботи. Орієнтовно має бути не менше 17 слів. Тепер можна починати роботу, вона буде продуктивною.

На аркуші паперу А4 малюємо силуети фігур себе і партнера. Розташування фігур значення не має. Відповідаємо на запитання:

Який він?

Куди він дивиться?

Як далеко від Вас він знаходиться?

Чи відчуваєте Ви його запах?

Що відчуваєте на тілесному рівні?

На рисунку помітимо фігурою (будь-якою) те місце, в якому ми відчуваємо прив'язку до людини, з якою прагнемо розірвати стосунки (можливо, на рівні голови, серця, живота…). На чоловічій фігурі обираємо інтуїтивно місця, де могли б кріпитися прив'язки, та позначаємо їх. Далі нейрографічними лініями від чоловічої фігури до жіночої промальовуємо повернення своїх почуттів, опіку, ніжність, емоції, плани, надії, мрії, енергію… Все, що ви віддали, повертаємо тими лініями назад собі.

Під час малювання дихаємо глибоко. Посміхніться малюнку, адже Ви забираєте лише своє. «Ліній повернення» може бути стільки, скільки Ви захочете.

Наступний крок – повернення чоловічій фігурі того, що він вкладав, як Вам видається, у Вас. Ведемо нейрографічні лінії від жіночої фігури до чоловічої, дякуючи йому за все. Вам не потрібні його мрії та його енергія, Ви віддаєте все, звільняючи місце у своєму тілі.

Округлюємо усі гострі кути для загальної гармонізації. Під час цієї роботи можна проговорити вголос, що Ви повертаєте йому все, що йому належить.

Далі ножицями розрізаємо малюнок навпіл, примовляючи: «З подякою тебе відпускаю!». Малюнок з чоловічою фігурою відкладаємо в бік, жіночу фігурку залишаємо перед очима. Питаємо в себе:

Як я зараз себе почуваю?

Що коїться з моїм тілом, коли поруч немає мого партнера із малюнку?

Кладемо аркуш з зображенням жіночої фігури на аркуш більшого формату і продовжуємо обрізані нами лінії. Аналогічно, пропускаємо лінії в інший бік через усе тіло, щоб енергія протікала вільно і нічого їй не перешкоджало. Можемо довкола себе намалювати замкнене коло, яке могло би нас енергетично оберігати. Наповнюємо себе згори космічними енергіями, знизу – земними енергіями, відновлюємось. Нейрографуємо усі лінії та округлюємо кути. Дихаємо глибоко і спостерігаємо за внутрішніми відчуттями та переживаннями.

Вносимо колір і «лінії поля».

Для перевірки змін, які відбулися у Вас, можна ще раз зафіксувати 2 хвилини і написати слова, які спадають Вам на думку, і порівняти їх з тими, які Ви писали перед початком практики.

Техніка «Харчова поведінка»

Мета: усвідомлене споживання їжі, натхнення і віра у власні сили та наміри.

Вікові обмеження: 12+.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, лінери.

Тривалість виконання: 0,5–1,0 год.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: НЛП, нейрографіка.

Інструкція

Якщо хочете позбутися зайвих кілограмів чи навпаки – набрати кілька – почніть із голови, адже мозок, який не налаштований на стрункість, може звести нанівець усі ваші дієти та роботу у спортивному залі.

Ці практичні техніки-поради допоможуть Вам налагодити зв’язок мозку з тілом та швидко досягти бажаного.

Подумайте про те, який Ви матимете вигляд і як почуватиметеся через місяць після того, як досягнете своєї мети (скинете чи наберете вагу), станете стрункою та здоровою. А тепер уявіть себе через три місяці після того, далі – шість місяців по тому. Концентруйте свою увагу по одній хвилині перед тим, як маєте заснути ввечері, і ще 1 хвилину одразу після того, як прокинетесь уранці. Стан, коли Ви знаходитесь між сном і реальністю, дуже подібний до трансового. Створення потужних емоцій допоможе укріпити віру у власну спроможність досягти успіху.

Обов'язково зафіксуйте письмово, чого саме Ви прагнете досягти, для чого прагнете змінити власну вагу, яка ваша мета: пробігти марафон, одягнути красиву сукню, стати більш витривалою, здоровою, сісти на шпагат, повністю змінити гардероб, привернути чиюсь увагу? Так само запишіть і те, що Ви плануєте робити для того, щоб досягти результату. У формулюваннях використовуйте теперішній час, а не майбутній, аби ні у Вас, ні у вашої підсвідомості не виникло спокуси відкласти початок активних дій. «Я маю намір досягнути … і від сьогодні для того я роблю …».

Усвідомте, які неконструктивні думки та поведінкові стереотипи завадили досягти мети, яку Ви поставили собі колись. Складіть список усіх звичок, які перешкоджають набути необхідну вагу (надто часто зловживаєте фастфудом, багато п'єте алкоголю чи їсте солодкого, їсте ввечері чи вночі тощо). А поруч напишіть перелік альтернативних моделей поведінки, яких Ви маєте намір дотримуватись.

Заведіть щоденник харчування, записуйте в нього все, що Ви їсте. Дослідження підтверджують, що навіть якщо Ви не обмежуєте себе в їжі, щоденник змушує Вас усвідомлювати, що і скільки Ви з'їли.

Проводьте час у компанії однодумців, котрі або уже досягли бажаних цілей, або ще у процесі їх досягнення. В цьому випадку Ваше підсвідоме буде постійно обробляти не лише ваш практичний досвід, а й досвід інших.

Ніколи не використовуйте їжу як нагороду чи лікування. Їжте тільки тому, що Ваше тіло потребує палива, проте давайте йому найякісніше паливо.

Ніколи не забороняйте собі будь-що з їжі, адже такий підхід робить «заборонений плід» ще солодшим.

А зараз беремо аркуш паперу і починаємо творити магію. Збоку чи ззаду на аркуші записуємо ті цифри своєї ваги, яких ми хочемо досягти до конкретної дати в календарі. Визначаємо будь-якою фігурою на аркуші свій теперішній стан. Ця фігура може не мати чіткого визначення в геометрії, тобто це може бути не коло, не трикутник, не квадрат, а така, яка Вам асоціюється з вашою фігурою тепер. По ній вертикально зверху вниз вимальовуємо (можна схематично, без деталізації) свою нову фігуру, яка для Вас є бажаною в найближчий період.

Тепер нам слід наповнити малюнок смислами, значеннями та символами, які зрозумілі нашій підсвідомості, адже лише тоді цей малюнок почне працювати. На цьому малюнку в тих місцях, куди тягнеться рука, малюємо нові звички, зображаючи їх колами. Це звички більше гуляти, ходити у фітнес-клуб чи басейн, менше вживати солодкого та випічки. Також можна колом зобразити почуття безпеки, разом з яким немає потреби заїдати стреси. Тобто колами малюємо все те, що нам дозволить отримати бажану фігуру.

Округлюємо усі перетини і гострі кути. Під час малювання дихаємо глибоко. Уявляємо себе у своєму новому тілі: що Ви робите, куди йдете.

Малюнок пронизуємо нейролініями, підсилюємо «лініями поля». Вносимо колір у малюнок знизу вгору.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Які емоції виникали у Вас у процесі малювання?
- Що означають для Вас кольори на цьому малюнку?
- Які тілесні відчуття переживали Ви під час малювання?

Техніка «Скульптура залежності»

Мета: дати змогу відчути та усвідомити, що таке залежність і що відбувається із адиктивною людиною.

Вікові обмеження: 18 +.

Обладнання: просторе приміщення, стільці, тканини.

Тривалість виконання: 1,5 год.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: танцювально-рухова, тканинна терапія.

Інструкція

Учасникам групи пропонують об'єднатися у трійки і знайти у приміщенні комфортне місце для роботи. Кожній групці потрібно створити «скульптуру залежності» відповідно до уяви. Ведучий чи тренер говорить, що для побудови скульптури можна використовувати учасників трійки, їх особисті речі, тканини, а також столи і стільці, які є у приміщенні. На створення скульптури в учасників є до 15 хв.

Далі кожна підгрупка презентує та коментує свою скульптуру. Після виступу всіх підгруп проводиться загальне обговорення, під час якого кожному учаснику надають можливість висловити свої почуття, емоції та відчуття, які виникли в процесі роботи та під час презентації скульптури.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які асоціації виникли у Вас, коли Ви почули слово «залежність»?
- Що у скульптурі привернуло вашу увагу найбільше?
- Яка частина скульптури викликала занепокоєння?
- Як Ви себе почували, коли були частиною скульптури?
- В який спосіб реагувало Ваше тіло?
- Яка частина тіла була найбільш напруженою? Що це для Вас означає?
- Які емоції виникли під час виконання вправи?
- Які емоції виникли після завершення вправи та обгово-рення?
- Які відчуття наявні у тілі після обговорення та рефлексії?

Деякі аспекти інтерпретації

Для багатьох людей саме на тілесному рівні відбувається найбільше усвідомлення та глибоке пізнання поняття залежності. Варто звернути увагу на ті частини тіла, в яких було найбільше напруження під час роботи, вони можуть підказати джерело ресурсів та способи боротьби із залежністю. Учасники можуть «входити в роль» скульптури та отримувати нові відчуття і усвідомлення шляхом фізичної присутності.

Техніка «Прощавай, залежносте»

(автор Є. Сєдов, модифікація О. Гаркавець)

Мета: дослідити свою залежність, знайти способи та ресурси для її усунення. **Вікові обмеження:** 18 +.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці, метафоричні асоціативні карти (ОН, Habitat або інші колоди).

Тривалість виконання: до 1 год.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

На чистому аркуші паперу намалюйте предмет Вашої залежності або образ, який у Вас асоціюється із залежністю. На цьому ж аркуші намалюйте інші справи, захоплення, хобі – те, чим ще наповнене Ваше життя.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Чи є Ви на малюнку?
- Що Ви відчуваєте, коли дивитеся на малюнок? Витяг-ніть карту наосліп з будь-якої колоди для підказки.

У Вас є можливість закрити предмет залежності чистим аркушем або його шматком. Зробіть це. На малюнку з'явилося вільне місце там, де колись було зображено предмет залежності, – намалюйте щось на цьому місці.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Чи є Ви на малюнку?
- Що Ви відчуваєте, коли дивитеся тепер на малюнок?

Витягніть карту наосліп з будь-якої колоди для підказки.

- Що дає Вам те, що зникло зображення предмета залежності? Витягніть карту наосліп з будь-якої колоди для підказки.
- Якщо б у Вас була можливість намалювати себе, чи скористалися б Ви нею?
- Що Ви відчуваєте?

Деякі аспекти інтерпретації

Якщо вибудовувати своє життя довкола себе, ставити себе у центр свого життя, тільки тоді можна жити відповідально, позбутися залежності і почати насолоджуватися життям. Інколи людина відмовляється від цього. Варто запропонувати все ж намалювати себе і дослідити свої думки, емоції та почуття.

2.3. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Техніка «Хвороба та її причини»

(авторка Н. Борисова)

Мета: усвідомити причини виникнення симптому чи захворювання, власні моделі поведінки, переконання, які могли сприяти виникненню хвороби.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колоди метафоричних асоціативних карт ОН, Persona.

Тривалість виконання: 45–55 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Клієнту пропонується відкрито вибрати одну карту: «Я до хвороби». Запитуємо у клієнта: Як почуває себе ця людина? Чим вона займається? Що полюбляє? Про що мріє? Чого боїться? В чому сенс її життя? Які відносини у неї із сім'єю, на роботі? Як вона відпочиває? До чого прагне?

Потім просимо клієнта вибрати ще одну карту «Я зараз» і відповісти на такі ж запитання, що і до першої карти.

В процесі того, як клієнт описує обидві карти, психолог записує характеристики персонажів. Після розповіді клієнта психолог вголос зачитує те, що почув. Клієнт його слухає.

Відтак пропонуємо клієнту написати 10 слів, які б означали «що змінилося від того, що було раніше з героєм, і що відбувається з ним зараз». Клієнт пише слова і пояснює їх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Які усвідомлення виникли у Вас під час роботи?

– Яка відмінність між першим і другим героєм видається найбільш помітною?

– Як Ви зараз себе почуваєте?

Деякі аспекти інтерпретації

Психолог допомагає клієнту усвідомити причини появи симптомів чи хвороби, запитуючи і уточнюючи вислови у розповіді клієнта. Варто звернути увагу та фіксувати невербальні сигнали, які подає клієнт. Важливо, щоб після вправи клієнт записав важливі усвідомлення.

Техніка «Чому я хворію?»

(авторка Н. Борисова)

Мета: усвідомити можливі причини виникнення психосоматичного захворювання. **Вікові обмеження:** 20 +.

Обладнання: колоди метафоричних асоціативних карт ОН, Persona, COPE.

Тривалість виконання: 45–55 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

І. Клієнту пропонується відкрито вибрати одну карту: «Я до хвороби».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

– Які Ви? Чим займаєтеся? Як відпочиваєте? Розкажіть детальніше про себе.

ІІ. Інша карта обирається клієнтом наосліп – «Я зараз». Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Чи подібні образи на картах?

– Чи є відмінності між ними?

– Що змінилося, а що залишилося таким, як було?

III. Клієнт обирає три карти наосліп – «три причини, які «допомогли» мені захворіти».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

– Що Ви бачите на картинках?
– Які образи чи символи привернули Вашу увагу?
– Назвіть причини Вашої хвороби.

IV. Насамкінець клієнт обирає одну карту наосліп і продовжує речення: «Якщо причини могли б говорити, то вони сказали б мені …».

Деякі аспекти інтерпретації

Важливо обговорити з клієнтом кожну карту, а також образи, символи і кольори, які привернули його увагу. Значення образів, символів і кольорів допоможе глибше дослідити запит клієнта та зрозуміти його внутрішній стан.

Техніка «Чотирьохрівневий аналіз»

(авторка Н. Буравцова)

Мета: опрацювати ситуацію із психосоматичним захворюванням на тілесному, емоційному, когнітивному рівнях.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колоди метафоричних асоціативних карт 1001, Saga, Allegories.

Тривалість виконання: 45–55 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

I. Пропонуємо клієнту вибрати карту, яка найбільш вдало відображає його відчуття у тілі (тілесний рівень).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Якими епітетами можна описати цю карту?

– Як ці епітети пов’язані з відчуттями в тілі?
– Як Ваше тіло реагує на цю карту (показати, де саме)?

II. Пропонуємо клієнту вибрати іншу карту, яка найбільш вдало відображає його емоційний стан (емоційний рівень).

Орієнтовний перелік запитань для

рефлексивного аналізу – Які думки виникають,

коли дивитеся на карту?

- Опишіть свої емоції та почуття у цей момент.

Пропонуємо поглянути на обидві карти та відповісти на запитання:

- Що заважає Вам робити ця хвороба?
- До чого примушує Вас ця хвороба?
- Які вигоди надає Вам ця хвороба?
- Що відбудеться, коли Ви одужаєте?

III. Після аналізу емоційного рівня пропонуємо клієнту вибрати карту, яка найбільш вдало відображає його життя після того, як він одужає, або коли здійсняться його бажання (когнітивний рівень).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Чого Ви досягнете, коли одужаєте?
- Які перспективи постануть перед Вами після одужання?– Як зміниться Ваше життя після одужання?

Деякі аспекти інтерпретації

Відповіді на перший блок запитань відображатимуть взаємозв'язок ситуації або іншої людини, яка спричинила виникнення хвороби. За допомогою відповідей на другий блок питань можна дізнатися про бажання клієнта, які на цей момент блокуються. Відповіді на питання третього блоку дадуть змогу виявити глибинні потреби, які заблоковано ірраціональними (хибними) переконаннями.

Техніка «Замок»

Мета: розуміння смислу хвороби, її символіки, побудова внутрішнього діалогу з тілесним «Я».

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: аркуші А4, ручка, пензлики, фарби.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Ця техніка охоплює три етапи: I – підготовчий, II – арттерапевтичний, III – корекційний.

І етап – клієнту пропонують максимально розслабитися. Заплющити очі та дослухатися до відчуття у руках і ногах. Тепер зосередитися на диханні. Намагатися відчути максимальну легкість. Після цього уявити органи, які найбільше турбують. Потім потрібно перенестися в найбільш приємне місце (ліс, поляна, море, поле тощо). Тепер необхідно уявити, що, гуляючи улюбленим місцем, Ви бачите замок. Далі дайте відповіді на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Кому належить замок?
- Як він там з'явився?
- Скільки років замку?
- Якого кольору замок?
- Якого розміру замок?
- Скільки поверхів у замку?
- Що знаходиться всередині замку?
- Чи є в замку двері, вікна, замки?
- Що розташовано навколо замку?
- Чого бракує цьому замку?
- Коли Ви заходите в замок, що там бачите?
- Що Ви хочете зробити в цьому замку?

ІІ етап – клієнту пропонують намалювати усі символи, які він побачив у процесі релаксації.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які основні символи Ви побачили?
- Які відчуття виникли у Вас у процесі малювання?
- Які емоції викликає у Вас малюнок?

ІІІ етап – клієнту годиться дати відповіді на запитання, які стосуються порівняння особистісних особливостей із образом замку і його основних символів.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Де знаходитеся Ви у житті? (Де розташований замок?)
- Яке Ваше призначення в житті? (Для чого призначений замок?)
- Що є у Вас в житті? (Що є в замку?)
- Чого Вам бракує? (Чого бракує замку?)

– Хто є навколо Вас? (Що оточує замок?)

Деякі аспекти інтерпретації

У цій техніці клієнту варто проаналізувати, яку хворобу символізує замок, яке основне послання до здоров'я несе символ «Замок», а також в чому основний ресурс для здоров'я – у символіці замку чи його елементах.

Техніка «Хворий – здоровий»

Мета: формування переконань щодо здоров'я, усвідомлення причин хвороб. **Вікові обмеження:** 16 +.

Обладнання: набір колод метафоричних асоціативних карт (ОН-карти, COPE, Persona, Saga, будь-яка ресурсна колода).

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

З колоди метафоричних асоціативних карт Persona клієнту пропонують обрати одну карту, яка відповідає його стану «Я – здоровий» та іншу – «Я – хворий».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

– Я – здоровий, який Я?
– Як я живу?
– Що мені важливо?
– Що призвело до хвороби (для відповіді на це запитання клієнт наосліп обирає 3 карти з колоди ОН-карт).
– Що змінилося в моєму тілі, думках, почуттях?
– Що я отримав чи втратив унаслідок хвороби (для від-повіді на це запитання клієнт наосліп обирає 3 карти з колоди SAGA)?
– Що потрібно усвідомити, щоб швидше одужати? (клієнт обирає 1 карту з колоди COPE)?
– Де брати ресурс? (клієнт обирає 3 карти з ресурсної колоди).
– Уявіть, що шлях до одужання охоплює 4 кроки. Які ці кроки? (для відповіді на запитання клієнт наосліп обирає 4 карти з колоди ОН-карт або COPE).

Деякі аспекти інтерпретації

За результатами опрацювання техніки можна визначити основні причини хвороби, вторинні, приховані вигоди, основні джерела переживань, негативні переконання і водночас позитивні переконання, що сприяють одужанню.

Варто звернути увагу на явні і приховані ресурси, що сприятимуть формуванню установки на одужання.

Техніка «Діалог із хворобою»

Мета: ставлення до хвороби, усвідомлення симптоматики, усвідомлення та корекція стратегій сприймання хвороби.

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: шерсть, шматки тканин, нитки, папір, фотоматеріали, рамка зі склом, картонна основа, ножиці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова арт-терапія. **Вид арт-терапії:** ферт-терапія.

Інструкція

Із запропонованих матеріалів варто створити візуальний образ симптому хвороби або самої хвороби.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які емоції викликає у Вас створений об'єкт?
- Які тілесні відчуття викликає створений об'єкт?
- Чим він подобається Вам?
- Чим він не подобається Вам?
- Як за ним доглядати?
- Назвіть три слова-асоціації, дивлячись на нього?
- Побудуйте діалог з ним.
- Що Ви б хотіли зробити з ним?

Деякі аспекти інтерпретації

За результатами проведення техніки оцінюється ставлення до хвороби, вторинні вигоди від неї та бажання і наявність ресурсів долати хворобу чи боротися із наявною симптоматикою.

Техніка «Афіша»

Мета: звільнення від страху перед хворобою.

Вікові обмеження: 18 +.

Обладнання: аркуші паперу формату А4 та А3, олівці, фарби, фломастери, канцелярський клей.

Тривалість виконання: 1 год.

Форма роботи: індивідуальна та групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, маскотерапія.

Інструкція

Ведучий робить вступ: «Кожен із нас чогось боїться, і це природно. Хтось не любить павуків чи мишей, інший боїться самотності або насилля. Чи задумувалися Ви коли-небудь, як виглядає Ваш страх, якої він форми, кольору чи фактури? Виконуючи цю вправу, Ви зможете познайомитися зі своїм страхом ближче».

Далі учаснику (-кам) пропонують зручно вмоститися, заплющити очі і розслабитися: «Уявіть, що Ви – актор чи акторка і потрібно на сцені втілитися в роль страху перед хворобою. Подумайте, як могла б виглядати маска для цієї ролі. Створіть цю маску на аркуші А4 за допомогою олівців, фарб, фломастерів». Час для створення маски – 15–20 хв.

Потім потрібно готову маску від'єднати від фону у зручний для учасника (-ків) спосіб (вирізати, обірвати), розташувати її на аркуші А3 та намалювати афішу для вистави. Текст може бути довільним – від одного слова до кількох речень. Основне – виразити все, що асоціюється із поняттями «страх» і «театр».

Учаснику (-кам) пропонують презентувати свою афішу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- На що схожа Ваша маска?
- Які думки виникали в процесі створення маски?
- Які відчуття були у тілі?
- Що відчуваєте, коли дивитеся на афішу?
- Чи хочеться щось змінити, додати?
- Що відбулося, коли Ви побачили свій страх?
- Що зараз відбувається, коли думаєте про страх?

Деякі аспекти інтерпретації

Будь-яка інтерпретація маски та створеної афіші відбувається через призму особистості клієнта. Варто запитувати про символи та кольори, які використано у створенні арт-продукту. Потрібно визначити, що саме намагався показати клієнт у масці та афіші. Приміром, страшна маска (може означати потребу у захисті), весела (страх перед вираженням справжніх почуттів), хаотична, містить багато покидькового матеріалу (страх перед невизначеністю).

Техніка «Мій біль»

Мета: дослідження особливостей конкретного психосоматичного симптому.

Вікові обмеження: 18 +.

Обладнання: глина, пластилін.
Тривалість виконання: 45 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: глинотерапія.

Інструкція

1. Починати варто із техніки спрямованої візуалізації, яка допоможе дослідити тіло: ««Сядьте зручніше, заплющіть очі і спробуйте відчути своє тіло. Коли Ви заплющуєте очі, виникає простір, в якому Ви знаходите себе. Це Ваш простір, Ви можете відчути в ньому Ваше тіло і повітря навколо. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Зверніть увагу на те, що відбувається з Вашим тілом. Чи відчуєте напругу в якійсь частині тіла? Продовжуйте слідкувати за всім тілом: від голови до кінчиків пальців. Коли будете готові, розплющіть очі».

2. Клієнту пропонують зліпити свій симптом: «Відпустіть свідомість, не контролюйте свої дії і довіряйте своїм рукам, нехай вони ліплять те, що хочуть».

3. Відтак просять клієнта розповісти історію від імені свого симптому, при цьому тримаючи «симптом» у руках до закінчення розповіді.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Що робить симптом із клієнтом?
- Де у тілі розташовано симптом?
- Скільки він там є?
- Як він туди потрапив?
- Він постійно знаходиться в одному ж місці чи рухається тілом?
- У яких ситуаціях симптом проявляє більшу активність?
- За яких обставин він тимчасово зникає?
- Яку позитивну функцію виконує симптом?
- Від чого або від кого оберігає?
- Якщо б у симптому була можливість щось зробити замість клієнта, то що б він учинив?

4. На завершення можна попросити клієнта знайти місце для симптому і залишити його там, або позбутися його у інший спосіб.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Чи змінився об'єкт, що символізував симптом?

- Які зараз відчуття у тілі?
- Які почуття та емоції виникають зараз?

Деякі аспекти інтерпретації

Відбувається усвідомлення того, які дії не дозволяє собі реалізовувати клієнт, які почуття заблоковано і до кого вони виникають. Клієнта отримує можливість легалізувати і визнати власні почуття та емоції, а також відреагувати на них.

Техніка «Мій сад»

(автор О. Копитін)

Мета: дослідження образу тіла.

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: шерсть, шматки тканин, нитки, папір, фотоматеріали, рамка зі склом, картонна основа, ножиці. **Тривалість виконання:** 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова арт-терапія. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Спочатку терапевт використовує техніку спрямованої візуалізації з метою спрямування потоку уяви в потрібне русло. Орієнтовний текст для використання під час візуалізації: «Заплющіть очі і вирушіть у фантастичну подорож. Уважно розглядайте все, що бачите навколо. Подивіться на сад, в якому Ви опинилися. Уявіть, що Ви – садівник. Прогуляйтеся садом, торкайтеся рослин, предметів, відчуйте запах листя, трави, землі. Знайдіть найулюбленіше місце в саду. Роздивіться його уважно. Отримайте задоволення від споглядання цього місця. Знайдіть місце в саду, яке Вам найменше подобається.

Уважно огляньте його. Що б хотілося змінити в цьому місці». Тепер потрібно розплющити очі і намалювати сад.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Скільки років саду?
- Яку територію він охоплює?
- Чи огороджений сад? Як саме?
- У якому стані перебуває сад?

– Хто доглядає за ним?
– Яка частина саду подобається найбільше, а яка – най-менше?
– Що можна робити в цьому саду?
– Що категорично заборонено робити?
– Що відбувається в цьому саду?
– Чим цікавий цей сад?

Клієнту пропонується скласти історію про намальований сад і записати її.

Відтак клієнту пропонують мандрівку в цей сад.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

– З ким би ти хотів погуляти в саду?
– Щоб ти розказав про цей сад?
– Чим сад схожий на тебе?
– Чи може він бути метафорою твого тіла?
– Що є «серцем» саду?
– Як сад розмножується?
– Що роблять із сміттям в саду і відходами?
– Що варто зробити, щоб у саду було комфортно і красиво?

Деякі аспекти інтерпретації

Образ саду є метафорою природних процесів. Організація простору в саду – це уявлення людини про власне тіло. Важливо звернути увагу на асоціації та тілесні відчуття: людина відчуває емоційно, фізично та ментально.

2.4. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Техніка «Я і робота»

Мета: з'ясування особливостей ставлення до роботи, оцінка ризику виникнення професійного вигорання.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

На аркуші паперу А4 за допомогою кольорових олівців або фарб зобразіть два кола. Спробуйте відчути, котре з кіл символізує Вас, а яке – роботу. Всередині кола, що за відчуттями символізує Вас, напишіть літеру «Я», відповідно всередині іншого – букву «Р». Спробуйте створити цілісний малюнок, залучаючи в нього інші елементи, проте два кола повинні бути складовими загального малюнку. Ви можете домальовувати все, що завгодно. Намагайтеся бути максимально спонтанними та розслабленими у процесі малювання. Назвіть малюнки та запишіть назву в кутку аркуша.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

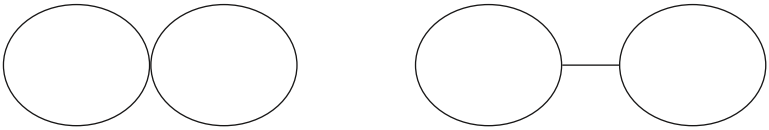
1. Які емоції та переживання викликає малюнок?
2. Опишіть цей малюнок.
3. Які емоції викликає коло «Я» на цьому малюнку?
4. Які емоції викликає коло «Р» на цьому малюнку?
5. Яку роль, місце і функцію виконує коло «Я» на цьому малюнку?
6. Яку роль, місце і функцію виконує коло «Р» на цьому малюнку?
7. Яке співвідношеннями між колами «Я» і «Р» (розмір, відстань, підпорядкування, розміщення на аркуші (центральна чи периферійна частина аркуша) тощо)?
8. Що Вам найбільше подобається в малюнку, а що – ні?
9. Спробуйте сформулювати два запитання кола «Я» до кола «Р» і навпаки?
10. Проаналізуйте назву Вашого малюнка.

Деякі аспекти інтерпретації

Особливе значення в інтерпретації особливостей впливу професії на особистість та її ролі в житті людини мав аналіз розміщення, розміру та відстані кіл «Я» та «Р» між собою.

Типові зображення досліджуваних через співвідношення кіл «Я» та «Р».

Співвідношення 1. «Зв'язок»

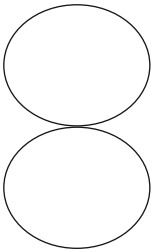


Особливістю такого взаємозв'язку «Зв'язок» є рівнозначність кіл роботи і «Я» та практично однакові розміри, незначні відстані між ними. Така система взаємостосунків особистості і роботи відображає комфортні умови професійного розвитку, успішне засвоєння професійної ролі, водночас усвідомлення особистісної ідентичності, незважаючи на включеність у професійне середовище.

Співвідношення 2. «Дистанція»

Кола однакового розміру, проте розташування характеризується віддаленістю одного кола від іншого. Часто ці кола є складовими різних елементів чи об'єктів, хоча і входять у загальний малюнок (як-от, квітка і сонце, дівчина і дзеркало, повітряні кульки тощо). Таке розміщення та смислове навантаження кіл у малюнку можуть вказувати на свідоме дистанціювання від роботи, як наслідок – виснаження, небажання вкладати в неї багато ресурсів, переоцінку професійної ролі або ж другорядну роль професії у житті людини.

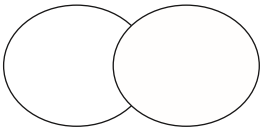
Глибший аналіз професійного та особистого «Я» на таких малюнках доцільно проводити з урахуванням зображених символів, складовими яких є елементи кіл «Я» і «Р». Співвідношення 3. «Тиск і опір»



У системі таких співвідношень помітно однаковий розмір кіл, проте одне з кіл є домінантним, і від нього зазнає впливу інше коло. Ця особливість зв'язку вказує на цінність роботи у житті, бо такі кола завжди дотикаються, проте і на значний вплив на особистість.

Зазвичай у таких осіб можна відзначити захопленість роботою, вкладання у неї великої кількості особистісного ресурсу, високий рівень професійних домагань, бажання досягнути високих показників. Тому працівник із таким типом стосунків з роботою може характеризуватися прагненням «бути кращим», потребою у похвалі, ігноруванням особистим часом і позанормовою роботою.

Співвідношення 4. «Об'єднання»



Такий тип співвідношення вказує на гармонійний зв'язок людини і роботи. У такого клієнта спостерігається баланс у системі «Я і робота», тобто зв'язок особистості з професійною діяльністю оптимальний рівень і зазвичай є свідченням задоволення роботою.

Загалом, зважаючи на особливості зображень малюнків, змісту символів та відповідей, професійна діяльність є невід'ємною частиною життя дорослої та зрілої особистості. Тому професійний розвиток впливає не тільки на формування професіонала, а стосується особистісного становлення та розвитку індивіда.

Техніка «Робота-звір»

Мета: визначення особливостей ставлення людини до роботи, ролі та місця роботи в житті людини.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Уявіть, що ваша робота – це звір. На аркуші паперу намалюйте цього звіра. Далі спробуйте зобразити на цьому малюнку себе.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та переживання викликає малюнок?
2. Опишіть цей малюнок.
3. Які особливості цього звіра (дикий, домашній, хижий тощо)?
4. Чим харчується звір?
5. Де живе звір?
6. Яке Ваше ставлення до цього звіра?
7. Які емоції викликає у Вас звір?
8. Як звір реагує на Вас?
9. Що Ви б хотіли зробити з цим звіром?
10. Чи готові забрати звіра додому?

Деякі аспекти інтерпретації

У цій техніці важливо звернути увагу на розмір звіра та людини, на співвідношення цих розмірів, які дії готова виконати людина стосовно цього звіра, що є прямою характеристикою її ставлення до роботи.

Важливо проаналізувати символ звіра, який презентує роботу (Словник символів), а також кольорову гаму, яка домінує у зображенні тварини.

Техніка «Фото на роботі»

Мета: визначення особливостей ставлення людини до роботи, позитивних і негативних аспектів у сприйманні особи своєї роботи.
Вікові обмеження: 21+.
Обладнання: фотографії.
Тривалість виконання: 25 хв.
Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** фототерапія.

Інструкція

З власного архіву оберіть фото, пов'язане з роботою, яке Вас найбільш емоційно зачіпає (захоплює, подобається, дратує тощо). Це фото можу бути пов'язано із будь-яким періодом Вашої професійної діяльності.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та почуття викликає фото?
2. З яким періодом професійної діяльності воно пов'язане?
3. Коротко опишіть цей період, наскільки він був значущий для Вас?
4. Якщо на фотографії є інші люди, окрім Вас, то яке місце вони посідають у Вашому житті?
5. Чим Ви займаєтеся на фото?
6. Опишіть деталі ситуації, у якій зроблено світлину.
7. Які Ваші професійні якості можна «зчитати», розглядаючи фото?
8. Чи хотіли б повернутися у цей період і чому?
9. Побудуйте монолог від особи на фото.
10. Що Вам теперішньому бракує, чим характеризується особа на світлині?
11. Чи хотіли б Ви зробити схожу фотографію зараз?

Деякі аспекти інтерпретації

Основну увагу під час інтерпретації варто зосередити на характеристиках професійного періоду клієнта, де він зображений на фото: який цей період та які його роль і цінність у професійному житті.

Специфіка дій працівника на фото, його настрій, емоційний фон монологу і розповіді загалом вказують на ставлення до роботи та її значущість у житті клієнта.

Техніка «Маска моєї роботи»

Мета: усвідомлення професійного «Я», формування професійної ідентичності.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: набір масок.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція

Із запропонованих масок оберіть, яка найповніше відображає Вашу поведінку та професійні якості. Одягніть маску на обличчя та говоріть усе, що спадає Вам на думку. Після свого короткого монологу зніміть маску і дайте відповіді на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та почуття Ви переживали, коли одягнули маску?
2. Які емоції та почуття Ви переживали, коли зняли маску?
3. Чому Ви обрали саме цю маску?
4. Що Вам найбільше подобається в цій масці, а що – ні?
5. Чим допомагає ця маска?
6. Чим вона може нашкодити?
7. Як ця маска схожа на Вас справжнього?
8. Як ця маска схожа на Вас у роботі?
9. За що Ви хотіли б подякувати цій масці?

Деякі аспекти інтерпретації

Ця техніка дає змогу визначити особливості професійної позиції клієнта, задоволеність роботою, ієрархічну позицію серед інших сфер. Шляхом аналізу типу та виду маски можна інтерпретувати особливості формування і розвитку професійного «Я» клієнта, виявити приховані проблеми або ж навпаки – ресурси.

Техніка «Керівник–підлеглий»

Мета: особливості побудови професійних стосунків у системі «керівник-підлеглий».

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «PERSONA» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Оберіть з колоди першу карту, яка, на Вашу думку, символізує керівника, а друга – підлеглого. Уважно подивіться на них і проаналізуйте особливості кожної зображеної особи на карті. На аркуші паперу А4 розмістіть обрані карти.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та почуття викликають у Вас карти?

2. Які емоції та почуття викликає у Вас карта 1 (керівник)?

3. Які емоції та почуття викликає у Вас карта 2 (підлеглий)?

4. Розкажіть про стосунки між ними та їхні особливості.

5. Спробуйте побудувати діалог між ними.

6. Чи виникають у них непорозуміння?

7. Як керівник може охарактеризувати свого підлеглого?

8. Як підлеглий може охарактеризувати свого керівника?

Деякі аспекти інтерпретації

Зверніть увагу на просторове розташування карт на аркуші: зазвичай відстань між ними відображає ступінь довірливості та близькості. Якщо розміщені на одній прямій – то найчастіше це є підтвердженням партнерських стосунків без надмірної субординації, проте з повагою.

Одяг, погляд, емоції особи на карті характеризують особливості керівника та підлеглого. Зміст діалогу відображатиме сутність та проблеми професійних стосунків у діаді «керівник–підлеглий».

Техніка «Ідеальний працівник»

Мета: усвідомлення позитивних і негативних аспектів професійного «Я», розвиток професійних рис.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

На аркуші А4 зобразіть ідеального працівника (на Ваш погляд). Намальований працівник може представляти будь-яку сферу професійної діяльності.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та почуття викликає у Вас малюнок.
2. Розкажіть детально про особу, яка намальована.
3. Чим вона займається?

4. Які особливості її діяльності?
5. Опишіть коротко робочий день цього працівника.
6. Чим ця особа схожа на Вас?
7. Чого в неї варто повчитися?
8. Назвіть три правила, щоб стати ідеальним працівн иком.
9. Чи хотіли б Ви бути схожим на цю особу? Якщо так, то чим, якщо ні – чому?

Деякі аспекти інтерпретації

Уважно проаналізуйте позу, емоції та вираз обличчя особи на малюнку. Зверніть увагу на характеристики, які озвучує клієнт, і зіставте із намальованим.

Варто зважати на наявність інших осіб, поведінкові та діяльнісні характеристики під час опису особи, зображеної на малюнку. Аналіз схожості і відмінностей клієнта від намальованої особи працівника дає змогу оцінити професійне «Я», рівень домагань і досягнень у професії.

Техніка «Лінія професіогенезу»

Мета: усвідомлення основних етапів професійного розвитку та становлення, робота з професійними кризами.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: набір іграшок, пісочниця.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція

На піску в пісочниці намалюйте лінію, що відображає Ваш професійний розвиток (лінія може бути рівна, ламана, хвилеподібна тощо). На цій лінії зобразіть точки вашого професійного розвитку, кожна з них відповідатиме 5 рокам профес ійної діяльності. Висхідна точка вказує на початок професійного розвитку.

Із запропонованих фігурок оберіть ту, яка за відчуттям символізує Вас на кожному етапі професійного розвитку. Обов'язково оберіть фігурку, що відповідає актуальному етапу професійної діяльності.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та почуття викликає у Вас композиція у піс очниці?

2. Який вигляд має загальна лінія пісочниці?
3. Яка фігурка розміщена в початковій точці? Опишіть її.
4. Які відмінності між першою і наступною фігурками.
5. Опишіть кожну із фігурок і етап, якого вона стосується.
6. Яка фігурка Вам найбільше подобається?
7. Як вона пов'язана із етапом професійного становлення?
8. Які професійні зміни і трансформації відбувалися на кожному із етапів професійного становлення?
9. Як символи фігурок і ознаки намальованої лінії відображають особливості формування професійної позиції і професійного «Я»?

Деякі аспекти інтерпретації

Важливим у інтерпретації є змістові характеристики кожної фігурки, що відображають професійну позицію клієнта на конкретному етапі професійного становлення. Також доцільно умовно поділити пісочницю на 3 зони (горизонтальні лінії) (несвідоме, свідоме, надсвідоме), взяти до уваги центральну область пісочниці, а також проаналізувати динаміку розвитку (з нижнього лівого до верхнього правого кутка).

Техніка «Я-безробітний (-а)»

Мета: усвідомлення ролі та місця роботи в житті людини, розвиток і важливість інших сфери життя.

Вікові обмеження: 25+.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «PERSONA» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Із колоди метафоричних асоціативних карт оберіть особу, найбільше схожу на безробітну. Дайте відповідь на такі запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції та почуття викликає у Вас зображення на карті?
2. Чому ця людина безробітна?
3. Що є причиною її безробіття?
4. Як вона себе почуває?

5. Чим займається у житті?
6. Яке у неї джерело доходів?
7. Розкажіть коротко про її життєвий шлях (сім'я, школа, навчання тощо).
8. Які у неї плани на майбутнє?
9. Чи щаслива ця людина?
10. Що б Ви порадили такій людині?
11. Чи знаєте Ви таких людей?
12. Які особливості їхньої життєвої ситуації?
13. Як впливає на них відсутність роботи?
14. Яке Ваше ставлення до них?

Деякі аспекти інтерпретації

Під час виконання цієї техніки важливо зафіксувати емоції, які супроводжують особу під час розповіді про безробітного. Вивчивши зміст розповіді про безробітного, можна проаналізувати основні страхи, що стосуються роботи, її втрати, наповненість і цінність інших сфер життя клієнта. За результатами цієї техніки варто акцентувати на інших сферах, що можуть бути ресурсними, окрім роботи, і водночас сфокусувати увагу на усвідомленні цінності роботи у соціальному та особистісн ому розвитку.

Техніка «Понеділок – п'ятниця»

Мета: профілактика і корекція професійного вигорання, оцінка ризику появи професійного вигорання.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Розділіть лінією аркуш паперу А4 на дві частини. Одна з частин аркушу (ліва або верхня) матиме назву «Понеділок», а інша (права або нижня) – «П'ятниця». У кожній частині зобразіть себе на роботі: у лівій – у понеділок, а в правій – у п'ятницю в кінці дня. Малюнки можуть мати і символічне зображення, не обов'язково людини.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції викликають у Вас зображення на малюнку?

2. Опишіть зображення частини аркуша, що відповідає понеділку?

3. Опишіть зображення частини аркуша, що відповідає п'ятниці?

4. Які основні відмінності у цих зображеннях?

5. Що Вам хотілося б змінити у зображенні, що відповідає понеділку?

6. Що Вам хотілося б змінити у зображенні, що відповідає п'ятниці?

Можна запропонувати намалювати малюнок на окремому аркуші під назвою «Вихідний».

Деякі аспекти інтерпретації

Аналізуючи зображення в частині «Понеділок», оцінюється психоемоційний стан на початку робочого тижня, налаштування та готовність до роботи, мотивація до неї, енергетичний запас, оцінюються ступінь відпочинку.

У зображенні в частині «П'ятниця» можна оцінити рівень продуктивності, втоми, ступінь виснаження та емоційного вигорання.

Зображення «Вихідний» уможливлює пошук ресурсів для відновлення працездатності, визначення глибини і ступеня емоційного вигорання.

Техніка «Я в робочому інтер'єрі»

Мета: вивчення професійної позиції, прихованих можливостей, проблем, особливостей професійного статусу.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Спробуйте уявити себе на своєму робочому місці. Детально огляньте робочий стіл і все довкола. Оберіть один предмет, із яким Ви себе асоціюєте у своєму робочому кабінеті. Намалюйте його на аркуші А4 за допомогою фарб.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Розкажіть про зображений предмет.

2. Які функції він виконує у Вашій роботі або ж на робочому місці?
3. У чому його особливість?
4. Як часто Ви його використовуєте?
5. Наскільки він потрібний у Вашій роботі?
6. Як часто Ви використовуєте цей предмет?
7. Які функції у цього предмета взагалі?
8. Чим цей предмет схожий на Вас?

Деякі аспекти інтерпретації

Предмет, обраний з робочого інтер'єру, є символічним зображенням професійного «Я» клієнта. Усі функції та характеристик можна співвідносити і аналізувати відповідно до професійних обов'язків клієнта. Особливості використання вказують на значущість, потрібність, функціональні характерист ики клієнта як професіонала.

Варто звернути увагу на розмір і розташування на аркуші зображеного предмета, оскільки це відображає професійну позицію та статус клієнта в його професійній діяльності.

Техніка «Ідеальне робоче місце»

Мета: пошук ресурсу у роботі, шляхів оптимізації професійної діяльності відповідно до потреб клієнта.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

На аркуші А4 намалюйте Ваше ідеальне робоче місце з точки зору інтер'єру і змісту роботи.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції викликає у Вас малюнок?
2. Яка особливість цього робочого місця?
3. Які елементи значущі для Вас на зображеному малюнку?
4. Де Ви на цьому малюнку?
5. Чим зараз Ваше робоче місце схоже на ідеальне?
6. Чого бракує Вам зараз на робочому місці порівняно з ідеальним робочим місцем?

7. Що Ви може зробити для того, щоб наблизити реальність до намальованої картинки?

Деякі аспекти інтерпретації

Спробуйте проаналізувати можливості та ресурси клієнта для оптимізації свого робочого місця та діяльності. Елементи, на яких акцентує увагу клієнт, потребують його особистих зусиль для досягнення конкретних професійних цілей чи задоволення певних потреб.

Техніка «Профілактика емоційного вигоряння»

Мета: відновлення власних сил та емоцій, набуття емоційн ого ресурсу.

Вікові обмеження: 12+.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, лінери.

Тривалість виконання: 1,5–2 год.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: нейрографіка.

Інструкція

Малюємо схематично проблему, яка зараз нас тривожить. Тепер напругу, що виникла, потрібно виплеснути на аркуш паперу, хаотичному зображаючи фігури чи лінії. Увага при цьому має бути спрямована на процес, а не на рівність ліній.

У результаті хаотичного малювання по центру аркуша А4 утвориться згусток ліній, які в деяких місцях перетинаються. Чим більш спонтанний малюнок – тим краще. Це катарсис (викид емоцій), в якому можна відпустити будь-які почуття на волю та безпечно подивитись на них з позиції спостерігача, а далі, здолавши усі етапи нейролінгвістичного малювання, гармонізувати їх, попри те зберігаючи контакт з тими почуттями, отримуючи над ними владу, здатність їх прожити, трансформувати, інтегрувати у свою цілісність.

Наступний крок – округлення усіх перетинів ліній. У нейрог рафіці кути – це внутрішні конфлікти. У процесі їх округлення ми знімаємо внутрішні затискачі, згладжуємо внутрішні конфлікти. А ще у нас є можливість відчути, що ми самі керуємо своїми станами та змінюємо його. У ході роботи стежте за своїми внутрішніми переживаннями та відчуттями, які в той час якраз трансформуються і перероджуються.

Дослухаємось до своїх внутрішніх відчуттів, глибоко дихаємо, п’ємо воду (якщо хочеться).

Наступний етап – внесення кольору. Зафарбовуємо фігури, які в нас утворилися, кольором, який нам до вподоби. Використовуємо стільки кольорів, скільки нам хочеться. Працюємо спонтанно. Можна зафарбувати не усі фігури, якісь залишити незафарбованими. Цей етап роботи несе приплив позитивних емоцій та енергії.

Дослухаємось до своїх внутрішніх відчуттів, глибоко дихаємо, п'ємо воду (якщо хочеться).

У нас утворились фігура і тло. До слова, ця кольорова фігура вже не настільки недолуга і страшненька. Зараз ми маємо зробити так, щоб створена фігура розчинилася у тло (тобто саме зараз ми своїми руками спробуємо розчинити свої негативні емоційні стани у фон). Усі нові перетини обов'язково округлюємо! Можемо домалювати ще будь-які фігури, якщо хочеться. І знову усі перетини ліній годиться округлити. Розмальовуємо тло.

Наприкінці додаємо силові лінії – підсилені, товстіші, які Вам виділяються на рисунку (за відчуттями). Це як сильний потік енергетичний, який розтягує отой енергетичний згусток, який був на початку. Їх має бути не більше 2–3. Під час їх нанесення Ви можете відчувати підтримку, впевненість, глибокий внутрішній спокій. Не забуваємо глибоко дихати. У результаті може статись так, що проблема, яка мордувала вас кілька місяців – не давала Вам спати – раптом стала дурничкою та неважливою.

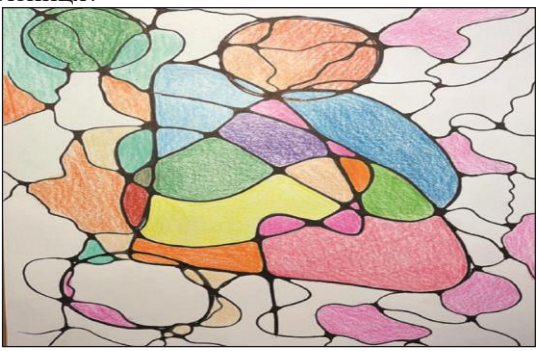
Отже, що ми отримуємо завдяки техніці нейрографіки:

- картину нашого світу та нашої дійсності в ньому;
- візуалізацію глибинних процесів підсвідомості, нейрон-них зв'язків;
- можливість побачити та локалізувати проблему;– бачимо проблему як систему питання-відповідь.

Для відновлення власних сил та енергії після напруженої роботи необхідно вміти розслаблятися та відпочивати. Цей прийом релаксації, з яким ми ознайомились, має зняти психоемоційне напруження. Рекомендації зі збереження психологічного здоров'я допоможуть за потреби покращити свій емоційний стан, зберегти психічне здоров'я.

Після роботи зафіксуйте змінені відчуття. Упродовж 1–2 хвилин напишіть слова-асоціації, що відображають теперішній Ваш стан. Можете порівняти перелік слів, які Ви записували перед

виконанням цієї техніки нейрографіки, і слова, що Ви записали зараз. Чи є різниця?



Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Чому ця проблема викликала у Вас нерозуміння та негатив?
2. Що зараз турбує?
3. Які виникають думки щодо проблеми?
4. Які слова-асоціації спадають Вам на думку, що пов'язані з Вашою напругою чи проблемою?

Техніка «Зміна професії»

Мета: розширення сфери професійних можливостей, оцінка рівня професійних домагань та досягнень.

Вікові обмеження: 21+.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція

Уявіть, що у Вас є можливість змінити професію. Намалюйте, ким би Ви хотіли стати.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

1. Які емоції викликає у Вас малюнок?
2. Чому Ви обрали саме цю професію?
3. Які у Вас для неї були задатки чи здібності?
4. Чим важлива ця професія?
5. Як вона пов'язана із Вашою попередньою?
6. Які її місце і статус серед професій?
7. Які переваги цієї професії над попередньою?

8. Чи серед Ваших знайомих є представники цієї професії?

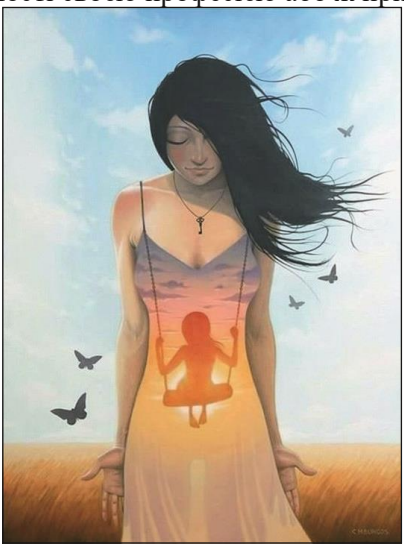
9. Які нові компетенції Вам потрібно здобути в рамках цієї професії?

10. Чи хотіли б Ви повернутися до попередньої професії?

Деякі аспекти інтерпретації

Слід проаналізувати, до якого типу і виду професій належить обрана, наскільки вона пов'язана з попередньою. Зазвичай це характеризує професійний пошук, потребу у професійному розвитку клієнта. Або ж навпаки – професійну стагнацію і бажання змін.

Також відповіді на запитання дають змогу оцінити ступінь задоволеності своєю професією або ж причини нез адоволення.



2.5. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З РЕСУРСНИМИ СТАНАМИ

Техніка «Прогулянка»

Мета: пошук і наповнення ресурсами, підвищення емоційн ого тонусу.

Вікові обмеження: 12 +.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, пісочниця, фігурки.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, піскова терапія.

Інструкція

У пісочниці або ж на аркуші паперу намалюйте (створіть) план парку або саду, де Вам хотілося б відпочити.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Розкажіть детально про місце Вашого відпочинку.
- Де Ви на цьому малюнку (або плані)?
- Чим Ви займаєтеся на прогулянці?

– Що Вам найбільше подобається у цьому місці?
– Чому Ви обрали саме це місце для відпочинку?
– Що допомагає Вам відпочити найбільше упродовж цієї прогулянки?
– Здійсніть оглядову екскурсію місцем Вашого відпочинку.
– Кому Ви б порадили приходити сюди на відпочинок? Чому?

Деякі аспекти інтерпретації

Зважайте на особливості місця відпочинку, створеного клієнтом. Важливим у інтерпретації є його наявність (чи відсутність) у намальованій картині (чи створеному плані). Емоційний фон розповіді про місце відпочинку і прогулянку може відображати рівень втоми клієнта та потребу у відпочинку.

Варто звернути увагу на активність і діяльнісний аспект клієнта під час прогулянки (сидить на лавці, милується природою, годує білочок, слухає спів пташок, просто гуляє з кимось тощо).

Про загальний емоцій фон клієнта також може свідчити пора року, період дня прогулянки та погода на вулиці.

Об'єкти або місце, спосіб відпочинку на прогулянці вказує на основні ресурсні аспекти, що необхідно обирати особі під час планування відпочинку, якщо він стосується прогулянки, а також саме ставлення до прогулянки як варіанту відпочинку

Техніка «Ресурси дитинства»

Мета: усвідомлення глибинних ресурсів, що генеруються в дитячих спогадах.

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: фотографія.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** фототерапія.

Інструкція

З сімейного чи індивідуального фотоархіву оберіть своє фото, яке Вам найбільше подобається або емоційно зачіпає. Вік дитини на світлині – від 0 до 7 р.

Орієнтовний перелік запитань

для рефлексивного аналізу – Які емоції та почуття викликає це фото?

– Розкажіть про це фото: скільки Вам років, за яких обста-вин воно зроблено.
– Що розповідали батьки про цей період життя?
– Які були «декорації» часу: як Ви проживали цей період?
– Які риси характеру проявляли в цей період?
– Проговоріть монолог від дитини на світлині.
– Побудуйте діалог між дитиною і собою теперішнім.
– Знайдіть те, за що Ви щиро можете подякувати собі в цей період.
– Що Ви зрозуміли про себе за результатами відповідей на згадані запитання?
– Що важливого Ви прожили в цей період дитинства і як це вплинуло на Ваше життя тепер?
– Які ресурси з дитинства Ви взяли у доросле життя?
– Чого б хотіли навчитися від цієї дитини на фото?

Деякі аспекти інтерпретації

Під час аналізу та інтерпретації варто зважати на такі характеристики пред'явленого фото: постановне чи спонтанне, кольорове чи чорно-біле, буденне чи святкове, кількість осіб на світлині, місце, де її зроблено, емоції дитини на фотографії.

У процесі опису та відповідей на запитання варто фіксувати емоції та їхню модальність, оціночні характеристики клієнтом себе на фото.

Техніка «Я – щасливий (-а)»

Мета: активізація позитивних емоцій та ресурсного стану. **Вікові обмеження:** 16 +.
Обладнання: фотографія.
Тривалість виконання: 15 хв.
Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** фототерапія.

Інструкція

З сімейного чи індивідуального фотоархіву оберіть своє фото, на якому Ви виглядаєте максимально щасливим.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Які емоції та почуття викликає фотографія?

- Розкажіть про це фото: скільки Вам років, за яких обста-вин воно зроблено.
- Хто був фотографом?
- Що найбільше подобається у цьому фото?
- Де Ви зберігаєте світлину?
- Продовжіть фразу: «На цьому фото я щасливий (а), бо…»– Як часто Ви переживаєте такі емоції?
- Що допомає або перешкоджає їх переживанню?
- Що може сказати ця особа на фото іншим людям?

Деякі аспекти інтерпретації

Важливим під час інтерпретації цього фото є основні підходи до розуміння щастя та його переживання клієнтом (місця, події, люди тощо). Можна також взяти до уваги особу, яка робила фото, для розуміння того, хто здатен помічати і зловити відповідні моменти. Якщо ж фото зроблене у фотостудії, варто проаналізувати, яким чином можна стимулювати переживання щастя у реальному житті, як «викликати» його в «штучних умовах» і яка роль особи фотографа в цьому.

Техніка «Подушка безпеки»

Мета: зняття тривожності, емоційне відновлення, ресурсне наповнення.

Вікові обмеження: 12 +.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

На аркуші паперу намалюйте Ваші «подушки безпеки» (все, що Вас підтримує в житті: друзі, батьки, дім, гроші тощо). Малювати подушки потрібно так, щоб на кожній зверху Ви могли уявити себе. Кількість зображених «подушок» довільна. Кожну подушку розмалюйте і підпишіть.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Опишіть кожну із подушок (тканина, фактура, наповне-ння, естетичний вигляд).
- Яка із подушок для Вас зараз найважливіша?
- На якій Ви б хотіли посидіти?

– На Вашу думку, яка із подушок найяскравіша? – Якої подушки бракує на цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації

Під час інтерпретації слід враховувати розміщення подушок (важливо, чи є або яка подушка в центі малюнка), розмір, їхній колір, взаємозв'язок між ними.

Також можна проаналізувати домінуючу або ключову підтримку (матеріальну, духовну чи соціальну). Варто звернути увагу на те, про яку із подушок клієнт розповідає найдовше, про яку – найемоційніше.

Техніка «Конструктор ресурсів»

Мета: робота з ресурсами різних вікових етапів, спогадами та актуальними переживаннями.

Вікові обмеження: 25 +.

Обладнання: 3 білі аркуші формату А4, половина ватману, клей, ножиці, фарби, пензлики, фломастери, журнали з картинками, рекламні буклети, листівки, поліграфічна продукція.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, колажування.

Інструкція

Ця техніка виконується в кілька етапів:

1. На першому альбомному аркуші намалюйте фарбами емоції та почуття, які Ви переживали в дитинстві.
2. На другому альбомному аркуші намалюйте фарбами емоції та почуття, які Ви переживали в підлітково-юнацькому періоді.
3. На третьому альбомному аркуші намалюйте фарбами емоції та почуття, які Ви переживаєте зараз, у дорослому віці.
4. Сфотографуйте всі три малюнки.
5. Поріжте ці три роботи на довільну кількість частин або виріжте значущі для Вас образи і символи. Наклейте їх на ватман у довільному порядку, спираючись на власні відчуття та інтуїцію.
6. Сфотографуйте цю роботу, що інтегрує переживання дитинства, підліткового віку, юності та дорослості.
7. Оберіть 3–4 картинки, слова чи фрази, використовуючи глянцеві журнали, листівки, поліграфічну продукцію. Наклейте обрані картинки і слова на створену композицію на ватмані.
8. Сфотографуйте заключну композицію.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Розкажіть про зображені на аркуші 1 ресурси дитячого віку.
- Розкажіть про зображені на аркуші 2 ресурси підліткового-юнацького періоду.
- Розкажіть про зображені на аркуші 3 ресурси у дорослому віці.
- Яку композицію Ви отримали з порізаних частин?
- Які основні елементи цієї композиції?
- Які емоції викликає композиція?
- Чи подобається Вам композиція?
- Елементи якого малюнку у ній домінують?
- Який зв'язок між переживаннями та елементами різних вікових періодів та актуальним станом зараз?
- Які картинки і слова Ви обрали із журналів? Чому?
- Яке місце посідають ці елементи на малюнку, яку роль виконують у Вашому житті?
- Розкажіть про завершальну композицію, яку Ви створили.– Які символи, слова та образи Вам найбільше імпонують?

Деякі аспекти інтерпретації

Проаналізуйте образи та символи, які домінують на аркуші 1, аркуші 2, аркуші 3 та заключній композиції, і пов'яжіть їх із домінуючими переживаннями кожного періоду та потребу в актуальному часі.

Не завадить також звернути увагу на кольорову гаму кожного малюнка і фінальної версії створеної композиції.

Варто розглянути смислове наповнення для клієнта слів і фраз (за наявності), їхнє розміщення на малюнку та контекст.

Техніка «Солодкі спогади»

(авторка В. Назаревич)

Мета: відновлення ресурсу, наповнення емоційним ресурсом. **Вікові обмеження:** 15 +.

Обладнання: аркуші формату А4, фарби, пензлики, ручка.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Згадайте позитивні моменти за певний час (приміром, півроку, рік). Запишіть їх на аркуші паперу. Візьміть інший аркуш і намалюйте написані спогади у вигляді солодощів. Ви можете розмістити їх, як завгодно на папері: хаотично, на тарілочці, у вазочці.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Чи багато солодощів Ви зобразили?
- Опишіть ці солодощі та їхні особливості.
- Які з них Ви б хотіли скуштувати ще раз?
- Які з них найсмачніші?
- Які б ще солодощі хотіли додати?
- З якими подіями Вашого життя вони б мали бути пов'язані?

Деякі аспекти інтерпретації

Ця техніка дає змогу оцінити силу та інтенсивність позитивних емоційних переживань клієнта з певний період життя або ж їх брак. За допомогою опису солодощів можна визначити, з якою сферою життя клієнта пов'язано найбільше приємних спогадів.

Клієнту можна запропонувати цей малюнок і за бажанням домальовувати солодощі, що відповідатимуть приємним подіям у його житті. Такий підхід містить психокорекційний ефект, оскільки допоможе позитивному налаштовуванню клієнта і пошуку ресурсних подій у житті.

Техніка «Я-свято»

Мета: підвищення позитивного емоційного тонусу.
Вікові обмеження: 16 +.
Обладнання: аркуші формату А4, фарби, пензлики.
Тривалість виконання: 20 хв.
Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Спробуйте уявити себе святом (державним або релігійним). Якщо не вдається, то придумайте його і дайте назву. На аркуші А4 намалюйте його святкування.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- У чому особливість цього свята?

- Хто причетний до святкування?
- Які особливості святкування?
- Які традиції та ритуали цього свята?
- Чи прийнято дарувати презенти на це свято? Якщо так, то які?
- Коли і де відзначають це свято?

Деякі аспекти інтерпретації

Аналізуючи специфіку свята, можна описати психотип клієнта і з'ясувати, що йому необхідно для переживання позитивних емоцій. Особливості, ритуали та традиції вказують на потребу та специфіку переживань клієнта.

Можна спробувати оцінити категорію осіб, причетних до святкування, і пов'язати з особистісними особливостями та потребами клієнта.

Техніка «Валіза щастя»

Мета: усвідомлення власних ресурсів.

Вікові обмеження: 16 +.

Обладнання: аркуші формату А4, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Уявіть, що Ви стоїте з валізою, у якій є все, щоб відчувати себе щасливим (-ою). Намалюйте валізу і її вміст.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Опишіть вміст валізи.
- Хто збирав валізу?
- Що в цій валізі Ваше?
- Що в цій валізі не Ваше?
- Чи є ще вільне місце у валізі?
- Чи потрібно щось додати?
- Чи варто від чогось відмовитися?
- Наскільки наповнена ця валіза?
- Вам важко чи легко нести цю валізу?
- Чи щаслива Ви людина?
- Продовжіть фразу: «Я щасливий (а), бо…»

Деякі аспекти інтерпретації

У відповідях клієнтів слід звернути увагу на наповненість валізи, її розмір та вміст. Слід зауважити, наскільки ця валіза укомплектована відповідно до індивідуальних потреб, а не наслідуючи соціальні стереотипи та соціальні вимоги (об'єктивні та суб'єктивні складові щастя: здоров'я, робота, гроші, кар'єра, друзі, кохання, любов тощо).

Оцініть, які складові займають найбільше місце у валізі та у відчутті себе щасливим (-ою).

Техніка «Я-стихія»

Мета: робота з емоціями та емоційними ресурсами. **Вікові обмеження:** 16 +.

Обладнання: аркуші формату А4, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

Спробуйте уявити себе однією з чотирьох стихій (вогонь, вода, земля, повітря) та намалюйте її.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Опишіть особливості стихії, зображеної на малюнку.
- Назвіть п'ять характеристик цієї стихії, дивлячись на зображення.
- У чому сила цієї стихії?
- У чому небезпека цієї стихії?– Як ця стихія допомагає Вам?
- Як ця стихія допомагає іншим?
- В чому основна функція цієї стихії?
- Продовжіть речення: «Я (назва стихії….) можу……».

Деякі аспекти інтерпретації

Відповідно до обраної стихії можна охарактеризувати індивідуально-типологічні характеристики особистості. Ресурсний стан клієнта можна оцінити, спираючись на опис особл ивостей, сили та функцій стихії.

Характеристики стихії вказують на ті особистісні якості, які є потужним особистісними ресурсом клієнта. У результаті продовження фрази «Я (назва стихії….) можу……» можна виявити усі сильні сторони особистості, на наявність яких варто спиратися у психоконсультативній та психокорекційній роботі з клієнтом.

Техніка «Чарівник»

Мета: робота з особистісними ресурсами.
Вікові обмеження: 16 +.
Обладнання: ручка, аркуш паперу.
Тривалість виконання: 15 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: казкотерапія.

Інструкція

Складіть казку про чарівника. Детально опишіть його вид занять: його обов'язки, де він навчився ремеслу і як його реалізовує.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Розкажіть історію Вашого чарівника.
- Який він, цей чарівник: добрий чи злий?
- Що йому найбільше подобається робити?
- Які його сильні сторони?
- Чого б іще хотів навчитися чарівник?
- Що кажуть про чарівника люди?
- Чого Ви б хотіли навчитися в нього?

Деякі аспекти інтерпретації

Символ чарівника – це сукупність явних чи прихованих ресурсів особистості. Особливості життя чарівника вказують на особливості реалізації внутрішнього ресурсу особистості. Варто проаналізувати, добрий чи злий чарівник, оскільки це свідчить про те, як саме і які ресурси використовує особистість.

Техніка «Точка опори»

Мета: відновлення та наповнення ресурсом.
Вікові обмеження: 16+.
Обладнання: аркуш паперу, клей, крупи, мак, кава, шматки тканин, ґудзики, фурнітура, фарби, пензлик.
Тривалість виконання: 30 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція

Намалюйте на аркуші паперу велике коло. Визначте його центр. Центр кола символізує «Я», у ньому розмістіть те, що Вам хочеться. Далі спробуйте розбити коло на сектори, круги, кола, дуги тощо. Кожна з частин кола мандали повинна символізувати

когось або щось у Вашому житті. Заповніть кожну частину доступними Вам допоміжними матер іалами, щоб отримати цілісну і наповнену композицію. Мандала завершена лише тоді, коли, дивлячись на неї, Ви відчуваєте спокій і задоволення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Розкажіть про наповнення мандали і що воно симво-лізує для Вас.
- Які сфери життя і люди є значущими і наповнюють Вас ресурсом?
- Який символ центру мандали? Як він відображає Вашу сутність?
- Яка частина або елемент мандали найбільше подо-бається?
- Яка назва цієї мандали?
- Де б Ви хотіли розмістити цю мандалу?

Деякі аспекти інтерпретації

Спробуйте проаналізувати символи центру, верхньої та нижньої частин мандали. Матеріали, які обрано, їх фактура та особливості чітко відображають специфіку та роль певних сфер, осіб у житті людини та їхній вплив на наповнення ресурсом особистості.

Техніка «Лялька на ім'я…»

Мета: пошук унікального ресурсу.
Вікові обмеження: 16+.
Обладнання: шматки тканин, ґудзики, нитки, сіно, дерево, насіння, крупа, зерно, папір, картон, фарби.
Тривалість виконання: 30–40 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: лялькотерапія.

Інструкція

Використовуючи всі потрібні матеріали, створіть ляльку, схожу на Вас. Коли лялька буде готова, розгляньте її на відстані витягнутої руки. Спробуйте задати їй запитання та отримати на них відповіді. Придумайте історію цієї ляльки, яку б Ви хотіли розказати іншим від її імені.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Який настрій у ляльки?

- Про що мріє лялька?
- Чим подобається іншим?
- Що їй подобається в собі?
- Які емоції виникають у Вас, коли Ви дивитеся на неї?
- Який комплімент може зробити Вам лялька?
- Що лялька може побажати Вам?
- Чим лялька найбільше схожа на Вас?

Деякі аспекти інтерпретації

Лялька є символічним продовженням «Я» клієнта і відображає його ставлення до себе. За допомогою діалогу з лялькою можна визначити приховані бажання, потреби та ресурси особистості.

Одяг, поза та вираз обличчя можуть указувати на внутріособистісну позицію клієнта.

Техніка «Спалах»

Мета: розвиток фантазії, пошук натхнення, ресурсу та нових можливостей. **Вікові обмеження:** 16+.

Обладнання: шматки тканин, картон, папір, міні-холст, шнурки, стрічки, бісер, пайєтки, глітер, клей, пістолет силіконовий, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, тканинна терапія.

Інструкція

Клієнт за допомогою матеріалів повинен створити спалах, образ яскравого майбутнього свого життя, мрію, стан наповнення, що символізує багато позитивної енергії.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Що символізує цей спалах?
- Які емоції виникають у Вас, коли ви дивитеся на нього?
- Що символізують елементи композиції спалаху?
- Яку частину спалаху було найскладніше створювати?– Продовжіть речення: «Я-спалах…»?

Деякі аспекти інтерпретації

Емоції, що описує клієнт під час характеристики спалаху, вказують на потребу в їх переживанні в цей момент, а також слугують показником енергетичного ресурсу та наявності подій та

планів у житті, які можуть стати в майбутньому причиною такого «спалаху».

Техніка «Робот-помічник»

Мета: розкриття нових можливостей, пошук позитивного та ресурсного стану.
Вікові обмеження: 13+.
Обладнання: аркуш А4, пензлики, фарби.
Тривалість виконання: 15 хв.
Форма роботи: індивідуальна, групова. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

На аркуші паперу А4 намалюйте робота-помічника. Намагайтеся на малюнку зобразити те, чим він буде Вам корисний.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Яке ім'я робота?
- Де він живе?
- Як він опинився у Вас?
- Які його основні функції?
- Чим він допомагає Вам?
- Чи втомлюється Ваш робот?
- Які основні правила його експлуатації?
- Яким було Ваше життя без нього?
- Хто в житті виконує функції робота-помічника?

Деякі аспекти інтерпретації

Проаналізуйте, яка зі сфер життя клієнта потребує особливої уваги та ресурсного наповнення. Наскільки робот здатен допомогти у задоволенні потреб, які вимоги до нього. Ці характеристики свідчать про рівень ресурсу та пошук шляхів для наповнення ним.

Техніка «Скриня скарбів»

Мета: рефлексія та наліз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах життя, пошук ресурсу.
Вікові обмеження: 16+.
Обладнання: аркуш А4, пензлики, фарби.
Тривалість виконання: 15 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція

Клієнту пропонують заплющити очі і уявити скриню зі скарбами. Відтак – розплющити очі і на аркуші паперу А4 намалювати побачене.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Яку скриню Ви бачите?
- Де вона знаходиться?
- Що знаходиться довкола неї?
- Які звуки і запахи біля скрині?
- Опишіть себе біля скрині (вік, одяг, думки, емоційний стан тощо).
- Чи готові Ви відчинити скриню?
- Чи легко її відчинити?
- Чи є в ній щось важливе, по що Ви прийшли?
- Опишіть її вміст.
- Що найбільше привертає Ваш погляд?
- Що найцінніше в скрині?
- Які емоції викликає ця річ?
- Кому належить ця річ?
- Яке значення вона має?
- Яке послання вона несе?
- Чи може вона бути корисною для Вас у майбутньому?
- Чи може вона Вас чомусь навчити?
- Чи володіє ця річ силою чи енергією?
- Чи є в скрині щось, чого хотілося б позбутися? Що саме?
- Що Вам хочеться з цим зробити?
- Щоб Вам хотілося зробити наостанок?

Після відповідей на запитання пропонуємо намалювати те, що найбільше запам'яталося, недомінантною рукою.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Чи подобається малюнок?
- У якому настрої Ви його малювали?
- Що подобається найбільше, а що – найменше?
- Що намальоване першим, яке значення воно має в житті?
- Чи намальовані Ви? – Яка назва малюнку?

– Які образи і символи Ви бачите, якщо повертіти малюнком?

– Як можна назвати малюнок із цього ракурсу?

Деякі аспекти інтерпретації

Аналізуємо основні елементи малюнку (розмір, колір, вміст, символи);

– скриня – символ життєвого досвіду;

– вміст скрині – ідентичність, цінності людини, спогади.

– матеріал, з якого зроблена скриня, характеризує тип особистості (дерево, глина – депресивний тип особистості, скло – істеричний тип особистості; метал – шизоїдний тип особистості; золото, срібло – нарцисичний тип особистості);

– можливість відчинити скриню – вміння використовува-ти свій досвід;

– цінна річ – цінний життєвий досвід.

Техніка «Нейромандала роду»

Мета: регуляція емоцій та почуттів, усвідомлення цінності та вдячності роду, відновлення ресурсу.

Вікові обмеження: 12+.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, лінери.

Тривалість виконання: 1,5–2 год.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: нейрографіка.

Інструкція

Ця техніка призначена для відновлення ресурсу. На допомогу прийдуть спогади про рідних, а також усвідомлення усієї кількості людей, що формували наш генотип. Ми можемо знати своїх бабусь і дідусів, можливо, ще застали прабабусю та прадіда, проте давніших пращурів ми не знаємо. Утім, до сьомого коліна енергія роду має відповідний енергетичний виплив на нас і нашу долю.

Малюємо в центрі кола інше невелике коло, яким позначаємо себе. Довкола себе малюємо інші кола, щоразу більшого діаметру. Їх повинно бути сім. На другому колі, тому, що одразу за центральним Я, малюємо невеличкі кола, яким надаємо змістовного значення, – мої мама і тато. Ставимо з'єднувальні рисочки від них до центрального Я. На третьому колі від попереднього кола малюємо рисочки до кіл від мами і тата до дідуся і бабусі мами і дідуся і бабусі тата.

На четвертому колі усе повторюється, проте кіл-людей стає ще більше, бо в кожного дідуся чи бабусі є свої двоє батьків. І ми їх малюємо, навіть якщо хтось з родичів не жив у сім'ї чи зник безвісті, біологічно вони все одно були, тому ми їх зображуємо.

Отож, рухаємось до сьомого зовнішнього найбільшого кола. Там мають бути 64 маленькі колечка, які ми розуміємо як конкретних людей-пращурів, що своїм існуванням на цій Землі доклалися до того, щоб оте Я в центрі сьогодні було. У процесі роботи слід подякувати їм, нашим далеким і близьким родичам, за те, що черпаєте у них силу й енергію, за те, що наділені відповідними здібностями, зрештою, за все, що Вам би хотілося.

Під час виконання цієї практики дихаємо глибоко, п'ємо воду.

Коли композиція уже скомбінована, додаємо лінії-енергії, які проходять через весь малюнок, торкаючись ваших родичів, проходячи повз усі кола наскрізь через Я і виходячи там, куди веде Вас рука.

Додаємо ліній поля та кольору.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Що нагадує Вам малюнок?
- Що для Вас означає зображений символ?
- Уявіть, що це листівка, і напишіть текст до неї.

Техніка «Послання ангела»

Мета: зростання внутрішнього ресурсу, віри у власні сили, довіри до світу.

Вікові обмеження: 16+.
Обладнання: шерсть, нитки, ножиці, ручка, папір **Тривалість виконання:** 30 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: фелт-терапія.

Інструкція

Спочатку клієнту пропонують познайомитися з новим для нього матеріалом шерстю. Далі – створити ангела-помічника. Для цього слід взяти шматок білої або якогось іншого кольору шерсті. За допомогою допоміжних матеріалів годиться створити ангела, відтак уважно подивитися на нього.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Якого ангела Ви створили?
- Що символізують кольори, які Ви обрали для його ство-рення?
- Які функції ангела?
- Які таємні послання?
- Які емоції Ви отримуєте, дивлячись нього?
- Що Ви готові зробити зі створеним ангелом?

Клієнту пропонують написати лист ангелу. У цьому листі можна поділитися своїми думками, емоціями, просити у ангела допомоги і подякувати йому. Зміст і тема листа – на вибір клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які емоції виникли у Вас після написаного листа ангелу?
- Чи можете поділитися, про що Ви просили ангела?
- Чи можливо Вам впоратися без ангела?– Чим унікальний Ваш ангел?

Деякі аспекти інтерпретації

Особливу увагу варто звернути на контакт клієнта з шерстю, його ставлення до цього матеріалу та ефективність роботи з ним. Також варто зважити на розмір ангела та його кольорову гаму, функціональне призначення.

Можна оцінити рівень енергетичного запасу клієнта відповідно до завдань і прохань до ангела.

Техніка «Генеральне прибирання»

Мета: робота з внутрішнім ресурсом, інвентаризація життєвого досвіду.

Вікові обмеження: 16+.

Обладнання: 3 картонні коробки (для сейфу – з-під взуття, для «сміття» – з-під поп-корну), фломастери, ножиці, ручка, скотч, папір, сміттєві пакети, аркуші А6, папір для упаковки коробок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид арт-терапії:** ізотерапія.

Інструкція

У кожному будинку час від часу проводять генеральне прибирання. Клієнту пропонують влаштувати «прибирання» у своєму внутрішньому світі. А саме – взяти коробки і підписати їх:

перша коробка «Сміття» – те, що зовсім непотрібно і Ви готові позбутися цього; друга коробка – «Горище» – те, що Вам не дуже потрібно,

але ви неготові його втратити; друга коробка – «Сейф» – те, що для Вас цінно і Ви хочете зберегти.

Згадайте не дуже приємні моменти і події з життя, через які Вам неприємно, образливо чи боляче, і позначте їх на аркуші паперу кольоровими плямами. Вирішіть, в яку із коробок хочете їх покласти.

Відтак згадайте цінні та дорогі моменти з життя, місця, людей, предмети. Намалюйте на аркушах паперу і помістіть їх у коробки.

Потім намалюйте те, що шкода викинути із пам'яті, і розмістіть у коробку з написом «горище».

Якщо Ви в процесі малювання змінили думку, то можете перемістити малюнки в інші коробки. Після остаточного розміщення запакуйте малюнки в коробки і заклейте скотчем. Коробку «Сміття» викиньте у сміттєвий пакет, а інші заберіть з собою і розмістіть у тих місця, де вважаєте за потрібне.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Які емоції викликає у Вас коробка «Сміття»?

- Які емоції викликає у Вас коробка «Горище»?
- Які емоції викликає у Вас коробка «Сейф»?
- У якій коробці найбільше малюнків?

– З якими подіяти це пов’язано?

– Чи змінили Ви розташування малюнків? Якщо так, яких саме?

Деякі аспекти інтерпретації

Терапевту важливо проаналізувати, які малюнки, з яких сфер життя і якого змісту потрапили в коробку «Сміття», «Горище», «Сейф». Необхідно окреслити, що для клієнта є найбільш та найменш цінним у такій життєвій ситуації.

Техніка «Геть печаль».

Мета: запуск внутрішніх ресурсів, позитивне налаштування.
Вікові обмеження: 16+.
Обладнання: 3 аркуші паперу, пензлик, фарби.
Тривалість виконання: 30 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція

Клієнту пропонують взяти три аркуші білого паперу, фарби і пензлик. На першому аркуші паперу чорною фарбою годиться намалювати кілька чорних плям. Щоб побачити якесь зображення, з’єднайте плями лініями і опишіть отримане зображення.

На другому аркуші зробіть те саме тільки сірою фарбою.

На третьому аркуші плями зробіть червоною, жовтою і зеленою фарбами. Дивіться на цей малюнок якомога довше.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

– Які емоції викликає у Вас перше зображення? Що воно означає для Вас?

– Які емоції викликає у Вас друге зображення? Що воно означає для Вас?

– Які емоції викликає у Вас третє зображення? Що воно означає для Вас?

– Як вони пов’язані між собою?

– Побудуйте діалог від об’єкта чи предмета, зображеного на малюнку 3?

– Які основні характеристики цього зображеного об’єкта? – Яке послання заховане у цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації

Спробуйте проаналізувати кожен із символів, зображених на малюнках, спираючись на базові характеристики кожного з них.

Техніка «Гармонія і Я»

Мета: регуляція емоцій зняття ментальних блоків, формування позитивних установок у різних сферах особистості.

Вікові обмеження: 12+.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, лінери.

Тривалість виконання: 1,5–2 год.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: нейрографіка.

Інструкція

Ділимо чорним маркером листок на чотири уявні частини. Неважливо, чи листок вертикальний, чи горизонтальний, та у якій частині яку сферу зображати: фінанси, стосунки, реалізацію та здоров'я. Від центру у різні чотири боки, ніби на системі координат, відмічаємо приблизно однакову відстань і ставимо крапки. Замислюємося, на скільки відсотків у Вас активна сфера фінансів, на скільки відсотків – стосунки, реалізація та здоров'я. Ставимо відповідну крапку у тій площині, яку Ви виділили під конкретну сферу. Ми отримали неоднаково віддалені крапки від центру листка (перетину осей). Плавною нейрографічною лінією з'єднуємо ті чотири крапки. У нас утворилася деяка фігура, на якій віднаходимо максимально віддалену від центру точку на цій фігурі. Далі плавним рухом від цієї точки малюємо коло, окреслюючи «нові відсотки» для тих сфер, які у нас «просідають» чи є більш слабшими щодо інших. Адже у кожного з нас усі сфери взаємопов'язані.

Далі від центру (перетину осей) малюємо нейролінії в різні боки. Їх кількість задається внутрішньою потребою та рухами власної руки. Тобто ми окреслюємо своє бажання підтягнути свої слабкі сфери до сьогоднішнього максимуму.

Тепер рухаємося іззовні всередину. Інтуїтивно ведемо лінію звідти, звідки ми відчуваємо, що може надійна допомога, в напрямку центру. Також від центру (наше Я) ведемо нейрографічні лінії назовні, закликаючи зовнішні чинники про допомогу.

Наступний крок – обробка перетинів ліній, де утворилися кути. Їх слід сполучити та округлити, адже у підсвідомості кути – це

конфлікти, а коло гармонізує напругу. Тому всі кутики, що утворились під час перетину ліній, треба округлити.

Відтак на цьому малюнку вимальовуємо кола там, де заманеться, куди Ваше підсвідоме підказує. Утворюються так звані вузли, які пов'язують деякі сфери. Можливо, Вам захочеться домалювати велике коло, яке визначатиме всі 100 % ваших можливостей.

Ще один крок – наповнення малюнку кольором. Особливих правил для цього немає. Малюємо інтуїтивно тими кольорами, до яких тягнеться рука, і ті фігури, які хочеться.

У малюнок додаємо «лінії поля», тобто це лінії, які підсилюють енергію, що проходить через малюнок. Напрямок її неважливий, кількість може бути 2–3, щоб не перевантажити малюнок. І знову перетини ліній округлюємо.

Техніка «Кататимні предмети»

Мета: усвідомлення емоцій, наповнення ресурсом.
Вікові обмеження: 10 +.
Обладнання: різноманітні дрібні предмети, фігурки (80– 100 шт.).
Тривалість виконання: 45 хв.
Форма роботи: індивідуальна та групова.
Вид арт-терапії: ізотерапія, піскова терапія.

Інструкція

Із запропонованих предметів вибрати ті, що символіз ують:

- хворобу;
- можливості;
- одужання чи результат.

Ці предмети потрібно розмістити так, щоб вони утворили композицію або відображали певний сюжет чи розповідь.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу – Розкажіть, що символізує кожен із предметів?

- Який з цих предметів подобається найменше?
- Який з цих предметів викликає приємні почуття, пози-тивні емоції?
- Які думки виникали у Вас, коли створювали компо-зицію?
- Які почуття виникають зараз?

Деякі аспекти інтерпретації

У цій техніці варто звернути увагу на процес вибору предметів чи фігурок: колір, форму, призначення, зміст, що вони символізують. Це відображатиме настрій та актуальний стан клієнта. Важливе значення має процес обговорення композиції. Тут варто стежити за емоційними реакціями та невербальними проявами клієнта, які виникають під час представлення композиції.

Техніка «Щасливий день»

Мета: розкриття нових можливостей, розвиток позитивного мислення, позитивне програмування, зняття напруги, оптимістичний погляд на життя.

Вікові обмеження: 16+.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт (на вибір терапевта), ручка, аркуш паперу.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція

Для того, щоб описати найщасливіший день Вашого життя, оберіть із колоди метафоричних асоціативних карт по одній опорній, що відображатимуть основні сфери життя: сім'я, кар'єра, друзі, відпочинок, дозвілля, здоров'я, духовне життя. Спираючись на ці карти, опишіть свій найщасливіший день. Намагайтеся «побачити» в цьому дні найменші деталі. Запишіть усе, що уявили на аркуші паперу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- З чого починається Ваш день?
- Які люди Вас оточують?
- Де Ви перебуваєте?
- Над чим Ви працюєте?
- Як відпочиваєте?
- Які результати цього дня?
- Які головні події цього дня?
- Які головні враження від прожитого дня?– Як закінчується цей день?

Деякі аспекти інтерпретації

Варто порівняти зображення на обраних картах і опис щасливого дня клієнтом. Зауважте, які образи і символи з карт бере

до уваги клієнт, а які – ігнорує. Відстежте, як співвідноситься ідеальний щасливий день з реальною картиною життя клієнта: які сфери потребують уваги та роботи над ними клієнта.

Література

1. Арт-методы в психологическом консультировании : мет одические рекомендации: в 2 ч. / сост.: Т. Е. Косаревская, Р. Р. Кутькина. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. Ч. 1. 49 с.
2. Баер У. Терапия творчеством-творческая терапия. М. : Класс, 2013.
3. Вийдойник Т. Шлях до здоровя через роботу з переконаннями за допомогою метафоричних асоціативних карт. *Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології* / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ– Тернопіль : ЕЕАТА, 2020. С. 148–156.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игри с песком. Практикум по песочной терапии. СПб. : Речь, 2010. 256 с/
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб. : Речь, 2005. 340 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2016. 320 с.
8. Іскра Г. Групова терапія за методом символ драми. *Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології* / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 200–208.
9. Кісарук Г. З., Омельчинко Я. М., Біла І. М. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методики і техніки : методичний посібник. К. : Інститут психології ім. Г. Костюка, 2015. 232с.
10. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологи и социальной работе. СПб. : Речь, 2007. 336 с.
11. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. СПб. : Питер, 2002. 368 с.
12. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование : практическое пособие для тренера. СПб. : Речь, 2010. 189 с.
13. Плохута М. Ресурсная арт-терапия *Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології* / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 171–173.
14. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. *Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології* / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 182–185.
15. Сагайдак О. Використання нетрадиційних технік малювання у роботі з людьми, які пережили травму. *Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології* / заг. ред. О. Тіунова, Т Шейкіна. Вип. 5. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. С. 61–67.

16. Тарарина Е. Арт-кухня. Волшебние рецепти. М. : Астамир-В, 2020. 224 с.
17. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. К. : АСТАМИР-В, 2017. 224 с.
18. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника пРОСТыих решений. URL: http://maxima-library.org/mob/b/394848?format=read
19. Тіунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.
20. Хомуленко Т. Б. Анализ телесного симптома как психосоматического феномена. Х. : ХНПУ имени Г. С. Сковороды, 2011. 39 с.
21. Хомуленко Т. Б., Філенко, К. І. Фоменко, О. С. Шукалова, М. В. Коваленко. Психосоматика: культурно-історичний підхід: навч.метод. посіб. Харків : Диса плюс, 2015. 264 с.
22. Пелюстка М. И. Психосоматическая методика «ЗАМОК. *Молодий вчений*. № 11 (38). листопад, 2016. С. 382–385.

СЛОВНИК СИМВОЛІВ

А

Альфа та омега – символ безперервності людського буття; сил природи; ходу історії, початку і кінця як раціонального циклу; боротьби протилежностей; боротьби Бога-творця і сил темряви; єднання неба і землі; злого і доброго начал у людській особистості; Ісуса Христа. Альфа – перша літера грецького алфавіту, омега – остання. За формою альфа схожа до двох кіл, що є символом Бога-творця, а омега нагадує смолоскип, тобто вогонь апокаліптичного руйнування.

Амулет – благотворний, захисний символ. Предмет, який використовувався як амулет, міг бути природного походження або різьблений медальйон чи підвіска, створював магічний зв'язок між його власником і символічною силою, яку він в собі містив.

Ангел – амбівалентний напіврольовий символ; передвісник звернення до Над-Я, символ сублімації; персоніфікація конкретної позитивної чи негативної емоції; духовна реальність зі своєю неповторною сутністю, властивостями та характером; людиноподібне крилате створіння, яке ототожнюється з божественною волею; є посередником між матеріальними та духовними рівнями.

Апельсин – родючість, пишність, любов. Квіти апельсинового дерева – стародавній символ достатку, який використовується у вінках наречених; в християнських країнах – цнотливість. Помаранчевий колір асоціюється із вогнем та розкішшю, окрім буддійських країн, де одяг ченців у таких тонах символізує смиренність. У мистецтві маленький Христос іноді тримає апельсин як символ спокути гріхів, оскільки вважалося, що це плід із забороненого Дерева Пізнання добра і зла.

Архетипи – праобрази базових особливостей особистості; ментальні структури, які властиві кожному і одночасно стосуються всього людства; колективний спадок предків.

Б

Баба (бабуся) – символ мудрої доброти, ласки, любові, турботи, безперервності роду, родоводу; невтомної трудівниці; живого джерела народних звичаїв, обрядів, традицій; берегині нового життя.

Бамбук – одне із трьох дерев, що цвіте взимку, – східний символ стійкості, довголіття, щастя і духовної істини; його трубчасте, розділене кільцями стебло на Сході асоціювалося з етапами ініц іації; символ Будди.

Барвінок – символ радісної життєвої сили, вічності усталеного буття, провісника весни та емблема викривальних сил; невмирущої пам'яті про покійних; взаємозв'язку смерті і життя та його продовження, дівоцтва, незайманості, цнотливості, чоловічого начала, молодого козака.

Батько (тато) – символ годувальника, глави сім'ї (родини), захисника, ділової, зайнятої людини.

Бджола – символ Великої Богині; першопочатку світу, безсмертя; чистоти душі, творчої діяльності, верховної влади; працьовитості, невтомності; у слов'ян-язичників – символ кохання; у християнській традиції – символ старанності, красномовства, святості, непорочності, порядку, бережливості.

Безсмертя – віра у нескінченність людської істоти, сутності, а особливо душі та духу; божественність; хрест, фенікс, рай, філософський камінь, метелик, змія, дух, тис; символ народження нової духовної людини.

Бик (телець) – символ бога землі, плодючості, сили Сонця; чоловічої потенції, працелюбності, фізичної сили, здоров'я, запізнілої розбірливості, легковажності, безперспективності намагань, нерозумності, впертості; теля символізує надуману загрозу, нерозумність, покірність і ласку, байдужість.

Білий (колір) – символ світла, сонця, життя, вічності, святості, божества; місяця; смерті; радості, святковості; сакрального для українців кольору житла, одягу та ін.; сходу, добра; краси; чогось блискучого, прозорого, невидимого; зими, снігу. Білий колір був сакральним і глибоко символічним у багатьох народів світу. Хетти, кельтські друїди носили білий одяг. У євреїв священики й миряни одягали в дні релігійних свят біле вбрання. Водночас білий колір символізував смерть. На Сході, у слов'ян, покійника загортали в білий саван. У давнину в Україні померлого відвозили в останню путь саме білими волами.

Блискавка – коливання, зміни, вибір, подвійність; створює постійні зміни в житті, нестійкий стан; орієнтована в різні боки – все залежить від напрямку енергії: якщо енергія тече в один бік – фігура сприяє правильному вибору, змінам на краще або, у гіршому випадку, коли промені спрямовані в різні боки, можлива хаотичність змін; одкровення, духовне осяяння, просвіта, несподіване втілення істини, руйнування неуцтва; сходження сили, прорив крізь час і простір.

Будинок (хата) – як житло людини, уподібнюється людському організму: різні його частини ототожнюються з членами і органами

тіла (дах – голова, вікна – очі, вогнище – серце будинку); жіноче начало, материнське лоно; сховище родової мудрості людства, традиції; безпека, сталість; скарбниця мудрості, гостинність. Фасад уособлює роль, соціальну функцію, маску, прийняту в повсякденному житті; спальня пов'язана з інтимним життям; поверхи означають різні частини тіла і душевні стани; дах і верхні поверхи ототожнюються з головою і свідомими функціями; на горищі лежать спогади молодості; кухня – це місце психічних трансформацій, один із символів посвячення; підвал уособлює несвідоме; вбиральня означає потребу у звільненні, в порядку; порожні кімнати відповідають нижчій психічній функції, яка потребує розвитку; сходи – це зв'язки між різними рівнями особистості.

В

Ведмідь – символ багатства, достатку, родючості, плодовитості, нареченого, сили, вайлуватості, незграбності, байдужості, простакуватості, злодійкуватості; у Біблії емблема лютості і любові до своїх дітей; йому приписують здатність до зцілення та зближують з походженням із людиною. Ведмедиця – символ нареченої, материнської ласки, турботи і теплоти.

Верба – символ Космічного океану; Прадерева життя; надзвичайної працездатності; запліднюючої родючої сили; пробудження природи, весни; засмученої жінки; вдівства; України, батьківщини; дерева поетів, співаків, ораторів.

Веселка – див. **Райдуга**.

Вівтар – підпорядкованість Над-Я, ритуальність, яка зазвичай програмується культурою; послідовність дій, які потрібно здійснювати; еволюційно – вівтар – місце жертви, відтак – місце їжі.

Вікно – символ ідеї проникнення, потенційних можливостей; свідомості, світоплинності; отвору, через який здійснюється зв'язок людини із зовнішнім світом; зв'язку з потойбічним світом; надії, чекання.

Вітер – животворне дихання божества, відродження; свобода, вільність духу, воля; швидкість, джерело енергії, рушійна сила; галасливість, бурхливість, поривчастість; мінливість, небуття, людська доля; необов'язковість; посланець богів; марність, марнославство, невдячність, каприз. Вітер в очі – непередбачувані обставини, опір. В. може означати душевне збудження, марнославство, мінливість, нестійкість і насильство.

Вовк – символ зла, жадібності, жорстокості, лицемірства, брехні, кровожерливості, підступності, невдячності, негідності, зговору лихих

людей, голодного життя, голоду; у Біблії він алегоричний образ смерті, яка очікує нечестивих; у римлян та єгиптян – був символом доблесті, честі, мудрості, родоначальником племені.

Вогонь – життєва і космічна сила. Найбільш часто він символізує домашнє вогнище, натхнення і Дух Святий; трансформація, очищення, оновлення життя, запліднення, сила, міць, енергія, сексуальна сила; інструмент очищення, однаковий з впливом води (приміром, з припіканням ран, що застосовувався в хірургії і в давнину); знищує все, що горить; ненависть, любов, жага, порив, ідеалізм, задум, патріотизм; бесіда, палка суперечка; символ сім'ї, роду, племені, що зібралося навколо його світла і тепла.

Волосся – родючість; символ життєвої сили, енергії, сили думки і мужності. Волосся на голові символізує вищі сили і натхнення, тоді як волосся на тілі уособлює нижчі сили розуму і тіла. Розпущене волосся – свобода і шлюбний вік, заплетене волосся – шлюб і підпорядкування. Відповідно до різних традицій, відрізання, відрощування, виривання волосся символізувало горе. В наш час довге або обрізане волосся, химерні зачіски – модні символи протесту, нонконформізму або кланової приналежності.

Г

Гойдалка – асоціюються з життєвим шляхом, на якому трапляються і злети, і падіння. Часто поява цього символу передбачає настання якихось змін. Символ рішучості, активних дій, ризику. Гойдалка – це насолода веселощами, фантазією і небом.

Гора – впевненість, стійкість, незмінність, непорушність; трон богів, житло гномів, відьом; шлях у небо, в рай, в чистилище, пекло; воскресіння з мертвих; вівтар; місце містики, самотності, мудрості, високих думок, медитації; духовна висота і центр світу, місце зіткнення неба і землі, символ переваги, вічності, чистоти, сталості, підйому, спрямованості, виклику; звершення великої справи.

Горизонт – символ, пов'язаний з лінією, яка обмежує Ойкумену, – освоєне середовище проживання. Ця лінія розділяє знайоме, звичне, зрозуміле і тривожно-невідоме, що може бути небезпечним, непередбачуваним. Реальність за горизонтом завжди вабила і притягувала романтичних людей. Прагнення до чогось нового, незвіданого, побачити себе немов «з боку», чужими очима.

Гриби – життя після смерті, символ довголіття і удачі в Китаї; персоніфікація душ заново народжених; у фольклорі асоціюються із надприродними силами, з будинками ельфів і відьом; форма гриба

колись асоціювалася із фалічною міццю, тепер – один із найсильніших апокаліптичних символів ядерного століття.

Ґ

Ґудзик – може виконувати функцію оберега, талісмана; різновид амулету, який захищав від злих сил; багатофункціональність; прикраса; ознака сану, рангу, аристократії.

Д

Дельфін – символ моря, його постійного неспокою, бурхливості; любові, приємності, м'якості і ніжності характеру, щедрості; свободи, воскресіння з мертвих, звільнення, позбавлення; передбачення погоди; порятунку, перетворення, швидкості, потужності моря, любові; морської влади, безпеки. Два дельфіни, які дивляться в різні боки, уособлюють подвійність природи. Дельфін з якорем означає швидкість і повільність, два дельфіни разом – середину між крайнощами («поспішай повільно»).

Дерево – повнота проявів матеріального світу, космічне життя, світ життя; вісь світу, центр, опора Небес, небесна колона, омфал (священний камінь); зв'язок світів, сходи до неба, НебоЗемля-Підземний світ = крона-стовбур-коріння; життєвість, життєздатність, родючість, плодючість, відтворення, довговічність, здоров'я; життя і смерть, циклічність життя; динамічне життя як протиставлення статичності каменю; жінка, жіноче начало, материнство, Велика Мати – дерево з тінистою кроною; жертва, жертовність, покарання, хрест, спокутування; суд, справедливість – як центр суспільного життя; їжа, притулок, захист і підтримка.

Дзеркало – образ (відображення) світу, «дзеркало всесвіту», дійсність; прояв Бога, надприродний (божественний, вищий) розум – його відображення; світло, небо, Сонце, вогонь як джерело світла; істина (божественна), ясність, правда; душа, джерело інформації, «его»; свідомість, її здатність відображати реальність видимого світу; мудрість, розум, думка, роздуми, усвідомлення, розуміння; уява, спогади (несподівані), бачення, ідеал; знання людини про себе, самоконтроль, самоаналіз, самопізнання, рефлексія, інтроспекція, самореалізація.

Дорога – див. **Шлях**.

Дощ – символ родючості, чистоти, очищення, природи і духу; краплі істини; поєднує символи води і вогню (блискавки); божественне благословення, сходження небесного блаженства і очищення; розділяє символізм сонячних променів, коли уособлює запліднення і духовне відкриття.

Драже – увага до дрібниць, контроль, відповідальність, вимогливість до інших; прагнення до краси, різноманітності, естетичної насолоди; фальшивість, обман.

Дуб – сила, міць, витривалість, стійкість, твердість, довговічність, безсмертя, плодючість, моральна та фізична сила, відвага, гостинність; тріумф, слава, шана, честь, незалежність; пророцтво, добрий порадник, провісник; алегорія людини, людського тіла; мудрість і сила, благородство.

Е

Едельвейс – романтичний символ вірності і кохання, мужності, чистоти та недоступності; найзагадковіша квітка із витонченою красою; у перекладі з лат. – «левова лапа», можливо пов'язано з тим, що зірвати його може тільки сильна рука. **Ельфи** – див. **Феї**.

Є

Єдиноріг – символ достатку та довголіття, жіночої чистоти; є алегорією Христа; елегантний, проте лютий звір; існує легенда, що його може впіймати тільки молода і чиста дівчина, єдиноріг, відчуваючи її невинність, може підійти до неї, покласти голову на коліна і заснути.

Ж

Жаба – місячна тварина, що належить до водної стихії; символ хвалькуватості, завищеної самооцінки, скупості, злої баби; зла, огидних речей, смерті, негативу; засіб Божого покарання; емблема розуму, розсудливості; атрибут смерті (череп зі скелетом); непривабливий вигляд та їдкі шкірні виділення; вважають, що жаба, як і змія, має в голові дорогоцінний камінь.

Жайворонок – союз землі і неба (через високий зліт та стрімке приземлення); юнацький запал, порив радості (ранковий політ); у християнстві – символ смирення, радісної молитви, звернення до Бога; символ весни.

Жовтий колір – символ світла, тепла, життя, радості, щастя і спокою, поваги до старості, похилого віку; колір золота і стиглого колоса, якими він уособлює сонячне світло; суперечливий: з одного боку, це – колір Сонця і золота, як застиглого сонячного променю, з іншого – опалого листя і достиглих хлібів, що означає завершення, кінець, а інколи загибель (життя в потойбічному світі); колір інтуїції, веселощів, свободи, відкритого вираження почуттів, самореалізації, оптимізму, сприймається як доброзичливий, відкритий та енергійний.

Жолудь – плодючість, процвітання; символ духовної енергії, який зростає із зерна істини; фалічний символ; був даром богу грози Тору у скандинавському культі дуба.

З

Заєць – символ плодючості, бажання, виведення потомства, циклічного відродження, спритності, швидкості, пильності і магічної сили; інколи використовується як жертвенний чи рятівний символ.

Залізо – чоловіча твердість, стійкість, сила; символ цивілізації, а також ригідності та руйнівної жорстокості війни; захисту і плодючості; рабства (асоціація з ланцюгами).

Зелений колір – символ природи, весни, молодості, відновлення, плодючості полів, надії, краси і радості, ствердження життя; з іншого боку – символ депресії, інертності, байдужості і смерті; єдиний колір, який поєднує теплу і холодну групу кольорів.

Земля – символ астральний і космічний; матері-годувальниці; Вітчизни; духовності; життя; багатства; щедрості; родючості; плодючості; позитивного і негативного начала; світла і темряви; гріхопадіння, місця вигнання людини з раю. До землі український народ почуває глибоку повагу, яка часом межує з обожненням. Землю називають святою і матір'ю, бо з неї створено першу людину, земля годує всіх людей і тварин. Нею клянуться, при цьому цілують її або з'їдають жменьку землі – і ця клятва вважається найстрашнішою.

Зерно – символ багатства, родючості, благодаті, благополуччя, добробуту, наповненості, ситності, очищення, невідворотності, своєчасності, наполегливості, гуртування, спадкоємності поколінь; в Біблії зерно понад дорогою – символ людини, яка не розуміє слова Божого, на каменистому ґрунті – схильна до спокуси; між тереном – не чує його, в добрій землі – розуміє його і зерно дає добрі сходи, проростання зерна – алегоричний символ смерті і воскресіння Сина Божого; насіння – символ матері; в Біблії «добре насіння» (пшениці) – це сини Царства, а насіння куколю – сини лукавого. У давньому світі зерно – символ багатства і родючості. Здавна молодих на весіллі обсипали зерном – аби хліб родився колосистий, здоровилося і щоб Бог дав діток стільки, скільки житніх зернят упало на наречену. Ритуал посипання наречених – побажання-символ плідності та вічності життя.

Зірка – божественна ідея (воля), світова гармонія; вічне і невмируще, безсмертя, нескінченність, вічне щастя; сторож, що не спить, охорона, варта, очі ночі; дух, духовна сила, духовне наставництво; доля, призначення, володар призначення, знання про минуле, сьогодення і майбутнє; надія (сяюча в темряві); покаяння,

відродження, чистота, наставництво (Віфлеємська Зірка); мудрість, натхнення; з'єднання квадрата з колом (у вигляді зірки, троянди, лотоса, концентричних кіл і т.д.) означає кінцеву стадію процесу індивідуації.

Зодіак – символ земного життя; його матеріалізації та одухотворення; символ нескінченності, вічності; внутрішньої єдності; відповідності між земними подіями і небесними явищами; символ єдності і взаємозв'язку людини та Всесвіту. Слово «зодіак» означає «колесо життя», тому його символіка пов'язана з колом. Загальне значення зодіака стосується процесу, за допомогою якого первозданна енергія, запліднившись, переходить від потенційності до віртуальності, від одиничності до множинності, від духу до матерії, від неоформленого світу до світу форм, а потім повертається назад по тому ж шляху.

Золото – символ Сонця, світла, святості, стійкості, знатності, багатства, у християнстві – чисте світло, духовний скарб Христа і водночас – ідолопоклоніння, зло. Золото вже в біблійні часи символізує могутність і багатство, що відображає реальну владу цього коштовного металу в ті далекі часи.

І

Ікона (образ) – символ Царства Духу, Господа; молитви; божественної гармонії; світла, слави Божої і величі; устремління світу, людей до Всевишнього; святості; олюдненого образу Бога.

Ірис – символ чистоти, захисту, але також, за асоціацією з Дівою Марією, печаль, через клиноподібну будову листя цього виду гладіолуса; блакитний ірис часто трапляється на зображеннях Діви, символізуючи невтішне горе від страждань Христа; може символізувати непорочне зачаття; у японському фольклорі захищав будинок від згубного впливу; махровий ірис – ймовірний прототип емблеми лілії і в Греції був присвячений богині веселки Ірис.

Іскра – символ душі в різних містичних традиціях; уявляли як фрагмент божественного світла, що відокремився від Творця в дуал істичному всесвіті, що складається зі світла і темряви, але здатний приєднатися до нього, відокремившись від матеріального світу.

К

Калина – символ вогню, сонця; неперервності життя, роду українців; України, батьківщини; дівочої чистоти й краси; вічної любові, кохання, вірності; гармонії життя та природи; материнства; плодючості; символ нескореності та стійкості; українського козацтва;

незрадливої світлої пам'яті; єдності нації; потягу до своїх традицій, звичаїв.

Каміння – вічність, цілісність, незмінність, сила; буття, творча сила природи, життєві сили, замкнені в неживій матерії; є символом земної осі, центру, священного осередку, де сходяться всі площини буття – небо, земля і нижній світ.

Квадрат – стабільність, статичність, заспокоєність; наполегливість у досягненні мети; організація, влада, всемогутність; органічність, конструктивність; рівність; єдність, злитість, інтеграція; простота, прямота, прямодушність, чесність, щирість, моральність, честь; однаковість, однозначність; мудрість, інтелект, знання, розсудливість; непорушність, твердість, міцність, довговічність; спокій, людина в злагоді з собою, задоволення, достаток.

Квітка – прихід весни, життя і краси, вічне оновлення життя; душа – квітка; символ дії, роботи сонця. Червоні квіти говорять про силу тваринного життя, з її кров'ю і пристрастями; оранжевий і жовтий повторюють сонячний символізм самої квітки; блакитна квітка – символ неможливого і говорить про зв'язок Душі з Богом або містичним центром. Квіти символізують утробу, яка зберігає і живить життя. Розкриття квітки – це розвиток духовн ого потенціалу людини.

Кільце – див. **Обруч**.

Кіт – Сонце, Місяць, мінливість світила (сила Сонця, фази Місяця) – здатність змінювати форму зіниці; жіночність, грація, витонченість; самостійність, свобода, свавілля, незалежність; мінливість, обман, оманливість, хитрість, лукавство, нещирість спритність, невловимість, живучість (дев'ять життів); лінь, бажання, хтивість, жорстокість; ніч, тьма, чаклунство, відьма, нечиста сила.

Кінь – символ сонця і водночас потойбічного світу; циклічного розвитку світу; нестримних пристрастей та інстинктів; чоловічого начала; інтуїтивного пізнання; у слов'ян-язичників – символ смерті й воскресіння сонячного божества; багатства, могутності; степу, швидкості; волі; символ вірності, відданості. У багатьох народів світу кінь вважався священною культовою твариною. Зокрема, у Стародавній Греції кінь був атрибутом бога пекла Аїда. Кельти, деякі стародавні слов'янські племена вірили, що душі померлих несуть у потойбіччя саме коні. Ось чому в древніх захороненнях часто знаходять черепи, упряжі коней. В Авесті, Рігведі кінь персоніфікував сонце, яке називали «швидкокінним». У староіндійських, литовських міфах сказано, що кінь створений із Сонця.

Ключ – символ влади; можливості все відкривати і закривати; звільнення; таємниці; посвячення; духовної могутності; містичних таємниць; доступу до знань; початку весни, життєдайної сили; оберіг. Ключ – незмінний атрибут богів, царів, апостолів, а отже, символ влади.

Коло – належить до речей, які не можна об'єднати, тоді як крапка в центрі є божественним ядром або власним «Я». Коло або диск символізує рух, Бога; розуміння рівноваги та порядку; цілісність, безперервність; вселенська гармонія; рух, динамізм, циклічний рух; математично невизначена фігура. Сутності, предмети та фігури в середині кола – обмеження чи визначення; поза колом – фізичний та психологічний захист від чужорідного вторгнення або розмиття кордонів.

Корабель – символ процвітання і багатства; енергії виконання поставлених цілей; життя людини, долі, життєвого шляху; людського тіла; допомоги у важкій ситуації; наповнений золотом – це енергія достатку; зображення корабля в спокійному морі – легкість досягнення пункту призначення.

Корова – символ Великої Матері; Місяця; продуктивності сили землі, дітонародження; множинності; материнського інстинкту; добробуту, годувальниці селянської сім'ї; в Біблії: жертовної тварини, чіткого дороговказу, сім худих корів – голоді роки, а сім ситих – благополучний час; *молоко* символізує дощ Великої Богині, дитячий вік, матір яка годує та її жертовність, «ціну» людини, багатство, ступінь спорідненості, закоренілі звички, риси характеру; у Біблії духовне молоко – символ чистої, легко засвоюваної, непідробної істини, початок християнського вчення, благополуччя і благословення.

Коса (дівоча) – символ глибокого духу дівочої цнотливості; символ дівування; охайності, чистоти, чепурливості; краси; внутрішнього єства, природної потреби краси і честі українки.

Л

Ластівка – символ добра і зла; весни; відродження; щастя; матері, коханої дівчини. Образ ластівки амбівалентний, вона символізувала водночас і добро, і зло. У Стародавній Греції ластівка присвячувалась Афродіті – богині кохання, краси. У єгипетській міфології одна з головних богинь Ісіда перетворювалася саме в ластівку. У Чехії, Німеччині ластівку називали не інакше, як «пташкою Божої Матері», вважали великим гріхом убити її чи розбити гніздо. У монгольських, дагестанських переказах її зображали «великою благодійницею роду людського».

Лебідь – символ богів; цнотливої наготи та незаплямованої білизни; повноти задоволення бажань; відродження; самотності; смерті; краси, вірного кохання; вродливої дівчини; щасливого дитинства.

Лев – символ вогню й сонця, королівської влади, величі, швидкості, могутності, гордості, честі, благородства, воскресіння, ранку, суверенітету, військової перемоги, хоробрості, пильності, стійкості, сили волі; водночас – підступності, нечесності, нездатності до компромісу; в Біблії символізує Юду та коліно Іудине, крилатих херувимів з головою лева, служіння Богу всіма духовними істотами, природою, виконання волі Божої; водночас – диявола, хижака, жадібних лжепророків, ненаситних грабіжників; левиця символізує зрадливу жінку, блудну душу, спопеляючий жар сонця.

Лелека (бусол, бузько, чорногуз) – символ богині Зорі; символ поваги до батьків; мандрівників; сімейного благополуччя, щастя, народження дітей; батьківщини; любові до рідної землі, України.

Лис (лисиця) – символ лицемірства, лукавості та улесливості, хитромудрощів, злодійкуватості та хижацтва, влізливості, хвалькуватості, скритності та обережності, чуткості, нечесності; в Біблії та середньовічному творі «Фізіолог» – лжепророк, підступний хижак, диявол, Ірод, який сіє блуд, сріблолюбство, вбивство; водночас вона символізує вишуканий розум, розсудливість, спостережливість, мудру вихователь-ку-наставницю, є алегоричним образом того, хто дослухається розумних порад; в обрядових промовах сватів дівчину називали лисицею, а її хутро символізувало багатство.

Лілія (біла) – символ цноти, чистоти, непорочної краси; у Біблії лілія – емблема краси таємного нареченого і нареченої в глибокому взаємному коханні; ознака витонченого смаку, розкоші, вишуканості; багатства; надії на достаток; благовоління; поваги. Водночас вона – символ смерті, відданості, помсти покійника, квітка Пресвятої Діви.

Ліс – надприродне знання; несвідоме і його таємниці; уособлення жіночого начала; місце ініціації, невідомих небезпек і темряви. Втілює несвідоме і невидиме життя зовнішнього, що містить в собі все, що одного разу виходить на оброблене і освітлене поле нашої свідомості. Увійти в темний (зачарований) ліс – перехід, зустріч душі з чимось згубним і невідомим; сфера смерті; секрети природи, в які потрібно проникнути, щоб зрозуміти їх зміст. Похід в ліс – символічна смерть перед відродженням в ході ініціації.

М

Мак – символ безмежності зоряного світу; Сонця, зорі; сну і смерті; плодючості, заспокоєння; швидкоплинного життя; красивої дівчини; безневинно пролитої крові (у християнстві); надійного оберега від нечисті.

Мандала – геометрична композиція, що символізує духовний, космічний або психічний порядок; сакральний символ гармонії, єдності, цілісності Всесвіту і людини у цьому світі. Хоча буддійська мандала відома головно як посібник із медитативної практики, в давнину вона як у буддизмі, так і в індуїзмі, була також символом ініціації, орієнтувала вірян на священні місця. Мандала – спроба зобразити вищу реальність – Духовну Цілісність, яка перевершує чуттєвий світ. На санскриті «мандала» означає «коло», і навіть коли в основі цієї геометричної композиції лежать квадрати або трикутники, вона все ж має концентричну структуру; символізує прагнення до духовного центру, ментальне і фізичне, що відображено в структурі багатьох храмів у формі мандали. Вражаюча особл ивість усіх мандал – висока образотворча гармонія її елементів, що символізує власне божественну гармонію, що протиставляється плутанині і безладу матеріального світу. К.-Г. Юнг вважав, що мандала – архетипічний символ туги людини за психологічною взаємодією з іншими людьми. Інші дослідники вважали, що мандала – візуальне вираження духовної подорожі за межі власного Я.

Метелик – в давнину – символ безсмертя, його життєвий цикл цьому приклад: життя (яскрава гусениця), смерть (темна лялечка), відродження (вільний політ душі); зараз – символ ніжності, легковажності; в Китаї – емблема розваг та знак закоханих; в християнстві – символ воскресіння.

Мигдаль – у Біблії мигдаль згаданий десять разів, починаючи із Книги Буття, де його описують як «один із найкращих фруктів»; християнська міфологія використовує мигдаль як символ чистоти й непорочності Діви Марії; також у християнській символіці мигдаль носить значення народження Христа Дівою; іноді маленького Христа і Марію оточує мигдалеподібний ореол, який називається мандорла (італ. «мигдаль»).

Миша – символ смерті, душі померлої людини; заступниці вагітних, плодючості; сексуальності та розбещеності; лякливості, дріб'язковості, бідності, безпорадності, міцних зубів; у Біблії емблема нечистої тварини, Божої кари, жертви за провину перед Богом; алегоричний образ нерозумного старійшини, керівника, який здатний вирізнитися з поміж інших лише зовнішньою формою, а не розумом.

Міст – символ зв'язку між двома світами; символ шляху із старого життя в нове; з одного світу в інший; єднання, дружби; одруження; зради. Міст у міфології виступає як образ зв'язку між різними пунктами сакрального (священного) простору. Його можна вважати найбільш складною частиною дороги. Міст будується на очах героя в найнебезпечнішому місці. У давнину ця робота освячувалася певними ритуалами й обрядами. Наведення мостів символізувало шлях із старого в новий час, із одного життя в інше.

Звідси мотив новорічних колядок, де міст будується із золота птахами за ніч. Часто саме на мосту відбувається вирішальний бій героя зі Змієм, розбійниками тощо.

Місяць – символ Матері-Богині, Цариці Небесної; циклічного ритму часу; вічності; постійне оновлення; духовного аспекту світла в пітьмі; козака; батька. Символіка місяця в усіх народів світу пов'язана з лунарними (від лат. *luna* – місяць) міфами, де він завжди знаходиться в опозиції до Сонця. Оскільки на багатьох мовах назва нічного світила має жіночий рід, то воно й символізує жіночу силу. У тих мовах, де воно має чоловічий рід (африканські та північно-американські племена, Маорі, Океанія), його пов'язують із чоловічим продуктивним циклом. Місяць усюди є символом циклічного ритму часу. Його фази – зародження, зникнення, поява – символізують безсмертя, веселість, а також постійне оновлення.

Море – постійні динамічні сили, безперервний рух, постійна зміна образів, життя і смерть; жінка, мати, що дає життя і одночасно сувора; людське життя; пам'ять і забуття; перетворення, відродження; постійне нагадування про необхідність повернення на Батьківщину; нескінченність пізнання, підсвідомість.

М'яч – небажання дорослішати (зображення дитяче, яскраве, грайливе). Цілеспрямованість. М'яч, як символ прагнення до перем оги, бажання бути в центрі, бути першим. Сприйняття життя як гри.

Н

Намисто – намисто з нанизаного коралу, бурштину, перлів, гранатів, скла символізує єдність багатогранного світу; у світовій міфології розглядається як замкнена лінія, що є космічним і соціальним символом зв'язку. Намисто – найпоширеніша складова жіночих нагрудних прикрас на всій території України. Воно є символом магічного кола-оберега, що захищає людину, приносить здоров'я, щастя.

Нескінченність – символ безсмертя, вічності і мудрості; досконалості, з'єднання чоловічого і жіночого начала, їх нескінченної

гармонії. Перевернута вісімка – це два світи – світ і пітьма – Янь та Інь – народження і смерть – правобічний і лівобічний світи. Тільки будучи цілісним, нероздільним, можна утворити гармонію, єдність і нескінченність будь-якого існування.

Ніж – символ помсти; смерті; жертовності; сили, духовної снаги; справедливої боротьби; зла, несправедливості; патріотизму; віри, любові до рідної землі. У світовій міфології ніж, подібно до меча та сокири, асоціюється з боротьбою, помстою і смертю, а також із жертовністю, готовністю покласти життя на вівтар справедливої боротьби. Коротке лезо ножа символізує перевагу природного інстинкту і сили в тому, хто тримає в руках ніж, бо довгий меч є уособленням духовної снаги його власника.

Ніч – символ фізичної смерті, вона наповнена життям духу й духів, символ ночі – птах, що накриває своїми крилами землю, це час пітьми, тіней, примар, перевертнів, відьом і магів. Вона співвідноситься з пасивним принципом, жіночим началом і несвідомими спонуканнями; асоціюється з чорним кольором (алхіміки працюють у затемнених комірках, літописець трудиться в келії при тьмяному мерехтінні свічки) і смертю. Ніч не завжди сприймається як відсутність сонячного світла, символічно вона пов'язується ще й із таємничою темрявою і материнським лоном. Звичними атрибутами ночі є сова, маски і маки, іноді у вигляді вінка на голові.

О

Обруч (кільце) – як замкнуте коло символізує цілісність і єдність. Воно не має ні початку, ні кінця, тому часто асоціюється з вічн істю і нескінченністю. Його центральний отвір – це місце проходження небесної сили, божественного дихання. Кільце символізує зв'язок, союз або обітницю.

Океан – символ активних сил і перехідних станів між стабільним (або твердим) і безформним (повітря або газ). Означає амбівалентну ситуацію. Як прабатько чудовиськ, він – глибоководне житло par excellence, хаотичне джерело, яке все ще продовжує породжувати ниці істоти, які погано пристосовані до життя. Отже, водні чудовиська репрезентують космічний або психологічний стан, що належить до більш низького рівня, ніж наземні чудовиська; ось чому сирени і тритони позначають загін субтварин. Здатність солоної води руйнувати вищі різновиди наземного життя означає, що океан є також символом безпліддя, підтверджуючи тим самим свою амбівалентну природу – його протилежність динамізму.

Оранжевий колір – поєднує червоний та жовтий кольори і володіє характеристиками, які притаманні їм обом; єдиний колір, який не має холодних відтінків; асоціюється із енергійністю, веселістю, активністю, дружбою, рухом, змінами, ритмом, силою, оптимізмом, творчістю, лідерством, підвищеною увагою. Більшість людей сприймають цей колір позитивно, оскільки асоціюють його із теплом, вогнем, рухом, спілкуванням. У буддизмі використовується як символ смирення і зречення. Оранжевий підсилює творчу активність людини, збільшує приплив кисню до мозку, покращує настрій, прискорює пульс, спонукає до отримання задоволення, викликає спонтанні реакції та вчинки. Часто використовується для привернення уваги та позначення небезпеки.

Орел – символ відваги, сміливості, гордості, чоловічої краси, далекоглядності, довголіття та оновлення, емблема сили й могутності окремих людей (царів, героїв), королівств, народів; довголіття та оновлення, швидкого приходу радості від віри у Всевишнього, вдячності за добро, алегоричний образ пріоритету духовного життя над плотським. З іншого боку, орел – символ зарозумілості, самовпевненості, його політ – емблема швидкого духовного падіння, нікчемності; *орлиця* символізує люблячу матір.

Очі (око) – осяяння (містичне), знання, розум, надчуттєве, ясновидіння, інтуїтивне бачення; невсипуща пильність, захист, стабільність; контроль, нагляд; цілеспрямованість; обмеження видимого; точка переходу, двері, прохід, центр; сприйняття, почуття, відображення. Нерідко розглядається як андрогінний символ, сформований з овального жіночого і круглого чоловічого символів.

П

Павук – символ центру світу, його засновника; плетіння павутинної сітки та її руйнування символізують діалектику, безперервне чергування сил природи; зображення гігантського павука – емблема місяця; у Біблії павук із павутиною – символ марних сподівань невіруючих, нечестивих людей; диявола, що приманює грішників; багатозначний, амбівалентний символ; містить образ інтроверта, замкнутості та зосередженості, мовчазності, скритості, нарцисизму; інколи – жадібність, злі наміри, холодна жорстокість, агресія; є символом творчої діяльності, ремесла, працьовитості, надії, багатства.

Перехрестя – символ матері (за теорією К.-Г. Юнга); подвійного богоявлення; небезпечного місця, де збирається нечисть; можливості

вибору найменшого зла з кількох можливих. У більшості народів світу, особливо слов'ян, перехрестя вважалося небезпечним місцем.

Півень – символ сонця, світла, вогню, войовничості; пильності; воскресіння; смерті та зла; сили чоловічої плоті; домовитості; господарності; каяття (у християнстві); передвісника біди, нещастя; жертви; відкривача скарбів; також він є оберегом від пожежі; розсудливості, розважності і передбачливості; нестримного хвалька, лицеміра; образ ласої до чужого людини.

Підкова – символ успіху, вдалого завершення справи; надійного оберега від нечисті (демонів, відьом, чортів), зловорожих сил та стихій; росту, плодючості; охоронця оселі від злих духів; знака, знамення з небес; руйнування, руйнації; незламної криці духу народу, його волелюбності, нестримності, нескореності силам пітьми; знаряддя знищення змій, гадів як уособлення демонічного зла.

Планети – слугують персоніфікаціями ідеалізованих властивостей людини: «модусів» існування і діапазону істотних можливостей поведінки і знання. Зв'язок планет з чеснотою або тенденцією: Сонце пов'язане з волею і активністю; Місяць – з уявою і світом форм; Марс – з дією і руйнуванням; Меркурій – з інтуїцією і рухом; Юпітер – з правильним судженням і керівництвом; Венера – з любов'ю і взаємовідносинами; Сатурн – з витривал істю і стриманістю.

Пояс – символ достатку; мужності; високих моральних якостей людини; символ лицарства; дівочої чистоти, цноти; магічного захисного кола; етнічної специфіки, соціального стану.

Птах – божественний посол (посланник, вісник), (можливість) спілкування з богами, зв'язок з небом, здатністю досягти небес; дух, душа, духи (неба, повітря, мертвих); провідник душ; неминуще, безсмертя; зростання, життя, родючість, достаток, безтурботність; думка, уява, натхнення, входження до вищого стану свідомості, швидкості духовних процесів і зв'язків; мудрість, божественне знання, пророцтво, пророкування; стрімкість, свобода, легкість, політ; бажання, прагнення звільнитися, мрія про політ.

Р

Райдуга (веселка) – символ мосту між небом і землею; божественного Лука; дуги; коромисла; істоти, що п'є воду; мосту між тимчасовим земним та вічним життям (у християнстві); краси; радості; літа; тепла. Веселка, виграючи розмаїттям кольорів на блакитному небосхилі, викликала божественний трепет в усіх народів світу. У в'єтнамській міфології існував окремий бог райдуги Кантьо. Інгуші, чеченці вважали райдугу луком бога грому та блискавиці Села. Давні

індійці – Величним луком богині Індри. У багатьох народів райдуга – це казковий змій чи міст між небом та землею. У таємничому Тибеті існувало божество Ла – «життєва сила людини», яка саме по райдузі після смерті людини переходила на небеса. У християнстві райдуга трактувалася як знамення Бога Ною.

Риба – багатство, родючість, є атрибутом божеств кохання. Позитивний символ, пов'язаний з родючістю, сексуальною гармонією; фалічний символ родючості, відтворення, життя відновлюваного і підтримуваного. Також символізує силу вод, як джерела життя і його хранителя; початок чого-небудь, Сонце, море, повнота, відкритість, життя, безсмертя, воскресіння з мертвих; мудрість, знання, користь для мозку; дурість, безглуздя, зло, знищення; жадібність, бездарність.

Ріг (роги) – сила, могутність, мужність, плодючість, верховна влада потужний символ первісних богів, правителів, героїв і воїнів. Для древніх роги биків, корів, баранів, козлів і бізонів були надихаючим символом чоловічого бойового духу і фалічної сили, а також символізували родючість, процвітання і чоловічу плодючість. Звідси популярність і високий статус рогатих божеств, особливо в спільнотах, заснованих на скотарстві та полюванні.

Річка – світовий потік явищ, плин життя; потужний символ року, що минає часу і життя; гирло річки схоже по символіці з воротами (дверима), проводячи в інше царство, в океан єдності. У широкому сенсі будь-яка річка є символ часу і незворотних процесів.

Роса – чистота, духовне просвітлення, омолодження, нектар безсмертя; у буддизмі – емблема недовговічності, скороминущість, цей символізм використовується також в західному живописі; зв'язок з зорею і небом; метафора божественного Слова в індуїзмі і Святого Духа в християнстві. Китайське «дерево солодкої роси», що росте в центрі світу, символізує безсмертя.

С

Серце – любов (земна і небесна); хвилювання, чуйність, доброта; невинність, щирість, відвертість, люб'язність, готовність; запал, доброзичливість, привітність, допомога, співчуття, милосердя, дружба, щедрість; згода, життя, життєва сила; темперамент, характер, духовне життя, душа, інтелект, розум, мудрість.

Символ – етимологія слова бере початок від грецького іменника *unmbolon*, що означає знак, «прикмета». Дієслово з таким же коренем означає «з'єднувати, зіштовхувати, порівнювати». Уже це свідчить про те, що людській свідомості притаманна здатність сприймати світ не тільки в реально-видимих формах, а й через аналогію (уподібнення)

одного явища іншому. Символ – це умовне позначення якогось предмета, поняття, явища, процесу, художній образ, який відбиває певну думку, ідею, почуття. Символ – це уявлення, що викликає певне коло асоціацій у певній поетичній системі.

Синій колір – нескінченність, вічність, істина, вірність, віра, чистота, духовне та інтелектуальне життя; найбільш спокійний та найменш «матеріальний» зі всіх кольорів; колір спокою, розслаблення, медитації; використовується для заспокоєння, врівноваження, зменшення болі, сприяє творчості та відчуттю свободи. У міфології синій є атрибутом багатьох небесних богів; в іудаїзмі його пов'язують із милосердям, у буддизмі – з мудрістю. Діву Марію та Христа часто зображають одягненими у синій колір. Блакитні квіти цикорію, сокирок, волошок, незабудок, фіалки символізують ніжність, покірність, вірність, легкий сум, далечінь. Мовою геральдики синій колір означає доброчесність, добру славу, вірність. «Голуба кров» свідчить про благородне походження людини.

Сірий колір – зречення, смиренність, меланхолія, байдужість, нудна розважливість, найбільш часто означає безбарвність. Тільки в іудейській традиції його пов'язували з мудрістю зрілого віку. Як колір праху, він іноді асоціюється зі смертю, трауром і душею. В християнських релігійних громадах він символізує зречення.

Скриня – символ майбутньої сім'ї; заможності; родового батьківського вогнища; батьківської хати; працелюбності нареченої; продуманості шлюбного вибору; органічного зв'язку із соціальним досвідом поколінь.

Слово – символ Бога, Логоса; Енергії Космосу; інструмента, який передає людям знання про всесвіт, закони матерії, світові константи; програми збереження людиною гармонії з Космосом; символ Великої Таїни; Всього; першопочатку, першоджерела; світла, знань; добра; краси; мелодійності; материнської мови; гіг антського акумулятора інформації; досвіду; мудрості, духовності; етнічної самосвідомості; Вічності; Безмежності; духовного оберега української нації; Магічної Чарівної сили, здатної як на Добро, так і на Зло; символ пророцтва; клятви.

Собака – символ вірного друга; надійності; непідкупності; мудрості. У давнину собака був символом Меркурія, ремесла жерця, жертвою для бога війни, провідника душ померлих у потойбічний світ. З іншого боку собака – емблема нерозумного брехуна, злодійкуватого ненаситника. У Біблії образ пса ототожнюється з гонителями, лжевчителями, нечестивими людьми, блудниками. Символіка собаки –

амбівалентна. Незвичайна вірність собаки була взірц ем відносин між учнем і майстром (жерцем), учителем.

Сова – символ темного, похмурого; символ мудрості, потаємних знань, спустошення, нещастя смерті, брехні; у давнину сова – емблема мудрості, глибоких таємниць; у середні віки птах уособлював веселого та кмітливого мандрівника: алегоричний образ людини, яка вміє побачити головне та важливе і не надто перебільшує несуттєве. У давнину сова була символом мудрості, глибоких таємниць, знань, обраних (посвячених) людей. Здатність птаха не боятися темряви, вільно рухатися в ній символізувала заглибленість у таїну секретних знань, які недосяжні простим смертним.

Сокира – символ чоловічої звитяги та наполегливої, важкої або необхідної праці; поєднує у собі знаряддя праці та зброю, нею користуються і воїни і трудівники; призначення сокири – зміна всього, до чого її прикладають; є символом бунтарства, боротьби за кращу долю.

Сонце – символ творчої сили; центр, серце, осередок інтуїтивного знання, силу почуття і віри, здатність відчувати і силу уяви; просвітлення, око світу і око дня, нескорений, слава, велич, правосуддя, царственість. Як джерело тепла, сонце є життєвою силою, пристрастю, хоробрістю і вічною молодістю. Як джерело світла, воно символізує знання, інтелект. Як найбільш яскраве з усіх небесних тіл, сонце – емблема королівської величі і імперського блиску. Сонце і Місяць разом символізують чоловіче і жіноче начало в їх єднанні.

Стріла – символ світла; сонячних променів; кари верховних богів; блискавки; фала; містичного Центру; бога землі рішучості; поєднання; швидкості; щастя; здоров'я; любові; цілющості; дощу; святості. У багатьох міфопоетичних системах стріла була атрибутом богів Неба (Аполлона, Діани, Зевса, Перуна та ін.). У стародавніх греків бог любові Амур пронизував серця закоханих саме стрілами. Це символізувало єднання, злиття двох сердець. Вірили, що блискавиця – це стріла бога, якою він убиває демонів.

Т

Танець – давній та інстинктивний спосіб вираження радості і смутку в житті; дає відчуття свободи і єднання; прадавні танцівники, відчуваючи себе у єдності з потоком космічної енергії, вірили, що танцювальні рухи, жести, фігури допомагають контролювати природні стихії та невидимі сили космосу; давня форма театру; використовувався в усіх ритуалах та обрядах.

Тінь – символ душі людини або другого Я; непорозуміння в стосунках; тривоги, смутку; невиразності, підозри; інтуїтивна, особистісна частина душі, яку часто в собі приховують; як ворог світла диявол був тінню.

Тигр – сила, лють, жорстокість, гнів, краса, швидкість; анімалістичний і божественний символ агресії і водночас захисту; символ небезпечних сил природних інстинктів, могутності, багатства, величі.

Тополя – символ дерева життя; добра і зла; України; сумної дівчини, матері; краси, стрункості; весни. Рубалася язичниками лише для жертовних вогнищ. В Україні тополя – канонізований символ засмученої матері, дівчини, нещасливої долі. Також рубання тополі, як і калини, символізувало заручення та одруження юнки.

Трава – символ добрих і злих сил природи; тихого шептання; людських істот; символ молитви; оберега; клятви; смерті. У міфах народів світу трава вважалася волоссям різних богів, матері-землі; вірили, що після смерті людини її душа перетворюється на траву.

Трикутник – динаміка, спрямованість і концентрація на справі; гармонія в русі, символ руху; максимально жорстка структура, здатна як «тримати удар», так і «розколювати» перешкоди; ригідність і егоцентризм, проявами яких можуть бути впевненість і стійкість, а також – жорсткість, упертість, непоступливість, різкість, самоствердження за будь-яку ціну. Вершина трикутника дивиться вниз – регрес, мортідо, саморуйнування; вгору – показник «особистісного зростання», дуже активна життєва позиція. Рівносторонній трикутник – асоціюється з небезпекою, експансією і агресією, стрімким рухом і таким, що руйнує перешкоди (розколює); широко використовується в якості основи для різних попереджувальних знаків (дорожніх, технологічних) і покажчиків.

Троянда – символ небесної досконалості та земних пристрастей; часу і вічності; життя та смерті; плодючості; краси; цнотливості; мовчання і таємниці; у християнстві – символ раю, Діви Марії, небесного блаженства і водночас страждання. У світовій символіці золота троянда означала досконалість, червона – бажання, пристрасть, красу, довершеність. Біла – невинність, голуба – недосяжність і неможливість. В алхімії троянда символізувала мудрість, духовне відродження.

Туман – символ зміни, перетворення, розвитку, невизначеності, надприродного втручання; передує одкровенню чи появі нових форм (в обрядах ініціації).

У

Урна – у мистецтві – емблема жіночності і родючості, водних та річкових богів, в астрології – Водолія. У китайському буддизмі закрита кришкою урна була одним із восьми символів удачі і могла символізувати перемогу над смертю. У західному поховальному декоративному мистецтві урна, над якою піднімається полум'я, символізує відродження.

Ф

Факел – символ вогню життя, бажання, правди, розуму, духовності; сексуального бажання; чоловічої сили та плідності; світла, яке вказує мертвим дорогу у потойбіччя; збереження та передавання традицій (Олімпійський вогонь).

Феї (ельфи) – видумані створіння, що наділені магічною силою; персоніфікація людських бажань; символізують сили природи; інколи втручаються у людське життя; їх місія – виправдовувати примхи долі, її непередбачуваність та розчарування. Казки про фей та ельфів наповнені психологічними та соціальними символами і описують проблеми, які виникають на різних етапах життя людей.

Фенікс – символ вічного оновлення, відродження, безсмертя, періодичного руйнування; оновлення сонця, перемога життя над смертю; невмирущості.

Фіалка – символ смутку, смерті, але водночас емблема пробудження природи; девіз Афін; знак невинності, скромності, цноти, чистоти; беззахисності, відданості своєму коханому. Маленька фіалка асоціюється із скромністю та смиренням.

Фінік – важливий харчовий продукт Африки та Західної Азії. Фінікова пальма символізує плодючість, особливу чоловічу, і щедрість богів. Фінік став біблійним символом тих вибраних, хто отримає благословення на Небі. Колони у формі фінікових пальм, які є характерними для давньоєгипетської архітектури, символізували Дерево Життя.

Фіолетовий колір – символізує стриманість, поміркованість, духовність, розкаяння, спогади, творчість, оригінальність, а також перехід від активного до пасивного, від чоловічого до жіночого, від життя до смерті. Утворюється шляхом змішування червоного (пристрасть, вогонь і земля) із синім (інтелект, вода і небо).

Х

Хата – див. **Будинок**.

Хмари – пов'язані з двома стихіями – повітря (символ повної свободи, відсутності перешкод, прагнення до новизни, легкості) і вода

(символ очищення, оновлення, благодатної вологи, родючості); є символом Бога, божественної присутності та могутності, божої благодаті та незмінний атрибут небожителів; тонкої межі між реальним та містичним світом; творчої сили думки.

Хліб – символ добробуту, гостинності, хліборобства; обрядовий знак; символ культурних первісних здобутків; астральної тріади; місяця, сонця, Господа; людського життя; святості; радості, щастя, здоров'я та багатства; розділений та спожитий разом із кимось – знак союзу.

Хрест – символ Дерева Життя; «світової осі»; поєднання двох протилежностей; союзу духовного принципу і принципу світу явищ; страждань, муки, боротьби; світла; агонізуючої болі життя; творіння та знищення (символіка розп'яття); Логоса, Слова, боголюдини; перемоги життя над смертю; перетину Небесного і земного (у християнстві); спасіння через страждання.

Хризантема – імперська сонячна квітка в Японії, яка символізує довголіття і радість; також має значення досконалості, осіннього спокою та достатку.

Хустка (хустина) – символ прихильності, любові; переходу в інший соціальний стан; вірності в коханні; прощання, скорботи; матері; квітучої душі українки. Колись в Україні хустки вишивалися сріблом, золотом, шовком. Веселкові, мереживні, вони символізували квітучу душу, високі естетичні смаки українських жінок.

Ц

Цар – символ необмеженої влади, могутності і самодержавства; сліпої віри і водночас болісної зневіри; вічної боязні, німої покори, а також глибокої поваги; необмеженості в правах, бажаннях і рішеннях; недосяжності і відповідальності.

Центр – див. **Ядро**.

Церква – символ вічного Бога; спасіння, радості, любові; берегині всього прекрасного; доброчинності й чистоти; духовного єднання; освіти та культури; космічного центру; шлях сходження до духовного просвітлення.

Ч

Чай – у дзен-буддизмі – священний церемоніальний напій, пов'язаний з роздумами. Цей символічний сенс присутній і в японській легенді, згідно з якою перший чайний кущ виріс із повік Бодхидхарми, який медитував, і зрізав його після пробудження. Якості, які реалізуються в традиційній японській чайній церемонії – чистота, гармонія, спокій, краса простоти.

Час – символ фундаментальної форми буття матерії; тривалості, послідовності зміни станів; міри руху та змін; всенароджуючої та всезнищуючої сутності; великої таємниці Буття; циклічності, послідовності повторюваних подій; односпрямованості (двоспрямованості) руху; складового елементу більш глобального поняття – Вічності; суб'єктивно-людського сприйняття світу, яке може не збігатися з фізичними законами.

Червоний колір – найагресивніший символізує кров, кровопролиття, вогонь, почуття, рани, війну, конфлікти, трагедію, драму, небезпеку, загрозу, жорстокість, лють, революцію, напруження сил, концентрацію енергії (важка праця, боротьба, гнів, пристрасті), анархію, смерть, мужність, здоров'я і змужніння. Червоним представлені всі аспекти життя: з одного боку – повнота життя, свобода й енергія; з іншого – ворожнеча, помста й агресивність; з однієї сторони – це символ любові, а з іншої – страждань. Має неабиякий магічний вплив: щодо приваблення партнера (любовна магія), забезпечення родючості, здоров'я, захисту від злих демонів, пристріту, порчі, хвороби; прикрашення зовнішності й середовища проживання. Стихія червоного кольору – вогонь, планета – Марс, день – вівторок і четвер, пора року – літо, пора доби – день.

Череп – найбільш очевидний символ смерті і смертності, тому часто використовувався в мистецтві середньовіччя і Відродження як атрибут святих, підкреслюючи марність сує̈ти. У багатьох традиціях череп має більш складне значення, як осередок інтелекту, духу, життєвої енергії та частини тіла, найбільш стійкою до розкладання. У індуїстській іконографії самозречення від життя символізується черепом, повним крові. Піратський череп з перехрещеними кістками, який призначений лякати, тепер став зрозумілим у всьому світі знаком, який попереджає про небезпеку.

Черепаха – символ твердості, стабільності світобудови, повільності, непоспішності, млявості, довголіття, довговічності, благопристойності, алегоричний образ того, хто без талану розпочинає складну справу і погано закінчує її; панцир – символ твердості, союзу неба, землі та людської душі між ними.

Чоботи – символ достатку, родинної злагоди; соціальної приналежності до певних верств населення; могутності; державної сили народу; волі.

Човен – символ божества потойбічного світу; символ останнього шляху богів та людей; у християнстві (ковчег-човен) – символ сили,

яка оберігає все і всіх; материнського черева; у фольклорі, літературі – символ розлуки, Місяця.

Чорний колір – символ злих і деструктивних сил; антипод білого (поглинаючи всі кольори, символізує заперечення і відчай); смерті, хаосу, темряви, ночі, тиші і порожнечі, процесів гниття, каяття, гріха, відходу до земних радощів, сили, глибокого трауру і тяжкого горя, жалоби. Чорний колір несе в собі і позитивне значення. Наприклад, у японській культурі він означає радість, символ віку і досвіду по контрасту з білим кольором, який символізує учнівство, молодість, красу, спокій (відпочинок). У тюркській історії, топоніміці чорний «кара» означає «великий», «непереможний». У багатьох культурах асоціюється із кольором розкоші. Цей колір – володар темного «лівого» світу, де дуже холодно, тому його сторона світу – Північ, пора року – зима, пора доби – ніч.

Ш

Шахи – сьогодні – аналогія холоднокровного тактичного передбачення. З найдавніших часів шахи були метафорою мудрого застосування вільної волі і розумного ставлення до долі в протиріччі буття і космосу. На більш практичному рівні вони дублювали військові та інші державні ситуації, що виникають перед правлячим класом. Шахи можна розглядати як спрощену модель війни в уяві гравців. Ця гра, найімовірніше, виникла в Стародавній Індії приблизно у VI ст. до н. е., а можливо, і раніше, і дала величезну кількість символів. У старовинній індійській версії шахів гравців було четверо (за кількістю сторін дошки), в хід змагання нарівні з логікою втручалася доля (для визначення порядку ходів використовувалися гральні кубики). Схожа гра, але вже для двох учасників, існувала пізніше в Персії, де на індійській основі (четуранга) була вироблена своя версія виключно інтелектуального змагання – шатранья. Вона проникла спочатку в Іспанію, а потім стала популярною у всій середньовічній Європі. Чарівна шахівниця з легенд про короля Артура є алегорією випробування любові. Фольклорні герої грали в шахи з дияволом, ремісники виготовляли прекрасні шахові фігури, що зображували конкретних політиків, алегоричні образи, в яких вгадувалися учасники вічного зіткнення сил добра і зла, світла і темряви, розуму і пристрасті, життя і смерті, тиранії і справедливості. 64-клітинна дошка сталася від чотирикратної (8х8) мандали індійського бога Шиви – поля діяльності космічних сил, якими він керував. Спочатку ключовими фігурами були слони (які несли на собі королів), колісниці, коні і піші воїни. Їх складний символізм, як і їх непрості взаємодії один з одним, форми і

способи пересування по дошці неодноразово змінювалися, перш ніж набули сучасного значення. Усвідомлення великої важливості пішака в XVIII столітті збіглося за часом посилення політичного значення народних мас.

Шолом – невидима сила, особливо сила смерті, представлена шоломом Гадеса. Шолом може також символізувати думку; захисний атрибут для воїнів і войовничих божеств, таких як скандинавський Один, грецький Арес (в римській міфології Марс) і Афіна (Мінерва), а також героїв, таких як Персей, чий крилатий шолом, який робить його невидимим, допоміг йому втекти після вбивства Медузи Горгони. У мистецтві алегоричні фігури Долі і Віри зазвичай зображували в шоломах.

Шлях (дорога) – символ складного, нелегкого життя; розлуки з домівкою; поведінки. Початком шляху в міфах виступає, як правило, небо, гора, святилище, палац, рідна сторона, батьківський дім. Герой вирушає у тридев'яте царство, на край світу, у підземний світ тощо. Кінцевою метою шляху є здобуття героєм найбільших сакральних цінностей світу. Причому герой має завжди здійснити подвиг, зробити добро, щоб здобути ці скарби. Народна мудрість ще в давнину вчила: щоб пізнати солодощі життя й оцінити їх, треба пізнати його гіркоту. Дуже часто шлях сповнений невиразності (розгалуження доріг, перехрестя, які приховують небезпеку), герой зустрічає численні перепони (вогненна ріка, злий дух, змій).

Щ

Щука – символ нечистої сили, страху, розлуки, знарядь мучення Ісуса Христа, оберегу від укусу змій, хижацтва і страху. У древніх уявленнях про світобудову щука – емблема верховенства, царювання та первісності у п'ятій зоні – воді. Щука сприймається як нечиста істота. Існує прикмета, що коли вона вдарить хвостом перед рибалкою, то він невдовзі помре. Вважали, що щука впливає на Долю людини. Вона може принести молодому хлопцю розлуку.

Я

Яблуко (яблуня) – символ цілісності, земних бажань; блаженства, особливо сексуального; попередження шкідливості переб ільшення матеріальних бажань; символ початку всіх речей, весни, плодючості; безсмертя та вічної молодості; людини; спокуси; дерева пізнання добра і зла; смерті й зла, розбрату і чвар; витримки, самопожертви в ім'я народу; батьківщини. Алхіміки помітили, що розрізане поперек яблуко в своїй серцевині містить п'ятикутну форму, що нагадувало їм про п'ятий елемент. Також вони використовували цей плід як символ

знання. У Китаї яблуко є символом миру, а його квітки – символом краси.

Ягуар – основна тварина в символізмі Центральної і Південної Америки, пов'язана з передбаченням, царюванням, чаклунством, силами загробного світу, Землі і Місяця, а також плодючістю. Було широко поширене повір'я, що шамани, перетворюючись в ягуарів, могли управляти окультними силами, і налічується величезна кількість зображень всіляких гібридів людини з ягуаром в мистецтві Центральної Америки. Бразильська міфологія зробила ягуара героєм, який приніс людям в дар вогонь і зброю. Взагалі до шанобливого ставлення до ягуара додавався страх. Для деяких ягуар був небесним пожирачем сонця і місяця, для інших хижим мисливцем перехресть доріг. Через те що шамани носили шкури ягуарів, які символізували їх владу в захисті власного племені або в знищенні чужого, ягуар був небезпечною примарою, можливо духом померлого або живого шамана з ворожого поселення; символ непередбачуваної і примхливої влади.

Ядро (центр) – Божественна Сутність; сукупність усіх можливостей, потенціал; об'єкт любові та прагнень, місце, до якого посилаються всі молитви; цілісність, досконаліть; з'єднання часу і простору, пролом у просторі і часі; перетин макро- та мікрокосму; рай, святе місце, серце небесного Єрусалима, точка вирішення і примирення всіх протилежностей.

Яйце – символ зародження Всесвіту, космічного часу і простору; цілісності; потенційності; першопочаткового хаосу; таїни життя; воскресіння, надії. Яйце – один з найдавніших символів. У Давньому Єгипті воно символізувало потенційну можливість, сім'я зародження, таїну життя. У Китаї вважали, що перша людина з'явилася з яйця, що впало з неба у воду, котра покривала землю. У багатьох народів існує поняття світового або космічного яйця, з якого народжується Всесвіт. Одна половина яйця стає небом, інша – землею, а жовток – сонцем. Зображення яйця, з якого з'являється Всесвіт, відоме в Єгипті, Фінікії, Індії, Китаї, Японії, Греції, Фінляндії, Центральній Америці. У східних слов'ян яйце посідало важливе місце в ритуалах родючості. Звідси в Пасхальній обрядовості яйце – символ воскресіння Ісуса Христа й одночасно родючості.

Якір – надія, порятунок, безпека, міцність, відданість і обережність. Християнський символізм якоря походить як від його форми, так і від його функції. Верхня частина якоря нагадувала хрест – таємне значення різьблених зображень в катакомбах. Надія на

порятунок в Новому Завіті названа «якорем душі». Популярний в епоху Ренесансу мотив поєднував якір (стриманість) і дельфіна (швидкість) із девізом «Festina lente» («