Практикум з психокорекції

Навчально-методичні матеріали

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

Одеса
2024

Навчально-методичний посібник поглиблює теоретичну та прикладну підготовку майбутніх практичних психологів щодо основних напрямків арт-терапії та практичного застосування арттехнік у вирішенні низки психологічних проблем.

Зміст

ПЕРЕДМОВА 5
РОЗДІЛ 1. **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ** 7
1.1. Структурні та функціональні характеристики арт-терапії 7
1.2. Характеристика основних напрямків арт-терапії (ізотерапія, піскова терапія, глинотерапія, казкотерапія, мандалотерапія, колажування, маскотерапія, метафоричні асоціативні карти, драматерапія, музикотерапія) 15
РОЗДІЛ 2. **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ** 70
2.1. Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями («9 маленьких мандал», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі», «Каракулі і метаморфози», «Чоловічки з карарулі», «Страус», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій», «Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Серце», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті») 70
2.2. Арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність) («Маски тварин і рослин», «Створення маски», «Діалог масок», «Без маски», «Вікно Джохарі», «Мої ролі», «Автопортрет в пісочниці», «Я-супергерой», «Моя внутрішня дитина в дорослому житті», «Сліди субособистості», «Зустріч з внутрішньою дитиною», «Мелодія мого імені», «Особистий герб») 88
2.3. Арт-терапевтичні техніки роботи з мотивацією та цілепокладанням («Мої потреби», «Казка про успіх», «Мій успіх – це», «Голос мотиву», пісочна розстановка «Я і гроші», «Я і моя ціль», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА», «Міст у новий світ», «Успішна людина». «GROU», «Робота з гремлінами», «S.M.A.R.T.», «5 елементів», «Стихії і елементи», «Чарівні опори», «Пори року», «Генератор», «Дві мандали», Мандала «Успіх») 103
2.4. Арт-терапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісно-смисловою сферою («Моє життя як…», «Три маски», «Казка про життя і смерть», «Малюнок життя», «Шлях героя», «Ворожіння», «Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Щоденник», «Кристал», «Намалюй мандалу», «Колесо життя», «Спонтанна казка», «Двері», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя») 123
2.5. Арт-терапевтичні техніки роботи зі стосунками

(дитячо-батьківськими, сімейними, парними)
(«Дві половинки», «Зустріч двох кольорів», «Полюси стосунків»,
«Сумісність пари», «Переписування історії стосунків», «Мої стосунки як..»,
«Прихований сценарій», «Компроміс у стосунках», «Міст», «Сімейний сценарій»,
«Моє оточення», «Моя сім'я в образах квітів», «Звичайний день», «Дитячі спогади»,
«Людина і дерево», «Будинок нашої сім'ї») 147
2.6. Арт-терапевтичні техніки роботи з жіночністю та сексуальністю
(«Я-посудина», «Посудина і меч», «Пік сексуальності», «Я-плаття»,
«Відтінки моєї жіночності», «Автопортрет жіночності»,
«Куб сексуальності», «Автостоп», «Монолог богині», «Відьма»,
«Аксесуар жіночності (сексуальності)») 166
2.7. Групова арт-терапія: арт-терапевтичні техніки роботи з груповими процесами та тімбілдингом
(конкуренція, лідерство, конформізм, групові ролі)
(«Сім чарівних слів», «Груповий малюнок», «Живий будинок»,
«Містечко», «Групова палітра», «Сніданок-обід-вечеря»,
«Глиняний світ», «Я іншими очима», «Оркестр») 181
ЛІТЕРАТУРА..... 191
ГЛОСАРІЙ 194
ДОДАТКИ 196

ПЕРЕДМОВА

Змістове наповнення навчально-методичного посібника «Практикум з арт-терапії» свідчить про професіоналізм авторів, який в першу чергу виявляється у простоті викладу. Перел истуючи посібник згадуємо слова І. І. Огієнка, який зазначав, що лише висококласні науковці, які чудово володіють окресленою наукою, здатні її складність обрамити простими, доступн ими словами. Він переконував, що кожний свідомий громадянин мусить щедро підтримувати свої періодичні видання, даюч и їм цим самим змогу нормально розвиватися. Добрий стан національних видань – то могутня сила народу й забезп ечення розвитку рідної мови, а висота їх накладу – ступінь національної свідомості народу.

У навчально-методичному посібнику «Практикум з арттерапії» представлено теоретичний аспект усіх напрямків арт-терапії та прикладний аспект у вигляді вправ та технік з арт-терапії. Запропоновані техніки є цінним інструментом для майбутніх практичних психологів, які зможуть, завдяки практичним вправам з посібника пропрацювати низку власних психологічних проблем та оволодіти якісним корекційним та терапевтичним інструментом в роботі з дітьми та дорослими.

Якщо Ви шукаєте книгу, де були б зібрані основні арттерапевтичні напрямки та техніки роботи, то це вона і є! Чудовий доробок, який стане у нагоді психологам, студентам та усім тим, хто цікавиться використанням арт-терапії у різних сферах, а також для творчого самовираження, самопізнання та самодопомоги.

Арт-терапією послуговуються представники значної кількості психотерапевтичних напрямів у роботі з максимально широким колом тем та категорій людей. Це породжує і закономірне зростання числа різноспрямованих арттерапевтичних технік, структурування і презентація яких стануть у нагоді практикуючим психологам, консультантам та психотерапевтам. Вирішити ці завдання покликаний даний навчально-методичний посібник, який також стане в нагоді студентам-психологам, а також викладачам та аспірантам.

РОЗДІЛ 1 **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АРТ ТЕРАПІЇ**

1.1. Структурні та функціональні характеристики арт-терапії

Мистецтво і терапія мають спільне коріння. Кожен з нас творець, а творчість приносить нам величезне задоволення. У творчості кожна людина отримує багато можливостей, щоб висловитися, виразити свої почуття та емоції.

Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації.

Як самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності, арт-терапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку XX століття. Сьогодні арт-терапія («arttherapy», в буквальному значенні цього терміна, означає лікування образотворчим мистецтвом) – це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і техніки арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги.

Б. Карвасарський у «Психотерапевтичній енциклопедії» визначає арт-терапію як «використання мистецтва в якості терапевтичного чинника». Саме арт-терапія є простим та ефективним способом психологічної допомоги, заснованим на творчості та грі, що має широкий діапазон вікового застосування (від дітей до людей похилого віку).

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов’язані з нею емоції та пережив ання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Засобами творчої діяльності людина, через посередництво образів, які вона використовує в арт-терапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає особі, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї нагромадилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі.

Задовго до того, як розвинувся словесний спосіб спілкування, люди намагалися висловлювати свої почуття й емоції за допомогою малюнка. У процесі онтогенезу особа коротко повторює історію філогенетичного розвитку: не навчившись писати, а іноді і говорити, дитина може малювати.

Заняття арт-терапією дозволяють ще раз пройти цей шлях видового розвитку через свій особистісний розвиток, тобто дають можливість отримати власний емоційний, тілесний та когнітивний досвід у безпечних і комфортних для себе та інших умовах, усвідомлено і продуктивно, для формування особистості в межах свого віку, а також конструктивного функціонування у подальшому житті.

Завдяки засобам арт-терапії і, в першу чергу, малюванню, людина (не тільки дитина, а й дорослий) вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення.

Накопичений великий теоретичний і практичний досвід в галузі використання різних видів творчості в терапевтичних, корекційних та розвиваючих цілях (Бурковський, Хайкін, 1979; Копитін, 1999; Калошина, 2002; Кокоренко, 2005; Лебедєва, 2000; Назлоян, 2001; Пурніс, 2008).

У даний час, під арт-терапією, в широкому сенсі, розуміють використання всіх видів мистецтв з лікувальною, корекційною та розвиваючою метою (Вальдес Одрісола, 2005; Кисельова, 2014).

Приватні форми арт-терапії описані в роботах таких вчених: бібліотерапія – лікувальний вплив читанням (Дрешер, 2002; Міллер, 1971; Оганесян, 2002); вокалтерапія – лікування співом (Шушарджан, 1998); драматерапія, як лікувальний чинник використовує засоби театрального мистецтва і рольової гри (Кіпніс, 2002); ізотерапія – малюнкова терапія (Бурковськ ий, Хайкін, 1979; Бурно, 1999; Зорін, 2006; Хайкін, 1992); імаготерапія – лікувальний вплив через образ, театралізацію (Говоров, 2001);

музикотерапія – лікувальний вплив через сприйняття музики (Брусиловський, 1973; 1979; Гриньова, 1981; Догель, 1988; Соловйова, Вдовіна, 2008; Чеменева, 2008)); експресивна терапія (Роджерс, 1997; MacNiff, 2003; Rogers, 1993) та ін..

Вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії. Так, наприклад, Е. Крамер [4] вважала за можливе досягнення позитивних ефектів, насамперед, за рахунок «зцілюючих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, вирішити їх.

А. Хілл пов'язує цілющі можливості образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань».

М. Наумбурга вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів.

Як зазначає А. Копитін [4], терапія мистецтвом за своєю природою радикальна. Вона пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє наступне:

- розвивати в собі спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички);
- вивчити свій життєвий досвід з незвичайного ракурсу;
- навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби);
- самовиражатися, доставляючи задоволення собі та іншим;
- розвивати цінні соціальні навички (в груповій роботі);
- освоїти нові ролі та виявляти латентні якості особис-тості, а так само спостерігати, як зміни власної поведінки впливають на оточуючих;
- підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особис-тої ідентичності;
- розвивати навички прийняття рішень;

– розслабитися, виплеснути негативні думки і почуття;

– реалізувати свою здатність до творчості різними засо-бами, включаючи образотворче мистецтво.

Часто в науково-педагогічній інтерпретації арт-терапія розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності (О. Дьюхерст-Меддок, А. Копитін, Л. Лебедєва, А. Сизова та ін.).

Педагогічне спрямування арт-терапії має неклінічну спрямованість та розраховане як на потенційно здорову особистість, так і особистість з особливостями у розвитку. Численні зарубіжні та вітчизняні дослідження відзначають, що арт-терапія немає протипоказань.

Л. Лебедєва зазначає, що будь-яка людина, незалежно від культурного досвіду і художніх здібностей, може бути учасником арт-терапевтичного процесу [1]. Центральна фігура в арттерапевтичному процесі – особистість, яка прагне до саморозвитку та розширення діапазону своїх можливостей.

За словами відомого психотерапевта В. Макарова, арттерапія повністю відповідає всезростаючій потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до її проблем, неуспішності або неповної самореалізації [2].

Згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арт-терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [1].

Від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє важливість самого процесу творчості та відсутність особливої необхідності в спеціальних навичках. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, мається на увазі, не загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу осягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих можливостей.

Для виявлення ефективності арт-терапевтичного методу в збагаченні соціокультурного досвіду можна виділити наступні критерії:

1. мотиваційно-ціннісний (позитивне емоційне ставлення до арт-діяльності, прагнення і бажання поліпшити якість художніх знань та вмінь, висока продуктивність, рівень самостійності, активність та впевненість у собі);

2. когнітивний (засвоєння художніх уявлень, знань про різні види мистецтва і способах здійснення арт-діяльності; сформованість потреби в самостійній пізнавальній активності; здатність запам'ятовувати інформацію, порівнювати, аналізувати);

3. діяльнісний (засвоєння практичного досвіду в колективній арт-діяльності, досвіду творчої та комунікативної діяльн ості; внесок у спільну діяльність і психологічну атмосферу колективу, ступінь адаптованості в колективі).

У світовій літературі існують різні погляди на лікувальний механізм арт-терапії. Б. Карвасарський визначає три напрямки в арт-терапії, які мають психологічну основу: сублімативний, проектний, арт-терапія як зайнятість.

Мова мистецтва, фарб, ліній, форм і образів – говорить нам про те, що дуже складно виразити за допомогою слів. Арттерапія пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності). Це та галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості, як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з наших думок, почуттів, сприйняття і життєвого досвіду. Арттерапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя щасливішим.

Метод арт-терапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною.

Нормальний, гармонійний розвиток особистості передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і, відповідно, нормальну міжпівкульну взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають саме роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, освіта, дружба, побудова родини, виховання дітей, любов, романтизм у любовних відносинах.

Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозв оляє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механ ізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, а й у продуктах її активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво і творчість, що є наслідком процесів переробки інформації при взаємод її з навколишнім світом. Причому особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси несуть конструктивний хар актер.

Використовувані в арт-терапії прийоми вербального і невербального зворотного зв'язку можуть включати активне спостереження, переформулювання висловлювань, селективні питання, констатацію відображених в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення арт-терапевтом про свої почуття і асоціаціях з малюнком, що обмежують впливи й інші прийоми (Аллан, 1997).

У ході обговорення з учасниками занять їх творчої продукції психолог використовує різні прийоми. Переживаючи створювані образи, людина знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність, відбувається досягнення певних цілей, таких як: вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності та значимості; підвищення адаптивності в постійно мінливому світі

(гнучкості); зростання рівня толерантності свідомості особистості [5].

Опираючись на роботи О. Копитіна, відзначимо найбільш значущі переваги арт-терапії, якими вона володіє в порівнянні з іншими видами психотерапії (Копитін, 1999; 2001):

1. *Перш за все, фактично кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального положення) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї великих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.* Кожна людина, будучи дитиною, малювала, ліпила, грала. Тому арт-терапія практично не має вікових обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність будь-яких протипоказань до участі тих чи інших людей в арттерапевтичному процесі.

2. *Арт-терапія задіює переважно засоби невербального спілкування.* Символічна комунікація є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині часто більш точно висловити свої переживання, по-новому побачити конкретну життєву ситуацію, усвідомити свої життєві та професійні проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення. Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу взаємної довіри в терапевтичній групі, високу терпимість і увагу до внутрішнього світу людини.

3. *Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним мостом між психологом і клієнтом.* Це особливо є цінним у ситуаціях взаємного відчуження, при ускладненнях в налагодженні контактів, наприклад, у робочому колективі, у спілкуванні з приводу занадто складного і делікатного предмета. Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому представляє унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді, або слабо проявлені в повсякденному житті. Продукти образотворчого творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, що

дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень.

4. *Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію.* Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкриття широкого спектра можливостей людини та затвердження нею свого індивідуального і неповторного способу буття в світі.

Безперечно, арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутр ішні ресурси та досягнути само зцілення.

Арт-терапія ефективно актуалізує емоційно-образне переживання і відповідно забезпечує внутріособистісну комунікацію, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних патерн ів поведінки і перехід на інший рівень особистісного становлення та розвитку.

Література

1. Абакумова И. В. Толерантность и личностный смысл как сопряженные характеристики образовательного процесса // *Материалы регионального научно-практического семинара.* 16– 17 мая 2002 г. Ростов-на-Дону, 2002. С. 98–103.
2. Алексеева Е. В., Братченко С. Л. Психологические основы толерантности учителя // *Монологи об учителе*. СПб.: СПбАППО, 2003. С. 165–172.
3. Бабощина Е. Б. Культуросообразные характеристики современной личности как ориентиры образования. Формирование человека культуры. // *Мир психологии.* 2005. № 1. С. 15–20.
4. Копытин А. И. Некоторые задачи российской арт-терапии в общеевропейском контексте // URL: http://mental.ru/spmat/art/mission.php
5. Соколова Э. Образование – путь к культуре мира и толерантности // *Народное образование*. 2002. № 2. С. 111–118.
6. Степанов П. Как воспитать толерантность? // Народное образование. 2001. № 9. С. 91 – 95.
7. Толерантность – что это такое? / Под ред. И. М. Юсупова. Казань: Изд. Познание, 2008. С. 14.

1.2. Характеристика основних напрямків арт-терапії

І

Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності.

Даний напрямок становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду.

Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними. Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей подій, ситуац ій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття.

Беручи до уваги концепцію К. Юнга, слід пам'ятати, що несвідоме у малюнку, відображаючись через образи та символи, є вказівником до трактування актуальної ситуації, події чи особистісних проблем. Тому уся ізопродукція є «прямими повідомленнями несвідомого, які не можуть бути настільки легко закамуфльованими, як у вербальній комунікації».

Будь-який малюнок і зображення в ньому, певним чином, виступають психологічними захистом, у яких особа акум улює свої травматичні та негативні переживання. Кожен образ та символ виконує функцію контейнерування, не даючи можливості «виходу назовні», а навпаки, дистанціює переживання суб'єкта за рахунок механізму проекції. Символи чи образи у малюнку можуть утримувати в собі складні переживання до того часу, поки вони не будуть усвідомленими, вербалізованими та прийнятими. Також захисна функція психіки забезпеч ується через регрес, що відбувається завдяки зображувальній діяльності. Регресія і відображення регресивного матер іалу, а згодом робота з ним, що полягає у взаємодії з образами клієнта, призводить до поступової реінтеграції та усвідомлення змісту намальованого.

Основну увагу при трактуванні малюнків арт-терапевту слід звертати на наступні особливості:

- Які емоції (почуття, переживання) передає малюнок;
- Що знаходиться в центрі малюнку (як правило, центральні об'єкти вказують на домінуючу проблему чи переживання особи);
- Чи є розтушування, об'єкти з тінню;
- Що виглядає дивним на малюнку;
- Як розташовані об'єкти по відношенню до країв аркуша

(краї аркуша є своєрідною межею);

- Чи відповідає малюнок поточній порі року;
- Наявність підкреслення (обов'язково поцікавитися чому воно присутнє в малюнку);
- Чи є витирання об'єктів і використання гумки для сти-рання (саме ці місця можуть вказувати на прихований конфлікт, «бажання щось виправити»);

- Які розміри і пропорції об'єктів (розміри вказують на пе-ребільшення або ж знецінення таких об'єктів, зміна проп орцій або спотворення форм є свідченням проблемної обл асті, якій приділяється надмірна увага в малюнку);
- Чи є об'єкти, які повторюються;
- Як виконана робота і яке ставлення автора до неї;
- Чи є підписи у роботі та що вони можуть означати для особи.

У більшості випадків рекомендовано розглядати ізопродукцію з її автором, звертаючи увагу на вищезгадані аспекти та співставляти символічний матеріал і мову образів із її вербальною інтерпретацією.

Загалом, кожна процедура створення малюнка включає наступні етапи:

Етап 1. Вільна активність перед творчим процесом – безпосереднє переживання.

Етап 2. Творчий процес – створення малюнка, його візуальне представлення.

Етап 3. Дистанціювання, процес розглядання малюнка.

Етап 4. Вербалізація почуттів та думок, що виникають в процесі розгляду малюнка [8].

Перший етап пов'язаний із сенсорними, емоційними і свідом ими процесами та вільним експериментуванням з художнім матеріалом. Переважно тут вивчаються кольори та спосіб представлення малюнка. Важливим на цьому етапі є вибір матеріалу, наявність проб, відсутність вагань.

На другому етапі для більшості осіб, під час малювання, характерна демонстрація зосередженості, цілеспрямованості, захоплення процесом, збудження, винахідливості, а інколи і прояву проблеми.

Третій етап включає в себе розміщення готового малюнку на відстані видимій для особи, але його психологічний зміст полягає у частковій відстороненості людини від створеного малюнку і таким чином можливості по-іншому глянути на продукт своєї діяльності, який є проекцією життєвої ситуації чи проблеми. Як правило, на цьому етапі почуття клієнта стають глибшими та

усвідомленими, наповненими новими асоціаціями та трактуваннями.

Останній, четвертий етап, пов'язаний із процедурою «Що ти бачиш?», яка передбачає детальний опис клієнтом свого малюнку, адже зображене ним є картиною його внутрішнього світу, тому всі образи, символи та деталі мають свій особливий зміст і трактування. Безперечно важливо, що сам клієнт побачив на малюнку і це жодним чином не нав'язано йому арттерапевтом.

При необхідності арт-терапевт може звернути увагу на взаємозв'язок об'єктів та елементів між собою, їхнє місце в сюжеті і картині. Тому опис картини клієнтом забезпечує динамічні зміни структури творчої діяльності, які, завдяки характеристиці свого малюнку, можуть ідентифікувати власні переживання, що допомагає переструктуруванню внутрішнього світу клієнта.

У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно класифікації С. Кратохвіла існують наступні методики малювання:

– вільне малювання (малюк за власним бажанням);

– комунікативне малювання (малюванням в парах, але люди спілкуються тільки за допомогою образів та символів);

– спільне малювання (кілька людей або група мовчки малюють на одному аркуші);

– доповнююче малювання (малюнок по колу, де кожен учасник доповнює своїми елементами) [6].

Завдяки спільному малюванню активізуються групові процеси, де кожен учасник може усвідомити свою групову роль. При аналізі таких малюнків особливу увагу приділяють змісту, способу подачі, кольору, формі, композиції, розміру.

У процесі застосування ізотерапії доцільно звернути увагу на техніки «Зентангл» і «Дудлінг». Їхня цінність виявляється у можливості отримати розслаблення та задоволення від процесу малювання і швидкий психокорекційний ефект.

Дудлінг (від англійського *doodle* – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкти, вражати уяву.

Ще однією схожою до даної техніки малювання – є зентангл, проте якщо дудлінг можна поєднувати з іншими справами, то зентангл вимагає більшої концентрації і є усвід омленим.

Головне завдання у дудлінгу розпочати і не зупинятися, чим процес спонтанніший і некерований, тим він результативніший. Неважливо, що особа отримає в результаті малювання, основним завданням є отримання задоволення від процесу малювання.

Зентангл (від *zen* – врівноваженість, спокій і *rectangle* – прямокутник) – це своєрідна техніка ізотерапії, що є поєднанням медитації та малювання. Як правило, пов'язана із створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення.

Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо).

Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, піднімають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву.

Література

1. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М.: Издво ЭКСМО-Пресс, 2002. 256 с.
2. Бурно Е. М. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. 303 с.
3. Вознесеньська О., Мова Л. Арт-терапія у роботі практичного психол ога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
4. Грегг М. Ф. Тайний мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003. 176 с.
5. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000. С. 136–157.
6. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологи и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
7. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
8. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
9. Копытин. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 368 с.

10. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арттерапии. СПб.: Речь, 2006. 336 с.
11. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходи, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с.
12. Никитин В., Цанев П. Образ и сознание в арт-терапии. М.: КогитоЦентр, 2016. 272 с.
13. Полуянов Ю. А. Дети рисуют: (Педагогический всеобуч. родителей). М.: Педагогика, 1988. 176 с.
14. Потемкина О. Ф., Потемкина Е. В. Психологический анализ рисунка и текста. СПб.: Речь, 2006. 524 с.
15. Сусанина И. Введение в арт-терапию. М.: Когито-Центр, 2007. 100 с.

П

Піскова терапія – вид арт-терапії, що пов'язаний із використання природніх матеріалів: води, піску, камінців, ракушок, рослин. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями і переживаннями клієнта, дає можливість осмислити і змоделювати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції, переживання.

Під час сесій піскової терапії використовується дерев'яний піднос (50×70×8 см), пісок, вода і колекція мініатюрних фігурок. Дно та борти пісочниці переважно розфарбовані у голубий колір, що символізує небо і воду. Колекція включає всі можливі об'єкти, що зустрічаються в оточуючому світі. Доцільно використовувати фігурки, як реальні, так і фантастичні, привабливі та огидні. Розмаїття колекції дозволяє створити максимально інформативну пісочницю у процесі піскової терапії.

Колекція для терапії піском повинна включати:

- фігурки людей різної статі та віку, представників різних історичних епох та різноманітних професій;
- фантастичних істот, персонажів казок, легенд, міфів, богів і богинь різних країн та народів, чаклунів, відьм;
- тварин (наземних, водяних, повітряних), диких, свійсь-ких, доісторичних, фантастичних;

- будівлі і споруди, що мають спеціальні призначення (вокзали, лікарні, школи);
- меблі, сходи, ворота;
- храми різних релігій;
- продукти харчування;
- кухонний інвентар;
- засоби праці;
- дерева, кущі, квіти, рослини;
- природний матеріал (каміння, мох, кору дерев, плоди дерев, ракушки, корали, сухі гілки, сухі квіти);
- небесні об'єкти (сонце, місяць, зорі, веселку тощо);
- транспортні засоби (наземні, водні, повітряні);
- мультиплікаційних героїв;
- маски;
- монети, ґудзики;
- ювелірні вироби, біжутерія;
- мініатюрні музичні інструменти;– ритуальні предмети; – скляні кульки [3].

Процес створення піскових композицій відображає циклічність життя та динаміку психічних змін особистості, а їх зміст – різні рівні психічного життя особистості, що разом уможливлюють доступ до найглибших пластів психіки.

Основною ціллю піскової терапії є досягнення ефекту самозцілення шляхом спонтанного творчого самовираження особистого та колективного несвідомого, трансляція його на свідомий рівень психіки, зміцнення «Его» і підсилення здатності людини до самодетермінації та саморозвитку і як результат осягнення психічної цілісності.

Даний метод є ефективним для:

- «пропрацювання» травматичних ситуацій на символіч-ному рівні;
- відреагування негативного емоційного досвіду в про-цесі творчого самовираження;
- розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідом-лення глибинних рівнів психіки;
- зміна ставлення до себе, власного минулого, теперіш-нього і майбутнього та значимих подій життя;

– побудова довіри до оточуючого світу та набуття ефек-тивних навичок взаємодії з ним.

Виділяють такі основні стадії піскової терапії (Таблиця 1).

Таблиця 1

Стадії піскової терапії

№ з/п	Стадія піскової терапії	Опис та характеристика
1.	Створення пісочної картини	Вибір фігурок, які приваблюють і викликають відразу. Кількість вибору фігурок необмежена. Усі фігурки розміщуються у пісочниці. На цьому етапі клієнт максимально зосереджений на виборі і не варто втручатися у його діяльність.
2.	Дистанціювання і переживання пісочної картини	Це етап діалогу клієнта та його внутрішнього світу. Коментарі терапевта на цьому етапі відсутні. Його завдання – проявляти увагу до пісочної картини та висловлювань клієнта.
3.	Взаємодія з пісочним світом	На цьому етапі клієнт взаємодіє з об'єктами пісочн ого світу: переміщує, додає нові та усуває зайві. Якщо клієнт активно змінює щось на підносі – необхідно дати йому можливість зануритися у свій внутрішній світ та відчути емоції, що супр оводжують ці зміни.
4.	Мандрівка «пісочним світом»	Клієнт виступає гідом або оповідачем власного внутрішнього світу. В кінці мандрівки терапевту варто поцікавитися, чи клієнт має бажання щось змінити у внутрішньому світі. Важливо також відстежувати тілесні та емоційні реакції клієнта.
5.	Інтеграція символічної інформації на більш свідомий рівень	На цьому етапі відбувається пошук зв'язків між об'єктами в пісочниці із явищами реального життя клієнта, відстежуються події та його динаміка.
6.	Розбір пісочної картини	Важливий етап, увага якого зосереджується на придумуванні назви пісочниці, аналізі вражень та емоцій, що супроводжували створення цієї пісочниці, Виявлення психокорекційної та терапевтичної цінності процесу створення пісочниці для клієнта.

Аналіз пісочниці здійснюється на наступних рівнях:

І рівень – об'єкт є таким, як його назвав клієнт і тим, що він означає для нього.

ІІ рівень – функціональне значення об'єкта.

ІІ рівень – символічне значення об'єкта (значення з точки зору культури, релігії, ментальності) [4].

Також важливо звертати увагу на першу фігуру розміщену в підносі (символізує важливість і значущість на даний момент); відібрані фігури, але не розміщені у підносі (те, що не готове стати видимим, але вже визначене клієнтом); фігури, що часто переміщуються (об'єкти постійних маніпуляцій); назв у пісочниці (інтегрує зміст внутрішнього світу клієнта).

Важливими характеристиками пісочних картин є енергоінформаційне поле, основна ідея, сюжет, конфліктний зміст, ресурсне наповнення, символічне поле. Найбільш інформативною частиною пісочниці може бути її символізм.

Символічне поле картини можна розділити на:

- символізм просторового розташування предметів у пісочниці,
- символізм ландшафту пісочниці,– символізм предметів.

Під час аналізу пісочниці терапевт уявно розділяє її на горизонтальні та вертикальні області (Рисунок 1).

свідоме	Стосунки з матір'ю	Актуальні в даний момент процеси психічного життя	Стосунки з батьком
несвідоме	Внутрішній світ, глибоке дитинство	«Я» клієнта	Стосунки в соціумі, сімейні стосунки
	Минуле	**Теперішнє**	**Майбутнє**

Рисунок 1. Області аналізу пісочниці

Інтерпретація символічного рівня картин на різних рівнях дає вичерпну інформацію про внутрішній світ клієнта. Варто також проаналізувати наповненість частин пісочниці, гармонійність-дисгармонійність заповнення частин пісочниці, рельєф ландшафту

(плоский, нерівномірний, гірський, водний). Адже, зазвичай, ландшафт вказує на рельєф внутрішнього світу особистості.

Варто пам'ятати, що кожен із елементів пісочниці є невипадковим, тому його варто ретельно аналізувати та інтерпретувати, використовуючи детальний опис клієнта.

Література

1. Большебратская Э. Э. Песочная терапия. Петропавловск: ИнформВест, 2010. 74 с.
2. Гранина И. В. Песочная терапия в психотерапии. Екатеринбург, 2002. 65 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры с песком. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. 256 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005. 340 с.
5. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2008. 176 с.
6. Скавитина А. Аналитическая игра в песок (сэндплэй) – дверь в королевство детства. Москва, 2001.
7. Тарарина Е. Песочная терапия. Практический старт. К.: Астамир-В, 2017. 120 с.
8. Тернер Б. Руководство по сенлплейтерапии. М., 2015.
9. Щербакова В. Мири на песке. М.: Raka, 2010.
10. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
11. Эль Г. Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. СПб.: Речь, 2010. 208 с.

Г

Глинотерапія – являє собою напрямок арт-терапії, який передб ачає роботу з пластичними матеріалами (глиною). Психок орекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту клієнта, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.

Покази до застосування глинотерапії:

- труднощі в емоційному розвитку;
- стрес, депресія, лабільність та імпульсивність емоцій-них реакцій;
- зниження емоційного тонусу;
- переживання почуття самотності;
- наявність конфліктних міжособистісних стосунків;
- незадоволення внутрісімейною ситуацією;
- підвищена тривожність, страхи, фобічні реакції;
- негативна «Я-концепція», низька ступінь самоприй-няття, занижена самооцінка;
- робота з втратою і горем;
- низький рівень самоконтролю;

- психосоматичні проблеми;
- робота з тілесним «Я» (зняття тілесних затисків) [2].

Цінність роботи з глиною полягає в тому, що вона є природнім матеріалом і завдяки їй легко використовувати метафори та архетипи. Д. Хенлі переконує, що використання метафоричного значення глини сприяє потужному прогресу у консультативній та психотерапевтичній роботі. Глина допомагає торкатися емоційного та соціального життя клієнта посередництвом виробів з неї, що дають прямий доступ до несвідомого. Робота з глиною не потребує особливих навиків, глина, як правило, м'яка і податлива, проте потребує терплячості та зосередження клієнта у процесі створення виробу.

Глина допомагає легко і без напруги вивільнити переживання, надаючи їм певної форми. Застосування глинотерапії як з дітьми, так і дорослими, забезпечує появу позитивних емоцій, компенсує брак сенсорного досвіду, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформувати активну життєву позицію та мотивацію, знімає бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює переконання у власній успішності та впливає на формування позитивної «Я-концепції».

Робота з глиною включає в себе кілька рівнів. Перший етап – це знайомство з глиною, розігрів. Клієнт повинен максимально відчути глину на дотик, розімнути її, кидати, рвати на шматки, додавати воду, не виліплюючи нічого конкретного. Наступний етап передбачає створення конкретних форм і об'єктів з глини, що несуть у собі смислове навантаження, яке можна більш детально розглянути в процесі роботи. Вищим етапом є створення сюжетів, ландшафтів, образів тощо (Таблиця 2).

Глина виступає ідеальним посередником в комунікації індивіда з власними переживаннями, а також в усвідомленні клієнтом власної проблеми, допомагає формувати навички управління власним часом та діями. Даний матеріал чутливий до емоцій та переживань, тому ефективно допомагає відреагувати гнів, агресію, страх, тривогу тощо. Робота з глиною є «швидкою допомогою» у налагодженні контакту з тілом та усвідомленні своєї тілесності.

Таблиця 2 **Етапи роботи з глиною**

№ з/п	Етапи роботи	Опис
1.	Знайомство з глиною. Змішування сухої глини і води	Робота починається з сухої глини. Потім її з'єдн ують з водою і вимішують. При знайомстві із сухою глиною в неї можна занурювати пальці, пропускати крізь пальці. Змішування з водою потребує відчуття пропорції, щоб відчути ідеальну консистенцію для подальшого створення виробів. Вода, у випадку змішування, виступає метафорою емоцій та переживань, а глина – тілесності. Тому цей етап є знайомством двох начал індивіда. Переж ивання, що виникають під час цього проц есу свідчать про відповідність та гармонію між тілесним та емоційним.
2.	Катання кулі	Після змішування глини і води наступає етап формування однорідної маси. На цьому етапі відбувається «вслуховування» клієнта в свої внутрішні ритми, відчуття внутрішньої рівноваги і набуття індивідуального темпу та спокою. Для клієнта рекомендовано створення первинної форми – кулі, яка символізує зародок, яйце, початок творення.
3.	Формування образів і форм	Створення клієнтом форм і образів з глини передбачає не тільки інструментальну ефективність роботи, а є показником взаємодії індивіда і глини (реальності). На цьому етапі ліпка може бути усвідомленою «я хочу зліпити оце» або несвідомою «я ліплю, не задумуючись», або ж «ліплю, не задумуючись із закритими очима». Таким чином відбув ається екстерналізація внутрішніх, свідомих чи несвідомих образів, втілення їх у форми.
4.	Діалог зі свідком або спостерігачем	Результати роботи з глиною можуть бути представлені для інших (терапевта, групи, іншої особи) з метою опису, асоціацій, відреагувань.

5.	Трансформація форм і позицій	В результаті озвучення емоцій, думок, переживань, асоціацій, ідей, метафор, а також осмислення пережитого процесу творіння – може відбутися переосмислення, тому можлива трансформація форм і позицій. Фігури можуть змінювати форму або ж місця, або все разом. Це може відбуватися з ініціативи автора, або ж з пропозиції терапевта чи інших осіб. Найчастіше змін зазнають форми, які пов'язані із негативними переживаннями, а їх зміна є актом взаємодії з переживаннями і перетворення у форму «зони найближчого розвитку».
6.	Пауза всередині зліпленого світу	Цей етап пов'язаний з остаточним прийняттям створеного ряду образів. Це власний світ, що створений з первинного матеріалу. Кожна сукупність фігур – це внутрішній світ клієнта. Тому кожен клієнт вибирає довільний час, щоб побути в цьому світі, а потім повернутися у висхідну форму.
7.	Повернення до цілісності кулі	Завершення процесу творіння є поверненням до форми кулі. Такий ритуал символічно дає відчуття свободи, істинності та реальності світу. Це вже не просто глина, а наповнена сенсом первинна форма для народження чогось.

Література

1. Бетенский М. Что ты видишь? Новые методы арттерапии. М., 2002. 99 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
3. Евтеева Т. Н. Программа занятий по глинотерапии.
4. Едиханова Ю. М. Глинотерапия в работе с симптомами эмоциональн ого неблагополучия детей // *Научно-методический электронный журнал «Концепт».* 2019. № 6 (июнь). URL: http:// e-koncept.ru/2019/192021.htm.
5. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 2007.
6. Ресмус С. Сотворение целого. Глинотерапия – эмпирический метод психологического консультирования. URL: https://bookz.ru/ authors/svetlana-remus/sotvoren_226/page-2-sotvoren_226.html

Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії.

На думку Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, казкотерапія сприяє відкриттю знань та усвідомленню переживань, що є актуальними для клієнта в даний момент часу, тому виступає процесом об'єктивації проблемних ситуацій.

В. Пропп вважає, що казкотерапія є дієвим процесом перенесення казкового сенсу у реальність.

Важливу функцію казкотерапії К. Юнг вбачав у активізації ресурсів та розкритті потенціалу особистості, Е. Берн вважав її

(казкотерапію) розкриттям внутрішнього і зовнішнього світу, осмисленням пережитого, моделюванням майбутнього.

Арт-терапевтичні можливості застосування казки в психокорекційних та психотерапевтичних цілях зачіпають кілька рівнів. На глибинному рівні казка сприяє контакту клієнта з архетипами і соціальними установками, що здійснює вплив на загальну тематику та сюжет казки. Інший рівень стосується дитячих переживань, що дають можливість прослідкувати розвиток особистості клієнта. Також кожен клієнт має змогу наповнити казку її актуальним змістом, що співвідноситься із його життєвим досвідом.

Застосування казкотерапії може відбуватися різноманітними способами, серед найпопулярніших можна виокремити наступні:

- обговорення казки;
- самостійне створення казки клієнтом (клієнтська казка);
- інсценування і драматизація написаної казки;– робота з основними мотивами казки [3].

Основними етапами під час проведення арт-терапії є: читання творів усної народної творчості, дослідження казки, «придумування казки», інтегративний етап (Таблиця 3).

Таблиця 3

Етапи роботи з казкою

№ з/п	Назва етапу	Дія
1.	**Читання творів усної народної творчості**	Робота з формуванням базової довіри до світу, розвиток уяви (найчастіше використовується у роботі з дітьми)
2.	**Дослідження казки**	Стимулювання до самостійного прийняття рішень.
3.	**Придумування казки**	Усвідомлення власної самоцінності, позиції «Я» у соціумі, розуміння відповідальності, перспективи та можливостей власного розвитку.

4.	**Інтегративний етап**	Ідентифікація з героєм казки і готовність до вибору.

Найбільш помітний психокорекційний ефект спостерігається під час написання клієнтської казки. Т. ЗінкевичЄвстигнєєва рекомендує проводити написання клієнтської казки в три етапи:

– сповільнення (заспокоєння, налаштування на процес написання казки);

– написання казки (створення основного сюжету казки та придумування героїв);

– читання казки, завершення (зачитування казки клієн-том терапевту, презентація власного творчого матеріалу клієнт ом дає змогу по-новому осмислити зміст написаної казки, а терапевту ознайомитися із картиною світу клієнта. Важливим є зрозуміти чи викликала казка позитивні емоції клієнта, якщо ж ні – уточнити чому саме) [2].

Алгоритм складання терапевтичної казки

1.Казка повинна відбуватися в далекому минулому і чітко визначеному місці (це забезпечує максимальне дистанціювання клієнта від реальних подій в його житті).

2.Придумування головного героя (герой повинен володіти максимальною кількістю, як позитивних, так і негативних якостей).

3.Визначення проблеми чи ситуації для вирішення, в якій опиняється герой казки (вона повинна бути максимально казковою та чарівною).

4.Поява антигероя казки, який ускладнює проблему (сприяє пошуку вирішення її героєм).

5.Вирішення з героєм проблеми (у процесі вирішення герой казки повинен проявляти кращі якості, задіяти різноманітні ресурси).

6.Герой стає переможцем (подолання проблем через шлях з перешкодами).

Дотримання цього алгоритму казки дає можливість, як дорослому, так і дитині, переживати страхи, комплекси, перепони реального життя. Порівнюючи себе з головним героєм, клієнт вдається до порівняння, самоаналізу, і як результат, набуває

навичок вирішення проблемних ситуацій у своєму житті, а також може змінювати поведінку і позбуватися недоліків.

Кожна клієнтська казка може бути використана арттерапевтом як потужний психодіагностичний, психокорекційний та прогностичний матеріал. Казкотерапія є унікальним «дитячим» методом, який адресований усім прихованим переживанням та «дитячому початку» в кожному дорослому.

Найважливішими функціями казкотерапії у роботі, як з дітьми, так і з дорослими, є можливість дистанціюватися від власної життєвої ситуації клієнтом і поглянути на неї «зі сторони», оскільки клієнт мимоволі стає спостерігачем життя героїв казки. Тому, в казці можливий найнесподіваніший перебіг. Проектуючи згодом на власне життя сюжет цих казкових перепитій, клієнт наповнюється інсайтами.

Казка дає можливість у метафоричній формі пережити усі емоції, які не вдалося відреагувати вчасно чи конструктивно у реальному житті або ж навпаки, були витіснені у несвідоме.

Кожна історія є джерелом прихованих ресурсів та енергії для клієнта, а її казкові герої демонструють йому величезний набір непізнаних потенціалів. Основне завдання для клієнта – спробувати скористатися ними в реальному повсякденному житті та проблемних ситуаціях.

Казка дає можливість безболісно та м'яко налагодити зв'язок з своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні потреби та бажання, побачити своє справжнє «Я».

Створення казок – це ідеальний тренажер для креативності та реалізації творчого потенціалу, розвитку фантазії та творчого мислення.

Казка є своєрідним алгоритмом створення нової версії власного життя і себе самого, що наповнює особистість натхненням та життєвою мотивацією.

Прийоми роботи з казкою

– ***Аналіз казки.*** Основна мета такого підходу усвідомлення, інтерпретація, пояснення сюжету та поведінки героїв.

– ***Розповідання казки***. Цей прийом має на меті розвиток фантазії та творчої уяви. Розповідати казку можна від першої або третьої особи.

– ***Переписування казки.*** Варто використовувати, коли клієнт незадоволений сюжетом або закінченням казки. Переписування казки дає змогу шляхом вибору найбільш адекватних дій змінити ситуацію і звільнитися від внутрішньої напруги.

– ***Постановка казки з використанням ляльок або програванням ролей.*** Завдяки цьому прийому клієнт має змогу максимально проявляти, виражати і переживати власні емоції.

– ***Малюнок за мотивами казки***. Візуалізація героїв казки методом вільних візуальних асоціацій допомагає сфокусувати увагу на найважливіших подіях казки та емоціях клієнта.

– ***Програвання епізодів казки***. Забезпечує глибше усвідомлення емоційно значущих ситуацій і дає змогу пережити конкретні емоції.

– ***Складання казки***. Допомагає виразити власну проблему через метафору казки [3].

При створенні казок важливо орієнтуватися на ключову проблему у житті клієнта. Тому, зазвичай, орієнтують на складання *казок про життєвий шлях* (постановка цілей, саморозвиток, реалізація потенціалу; *казок про кохання* (як зустріти кохання, вийти заміж, побудувати стосунки); *казок про сімейне життя* (про сумісність подружжя, конфлікти в сімейному житті, взаєморозуміння батьків і дітей); *казок про зовнішність і здоров'я* (про самооцінку, проблеми з вагою, психосоматичні проблеми); *казок про кар'єру і гроші* (про професійне самовизначення, кар'єрне зростання, збагачення, правильний розподіл коштів).

У працях Т. Зінкевич-Євстигнєєвої визначено основні види казок, які доцільно використовувати під час казкотерапії: художні, дидактичні, медитативні, психокорекційні та психотерапевтичні. Цінність *художніх казок* полягає в тому, що вони несуть психологічний зміст і можуть використовуватися психот ерапевтом відповідно до запиту клієнта. *Дидактичні казки,* як правило, використовуються з навчальною та виховною метою. Метою *медитативних казок* є накопичення позит ивного досвіду, розрядка і розслаблення клієнта. *Психокорекційні* та *психотерапевтичні казки* сприяють ідентифікації клієнт а з казковим героєм та успішно коригувати життєвий сценарій.

У посібнику Н. Герман, Т. Горобець «Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога» подано основні принципи роботи з казкою (Таблиця 4) [3].

Таблиця 4

Принципи роботи з казкою

Принципи	Основний акцент	Коментар
Усвідомленість	Усвідомлення причинноналідкових зв'язків в розвитку сюжету; Розуміння ролі кожного персонажу в подіях, що розвиваються. *Загальні питання:* Що відбувається? Чому це відбувається? Хто хотів, щоб це відбулося? Навіщо це йому?	Наша задача продемонструвати учасникам і клієнтам, що одна подія плавно виходить з інших, не зважаючи на те, що з першого погляду це не помітно. Важливо зрозуміти місце, закономірність появи і призначення кожного персонажу казки.
Множинність	Розуміння того, що одна і та ж подія, ситуація можуть мати декілька значень і змістів.	Наша ціль – показати одну і ту ж казкову ситуацію з декількох сторін.
Зв'язок з реальністю	Усвідомлення того, що кожна казкова ситуація розгортає перед нами певний життєвий урок.	Основне завдання – детально і терпеливо опрацьовувати казкові ситуації з позиції того, як казковий урок буде використаний нами в реальному житті, у конкретних ситуаціях.

Важливо, щоб у клієнтів, в процесі занять, сформувався широкий набір способів вирішення складних ситуацій і розуміння механізмів їх втілення в життя. Кожна нова казка буде збагачувати даний список.

Таблиця 5

Деякі способи вирішення складнощів у казках

Спосіб	Характеристика	Використання в психолого-педагогічній практиці

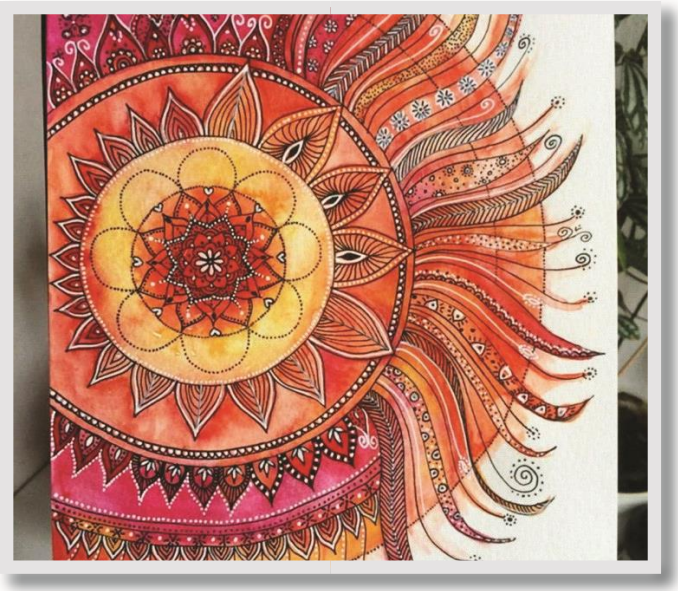
Пряма агресія	Герой дістає меч і рубає дракону голову.	Вирішення проблеми з позиції сили. Показати свою фізичну і ментальну силу противникові.
Хитрість	Герой вдає себе слабким, невмілим, нер озуміючим: Кіт в чоботях говорить людоїду, що ніколи не повірить, що той може перекинутися в мишку; Іван запевняє Бабу-Ягу, що не вміє сідати на лопату тощо.	Подивитися на ситуацію з іншої сторони, обернути її на жарт.
Використання чарівних предметів і помічників	Перстень для збільшення сили тощо.	Передача клієнту предметів, що його оберігатимуть (камінців, намистинок тощо). Навіювання почуття захищеності.
Групове вирішення проблем	Герої розподіляють обов'язк и поміж собою, кожен бере на себе те, що він уміє робити найкраще.	Адекватний розподіл обов'язк ів і ролей в колективі.
Передача відповідальності іншому	Іван-Царевич передає право вирішувати сірому Вовкові.	У ситуаціях, які не можливо вирішити важливо подумати над тим, хто б міг допомогти.

Слід зазначити, що рушійними силами казкотерапії є поступ овість, обмін, метафоризація та візуалізація, що дає можливість через опосередковані дії, метафору і об'єкти – отримати цілющий вплив на психіку як дитини, так і дорослого.

Література

1. Брун Б., Педерсен Э., Рунбер М. Сказки для души. Использование сказок в психотерапии. М.: Информационный центр психологической культуры», 2000. 418 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2001. 310 с.
3. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного

факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.
4. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
5. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. Воронеж: Модек,1996. 470 с.
6. Пропп В. Структурное и историческое изучение волшебной сказки. Трансформация волшебных сказок. Комулятивная сказка. Поэтика фольклора. М., 1998.
7. Радина Н. К. Истории и сказки в психологической практике. СПб.: Речь, 2006. 208 с.
8. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М.: Класс,1997. 108 с.
9. Стишенок И. В. Сказка в тренинге. СПб., 2006.
10. Чех Е. В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку. СПб.: Речь, 2009. 144 с.



Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості. Мандала як «магічне коло» ще в давнину носила сакральний зміст і використовувалася в буддизмі та іудаїзмі, як центричне коло, що виконувало функцію захисту храмів або ж їх оформлення. Також мандали будучи символами Всесвіту і материнського лона несуть в собі потужний енергетичний заряд.

У психологічній науці К. Юнг вперше звернув увагу на використання мандали як психодіагностичного та психокорекційного інструменту. Він вважав мандалу найкоротшим шляхом для проникнення у несвідоме особистості, акцентував на тому, що мандала – це ниточка, що міцно пов'язує свідомий та несвідомий пласти психіки. На його думку, «мандала – універсальний психічний образ, символ самості чи глибинної сили людської душі». К. Юнг порівнював мандалу з краплею людської крові, живою клітиною, аналізуючи яку, можна сказати,

у якому стані перебуває людина та її емоційна сфера, тому кожен малюнок – це автопортрет особистості, яка зображає свій внутрішній світ через символи, кольори та форми. Створюючи коло та малюнок в ньому, особа окреслює власні межі, захищаючи власний фізичний і психологічний простір. Спонтанна робота з кольором, формою та символами сприяє зміні актуальних станів, відкриваючи можливості для особистісного зростання та самопізнання.

Малюнок у колі є магічним, метафорично веде до глибин «Я», успішно виконуючи завдання самоідентифікації, інтеграції та самозцілення.

Важливе психотерапевтичне завдання мандали – сприяти психологічному балансу особистості, як в процесі малювання, так і після його завершення. Цілісний і довершений малюнок мандали забезпечує інтегрованість та стійкість внутрішньої структури «Я».

Мандалотерапію можна застосовувати в активній формі (особа самостійно створює мандалу і заповнює у довільний спосіб намальоване коло) або ж пасивній формі (клієнт працює із готовим зображенням мандали). Також можливе застосування змішаного варіанту, коли особі пропонують вибрати готовий шаблон і розмалювати його.

У психологічній та психотерапевтичній практиці мандала, як метод арт-терапії, полягає у використанні малюнка, який намальований у колі, але може виходити за його межі. Кожна мандала є процесом розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості.

При аналізі та інтерпретації мандали важливим є використання ефекту дзеркала, ефекту структурних елементів мандали, ефекту сенсу та ефекту взаємодії з творчими інструментами:

Ефект дзеркала полягає у відображенні стану людини, оскільки вона є беззаперечною проекцією реальної життєвої ситуації та актуальних станів.

Ефект структурних елементів допомагає особистості усвідомити єдність всіх елементів кола: власне коло, як символ глибокого зв'язку з власним «Я» та своєю сутністю, відчуття абсолютної безпеки та комфорту (символ кола, як «особистісного

кокону»), що сприяє саморозкриттю; центр всер едині кола, як символ Его або центр самості, що є ядром всієї мандали (тут, як правило, розміщуються найважливіші елементи мандали).

Ефект сенсу полягає в тому, що завдяки мандалі можна «пропрацювати» різноманітні особистісні проблеми відповідно до конкретних сфер запиту клієнта. Кожна мандала має певне смислове навантаження, чим і реалізовується ефект сенсу. Тому в індивідуальному варіанті інтерпретації мандала має унікальний специфічно особистісний зміст.

Ефект взаємодії з творчими інструментами забезпечує особливий спосіб самовираження особистості через використання елементів творчості.

Найчастіше мандалотерапія застосовується у корекції самооцінки, роботі з емоційними станами (дратівливість, агресія, депресивність, тривожність), роботі з внутрішнім балансом, позитивною установкою на зовнішній світ, підтримці, дезінтегрованої психіки особистості, діагностиці та корекції актуального емоційного стану, активізації ресурсних станів особистості, підвищенні внутрішнього балансу та впевненості, роботі з кризовими ситуаціями, стимуляції творчого потенціалу [4].

Мандала володіє неймовірною цінністю для діагностики та балансу внутрішньої психічної реальності індивіда. Аналізуючи велике коло мандали Дж. Келлог виокремила 13 стадій [3]. Кожна із цих стадій характеризується певними особливостями, відповідно до наповнюваності та символів оцінюється стадія, в якій перебуває особа в даний момент часу (Таблиця 6).

Таблиця 6

Стадії великого кола мандали за Дж. Келлог

Назва стадії	Особливості стадії
0 стадія (світло)	Мандали цієї стадії містять мінімум елементів, переважно білий або чорний колір. Відображає життєву ситуацію безвиході або стан глобального переходу.

1 стадія (пустота)	Мандала нагадує павутину, містить здебільшого чорно-білі або синьо-жовті кольори. Свідчить про розщеплення, інерцію, покинутість, безнадію та пригнічення. Завдання цієї стадії чекати, довіряти, бути терплячим.

2 стадія (блаженство)	Мандали цієї стадії мають малу кількість форм, справляють враження текучості, велика кількість простих невеликих форм, малюнок схожий на акваріум. Відповідає стану довіри, самовіддачі, легкості, надмірної емпатійності.
3 стадія (лабіринт, спіраль)	Мандали цієї стадії мають вигляд спірального узору, відчуття глибини і різних вимірів, переважають пастельна гама кольорів, рожеві, лавандові. Можуть часто з'являтися лінії, переважно вигнуті. В таких мандалах чітко виражений центр. Характеризує стану динаміки і пошуку виходу.
4 стадія (початок)	Мандали містять чіткий центр (точку, коло, зародок, трикутник), а також можуть мати багато вигнутих ліній. Переважаючі кольори таких мандал – рожевий, голубий, лавандовий. Стадія характеризується ростом і магією, сепарацією.
5 стадія (мішень)	Мандали схожі на ціль з концентричними колами, узорами або ж квітами, що відходять від центру. Кольори переважно яскраві. Це стадія конфронтації, формування психологічних захистів, копінг-механізмів, поведінкової гнучкості, самовизначення та Его, зовнішній світ сприймається як загроза.
6 стадія (єдиноборство з драконом, розщеплення)	Мандали цієї стадії переважно розділені на дві частини, а третій об'єкт накладений на місце поділу. Для осіб, що переживають цю стадію властивий негатив ізм, протиріччя, амбівалентність, активна життєва позиція, віра в свої сили.
7 стадія (оквадрачення кола)	Мандали цієї стадії наповнені хрестами, квадратами, зірками і квітками з чотирма пелюстками. Основні характеристики цієї стадії – рівновага, воля, цілепокладання, відчуття, свободи, зміна соціальних ролей.

8 стадія (функціональне Его)	В мандалах може з'являтися сватика або фігура людини. Для осіб, що перебувають на цій стадії характерна радість від усвідомлення тілесності, насолода руховою активністю, вихід зі стану спокою, мобілізація волі, власне самоусвідомлення.
9 стадія (кристалізація)	Мандали, як правило, симетричні малюнки, які розміщуються від центру. Часто така мандала може бути представлена шестикутною зіркою або квіткою з восьма пелюстками. Такі мандали статичні, в них спостерігається певна «зупинка» буття. Стадія пов'язана із станом гармонії з собою та оточуючим світом, проте присутня залежність від соціальних ролей, обмежена свобода.
10 стадія (ворота смерті)	На цій стадії мандали вміщують в собі хрест, поділяючи коло на чотири частини. Кожен сектор може бути кольорово та змістовно по-різному наповненим. Стадія втрати контролю, відчуття безпорадності, бажання принести себе в жертву, мазохістичні тенденції, вікова криза, втрата ідеалів, переоцінка цінностей, потреба в оновленні, занурення в несвідоме.
11 стадія (фрагментація)	Типова мандала цієї стадії виглядає як розрізаний пиріг, де кожен шматок має різні кольори. Стадія означає втрату Я, дезінтеграцію, проте є шансом для росту та самоактуалізації.
12 стадія (трансценденція, екстаз)	Мандали, у яких центральна частина розміщена на верху кола. Часто можуть мати вигляд фонтану, людини з руками вгору або птаха в розкритими крильми. Стадія свідчить про наповнення життєвою енергією, любов до життя і до себе, прагнення до справжності, розуміння і усвідомлення сенсу життя, тріумф.

У процесі роботи з мандалами основними критеріями інтерпретації та якісної оцінки малюнку є (Таблиця 7):

Таблиця 7

Критерії якісної оцінки мандал

№ з/п	Критерії оцінки мандали	Особливості
1.	**Зовнішнє коло мандали**	Символізує особливості меж Его (їх наявність, чіткість, розірваність ліній кола тощо). Відображає особливості зв'язку із зовнішнім світом, усвідомлення «Я», здатність оберігати свої психологічні кордони.

2.	**Центр мандали**	Відображає Его та цінності, переживання та змістове наповнення актуальної ситуації. Можливі варіанти: – мандала зі зміщеним центром, що свідчить про тенденцію до регресу, інфантильність; – наявність центру характеризує зрілу особистість; – мандала без центру (трансформація особистості та певні особистісні метаморфози); – наявність двох центрів пов'язана з глибокими внутрішніми переживаннями і змінами.

3.	**Зв'язок центру з частинами мандали**	Чіткий зв'язок у формі пелюсток, геометричних фігур, променів вказує на високий рівень психологічної інтеграції, розвиток самосвідомості.
4.	**Ступінь впоряд кованості**	Чіткі, добре оформлені образи, символи свідчать про внутрішню організацію, а хаотичність може свідчити про спонтанність чи афект.
5.	**Симетричність – асиметричність**	Мандали, в яких верхня і нижня, ліва і права частини відображають одна одну свідчать про спокій, рівновагу, пасивність та відсутність особистісних змін. Асиметричність вказує на внутріособистісний конфлікт та певні психологічні трансформації.
6.	**Частини мандали**	Верхня частина мандали, яка демонструє свідомі психічні процеси особистості, та нижня – несвідомі
7.	**Структурні елементи та символи мандали**	Кожен символ і елемент аналізується відповідно до змісту символів та суб'єктивного смислового наповнення: – п'ятикутна зірка символ впевненості та сили, свобода, самовпевненість; – хрест – стан нерішучості та особистісної дезінтеграції, ситуація вибору; – лінії (прямі – прагматичність та раціональність, вигнуті – емоційність, стан емоційного неспокою, переживання); – серце – любов і чутливість; – око – спостережливість, пізнання себе і світу; – дерево – особистісний розвиток; – тварини символізують поведінку людини в актуальній життєвій ситуації; – птахи – легкість, свобода та невимушеність.

8.	**Переважаюча кольорова гама мандали**	*Ахроматичні кольори:* – чорний – авторитетність, сила, відстороненість, відчуженість; – білий – початок, світло, незахищеність; – сірий – пасивність, небажання дій, потреба в фізичному і душевному задоволенні, готовність до емоцій та контактів. *Хроматичні кольори:* – жовтий – чоловіча енергія, сила, прагнення домінування, високий рівень усвідомленості; – зелений – прагнення до розвитку та гармонії, дотримання внутрішнього балансу; – рожевий – емоційність, тепло, ніжність у стосунках з іншими; – червоний – життєва сила, домінування лібідоз-ної енергії, впевненість;
		– оранжевий – домінування жіночої енергії, владність, енергія, надійність; – синій – мудрість, інтуіція, витривалість, сила волі; – бірюзовий – турбота про інших, доброзичливість та дружелюбність; – коричневий – значимість родинних зв'язків та міцний зв'язок з родом.
9.	**Смислове навантаження мандали**	Змістове наповнення мандали «символічно» від ображає актуальний стан та життєву ситуацію.
10.	**Назва мандал**	Психолінгвістичний та семантичний аналіз назви та її зв'язок з особистісними переживаннями
11.	**Емоційне реагу вання на мандалу та ставлення до неї автора**	Аналізуються емоції та емоційний відгук на мандалу в особи, що її створювала

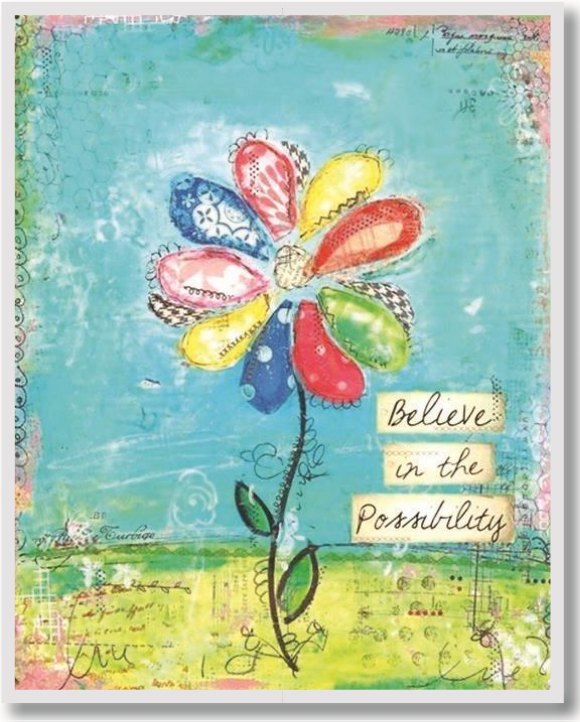
Аналізуючи мандали, варто брати до уваги комплексну характеристику та інтерпретації, але першочергово, опираючись на висловлювання особи, що створювала мандалу.

Література

1. Аргулес М. Мандала. М.: Благовест, 1993. 125 с.
2. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». М.: «Психотерапия», 2011. 144 с.
3. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб, Питер, 2002.

С. 145.
4. Практическое руководство по трактовке психоаналитических мандал URL: http://uhimik.ru/rukovodstvo-po-traktovke-psihoanaliti cheskih-mandal-inverted-t/index.html
5. Осипук Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты) // *Школьный психолог*. 2007. № 4. С. 20–28.
6. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой // *Школьный психолог*. 2007. № 4. С. 29–31.
7. Тамашина Н. Метод МАРИ (MARI) Дж. Келлог. URL: https://www.b17.ru/ article/32450/
8. Финчер С. Создание и интерпретация мандалы: Метод мандалы в психотерапии. М.: Институт общегуманитарних исследований, 2015. 216 с.

К



Колажування як арт-терапевтична техніка є створення зображень шляхом застосування фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту, мотузок тощо.

Основними цілями виконання колажу є:

– вирішення внутріособистісних та міжособистісних проблем;

– прояв творчих здібностей, оригінальності та унікальності;

– вираження почуттів та думок через візуальні образи, картинки;

– вихід негативних емоцій;

– побудова планів та робота з мотиваційною сферою;

– усвідомлення патернів поведінки, соціальних ролей та установок;

– планування образу майбутнього;

– структурування і визначення пріоритетів власного життя;

– впорядковування чуттєвого досвіду індивіда.

Техніку колажування доцільно застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Відповідно до теми колажу можна використовувати музику, що є важливим фоном для творчої діяльності і створенні позитивної атмосфери.

Основними темами колажів відповідно до вікових груп можуть бути:

– для дітей: «Я-найкращий», «Моя школа», «Мої мрії», «Мій друг», «Я і мої батьки», «Мої інтереси»;

– для підлітків: «Який Я?», «Яким мене бачать інші?», «Яким мене бачать батьки?», «Я хочу бути», «Мої цілі», «Мої мрії», «Мої вчинки», «Мої друзі», «Моє майбутнє», «Я-дорослий», «Я і моя сім'я»«;

– для дорослих: «Який Я?», «Я очима свої дітей», «Я і професія», «Яким я хочу бути», «Я-жінка», «Я-чоловік», «Я-мама», «Я-батько», «Я очима дружини», «Я очима чоловіка», «Моя щаслива старість», «Мої цілі», «Моє життя».

Після створення колажів, під час інтерпретації, варто опиратися на наступні критерії (Таблиця 8):

Таблиця 8

Опорна схема аналізу колажів

№ з/п	Критерії аналізу колажа	Характеристика
1.	**Вибір розташування основи колажу**	Розташування основи колажу горизонтально – свідчить про стабільність, опору, заземленість, а вертикально – прагнення до росту й розвитку. Розмір основи часто пов'язаний із потребами активності та реалізації.
2.	**Процес створення**	Важливим показником у створенні колажу є час його створення, що вказує на значущість теми, сформованість уявлень про неї. Спонтанні дії у вирізці образів відображають реальні або бажані дії щодо об'єктів реальності. Розміщення і переміщення картинок відображають внутрішню динаміку, планування змін. Цінним для аналізу процесу створення колажу є емоційні реакції та словесні коментарі до вирізок.
3.	**Ступінь хаотичності / впорядкованості**	Елементи колажу розташовані у певному порядку, однакові за розміром та змістом вказують на високу ступінь самоконтролю, раціональний підхід. Хаотичні елементи, що розміщуються імпульсивно, є показником переважання емоційних станів або навіть афекту.

4.	**Характер розташування вирізок**	У елементів колажу може спостерігатися різний ступінь дистанції. Так, накладення елементів один на одного свідчить про слабкі або відсутні особистісні межі. Заклеювання однієї картинки іншою свідчить про бажання приховати якусь інформацію, витіснити певні емоції чи переживання. У групових колажах елементи, які підлаштовують один під одного є показником співпраці у стосунках, наклеювання одного елемента на інший за відсутності смислової композиційної лінії – протистояння, заклеювання елементів при збереженні загальної ідеї вказує на компроміс; маленькі фігури, що розміщуються по краях колажу є свідченням поступливості, наклеювання елементів в стороні від інших є ознакою уникнення, як стратегії поведінки з іншими.
5.	**Просторова організація**	Співвіднесення символів, образів на аркуші може нести інформацію про насиченість і впорядкованість життя клієнта.
6.	**Діагональ розвитку**	Діагональ розвитку у колажі це уявна лінія з лівого нижнього кутка в напрямку до верхнього правого кутка. Елементи, що розташовані по центру вказують на найбільш актуальне для особистості «тут і тепер». Лівий кут є показником минулого, а правий – майбутнього.
7.	**Чіткість вирізання картино**	Чіткість вирізання картинок та обведення їх в рамки свідчать про тривожність та самоконтроль.
8.	**Розмір картинок**	Розмір картинок вказує на смислові значимі теми. Картинка, яка найбільша за розміром або дуже відрізняється від інших, є найзначимішою для клієнта.
9.	**Заповнення / порожнеча**	Порожні місця колажу можуть бути підтвердженням проблемних переживань, а надлишок елементів – схильність до надкомпенсації.
10.	**Кількість елементів колажу**	Невелика кількість елементів у колажі свідчить про економію енергії, імпульсивність, замкнутість, депресію, а велика – демонстративність, творче спрямування, енергійність.

11.	**Вихід за межі основи**	Елементи, розташовані за межами основи, можуть підкреслювати щось, що знаходиться за межами прост ору внутрішньої реальності індивіда. Важливим знаком є елементи, що розміщуються на зворотній стороні основи, оскільки є найбільш прихованими, що унеможливлює їхню проекцію в реальність.
12.	**Символіка**	Вирішальне значення під час трактування колажу мають пояснення автора наклеєних картинок. Особливу увагу слід звернути на асоціації, почуття, емоції, зміст образів, а також розгляд символу в контексті колажу, тематики, запиту.

Отримавши готовий колаж з діагностичною та психокорекційною ціллю арт-терапевту доцільно поділити його на умовні 9 зон (Рис. 3):

Сторона матері	Зона минулого	Зона теперішнього	Зона майбутнього	**Сторона батька**
	Емоції та почуття минулого	Образ «Я» Актуальні та значимі переживання	Мрії	
	Зона дитинства	Зона матеріального. Дії в теперішньому	Плани та дії на майбутнє	
	Минуле	Теперішнє	Майбутнє	

Рис. 3. Схема інтерпретації зон колажу

Цілісна картина внутрішнього світу особистості за допомогою колажу складається із аналізу минулого, теперішнього та майбутнього, актуальних переживань теперішнього, чуттєвого і раціонального, впливу материнського та батьківського, а також емоційного та діяльнісного компоненту в структурі особистості.

Важливими аспектами у трактуванні колажу є озвучення основної ідеї колажу; емоційне ставлення до процесу створення колажу і результату; привабливість частин колажу (що найбільше подобається / не подобається, викликає відразу і чому?).

Бажання знищити колаж може свідчити про травматичний досвід клієнта або явний внутріособистісний конфлікт.

Тому бажання знищити колаж потребує уточнення причини і може вказувати на потребу позбавитися чогось у власному житті); висновки і резюме клієнта за результатами створення колажу.

Взагалі, колаж, незважаючи на простоту та легкість виконання, суттєво фокусує ключові проблеми особистості, приховані бажання, суперечність між цілями і стратегіями, розширює можливості самоусвідомлення та саморозуміння.

Література

1. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. Світ, 2007. 120 с.
2. Діагностичний потенціал арт-техніки «Колаж», виділити й описати опорні елементи трактування індивідуального й групового колажу URL: https://studopedia.ru/2_4724_diagnostichniy-potentsial-arttehniki-kolazh-vidiliti-y-opisati-oporni-elementi-traktuvannyaindividualnogo-y-grupovogo-kolazhu. html
3. Мальцева О. В. Метод коллажа как технология и средство формирования творческих способностей младших школьник ов [Электронныйресурс] // *Социальная сеть ра ботников обра зования* . URL: http://m.nsportal.ru/nachalnaya–shkola/matematika/2016/11/26/metod–kollazha–kak–tehnologiya–i–sredstvo– formirovaniya. – (18. 01. 2017).
4. Рыжкина И. Б. Коллаж как средство формирования субъекта диалога культур // Перспективы Науки и Образования. 2014. № 6 (12). С. 91–98.
5. Скнар О. Н., Реброва К. В. Арт-техника «Коллаж»: диагностический и терапевтический потенциал / Простір арт-терапії. *Збірник наукових статей*. К., 2009. Вип. 2 (6). С. 106–117.

М

Маскотерапія – це напрямок в арт-терапії, що базується на проекції внутрішнього глибинного стану людини назовні за допомогою маски.

Такий метод психологічної роботи сприяє істинному баченню клієнтом самого себе, відкриваючи, доповнюючи, і розвиваючи пласти особистості, які були прихованні від сприйняття або їх сприйняття було спотворено.

Маскотерапія торкається інстинктивно-тваринного пласту особистості, етно-родового пласту і зв'язку з предками, соціального та індивідуально-особистісного пласту.

Даний арт-терапевтичний напрямок доцільно застосовувати при роботі з страхами, для творчих проекцій, знайомством із субособистостями, для корекції деструктивних форм переживання, розвитку просторово-образного сприйняття смислів, пошуку рішень в складних ситуаціях, знайомства з «тінню», деперсоналізації та деіндивідуалізації особистості.

У маскотерапії можна виокремити наступні напрямки:

– створення соціальних масок (робота з недоліками в різних соціальних ролях, їх подолання);

– архетипічні маски;

– культурно-історичні образи та історичні постаті;

– гротескні образи (гумористична інтерпретація образу для роботи із складними темами);

– нелюдські образи, тварини, сили природи, маски тотем-них тварин;

– маски як засіб пошуку власної ідентичності.

При створенні портрета чи маски, під час сеансу маскотерапії, клієнт отримує доступ до особливих переживань і станів, які сприяють взаємодії з різними рівнями психіки, у такий спосіб, маючи можливість, розширювати горизонти розуміння власної психіки. Маска виступає провідником між різними пластами людської психіки та каталізує з'єднання Персони і Тіні.

Психологічний зміст маски полягає у її амбівалентності: з одного боку вона зберігає таємницю особистості, а з іншого – захищає і відчужує від зовнішнього світу, звільняє та обмежує. Маска як річ чи маска як образ – стають новими формами репрезентації особистості. Шляхом такої презентації індивід подає себе в іншому особистісному ракурсі. Проте маска «поглинає» індивідуальність і нав'язує особистості нові форми переживань, поведінки та думок.

Розглянемо функції маски в рамках різноманітних науково-емпіричних підходів (Таблиця 9).

Таблиця 9

Функції маски в рамках різноманітних підходів

№ з/п	Назва підходу	Представники	Функції маски

1.	**Структурносеміотичний підхід**	К. Леві-Строс	– маска – символічний об'єкт, на-ділений ритуальним змістом; – маска – графіко-пластична пре-зентація індивіда в архаїчному суспільстві; – маска – опредмечений контур обличчя, трансформація якого дозволяє індивіду увійти в інший вимір.

2.	**Лінгвістичний підхід**	Г. Винокур, В. Виноградов	– маска – проекція вербальної ко-мунікації, що володіє прихованим змістом; – маска – засіб стилізації, за допо-могою якого відбувається регуляція форм мовленнєвого повідомлення.
3.	**Літературознавчий підхід**	М. Бахтін, Ю. Лотман	– маска – синтетичний драматур-гійний жанр; – маска – одна з форм драматур-гічної образності, засіб художньої оформленості; – маска – «закодований» образ ав-тора художнього твору, позиціонування себе за допомогою інтонації, стилізації.
4.	**Соціологічний підхід**	П. Екман, Е. Гофман	– маска – спосіб репрезентації ін-дивідів у соціумі; – маска – реакція особистості на вплив соціального середовища з метою інтеграції в ньому; – маска – засіб відсторонення осо-бистості від впливу соціуму.

5.	**Психологічний підхід**	К. Юнг, Дж. Моргаліс	– маска – захисний мех анізм осо-бистості, пов єдінкова стратегія, спрямована на створ ення хибного уявлення про власне «Я»; – маска – форма самостверджен-ня індивіда в деструктивній комунікативній ситуації; – маска – засіб самопізнання з метою розширення уявлення індивіда про себе, інтеграцію духовного і тілесного.
6.	**Психотерапевтичний підхід**	О. Блейєр, М. Бубер, Г. Назлоян	– маска – засіб подолання патоло-гічного відчуження, аутизму; – маска – метод виокремлення здорового начала із хворобливої площини; – маска – форма фізичного втілен-ня здорового начала індивіда, що зафіксований у пренатальній пам'яті.

Психотерапевтичний ефект маски досягається за рахунок того, що особа ніби обмежує свою свободу самовираження вдягаючи маску, але саме в цьому обмеженні індивід досягає внутрішньої свободи та спокою. Одягаючи предметну маску, особа знімає «соціальну маску» і, відповідно, обмежу зв'язок із зовнішнім світом, занурюючись на глибинні пласти інтрапсихічних переживань.

В процесі створення маски особлива увага приділяється створенню виразного художнього образу. Сама ж маска повинна викликати естетичне задоволення у її автора.

У рамках феноменологічної моделі маскотерапії зміна уявлення про себе, про форми поведінки та взаємодії із соціумом здійснюється через використання гриму.

Екзистенційна модель маскотерапії передбачає створення архетипічних образів із папьє-маше з метою усвідомлення глибинних потреб особистості в метаморфозах.

Техніки маскотерапії дають можливість виявити домінуючі екзистенційні установки, розробити ескіз маски, що відповідає

новому екзистенційному змісту особистості, здійснити ліплення маски з урахуванням індивідуальних особливостей, створити монолог в масці, що виражатиме ставлення суб'єктом до себе і до світу, дослідити враження від сприйняття себе в масці з використанням дзеркала, розіграти екзистенційно важливі ситуації.

У рамках трансперсональної моделі маскотерапії передбачається ліпка з глини власного обличчя із закритими очима. Завданням такого підходу є актуалізація в раціональну сферу тих сторін, які знаходяться поза сферою свідомості. Алгоритм роботи включає ліпку із зав'язаними очима власного образу «Я», рефлексія переживання від сприйняття маски, після зняття пов'язки з очей, інтерпретація семантичного змісту маски терапевтом, доведення образу до гармонії або знищення маски з відкритими очима.

Загалом, завдяки маскотерапії, можна розширити уявлення індивіда про свою персону та актуалізувати сторони «Я», що витіснені зі сфери свідомості, оволодіти навичками раціонального та інтуїтивного контролю форм емоційного вираження, вивільнити нав'язливі негативні емоційні стани, сформувати продуктивні екзистенційні установки та засвоїти нові форми комунікації.

Література

1. Абросимова Ю. А. Современные психотехнологии в психологическом консультировании. Часть 2. Учебное пособие. Саратов.: Издательство «Техно-Декор», 2019. 320 с.
2. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
3. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
4. Кравченко С. Маскотерапия. М., 2010.
5. Мидгард А. Маскотерапия. https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/ maskoterapiya/
6. Назлоян Г. М. Маскотерапия. Методика и техники. М., 2005. 298 с.
7. Никитин В. Арт-терапия: учебное пособие. URL: https://psy.wikireading.ru/19919

М
АСОЦІАТИВНІ КАРТИ

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це проективний, діагностичний та терапевтичний інструмент психологічної роботи, який застосовується в рамках арт-терапевтичного підходу. В його основі лежить використання метафоричних зобр ажень і текстів, які клієнт здатен наповнювати особистим змістом та успішно працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту. Метафоричні карти допомагають зрозуміти запит клієнта, його актуальні та значимі переживання, прослідкувати потреби, діагностувати конфліктну ситуацію та змоделювати її.

Покази до застосування МАК: робота з дитячо-батьк івськими стосунками, робота з психосоматичними проблемами, із залежностями, стосунками в колективі, міжособистісними стосунками, робота з внутрішнім світом клієнта, постановкою цілей, творчим потенціалом, ресурсними станами, самозціленням і саморозвитком (Таблиця 10).

Таблиця 10

Можливості роботи з проективними картами

Складові частини роботи	**Інтраперсональна робота**		**Інтерперсональна робота**
	Робота з конфліктом (травмою) (індивідуальна та групова)	**Робота з ресурсом** (індивідуальна та групова)	**Комунікація** (індивідуальна та групова робота)
Діагностична складова	– Виявлення конфлікту. – З'ясування глибинних причин конфлікту. – Визначен-ня мотивації «утримування» конфлікту («вигоди» від конфл ікту).	– Визначення зовнішніх ресурсів. – Виявл ення внутрішніх ресурсів психіки. – З'ясування механізмів дії ресурсів (умов, способів, мотивів).	– Виявлення особистісних особливостей учасників. – Встановлення особливостей комунікативних стилів учасників. – З'ясування глибинної мотивації комунікації. – Виявлення переважаючих тем комунікації. – З'ясування особливостей комунікативного стилю групи.

Корекційна та креативна складова	– Фокусування на конфлікті. – Пропрацювання конфліктн ого матеріалу. – Пошук альтернативних способів розв'язання конфлікту.	– Пошук нових ресурсів – зовнішн іх і внутр ішніх. – Зміна стереотипів застосування ресурсів.	– Пошук спільних тем, точок дотику учасників. – Вироблення (зміна) стилю комунікації в групі. – Пошук нових тем комунікації. – Формування вмін-ня формулювати і висловлювати власну точку зору. – Розвиток навичок комунікації. – Розвиток безоцінкового сприйняття позицій інших. – Обмін досвідом комунікації.

Робота з метафорою та візуальними образами в МАК допомагає легко налагодити контакт з клієнтом, оминути ретравматизацію та, завдяки безпечному контексту, отримати доступ до цілісної картини світу і образу «Я» клієнта.

Основні стратегії роботи з метафоричними асоціативними картами:

1. Довільний вибір карти, «робота у відкриту» (коли у клієнта помітне бажання перекласти відповідальність на терапевта; цей варіант роботи менш тривожний для клієнта і сприяє створенню безпечної атмосфери та розслабленню клієнта).
2. Закритий вибір карти, «робота всліпу» (вибір з карт, що лежать на поверхні зображенням донизу; цей варіант містить більше гри, інтриги та фаталістичності).
3. Робота з однією картою (варіанти роботи: із зображенням карти в цілому («Що Ви тут бачите?»); з частиною зображення «Яка частина зображення Вам подобається найбільше?»; з підписом або текстом «Що для Вас означає цей текст?»; макропогляд (аналіз) розширення картинки, як частини великого пазлу; мікропогляд (аналіз) робота з деталями, кольором, минулим).

4. Робота з кількома картами.
5. Робота із зображеннями.
6. Робота зі словами.

П'ять принципів роботи з метафоричними картами:

Принцип 1. Метафоричні карти не є діагностичним інструментом, на основі якого можна роботи психологічні заключення. Карти можуть давати інформацію, яка дає змогу терапевту ставити певні гіпотези у роботі з клієнтом.

Принцип 2. Метафоричні карти – це інструмент у роботі психолога для взаємодії з клієнтом, успішність використання якого залежать від навичок та професіоналізму терапевта.

Принцип 3. При роботі з метафоричними картками психолог не підказує та не дає власних інтерпретацій. Важливим є вибір і розуміння самого клієнта.

Принцип 4. Для розуміння карти варто орієнтуватися на почуття, асоціації, інтуїцію, а не розум та логіку.

Принцип 5. Не можна робити одних висновків на основі вибору клієнта і оцінювати цей вибір, оскільки кожна картка клієнта – це лише крок до самопізнання та саморозуміння.

Техніки роботи з метафоричними картами:

У кожного психолога, відповідно до ситуації та клієнта, розроблений план роботи, стратегії і техніки використання метафоричних асоціативних карт.

Основними і часто використовуваними техніками є:

– **окуляри** – клієнту пропонують поглянути на проблему під різними кутами, з різних точок зору;

– **озвучка** – наповнення обраних карт музикою, звуками «Яка музика звучить?», «Які голоси у персонажів?»;

– **розмальовування** – клієнту пропонують уявити, що картка намальована простим олівцем, запропонувавши йому розфарбувати своїми кольорами;

– **одухотворення** – клієнт вибирає картку, яка уособлює його проблему;

– **зум** – разом з клієнтом «наближають» і «віддаляють» зображення карти, що дає можливість побачити ситуацію, як в цілому, так і деталізовано;

– **режисура** – клієнту пропонують організувати виставу, героями якої будуть зображення на карті або картах;

– **розширення малюнку** – вибрана клієнтом карта розміщується посереднині чистого аркуша, а клієнт повинен домалювати все що завгодно, щоб доповнити малюнок.

У процесі роботи з метафорою, візуальним матеріалом, у використанні метафоричних асоціативних карт виділяють такі рівні занурення клієнта:

І рівень
Осмислення картинки, ідентифікація образів.

ІІ рівень
Впізнавання в образах відповідних проблем
(дисоційована ідентифікація проблем).

ІІІ рівень
Осмислення проблем, причин, шляхів розв'язання на метафоричному рівні (структурування й осмислення особистісних проблем).

IV рівень
Перенесення метафоричного контенту в життя клієнта.

Рис. 5. Рівні занурення клієнта у роботі з метафоричними картками

Цінність використання метафоричних карт полягає в опорі на ресурс клієнта, повне занурення клієнта у візуальний та метафоричний матеріал, фокусування на силі, можливостях та задатках у вирішенні проблем, пошуку ресурсів та нових патернів поведінки.

Література

1. Бородулькина Т. А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в преподавании психологических дисциплин // *Науковий часопис*. *НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М. П.Драгоманова, 2014. №43 (67). С. 59–68.
2. Горобченко А. Е. Метафорические карты в работе психолога.
3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Асоциативные карты в работе с трудним случаем. М., 2016. 248 с.
4. Ингерлейб М. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики. М., 2015.

5. Попова Г., Милорадова Н. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика. Х.: Пронин, 2018. 266 с.
6. Кац Г., Махаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. М.: Теревинф, 2016.

Д

Драматерапія – напрямок арт-терапії, що передбачає використання технічного прийому драматизації для розігрування певних сюжетів. Ефективність драматерапії заключається у використанні ігрового потенціалу засобами драматизації в умовах розрізненості свідомості через страждання зцілювати особистість. Одним із основоположників методу є Я. Морено, який створив театр спонтанності і терапевтичний театр. Використання цього методу потребує спеціальної підготовки ведучого і, як правило, включає використання музики, танцю, гриму, малюнку тощо.

Області застосування драматерапії включають міжособистісні та внутріособистісні проблеми, дитячо-родинні стосунки, ділове консультування, психосоматичні розлади, розвиток креативності.

Психологічні задачі, які успішно вирішує драматерапія:

– усвідомлення своїх тілесних та поведінкових патернів;

– розвиток спонтанності та імпровізаційності;

– вдосконалення і розвиток режисури власного життя, можливість змінити життєвий сценарій та поведінкові патерни;

– розвиток емоційної, когнітивної і поведінкової пластичності, розширення поведінкового репертуару;

– можливість роботи з часовою перспективою і ретроспективою;

– розвиток множинності особистості.

Каліфорнійський драматерапевт Р. Емуна вказує на неспецифічні цілі драматерапії, серед яких підвищення рівня соц іальної взаємодії та міжособистісного розуміння, набуття вміння розслаблятися, оволодіння навичками контролю над емоціями, зміна неконструктивної поведінки, набуття здатності до спонтанності, зміцнення почуття достоїнства та впевненості в собі, набуття здатності розуміти і приймати обмеження з можливостями.

Драматерапія передбачає розігрування не реальних, а придуманих ситуацій – ними можуть бути сни, фантазії, мрії. У процесі програвання сюжетів ймовірна зустріч із персонажами внутрішнього світу клієнта.

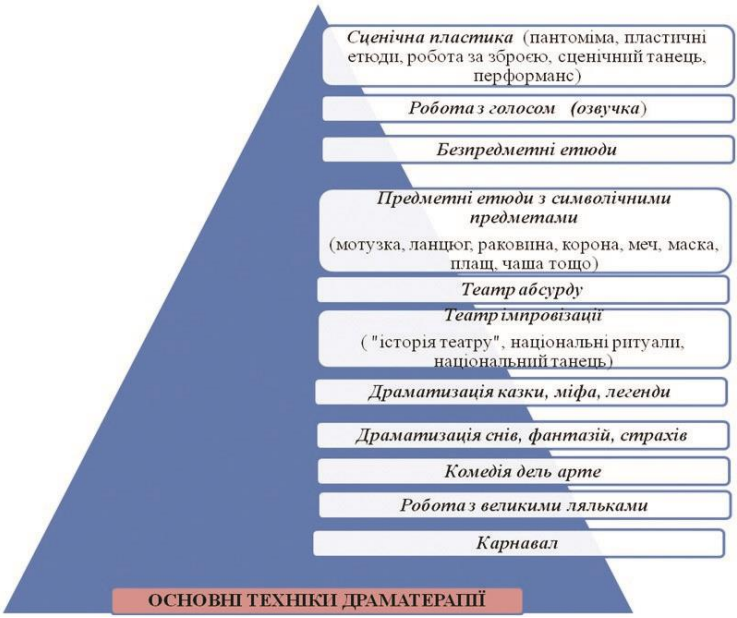


Рис. 6. Основні техніки драматерапії

Кінцевою ціллю драматерапії є поєднання тілесного і духовного. Для досягнення цього результату можна обирати імпровізацію, рольові ігри, ритуальні ігри, використання масок. Рольові ігри та імпровізація сприяють збільшенню рівня адаптованості у різних життєвих ситуаціях, забезпечують прогнозування поведінки в контексті життєвого досвіду та усвідомлення, сприяючи конструктивному переживанню негат ивн ого досвіду. Написання п'єси та програвання її допомагає дослідити і вирішити складні та глибинні проблеми, переж ивання.

Література

1. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
2. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арттерапии. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 284 с.
3. Валента М., Полинек М. Драматерапия. М.: Когито-Центр, 2013. 208 с.
4. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб: Р

5. Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером. М.: АСТ, 2009.
6. Строганов А. Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. СПб.: Наука и Техника, 2008. 496 с.

М

Музикотерапія – психологічна практика застосування мелодій та звуків для покращення психофізичного стану людини та відновлення емоційної рівноваги. Офіційним методом лікування музикотерапія визнана з 2003 р. Повсякчас можна натрапити на медичні академії, у яких є відділення музичної реаб ілітації, де музику застосовують для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Ще віддавна музику, як потужний лікувальний засіб впливу на психофізичний стан людини, використовували лікарі Стародавнього Риму та Єгипту. А лікарі Стародавнього Китаю навіть створювали так звані «музичні рецепти» та були переконані в цілющих властивостях звуків у лікуванні тілесних та душевних недуг.

Одним із перших, хто науково пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор, який стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці), внаслідок чого відновлює в організмі людини гармонію. Піфагору якось навіть вдалося за допомогою

музики заспокоїти розлюченого чоловіка, який намагався в нападі ревнощів спалити будинок, і ніхто з рідних не міг його зупинити, а давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію.

На початку ХХ ст.. відомий психоневролог В. Бехтерєв почав вивчати вплив музики на організм людини. Вчений дійшов висновку, що музика може усувати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання. Академік В. Бехтерєв вважав, що недарма з давніх-давен матері співають своїм малюкам. «Без колискових взагалі неможливий повноцінний розвиток дитини», – писав учений.

В науковій літературі є величезна кількість напрямків вивчення впливу музики на фізичне тіло та психічний стан людини, зокрема емоційну сферу особистості. Адже усе живе в природі має свій визначений ритм існування та динаміки. Навіть кожен орган нашого тіла працює у власному ритмі. Позаяк ці рухи можуть співпадати з ритмом деяких музичних інструментів, то це явище можна використовувати в лікувальних цілях. Адже коли організм хворіє – порушується ритм роботи тих органів. І коли дати можливість тілу слухати певну ритмічну мелодію (чи звуки), можна налагодити ритм хворого органу на здоровий режим.

До прикладу, гра на флейті успішно лікує бронхи та легені, чим послуговується у своїй лікарській практиці М. Лазарєв (Москва). Відомий французький актор Ж. Депардьє в юності, за три місяці, слухаючи щоденно музику Моцарта (за рекомендацією лікаря), позбувся мовленнєвого дефекту.

На сьогодні досить успішно працює Міжнародна музична асоціація, яка фахово підбирає «музику, що лікує», а також готує фахівців з музикотерапії. Серед психосоматичних відхилень у переліку хвороб, з якими працюють музикотерапевти, – це і безсоння, і депресія, нервове напруження, стрес, відновлення після складних операцій та інших захворювань.

Вперше запровадив ідею інтеграції музикотерапії у загальну психотерапію ще у 20-тих роках ХХ століття в Австрії, у Відні, педагог та мистецтвознавець О. Райнер, де і донині діє Інститут музичної графіки.

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була здійснена в Лондоні в 1961 р., а в 1975 р. там заснували Центр музичної терапії та першу навчальну програму Nordoff Robbins.

У Німеччині підготовлені за цією системою музикотерапевти почали роботу в 1978 р. в лікарні Хердеке та у музичному коледжі в Аахені. У 1985 р. при медичному факультеті університету Віттен Хердеке, був організований Інститут музичної терапії.

У Сполучених Штатах Америки терапевтичне використання музики набуло популярності після другої світової війни, впроваджуючи музику в терапевтичну роботу з емоційними розладами у ветеранів. У цій країні Національна асоціація музичної терапії була заснована в 1950 р. Техніки музикотерапії поширились на роботу з дітьми та іншими дорослими, педіатрію, спинномозкові травми, невропатологію, психосоматичні захворювання, внутрішні хвороби, інтенсивну терапію, травмат ерапію.

В Україні досі не існує системної підготовки музичних терапевтів. Проте очевидно, що величезна потреба у цьому є. Перші кроки роблять ентузіасти: психологи, соціальні працівники, педагоги, психотерапевти, медичні працівники, мистецтвознавці. Але варто зазначити, що існує як науковотеоретична база, так і системна практика та системне навчання. Окрім того, музикотерапія офіційно не визнана як окрема спеціальність у напрямках психотерапії, психології, медицини та музики. У кращому випадку – про неї згадують в рамках арт-терапії.

Музикотерапія може бути пасивна й активна. При першій клієнтові пропонують прослухати різні музичні композиції, які відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування. При другій – людина сама бере участь у виконанні музики: грає на музичних інструментах, співає, відбиває такт ногою або плескає в долоні.

Лікувальна дія музики починається у той момент, коли ми задаємося питанням «Навіщо?». Музикотерапія добре працює при роботі з людьми похилого віку, деменцією, з людьми, що втратили здатність розмовляти внаслідок інсульту, пацієнтами з серцевою недостатністю, хворобою Паркінсона. Даний метод дуже широко

застосовується в неврології, роботі з особл ивими дітьми, зокрема, дітьми з аутизмом, ДЦП, онкології, зі слабочуючими та слабобачачими людьми, а також людьми в останні хвилини їх життя та інше.

Протипоказами до музичної терапії є нестійкі емоційні стани, ряд психічних захворювань, в тому числі психоз, при судорожній активності та ін.

У процесі музичної терапії клієнт проходить діагностику, лікування та оцінку ефективності терапії через участь у різноманітних видах музичної діяльності.

Можна виокремити 4 різних види музичного досвіду:

1. імпровізація;
2. відтворення чи виконання;
3. створення;
4. прослуховування музики.

Кожний з цих чотирьох видів досвіду має свої унікальні характеристики та кожен з них відображає специфіку взаємодії учасників процесу – терапевта і клієнта, клієнта та інших учасників процесу. Кожний тип включає в себе сенсомоторну поведінку, різні види сприйняття, пізнавальні процеси, різні види емоцій та задіює різноманітні міжособистісні стосунки.

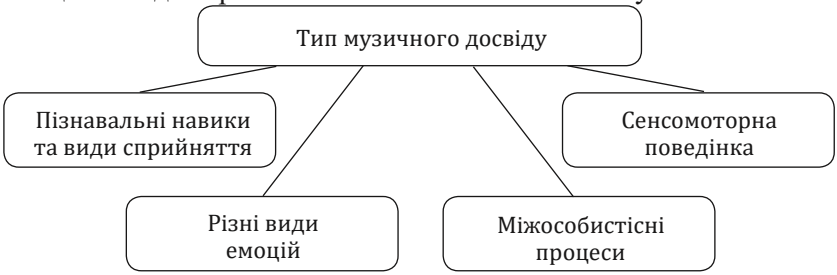


Рис. 7. Типи музичного досвіду

У кожного типу музичного досвіду є свої терапевтичні можливості та методи застосування. Так, до прикладу, прослуховування музики має визначені терапевтичні можливості, які відрізняються від можливостей імпровізації.

Аналогічно, потенціал використання імпровізацій відмінний від тих, які представляють нам виконання музики по нотам. Щоб зрозуміти, як працює музична терапія, вимагається розуміння

кожного типу музичного досвіду, а їх всього чотири. Ми спробуємо визначити способи імпровізації, виконання, створення та прослуховування музики, які формуються музичним терапевтом для задоволення потреб клієнта. Для початку варто визначити деякі терміни та поняття.

В літературі по музичній терапії доволі часто зустрічаються наступні терміни: метод, підхід, модель, процедура і техніка. Терміни застосовуються взаємозамінно, так, ніби всі вони означають одне й теж. Проте насправді вони потребують відповідної диференціації.

Метод – визначається як тип музичного досвіду, що використовується для діагностики, лікування та оцінки. Всього основних методів у музичній терапії чотири: імпровізація, відтворення, створення та прослуховування.

Різноманітні способи привернення клієнта до імпровізації потрапляють під категорію імпровізаційних технік. Різні техніки привернення клієнта до відтворення музики потрапляють у категорію ре-креативних технік. Різноманітні способи привернення клієнта до створення музики називаються композиційними техніками.

І різноманітні способи залучення клієнта до процесу прослуховування називаються техніками сприйняття. Кожну варіацію, що тут представлена, ми можемо назвати не технікою, а методикою, адже це більш звично для нашого сприйняття (Рис. 8).

Рис. 8. Техніки сприймання музики

Отже, щоб залучити клієнта до того чи іншого музичного досвіду чи працювати в руслі одного з чотирьох методів із

застосуванням методики, терапевт застосовує різноманітні процедури.

Процедура – це організована послідовність операцій та взаємодій, які терапевт використовує при проведенні клієнт а через весь музичний досвід. Процедури – це основні будівельні блоки сеансу музичної терапії. Процедури – це ті дії, які використовує терапевт, щоб реалізувати методику і загалом – метод. До прикладу, в межах методу імпровізації використов ується техніка «Інструментальна група» і наступна проц едура: клієнти обирають інструменти, потім вільні групові експерименти з тими інструментами, після терапевт представляє структуру чи правила імпровізації, потім група імп ровізує, потім група обговорює імпровізацію – ті ж кроки повторюються до кінця сеансу. Процедура фіксується протоколом або відеозаписом.

На кожному з процедурних етапів терапевт може використовувати різноманітні техніки.

Техніка – це спосіб проведення окремої операції чи взаємод ії, які терапевт використовує для того, щоб викликати негайну реакцію зі сторони клієнта чи для формування актуального безпосереднього досвіду. У нашому прикладі імпровізації терапевт може використовувати різноманітні музичні техніки, коли група імпровізує разом. До прикладу, «Заземлення», «Стимуляцію», «Ввімкнення» тощо. Так само, коли група обговорює імпровізацію, терапевт може використовувати різном анітні словесні техніки, такі як «Прощупування» чи «Рефл ексія».

Коли терапевт починає розробляти системний підхід, він використовує один чи декілька з чотирьох методів музичної терапії, дотримуючись визначеним процедурам та опираючись на визначені техніки. Прикладами імпровізаційних моделей музичної терапії є творча музична терапія Н. Фробінса (2007 р.) та аналітична музична терапія моделі М. Пріск лі (1994 р.). Модель – це значно ширше поняття, ніж метод, це специфікація того, як можна використати один чи декілька методів зазвичай з визначеною категорією клієнтів.

Основних методів у музичній терапії все одно чотири, змінюються процедури відповідно моделі, а метод не має конкретної теоретичної орієнтації, в той час як модель завжди має

теоретичну орієнтацію терапевта. До прикладу, ту ж імпровізацію терапевт може використовувати в різних моделях терапії.

Підводячи підсумок диференціації визначень та понять можемо констатувати наступне. **Метод** – це особливий тип музичного досвіду, який клієнт використовує з особливою терап евтичною метою. **Процедура** – все те, що повинен здійснити терапевт, щоб задіяти клієнта до відповідного досвіду чи методу. **Техніка** – це один крок у будь-якій процедурі, яку використовує терапевт, щоб сформувати досвід клієнта. **Модель** – це систематичний та унікальний підхід до методу, процедури і техніки, що базується на відповідних теоретичних баченнях і принципах терапевта.

У практичній частині цього посібника ми зупинимося більшою мірою на методах і техніках роботи з клієнтом з використанням різних видів арт-терапії, зокрема музичної терапії, позаяк саме музика є тим медіатором між психотерапевтом та клієнтом, коли вербаліка втрачає свій сенс і клієнту важко передати словами свій психоемоційний стан.

Література

1. Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. М., 1985.
2. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
3. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
4. Корлякова С. Г. Основы общей и музыкальной психологии. Ставрополь, 1998.
5. Кэмпбелл Д. Музыка для здоровья. Эффект Моцарта / Д. Кэмпбелл; пер. с англ. Л. М. Щукина. – Минск: Попурри, 2010. 416 с.
6. Музыкотерапия: психотерапевтическая энциклопедия; под. ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 794 с.
7. Нечай С. Музика розвиває, виховує, оздоровлює: навч.-метод. посіб. К.: Світоч, 2012. 142 с.
8. Петрушин А. Музыкальная терапия. *Новие рубежи*. М.: Городец, 2016. 512 с.
9. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку // *Вища освіта України: теорет. та наук.-метод.*

часопис. 2010. № 3. С. 87–97.
10. Побережна Г. Потенціал музикотерапії // *Мистецтво та освіта*. 2008. № 2. С. 9–12.
11. Тарарина Е. Человек заучащий. М.: Астамір, 2017. 208 с.
12. Шушарджан С. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М.: АОЗТ «Антидор», 1998. 363 с.
13. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. М., 1994.

РОЗДІЛ 2 **АРТ ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

2.1. Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями

Техніка «9 маленьких мандал»

(Автор А. Коробкін)

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.
Вікові обмеження: 12 +
Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.
Тривалість виконання: 20 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів.

Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

1 коло – сум;

2 коло – гнів;

3 коло – злість;
4 коло – страх;
5 коло – тривога;
6 коло – здивування;
7 коло – любов; 8 коло – радість; 9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається.

Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала у ній найбільш помітна?
- Яку емоцію вона відображає?
- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Деякі аспекти інтерпретації:

Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дає змогу помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта.

Техніка «Монотипія»

Мета: вираження емоційних переживань, активізація позит ивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, скло, фарби.

Тривалість виконання: 10 хв.

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

*Інструкція***:**

Клієнту пропонують протерти скло серветкою і хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів клієнт здійснює відповідно до своїх переживань та емоційного стану. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла. Клієнт отримує кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього намагається знайти у абс трактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала, то дом альовує все що завгодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає відбиток?
- Які основні кольори Ви використовували?
- Поясніть, яке значення вони мають для Вас?
- Розкажіть про образ , який Ви побачили?
- Що він для Вас означає?
- Чи змінився ваш настрій?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для вичерпного аналізу абстрактного відбитка доцільно звернутися до трактування кольорів і співставити їх з емоційним станом та домінуючими переживаннями клієнта (Додаток 1).

Техніка «Чорний квадрат»

(Автор В. Назаревич)

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану. **Вікові обмеження:** 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті.

Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви диви-теся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації:

Перш за все, терапевту, варто звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він вказує на масштаби та силу переживань негативних емоцій клієнта (чим більший квадрат тим більша сила та інтенсивність негативних емоцій або ситуацій, що їх викликають).

Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додає клієнт у малюнок, оскільки вони вказують на шлях до ресурсних станів та можливість особистісної трансформ ації клієнта.

Техніка «Каракулі»

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим для терапевта є можливість зафіксувати розслаблення клієнта та включення в роботу. Відсутність страху до спонтанного малюнку, а також емоції, які виникають під час і після малювання.

Техніка «Каракулі і метаморфози»

(Автор О. Копитін)

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція:

Клієнту пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який образ Ви побачили серед каракуль?
- Що цей образ означає для Вас?
- Яке основне послання Вашої розповіді?
- Які емоції викликає у Вас малюнок?

– Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх.

Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта.

Техніка «Чоловічки з каракуль»

(Автор В. Назаревич)

Мета: активізація уяви, саморегуляція емоційних станів, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

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

Інструкція:

Клієнту необхідно сконцентруватися на емоційному стані, який він хоче відрегулювати. Після цього, на аркуші А4, не задумуючись, а концентруючись на стані, почати виводити звичайні дитячі каракулі. Коли малюнок завершено, клієнт повинен відшукати в ньому образ людини чи людей, що виконують певну дію якщо це складно зробити, можна запропонувати придумати і домалювати.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції супроводжували процес малювання каракуль?
– Чи складно було відшукати чоловічка (-ів)?
– Опишіть хто цей чоловічок (-и)?
– Які емоції він (вони) переживає (ють)?
– Які дії він (вони) виконує (ють)?
– Складіть коротку історію про цього чоловічка (ів).

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевту важливо, в діалозі з клієнтом і відповідях на запитання, дізнатися чому саме певний образ виник в уяві клієнта, що він означає для нього. Дії, думки та емоції чоловічка є відображенням реальних або бажаних емоційних та поведінкових реакцій клієнта.

Техніка «Страус»

(Автор Г. Ель, модифікована К. Сморжаник)

Мета: знайомство зі страхами, формування вміння позбавитися «страусиної» стратегії, пошук конструктивних сторін страху.

Вікові обмеження: 7 +

Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують обрати фігурки, які він хотів би закопати. Вибравши їх, він закопує, а потім відкопує, пояснюючи, які асоціації кожна з них викликає.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю фігурку?
- Чому Вам потрібно її закопати?
- Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку?
- Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливо звернути увагу на бажання «закопати-відкопати», наскільки активно та зосереджено клієнт виконує ці дії. Те, як відбувається «зустріч зі страхом», вказує на інтенсивність цієї емоції та готовність клієнта пропрацювати її.

Техніка «Фігурка емоцій»

Мета: усвідомлення та вираження власних емоції. **Вікові обмеження:** 7 +

Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати казкову фігурку, яка б символізувала конкретні емоції:

- фігурка радості;
- фігурка суму;
- фігурка здивування;– фігурка страху; – фігурка злості.

Кожній із фігурок варто придумати назву.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю фігурку?
- Що у цій фігурці Вам асоціюється з конкретною емоцією?
- Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку?
- Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації варто оцінити розміри фігурок, що символізують масштаб переживання емоції та її інтенсивність. Варто звернути увагу на назви фігурок, що демонструють переж ивання цієї емоції клієнтом.

Техніка «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Тривалість виконання: 25 хв.

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

Інструкція:

Клієнта просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції. Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття.

Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній.

Обов'язково дати назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови житті на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою ?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно роз-ташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань.

Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері.

Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

Техніка «Розморозка емоцій»

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій. **Вікові обмеження:** 12 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі проп онують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує Вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов'язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання клієнта.

Техніка «Знайомство зі страхом»

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, глина.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує його основний страх у житті. Після завершення роботи клієнту пропонують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?
- Як би Ви його охарактеризували?
- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
- Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?
- Чи змогли б Ви подружитися?
- Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
- Чи можна з ним домовитися про щось?
- Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б змінити його?
- Де в тілі «живе ця емоція»?
- Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричи-нила виникнення цієї емоції?
- Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
- Якщо зараз присутній цей страх, то який він? Опишіть його.
- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
- Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

Деякі аспекти інтерпретації:

Значимими критеріями у інтерпретації та роботі зі страхом є ставлення клієнта до зображення чи виліпленого образу. Усі дії та емоції клієнта стосовно зображення є важливим елементом психокорекційної роботи. Особливо, якщо клієнт готовий подружитися, поспілкуватися, позмагатися з ним тощо.

Якщо клієнт за бажанням щось змінює в образі – це свідчить про внутрішню трансформацію у ставленні до страху.

Якщо після заданих запитань малюнок чи виріб викликає дискомфорт або ж негативні емоції – клієнту пропонують попрощатися зі страхом і знищити малюнок чи виріб.

Техніка «Страшна маска»

Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проекції негативних емоцій.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх…».

Після закінчення монологу клієнту задають рід запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції виникали під час створення маски?
- Чи складно було створити маску?– Чи складно було одягнути маску?
- Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
- Кого може налякати маска?
- Чим корисна ця маска?
- Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки клієнт зміг «опрацювати» негативні емоції. Сама маска та її частини, які найбільш промальовані вказують на специфіку переживання і вираження конкретної емоції.

Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменш ення психоемоційного напруження, подолання стресу. **Вікові обмеження:** 12 +

Обладнання: папір А4, А3, глянцеві журнали.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: колажування.

Інструкція:

Клієнту пропонують наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші спогади в його житті.

Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний? Що він для Вас означає?
- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації важливо звернути увагу на розміри, кольорове зображення та розміщення картинок на аркуші (детальніше Розділ. Колажування).

Техніка «Плюс і мінус»

Мета: робота з позитивними та негативними емоціями, розвиток навички трансформації негативних емоцій, формування почуття самоконтролю.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: глина, колода метафоричних асоціативних карт (на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: глинотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують поділити карти колоди на дві групи: перша – викликає негативні емоції, друга – позитивні. Вибір зображення за модальністю емоцій здійснюється виключно за суб'єктивними критеріями клієнта.

Після цього, з першої колоди (негативних зображень) – вибрати одну карту, що викликає найсильніші емоції і виліпити з пластиліну цю емоцію. Далі це саме зробити із картою, що відповідає позитивній емоції.

Потім розмістити вироби поруч.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Що зображено на карті, яка викликає негативну емоцію? Назвіть цю емоцію.
– На що схожий випілений виріб?
– Що Ви хотіли б з ним зробити?
– Чи хотіли б змінити?
– Що зображено на карті, яка викликає позитивну емоцію? Назвіть цю емоцію.
– Як взаємодіють два вироби?
– Які емоції викликає у Вас композиція?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці терапевт звертає увагу на взаємодію образів. Також важливо зафіксувати розмір, час і ретельність виготовлення виробу, який символізує позитивну та негативну емоції. Розмір виробу свідчить про масштабність цієї емоції у психічній реальності клієнта, а тривалість виготовлення – зосер едженість на позитивних чи негативних емоціях.

Стійкість, крихкість виробу – вказують на домінування позитивних чи негативних емоцій в емоційній сфері клієнта.

Готовність до зміни виробу з негативною емоцією вказує на спроможність клієнта «опрацьовувати» психічний матеріал, що пов'язаний із неприємними переживаннями.

Техніка «Емоційний атлас тіла»

Мета: визначення типових реакцій тіла на емоційні подразники, окреслення типових подразників, що викликають найбільш яскраві тілесні реакції, усвідомлення зв'язку між тілесним та емоційним.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: рулон паперу, фарби, пензлики, фломастери.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують лягти на розгорнутий рулон паперу, тоді терапевт може окреслити контури тіла. Після цього, клієнту пропонується знайти еквівалент кольору наступним емоціям: страх, радість, сором, гнів, сум.

Наступний крок – клієнт розмальовує контури свого тіла і його області відповідно до того, де найінтенсивніше проявляється конкретна емоція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка гама кольорів переважає у зображенні тіла?
- З якими емоціями пов'язані ці кольори?
- Яка частина тіла Вам видається найбільш проблемною?
- Де «живуть» позитивні емоції у Вашому тілі?
- Де розміщені негативні емоції у Вашому тілі?
- Чи перебуває така особа під емоційним тягарем?
- Яка частина тіла привертає найбільшу увагу?

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до локалізації емоцій у частинах тіла клієнта, робимо висновки про наявність м'язового панцира, «витіснених емоцій», невміння утилізувати сильні та інтенсивні емоційні переживання. Пропонується, на тілесному рівні, вивільнити негативні емоції і позбавити себе психоемоційного напруження.

До уваги важливо брати індивідуальну інтерпретацію кольору клієнтом.

Техніка «Емоції навпаки»

Мета: зміна фокусу на ситуацію, що викликає психоемоційне напруження, пошук ресурсу, зменшення негативних емоційних реакцій.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Завдання клієнту: визначити ситуацію чи подію, що супроводжується негативними емоціями і обрати у відкриту три карти, що відображають наступне:

- емоційний стан до події;
- емоційний стан під час події;
- емоційний стан у даний момент часу.

Запам'ятати вибрані карти. Після цього повернути їх зворотною стороною та перемішати. І знову розкласти в лінію перед собою. Після цього відкривати кожну карту, і співставити її з емоціями, які вже були озвучені.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи змінилося щось у розумінні проблеми? Що саме?
- Чи змінилося ставлення до події?
- Які емоції Ви переживаєте зараз?
- Чи хотіли б знову перемішати карти?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим завданням для терапевта є сприяння пошуку клієнтом нового бачення ситуації, зокрема, реагування на неї. Дуже часто, через сприйняття пережитих емоцій, клієнт може віднайти нові можливості вирішення ситуації. Важливим є рефлексивний аналіз карт до і після їх перемішування. Можна запропонувати витягнути карту, що відповідає стану безпосередньо після події і співставити з іншими картами та емоціями, що пов'язані з ними.

Техніка «Драбинка емоцій»

Мета: зменшення «застрягання» у негативних емоційних станах.

Обладнання: колода метафоричних карт.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоцію, яка йому найбільше заважає у житті і від якої він прагне позбавитися. З колоди карт, у відкриту, особа вибирає карту та описує її.

Згодом клієнту потрібно знайти карту, що демонструє стан, в якому йому максимально комфортно. Розказати про цей стан та описати фізичні (тілесні) відчуття.

Після цього кроку, клієнту пропонують всліпу обрати довільну кількість карт, яка допоможе йому рухатися «сходинками» емоцій від негативного стану до позитивного.

Обрані карти розставляються у довільному порядку за бажанням клієнта.

В кінці доцільно обрати карту-ресурс із спеціальної колоди (на вибір терапевта).

Деякі аспекти інтерпретації:

Робота з негативними емоціями, готовність усвідомлювати їх та трансформувати у позитивні є показовою при побудові клієнтом сходинок і можливості ефективно рухатися по них. Робота з картою-ресурсом показує вміння і бажання віднайти можливості для мінімізації негативних переживань.

Техніка «Подарунок в моєму житті»

Мета: відкрите і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики, глина.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид артерапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують закрити очі та згадати подарунки, які він отримував протягом життя, а також пригадати емоційне забарвлення цих ситуацій. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих. Коли робота завершена, зліпити його з глини. Придумати назву композиції та історію цього подарунку.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- З яким періодом життя і подією пов'язаний подарунок?
- Хто дарував його?
- Які емоції Ви переживали, коли отримали його?
- Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю си-туацію і дивитеся на малюнок?
- Ви любите більше отримувати чи дарувати подарунки?
- Коли останнім часом Ви отримували подарунок?
- Чи хотіли б Ви комусь подарувати виріб із глини, кому саме і чому? (у випадку якщо форма проведення групова).

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час проведення цієї техніки варто зафіксувати особливість подарунку, хто дарував та з яким віковим періодом і под іями пов'язано отримання подарунку.

Також важливо, які емоції викликає згадка про цей подарунок і його зображення, чи присутні відмінності при описі, візуальному зображенні та ліпці.

2.2. Арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією

(самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність)

«Маски тварин і рослин»

Мета: розвиток спонтанності, розкутості, здатності до самоп резентації, самопізнання та самоприйняття. **Вікові обмеження:** 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Клієнт вибирає для себе образ тварини чи рослини, базуючись на характеристиках, що перегукуються з його особистими якостями. Після цього, власноруч виготовляє маску, у якій намагається максимально відобразити дані характеристики. Одягаючи маску, клієнт повинен максимально ідентиф ікувати себе з нею (рослина чи тварина): як виглядає, як рухаєтьс я, як взаємодіє з оточуючим світом, ареал проживання.

Потрібно відчути емоційний стан, який виникає під час переб ування в масці. Якщо варіант групової роботи – спробувати відчути власні тілесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цій ролі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю рослину, тварину?
- Наскільки комфортно Вам було її відобразити та зіг рати роль?
- Яка схожість між Вами і обраною рослиною (твариною)?– Які емоції та почуття виникали під час виконання ролі?
- Які тілесні реакції Ви відслідкували під час виконання ролі?
- У яких життєвих ситуаціях Ви поводитеся схоже на цю рослину (тварину)?
- Чи дізналися щось нове про себе, виконуючи цю роль? Поділіться власними відкриттями.
- Які Ваші відчуття та враження від обраного персонажа учасника? (у варіанті групової роботи запитання для кожного члена групи)

Деякі аспекти інтерпретації:

Обрана рослина чи тварина є проекцією і схемою типових емоційних реакцій та поведінкових патернів клієнта.

Можливість несвідомого вивільнення через техніку дає можливість оцінити сильні та слабкі сторони особистості та її уявлення про себе саму.

Важливим є наскільки комфортно відчувала себе особа в цій ролі, що є показником самоприйняття та самоставлення. За допомогою цієї техніки клієнт має можливість відкрити свої «тіньові» сторони та прихований потенціал.

Техніка «Створення маски»

Мета: розвиток самоінтересу, усвідомлення багатогранності «Я» в системі відносин з оточуючим світом, самоприйняття, розвиток рефлексії.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується створити маску, як символ образу, що відображає позитивні та негативні сторони особистості, які бачить оточення. На аркуші паперу необхідно намалювати овал обличчя, очі, рот і, використовуючи доступні матер іали, створити маску, яка є уособлення презентації «Я» зовнішньому світу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення маски?
- Чи було складно створювати маску?
- Що це за маска?
- Як би Ви її назвали?
- Опишіть її особливості.
- Що бачать інші, коли дивляться на маску?
- Що маска транслює їм?
- Що маска хотіла б показати?
- Що маска не хоче показувати?
- Чого боїться маска?

- Яке основне бажання маски?
- Коли Ви одягаєте маску, які переживання з'являються?
- Де Ви носите цю маску?
- Від чого вона Вас захищає?

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка допомагає дослідити архетип «Персона», як міф людини про саму себе, що транслюється суспільству. Важливими аспектами інтерпретації є тип і вид маски, а також наявність чи відсутність очей (якщо відсутні – «Я нічого не хочу бачити»), відсутність роту («Я можу тільки показувати обличчя і нічого не можу сказати»).

Якщо в масці комфортно, то вона успішно виконує свою роль, якщо ні – її потрібно позбавлятися.

Якщо маска невдала, то вона далеко прихована і не здатна бути контрольованою особистістю.

Техніка «Діалог масок»

Мета: оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Учасникам пропонують створити маски самих себе. Після цього учасників об'єднують в пари і пропонують обмінятися своїми масками. Кожна пара визначає хто перший одягає маску сусіда. Сусід одягає маску, а господар цієї маски детально розказує про неї (особливості, звички, цінність на даний момент, відмінність від інших, унікальність).

Господар маски та її тимчасовий власник, уважно відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи. Потім аналогічна дія відбувається з іншою маскою.

Після завершення роботи в парі відбувається обговорення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття супроводжували процес створення маски?

– Які емоції та почуття супроводжували Вас під час розпо-віді сусіда про Вашу маску?

– Які тілесні відчуття супроводжували почуту розповідь?

– Чи було Вам комфортно у масці сусіда?

– Чи дратувала Вас розповідь про маску?

– Чи співпадає розповідь про маску із Вашими відчуттями і зображенням маски?

Деякі аспекти інтерпретації:

Дана техніка дає змогу, шляхом створення маски, формувати навичку самоприйняття власних позитивних та негативних сторін. Аналізується опис маски, основні акценти, які розставляє власник при її описі та відповіді на запитання після створення маски та розповіді.

Техніка «Без маски»

Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей, картки з незавершеними реченнями.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Учасники створюють маски та одягають їх. Маска повинна максимально відображати істинне «Я». після цього кожен учасник всліпу витягає картку з незавершеним реченням, яке варто продовжити. Якщо учасники групи зауважують неправдиву відповідь, пропонують витягнути ще одну картку.

Після закінчення роботи учасники знімають маски і ділятьс я своїми враженнями.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Мені дуже подобається, коли люди…

– Насправді мені дуже хочеться…

- Інколи люди не розуміють мене, бо я…
- Вірю, що я…
- Мені інколи буває соромно за…
- Мене дратує, коли я…
- Найбільше я боюся…
- Я обожнюю себе за…
- Я ніколи…
- Я завжди…

Деякі аспекти інтерпретації:

Завдяки цій техніці учасники можуть максимально стимулювати витіснені якості, які в силу певних причин не усвідомлювали. Чим швидше відповідає учасник, тип правдивішою є його відповідь.

Також техніка дає можливість глибшого самопізнання та самодослідження, готовність до цього процесу самого учасника. Якщо ж він відмовляється відповідати на запитання, то швидше за все, це є показником неготовності відкрити своє істинне «Я» або небажання відкриватися перед групою.

Техніка «Вікно Джохарі»

Мета: розвиток навичок самопізнання, розкриття та прийняття прихованих сторін особистості.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: шаблон «Вікно Джохарі», колода метафоричних карт «Persona» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Учасникам пропонують всліпу витягнути картки з колоди і довільно заповнити ними пропонований шаблон (Див. схема «Вікно Джохарі»).

Схема «Вікно Джохарі»

Бачать інші	**Знаю я**	**Не знаю я**
	ВІДКРИТА ЗОНА	**СЛІПА ПЛЯМА**
Не бачать інші	**ПРИХОВАНА ЗОНА**	**НЕВІДОМА ЗОНА**

У кожну зону шаблону клієнт розміщує вибрану картку з колоди, не дивлячись на неї.

Після цього послідовно, відповідно до зони, відкриває карти і описує зображення на них.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи отримали Ви нову інформацію про себе?
- Що для Вас було відкриттям?
- З якою із зон найважче працювати?
- Яка із зон містить найбільше інформації?
- Якого змісту інформація про Вас?
- Чи хотіли б Ви щось змінити у собі?
- Що Вам подобається в собі?
- Що подобається іншим у Вас?
- За що Вас люблять оточуючі?
- Який талант або вміння Ви хотіли б розвинути в собі?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації, відкрита зона – включає в себе риси, що подобаються самій людині, які вона демонструє іншим. Як правило, тут завжди клієнт надає максимум інформації.

Закрита зона – містить інформацію, яку ми добре знаємо про себе, проте іншим не повідомляємо. Зазвичай, у цю зону входять вади, шкідливі звички або якості, які подобаються самій особі.

Сліпа пляма містить інформацію про те, що відомо іншим про особу, але не відомо їй самій. Проте, за бажанням, здійснюючи аналіз поведінки та висловлювань інших, це можна навч итися «зчитувати».

Невідома зона, як правило, є зоною прихованих можливостей та потенціалів особистості. Щоб відкрити цю зону – самій людині потрібно перевіряти себе, ставити експерименти над собою.

Техніка «Мої ролі»

Мета: зменшення невдоволення собою, робота із соціальними стереотипами, соціальними ролями, субособистостями.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: набір колоди метафоричних карт *«Persona»* (або інші колоди на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують всліпу витягнути карти із колоди, що відповідають наступним ролям (перелік ролей можна змінювати):

- Яка я людина?
- Я як чоловік (жінка)?
- Я як мама (тато)?– Я як дочка (син)?
- Я як професіонал
- Я як друг

Відкриваючи карту, по черзі, клієнт описує її, асоціація та відповідність цій ролі йому самому. Клієнт має можливість глибше і по-новому глянути на виконувані ним ролі.

Далі пропонують клієнту у відкриту вибрати образ, з яким він себе асоціює та ідентифікує в теперішньому часі. Обґрунтувати свій вибір.

Карту співставляють із картами, що відповідають соціальним ролям.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка з карт Вам найбільше подобається? Чому?
- Яка з карт Вам не подобається? Чому?
- Яка карта викликає у Вас найбільше емоцій?
- Яка з карт найбільш гармоніює із картою Вашого образу?
- Яка з ролей потребує розвитку і вдосконалення?
- Якою роллю Ви задоволені?
- Які ролі найскладніше поєднувати?

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до зображень на картах та їхнього опису клієнтом, доцільно зробити висновок про задоволеність роллю, успішність цієї ролі чи навпаки. Емоційність, тривалість та смислова наповненість опису, вказують саме на ці особливості.

Техніка «Автопортрет в пісочниці»

Мета: усвідомлення своїх позитивних та негативних якостей, розвиток саморефлексії, самомоніторинг особистісних характеристик.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують на піску намалювати свій власний образ. Малювати можна пальцем або допоміжними інструментами. Після цього клієнту пропонують наповнити цей образ фігурками, що асоціативно відповідає певним якостям особистості, цінностям тощо. Отриманий (наповнений) образ, анал ізують з клієнтом, задаючи ряд запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття виникали у Вас під час наповнен-ня образу в пісочниці?

– Які емоції та почуття виникають, коли образ готовий?

– Які фігурки Ви використовували і що вони означають для Вас?

– Чи хотіли Ви б щось змінити в наповненні чи самому образі?

– Проаналізуйте, яка частина містить найбільше фігурок?

– Які фігурки за змістом Ви найчастіше використовували (люди, звірі, будівлі, рослини, предмети побуту, камінці, фігурки)?

– Які ролі найскладніше поєднувати?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці розмір портрету вказує на силу та розмах Его особистості. Кожна з фігурок також має символічне значення відповідно до того, в якій частині вона розташована: голова, груди, ноги, руки.

Варто взяти до уваги кількість фігурок, які використав клієнт та їх різноплановість, що є підтвердженням багатогранності «Я» та розмаїтості особистісного «Я».

Чим більше пустих, незаповнених місць, тим більше бажання приховати або ж не демонструвати свої якості. Проте, для якісної інтерпретації, слід уважно вислухати опис портрету клієнтом.

Техніка «Я-супергерой»

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі. **Вікові обмеження:** 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий клієнтом. Обов'язково вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім'я.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Кого Ви намалювали?
- Де він проживає?
- Яка його основна функція?
- Чи хотіли б Ви познайомитися з ним?
- Що Вам найбільше імпонує в його образі?
- В чому суть його суперсили?
- Як вона у нього з'явилася?
- Які вчинки характеризують цього супергероя?
- Чи хотіли б Ви володіти такою суперсилою?
- В яких ситуаціях вона була б Вам корисною?
- Що полегшила б вона у Вашому житті?
- Як би Ви могли навчитися такому?

Деякі аспекти інтерпретації:

Основні аспекти інтерпретації зосереджені на особливостях супергероя та його суперсилі, яка є показником ресурсу, якого бракує особистості.

Слід зафіксувати, до якої сфери відноситься цей ресурс (пізнавальна, інтелектуальна, емоційно-вольова, самосвідомості, ціннісно-смислова).

Також необхідно проаналізувати які особистісні можливості відкриває перед клієнтом образ супергероя та які шляхи розвитку якостей наявні у нього.

Техніка «Моя внутрішня дитина у дорослому житті»

Мета: трансформація дитячих спогадів в особистісний ресурс, переформатування негативного досвіду та припрацювання дитячих травм.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «OH-cards», «З скриньки минулого», «Personita».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти, казкотерапія.

Інструкція:

Клієнта просять у відкриту витягнути з колоди 7 карткартинок і 7 карт-слів, що ілюструють його дитинство. Картинки можуть співпадати зі словами, доповнювати їх, але можуть бути і не пов'язаними.

Після аналізу картинок і відповідей на запитання, клієнту пропонують обирати по одному слову і поєднувати його з карткою-картинкою, обґрунтовуючи свій вибір. Важливо, щоб клієнт актуалізував, як приємні, так і неприємні дитячі спогади.

Також можна запропонувати обрати одну карту-картинку, яка буде уособленням головного героя і спробувати скласти розповідь. У розповіді чи казці обов'язково включити усі картки-слова.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переживає особа на картинці?
- Скільки їй років?
- Чим вона займається?
- Чи щаслива ця особа?
- З яким періодом життя пов'язана картинка?
- У який з цих періодів Ви хотіли б повернутися? Чому?
- Які з періодів життя найбільше відбилися у дорослості?**Деякі аспекти інтерпретації:**

Для терапевта важливо визначити основні розповіді клієнта, які з обраних слів та карт найбільш ресурсні, особистісний матеріал та травматичні спогади. Відповідно, працюючи з негативними спогадами намагатися, за допомогою спеціальних технік переконструювати їх у цінний досвід клієнта, а позитивні – перетворити у потужний особистісний ресурс.

Техніка «Сліди субособистості»

Мета: взаємодія із субособистістю, налаштування внутрішнього діалогу, розвиток самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «Persona».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують у відкриту вибрати карту, яка найбільше подобається або не подобається. Ця карта відоб ражає актуальну субособистість. Далі клієнт описує карту, опираючись на власні відчуття та емоції, які вона викликає.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- В яких життєвих ситуаціях з'являється ця субособистість?
- Як часто Ви контактуєте з нею?
- Які обставини провокують її появу?
- Чи допомагає Вам ця субособистість і як саме?
- Чи перешкоджає вона у чомусь?
- Що відбувається з Вашим тілом?
- Що відбувається з Вашими емоціями?
- Що відбувається з Вашими думками?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для інтерпретації беремо до уваги стать, вік, вид занять, емоційний настрій, особливості поведінки субособистості та наскільки вона гармонійно доповнює структуру особистості.

Важливим є фіксація та аналіз тілесних, емоційних та мисленнєвих реакцій клієнта.

Техніка «Зустріч з внутрішньою дитиною»

Мета: пошук ресурсу, усвідомлення особливостей дитячобатьківських стосунків, вирішення дитячих проблем. **Вікові обмеження:** 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «Personit a», «Зі скрині минулого».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують у відкриту вибрати карту, яка відображає його в дитинстві. Карту потрібно обирати, керуючись сильним емоційним відгуком.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Скільки років дитині?
- У якому настрої вона перебуває?
- Що вона потребує?
- Про що мріє дитина?
- Чим Ви можете їй допомогти?
- Як її живеться та що вона переживає?
- З ким вона взаємодіє?
- Хто її батьки?
- Побудуйте діалог з нею.

Деякі аспекти інтерпретації:

Емоційний фон карти і зображення відображає сприйняття дитинства загалом. Слід звернути увагу на думки, емоції та дії дитини на карті. Також фіксується здатність успішно побудувати діалог із дитиною.

Техніка «Мелодія мого імені»

Мета: робота із самоприйняттям та саморозумінням. **Вікові обмеження:** 12 +

Обладнання: музичні інструменти різних груп **Тривалість виконання:** 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують обрати музичний інструмент та спробувати створити мелодію власного імені. Клієнт повинен сказати групі власне ім'я і без жодних коментарів озвучити мелодію.

Можна запропонувати створити мелодію власного імені на роботі, серед друзів, коханих.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали цей музичний інструмент?
- Чи складно було придумати мелодію?
- Чи сподобалася Вам ця мелодія?
- Що звуками «говорить» ця мелодія?
- Яка частина мелодії Вам сподобалася найбільше?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для оцінки особливостей звучання мелодії обов'язково залучають учасників групи, які озвучують свої враження від мелодії.

Після виконання мелодії, в інтерпретації, береться до уваги її тривалість, гучність, ритміка та гармонійність, оскільки вони є свідчення відчуття власного звучання імені на рівні звуків та сприймання себе через призму ідентифікації з іменем на різних соціальних рівнях.

Техніка «Особистий герб»

(Автор М. Кісельова)

Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає у Вас герб?
- З яких елементів та символі складається герб?
- Що він означає для власника?
- В чому полягає його основна концепція?
- Який девіз власника цього герба?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини (Рис. 10):

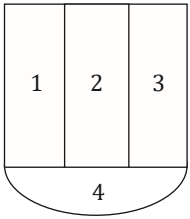


Рис.10. Символічне зображення особистого герба

У лівій частині герба фіксуються головні досягнення (1); в середній частині – самоідентифікація (2); в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

2.3. Арт-терапевтичні техніки роботи з мотивацією та цілепокладанням

Техніка «Мої потреби»

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики, олівці, пастель.

Тривалість виконання: 20 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки:

Завдання 1. Якщо б я була посудою, то я була б… *Завдання 2.* Якщо б я була рослиною, то я була б…

Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б…

Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б…

Малюнки можна виконувати у довільному порядку. Після цього їх потрібно розкласти у порядку малювання.

У процесі роботи можна запропонувати клієнту повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобаються Вам намальовані малюнки?
- Чи хочеться внести зміни у якийсь із них?
- Який із малюнків було найскладніше малювати?
- Який із малюнків Ви намалювали найшвидше?
- Який із малюнків Вам найбільше подобається?
- Запитання про рослину (Що це за рослина? Де вона живе? Які умови необхідні для її росту? Однорічна чи багаторічна?

Для чого її посадили? Чи виконує вона задану функцію?)

- Запитання про посуд (Де знаходиться посуда? Чи має своє місце? Чия це посуда? Звідки вона взялася? Для чого її використовують? Чи використовують її за призначенням?)
- Запитання про зброю (Що це за вид зброї? Кому нале-жить зброя? Чи застосовується вона? За яких обставин використовується? Де зберігається?)
- Запитання про прикрасу (Звідки походить ця прикраса? Як Ви її отримали? Звичайна чи унікальна? Для чого використовується? Як часто використовується? У яких ситуаціях використовується? Чи написано щось на ній?) **Деякі аспекти інтерпретації:**

Символи посуду, рослини, зброї та прикраси відображають основні потреби особистості (рослина – право на існування, посуд – право на самовираження, виявлення власного «Я»; зброя – право на автономію, власне місце в житті; прикраса – потреба бути цінністю в житті своєму чи когось, бути люблячим).

Рослина символізує життєздатність, життєстійкість та твердість. Найбільш стійкіший малюнок і показник сильної особистості – це дерево, а всі інші, в залежності від виду та способу зображення. Середовище і спосіб існування відображають потреби у зовнішньому середовищі, адаптацію до нього особистості.

Зброя вказує на здатність окреслювати власні особистісні межі. У залежності від виду зброї і опису клієнта можна робити висновки про специфічні особливості. Також зброя вказує на вміння і можливість оберігати себе. Якщо ступінь ураження зброї невеликий, то і низька потреба у окресленні власних меж

(невротичний тип – звуження власних меж; психотичний тип – зброя далекого ураження).

Прикраса є показником цінності для себе і для інших. В інтерпретації особливо важливими є її характеристика клієнтом.

Техніка «Казка про успіх»

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху. **Вікові обмеження:** 10 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: казкотерапія, ізотерапія.

Інструкція:

Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху.

Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...» Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто головний герой казки?
- Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
- Чого хоче досягнути Герой?
- Чи хтось йому допомагає у цьому?
- Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
- Чому Герой хоче досягнути цілі?
- Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
- Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
- Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме?
- Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Деякі аспекти інтерпретації:

Завдяки цій техніці можна зафіксувати вторинні вигоди у можливому саботажі клієнта на шляху досягнення успіху. Також зміст казки та її сюжет дають можливість проаналізувати емоційні

та тілесні особливості проживання клієнтом шляху до досягнення цілі і загалом бажаність успіху.

Спонтанне складання казки та малюнок до неї допо- магають визначити приховані сумніви і тривоги клієнта та сфокусувати роботу з ним у правильному напрямку.

Техніка «Мій успіх – це»

Мета: визначення індивідуальних підходів до розуміння життєвого успіху та шляхів його досягнення.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards».

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Терапевт розкладає колоду метафоричних асоціативних карт «OH-cards» лицевою стороною. Клієнту пропонують знайти карту-зображення, що, як на його думку, є найкращим доповнення картки-слова «Успіх», яку попередньо витягає з колоди терапевт.

Клієнт ставить картку-зображення у картку-слово і розповідає про неї, розповідь повинна бути максимально спонтанною, що допоможе зняти захисні бар'єри.

Згодом клієнту потрібно спробувати провести паралелі з концепцією власного успіху та його розумінням.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобається Вам зображення?
- Чому Ви обрали саме його?
- Які основні елементи цього зображення?
- Що на цій картці символізує успіх?
- Продовжіть речення «Мій успіх – це…», виходячи із зображення на карті.
- Чи вважаєте себе успішною людиною?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для найбільш точної інтерпретації важливо взяти до уваги символи, їхнє розуміння та опис клієнтом. Також доцільно використати основні підходи роботи з метафоричними асоціативними картами (Розділ 1. Метафоричні асоціативні карти).

Техніка «Голос мотиву»

Мета: розвиток мотивації, вміння виокремлювати основні мотиви.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards»

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

З колоди метафоричних асоціативних карт клієнт витягає у відкриту три карти, які відображають його істинні бажання в даний момент:

- *1-а карта* – бажання стосовного себе самого;
- *2-а карта* – бажання стосовного своєї сім'ї;
- *3-а карта* – бажання стосовного реалізації в соціумі.

Після опису кожної з карт клієнт складає цілісну картину актуальних потреб і бажань у його мотиваційно-потребнісній сфері.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття виникають у Вас стосовно карт, які Ви обрали?
- Яке Ваше бажання зараз і що на карті вказує на це?
- Що Ви готові зробити, щоб реалізувати його?
- Яке бажання найскладніше здійснити? Чому?
- Чи пов'язані карти між собою?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для найбільш точної інтерпретації важливо взяти до уваги символи, їхнє розуміння та опис клієнтом. Також доцільно використати основні підходи роботи з метафоричними асоціативними картами (Розділ 1.2. Метафоричні асоціативні карти).

Техніка «Пісочна розстановка «Я і гроші»»

(Автор Л. Бондар)

Мета: корекція фінансових стратегій, робота з переконаннями та обмеженнями, побудова ефективних шляхів досягненнях фінансового успіху.

Вікові обмеження: 20 + **Обладнання:**

пісочниця, фігурки.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнт повинен скласти у пісочниці картину із фігурок на тему «Мій фінансовий успіх». Для створення пісочної композиції потрібно обрати 10 фігурок, які будуть символізувати основні складові, що сприяють / перешкоджають успіху: страх, упередження, стереотипи, гроші, ресурс, знання, навички, соціум, перепони, вільна фігурка (значення надає клієнт самостійно).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що Ви створили?
- Представте кожну фігуру і коротко розкажіть про неї.
- Як взаємодіють фігури між собою?
- Чи є ієрархія в пісочниці?
- Яка фігура основна?
- Яка з фігур може Вам допомогти?
- З якою фігуркою Ви хотіли б провести діалог?
- Як пісочна композиція пов'язана із Вашою життєвою ситуацією?
- Що можна зробити для зміни ситуації?
- Яким Ви бачите перший крок у змінах?

Деякі аспекти інтерпретації:

З метою детальної інтерпретації пісочної композиції слід проаналізувати самі фігурки і їх розташування, особливості взаємодії фігурок (Розділ 1. Піскова терапія).

Техніка «Я і моя ціль»

(Автор О. Сисоєва)

Мета: розвиток мотивації та самоаналізу ситуацій досягнення цілей, структурування напрямків просування до цілі, реалізація конкретних шляхів її досягнення.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: пісочниця, фігурки, фольга, папір, ручка, колода метафоричних асоціативних карт.

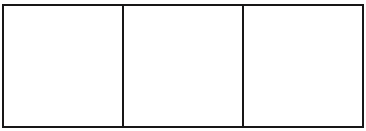
Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Перш за все, клієнт повинен чітко озвучити свою ціль терап евту. Далі клієнт повинен поділити простір пісочниці на три рівні частини.



Потім клієнт повинен створити із фольги образ своєї цілі і розмістити його в центральній частині пісочниці. Далі клієнт обирає дві карти (за його бажанням у відкриту або всліпу), які відображають переживання минулого, що гальмують рух до цілі. Клієнт розміщує ці карти в лівій частині пісочниці (може обирати не карти, а фігурки).

У правій стороні пісочниці клієнту потрібно розмістити карти (чи фігурки), які вказують на переживання стосовно майбутнього, що не дають можливості досягати цілі.

Наприкінці клієнту потрібно обрати фігурки, які здатні справитися з перепонами і розташувати їх у області теперішнього. Таким чином пісочниця набуде комфортного та конструктивного бачення у свідомості клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобається Вам зображення Вашої цілі?– Що символізує досягнення цілі?
- Що є основною перешкодою у її досягненні?
- Які Ваші дії щодо роботи з перешкодами?

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевт аналізує символічне зображення цілі та її опис клієнтом, особливу увагу приділяючи характеристиці перешкод та готовності їх подолати.

Техніка «ХОЧУ–МОЖУ–ТРЕБА»

Мета: виявлення особливостей зовнішньої та внутрішньої мотивації, боротьба мотивів.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт обирає спосіб, у який витягає карти з колоди (у відкриту або всліпу). Відповідно кожна із трьох карт відповідає бажанням, можливостям та вимогам клієнта. Після того, як клієнт обирає карту, описує її, а потім продовжує речення.

1-а карта – «Я хочу…».

2-а карта – «Я можу…».

3-а карта – «Мені треба…».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає кожна із карт?
- Яка з карт викликає найсильніші емоції?
- Що на ній зображено?
- Чи пов’язані карти між собою?
- Чи можете Ви їх пов’язати?
- Які карти суперечать одна одній?
- Як перша карта відображає Ваші бажання?

Деякі аспекти інтерпретації:

З метою вичерпного аналізу та інтерпретації опису карт варто використати техніки, що містяться у Розділі 1.2. Метафоричні асоціативні карти.

Техніка «Міст у новий світ»

Мета: аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Вікові обмеження: 16 + **Обладнання:**
пісочниця, фігурки.
Тривалість виконання: 30 хв.
Форма роботи: індивідуальна.
Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують пересипати пісок, відчути його на дотик та температуру. Згодом у пісочниці створити водойму і через неї міст. Можна розмістити окремі фігурки, окреслюючи, що вони означають.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Опишіть міст. Які його особливості?
- Чи стійкий цей міст?
- Де Ви на цій пісковій картині?
- Чи хочете подорожувати цим світом?
- Які відчуття біля водойми?
- Які відчуття на мості?
- У якій області пісочниці Ви переживаєте дискомфорт, негативні емоції?
- У якій області пісочниці Вам приємно знаходитися, хочеться затриматися?
- Чи подобається Вам ваша картина?
- Як би Ви її назвали?
- Придумайте три асоціації до цієї картини.
- Які емоції викликає пісочниця з мостом?
- Якщо б картина змогла говорити, щоб вона Вам сказала?**Деякі аспекти інтерпретації:**

Міст у пісочниці є символом побудови планів і пошуку можливостей тому його характеристики вказують на потенціал та бажання клієнта до змін та конструювання власного майбутнього. Варто оцінити розміщення фігурок у пісочниці і їхнє змістове навантаження.

Техніка «Успішна людина»

Мета: формування установки на досягнення успіху, виявлення характеристик успішності.

Вікові обмеження: 16 +

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

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту потрібно у відкриту обрати карту, яка уособлює для нього успішну людину. Після цього описати історію успіху особи, що зображена на картці.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто ця особа? Яке її ім'я?
- Скільки їй років?
- Де вона проживає?
- Хто її батьки?
- Розкажіть про її шкільні роки?
- Чим займається?
- Чому вона успішна?
- Що допомогло їй досягнути успіху?
- Які риси характеру їй притаманні?
- Які емоції вона переживає?
- Які емоції Ви переживаєте, дивлячись на неї?
- Чим Ви схожі?
- Що Вам подобається в цій особі?
- Що не приваблює в ній?
- Щоб Ви хотіли б запитати в неї?
- Як Ви думаєте, вона щаслива?

Деякі аспекти інтерпретації:

Дана техніка допомагає зрозуміти основні складові успіху та образ ідеальної успішної людини в картині світу клієнта, а також основні завдання щодо розвитку своєї успішності.

Варто звернути увагу, у якій сфері успішна ця особа, з чим пов'язаний її успіх, вік цієї особи. Усі ці показники створюють уявлення про успіх і засоби досягнення його у клієнта та допомагають обрати алгоритм роботи з ними.

Техніка «GROU»

Мета: пошук творчих шляхів досягнення успіху. **Вікові обмеження:** 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту потрібно у відкриту з колоди метафоричних асоціативних карт обрати карти, що відповідають наступним показникам досягнень:

- Карта «G» – ціль.
- Карта «R» – оточення.
- Карта «O» – можливість.
- Карта «U» – дії.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Запитання до карти «G» (ціль) – Чого Ви хочете? Яка Ваша ціль? Чому це для Вас важливо? Якщо б Ви знали, що можете досягнути всього, якою була б Ваша ціль? Який рух асоціюється у Вас з ціллю? Що на карті найбільше вказує на ціль?
- Запитання до карти «R» (оточення) – Що є на даний час у Вас? Що відбувається відповідно для досягнення цієї цілі? Що вже зроблено? Хто і що впливає на досягнення цілі? Який рух символізує Ваше оточення, ресурси? Чи можете з'єднати цей рух із попереднім, щоб вийшла певна тілесна композиція?
- Запитання до карти «O» (можливість) – Які у Вас є мож-ливості для досягнення цієї цілі? Хто може допомогти? Як би вчинила авторитетна для Вас людина в такій ситуації? Які «козирі» є у Вас? Які Ваші основні ресурси? Який рух символізує Ваші можливості? Чи можете з'єднати цей рух із попередніми, щоб вийшла певна тілесна композиція?
- Запитання до карти «U» (дії) – Який перший крок Ви готові здійснити? Що може стати перешкодою? Чи знаєте як її уникнути? Чи готові Ви просити допомогу? Які інші дії Ви готові запланувати? Який рух символізує дії? Чи можете з'єднати цей рух із попередніми, щоб вийшла певна тілесна композиція?

Повторіть загальний рух та опишіть свої тілесні відчуття та емоції.

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка дає можливість помітити найбільш проблемні «зони» у досягненні успіху. Аналізуючи опис кожної карти клієнтом, емоційні реакції та відповіді на запитання, ми можемо окреслити, де виникає найбільше дискомфорту і труднощів, відповідно, скерувати туди ресурси та зусилля у консультативній роботі.

Техніка «Робота з гремлінами»

Мета: подолання обмежень та переконань емоційного характеру.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, ручка,фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт вибирає обмеження емоційного характеру, які перешкоджають в досягненні цілі (наприклад, «Я – товстий (-а)», «Я – невдаха», «Я – дурень», «Я – боягуз»).

Потім уявляє і малює образ гремліна. Після нижченаведених запитань клієнт малює свій бажаний образ (позитивний гремлін).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Як виглядає гремлін?
- У що одягнений?
- Яка в нього зачіска?
- Який запах йде від нього?
- Яка його поведінка?
- Яке його ім’я?
- Чи розумієте Ви, що це частина Вас?
- Чи хочете бути таким?
- Яким Ви хочете бути?
- Чи можете розказати кого Ви намалювали?
- Який з намальованих образів Вам подобається більше?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим у техніці є порівняння двох гремлінів, оскільки вони вказують на готовність і бажання досягати цілей клієнтом. Якщо клієнт обирає негативний образ гремліна, це вказує на вторинні вигоди від своїх страхів.

Образ позитивного гремліна, емоційність опису та характеристики цього персонажа вказують на бажання досягнення успіху і готовність до змін.

Техніка «S.M.A.R.T»

Мета: виявлення і постановка довготривалих та короткотривалих цілей.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту потрібно, у відкриту, з колоди метафоричних асоціативних карт обрати ту, що відображає його ціль. Проаналізуйте цю карту, базуючись на основних підходах моделі «S.M.A.R.T»:

- S «Specific» (конкретна);
- M «Measurable» (вимірна);
- A «Achievable» (досяжна);
- R «Relevant» (актуальна, реалістична);– T «Time-bound» (обмежена в часі).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Запитання до S «Specific» (Що Ви конкретно хочете? У якій сфері свого життя?).
- Запитання до M «Measurable» (Як Ви дізнаєтеся, що досягнули цілі? Що буде показником Вашого досягнення?).
- Запитання до A «Achievable» (Чи можна взагалі досягну-ти цієї цілі? Які дії наближають до досягнення цілі? Чи досягали інші таку ціль?).

– Запитання до R «Relevant» (Чи знаходиться ця ціль у зоні Вашого контролю? Чи досягнення цієї цілі залежить лише від Вас? Що потрібно зробити, щоб її досягнути?).

– Запитання до T «Time-bound» (Коли Ви хочете досягну-ти цієї цілі? Скільки часу Ви витратили для її реалізації?).

Деякі аспекти інтерпретації:

Варто зосередити увагу на аналізі цілі клієнтом за усіма показниками та визначити на якому етапі найбільше труднощів переживає клієнт і, відповідно до цього, побудувати алгоритм роботи з досягнення цілі.

Техніка «5 елементів»

Мета: конкретизація плану дій щодо досягнення цілі, підвищення мотивації.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт чітко формулює свою ціль. Далі йому потрібно всліпу з колоди метафоричних асоціативних карт вибрати 5 карт. Відкриваючи їх по черзі дати відповіді на наступні запитання:

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- 1-а карта – «Яку надзадачу включає в себе ціль?»
- 2-а карта – «Які ресурси у Вас вже є для досягнення цілі?»
- 3-я карта – «Як Ви можете з користю використовувати ресурси інших людей?»
- 4-а карта – «Що обов'язково потрібно зробити, щоб ціль була досягнута?»
- 5-а карта – «У чому Ваша суперсила?»**Деякі аспекти інтерпретації:**

Емоційна реакція клієнта на зображення карт, швидкість відповіді свідчать про готовність та налаштування клієнта для роботи по досягненню цілі та її усвідомленість для нього.

Техніка «Стихії і елементи»

Мета: визначення типології і підходів у досягненні цілей особистістю.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: 5 наборів карточок з фотографіями стихій і елементів (вогонь, метал, земля, вода, дерево). Для кожної стихії та елемента по 10 карточок (заздалегідь готує терапевт).

Тривалість виконання: 30 хв.

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

Інструкція:

Клієнт чітко формулює свою ціль. Далі йому пропонують дати відповіді на запитання, використовуючи набори карток.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- На що схожий план досягнення Вашої цілі? (вогонь, метал, земля, вода, дерево).
- Які елементи із 5 відповідають тим якостям, які най-більше допоможуть в досягненні цілі?
- Як саме вони допоможуть? Якими якостями вони володіють?
- Властивостей якої стихії Вам бракує для досягнення цілі?

Деякі аспекти інтерпретації:

Характеристики кожної із стихій, які їм надає клієнт, вказують на домінуючі моделі поведінки у ситуації досягнення цілі та специфіку подолання перешкод. Вибір елементів і стихій дає можливість робити висновки про психотип особистості.

Техніка «Чарівні опори»

(Автор І. Дронь)

Мета: виокремлення найбільш значимих цілей, усвідомлення істинних потреб, впорядкування послідовності дій, подолання труднощів в усвідомленні та вербалізації цілей, робота з невизначеністю.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: асоціативні метафоричні кульки (15 штук, різного кольору, розміру, ваги і щільності), 5 наборів карточок з фотографіями стихій і елементів (вогонь, метал, земля, вода,

дерево). Для кожної стихії та елемента по 10 карточок (заздалегідь готує терапевт).

Тривалість виконання: 40 хв.

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

Інструкція:

Клієнт ознайомлюється із набором кульок: торкається їх, досліджує структуру, тримає в руці. Потім йому потрібно обрати кульку, яка асоціюється з актуальним етапом життя («Старт») і кульку, яка відображає бажане майбутнє («Фініш»). Далі вибираються кульки, які демонструють шлях досягнення своєї цілі в майбутньому. Кількість кульок обирає клієнт за бажанням і розміщує їх між кульками «Старт» і «Фініш».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає кулька «Старт»?
- Які емоції та почуття викликає кулька «Фініш»?
- Які етапи позначені кульками, що розміщені між куль-ками «Старт» і «Фініш»?
- На що схожі ці кульки?
- Якого результату Ви очікуєте?
- Хто буде контролювати на цьому шляху?
- Як Ви зрозумієте, що досягнули бажаного?

Деякі аспекти інтерпретації:

Дана техніка дає можливість усвідомити потрібну інформацію і спроектувати її з несвідомого рівня. Під час вибору кульок варто слідкувати за розміром, вагою, кольоровим забарв ленням та кількістю кульок, які обирає клієнт. Також, варто зосередити увагу на невербальних реакціях, що супроводжують цей процес.

Техніка «Пори року»

Мета: з'ясування етапів цілепокладання, усвідомлення алгоритму дій.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт (на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт обирає карту, що символізує його ціль. Терапевт просить описати її і визначити, на якій стадії знаходиться клієнт, опираючись на метафору пір року.

Весна – усвідомлені ресурси; – заплановано досягнення; – визначені ризики; – описаний перший етап; – визначено необхідні та важливі контакти.	**Літо** – складено другий етап плану; – виконано конкретні дії; – встановлено контроль; – залучено інших людей; – розроблено заходи підтримки мо-тив ації.
Зима – ціль сформульована; – ціль поділена на етапи; – визначено критерії досягнення цілі; – визначено строки; – визначено істинність цілі.	**Осінь** – планування кінцевих етапів; – контроль досягнень; – реалізація досягнень в життя; – символічне святкування; – формулювання нового завдання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- На якому етапі Ви зараз знаходитеся?– Як почуваєтеся на цьому етапі?
- Чи є бажання перейти на інший етап?
- Що потрібно для цього зробити?

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевту слід оцінити етап і пов'язати його з особливостями мотиваційної сфери клієнта, його ресурсами та індивід уально-типологічними особливостями. У процесі роботи з ними варто задати темп та впевненість для переходу з одного етапу на інший для досягнення цілей і, відповідно, формулювання нових.

Техніка «Генератор»

Мета: усвідомлення можливостей самопідтримки та самомотивації у досягненні цілей. **Вікові обмеження:** 16 +

Обладнання: глина або фольга, папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Клієнт озвучує свою ціль. Терапевт просить його уявити власний генератор енергії, а потім намалювати або виліпити його.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який принцип дії цього генератора?
- Як впливає генератор на Ваші думки, емоції, тіло?
- Коли Ви його використовували останній раз?
- Чи використовували Ви сьогодні генератор?

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевту важливо відмітити наскільки клієнт усвідомлює наявність генератора і який принцип взаємодії клієнта з ним для досягнення цілей.

Важливо помітити частоту та результативність роботи. Якщо ж труднощі, то робота повинна бути побудована у напрямку пошуку особистісних ресурсів та самомотивації для ефективного цілепокладання.

Техніка «Дві мандали»

Мета: дослідження особистісних переживань невдач та успіху, гармонізація внутрішнього конфлікту.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

На аркуші А4 клієнт малює дві мандали: перша – невдача, друга – успіх. За бажанням клієнта вони можуть відрізнятися розміром. Клієнт розмальовує мандали, опираючись на власні відчуття та емоції.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає мандала «Невдача»?
- Які емоції викликає мандала «Успіх»?
- Яке основне повідомлення мандали «Невдача»?
- Яке основне повідомлення мандали «Успіх»?
- Чим вони схожі?
- Яка їхня відмінність?

– Як вони взаємодіють?
– Чи хочеться щось змінити?

Деякі аспекти інтерпретації:

Роботу з клієнтом варто побудувати, опираючись на особливості взаємодії мандал. Для глибокої та детальної інтерпретації варто взяти до уваги основні підходи до трактування мандал *(Розділ 1.2. Мандалотерапія).*

Техніка «Мандала «Успіх»»

Мета: активізація особистісних ресурсів на досягнення цілей і успіху.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики олівці, шаблон мандали.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують створити мандалу успіху. Для цього на аркуші А4 клієнт малює все, що завгодно. Проте з дот риманням певних вимог, а саме симетричності елементів мандали та чіткості створюваної композиції. Оскільки збалансованість композиції дозволяє сприймати її гармонійно і позитивно.

Клієнту можна запропонувати розфарбувати вже готову мандалу (якщо виникають труднощі із створенням мандали) (Шаблон мандали).

Після закінчення роботи з малюнком можна скласти історію про успіх.

Шаблон манадали «Успіх»

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас намальована мандала?
- Що означають кольори і символи, які Ви використ о-вували?
- Яка назва цієї мандали?
- Яке основне смислове повідомлення цієї мандали?
- Де Ви хотіли б її розмістити?

Деякі аспекти інтерпретації:

Якщо клієнту складно розпочати малюнок, можна йому запропонувати використати наступні символи в мандалі, а потім обговорити їх.

Серед пропонованих символів може бути колесо (символ успіху, що уособлює вічний рух життя, перебування в потоці подій, символізує активність в досягненні цілей), конюшина чотирьохпелюсткова, п'ятипелюстковий цвіт бузка, підкова, зірка, бджілка, сонечко семикрапкове, жолудь, сонце. З детальним аналізом кольорів та підходів до трактування мандал можна ознайомитися у Розділі 1.2. Мандалотерапія (Додаток 2).

2.4. Арт-терапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісно-смисловою сферою

Техніка «Моє життя як…»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

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

Інструкція:

На окремих аркушах А4 зробіть серію малюнків у довільній послідовності. Перелік тематичних малюнків:

- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.
- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Розкажіть, що Ви намалювали?

– Що Ви відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?

– Як ці відчуття відкликаються у Вашому тілі?

– Опишіть, що для Вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри).

– Як перегукуються події Вашого життя із намальовани-ми сюжетами малюнків?

– Чи хочете Ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому? (Дозвольте клієнту реалізувати своє бажання, якщо воно виникнуло після обговорення малюнка).

Деякі аспекти інтерпретації:

З метою аналізу життєвого шляху особистості та специфіки її життєвих досягнень доцільно звернути увагу на опис малюнку дороги та гір.

Життєвий стиль та поведінкові патерни відображає малюнок гри.

Енергетичний потенціал, розподіл життєвої енергії особистістю характеризує малюнок вогню.

Емоційні переживання, динаміка життєвих процесів та життєвий ритм відображені у малюнку ріки.

Техніка «Три маски»

Мета: аналіз екзистенційних установок «хочу», «можу», «буду».

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонується зосередитися на своїх мріях, потребах, можливостях та бажаннях. Після цього приступити до створення трьох масок: «Я хочу», «Я можу», «Я буду». Після їх створення, клієнт одягає на обличчя кожну із них і озвучує власний монолог, починає зі слів «Я хочу», «Я можу», «Я буду». Порядок створення масок та монологу довільний.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Яка з масок Вам найбільше подобається (найменше подобається) і чому?

– На яку із масок Ви витратили найбільше часу під час її виготовлення?

– Пригадайте тілесні відчуття, що виникали у Вас під час кожного із трьох монологів?

– Яку з масок Вам хотілося якомога швидше зняти із обличчя?

– Які основні підходи Ви використовували під час ство-рення кожної із масок?

– Поясніть вибір кольорів у масках.

Деякі аспекти інтерпретації:

Процес створення кожної із масок відображає особливості екзистенційних установок в структурі особистості. В інтерпретації варто звернути увагу на час, ретельність підготовки до створення, кольори, тип масок (закрита, напівзакрита), а також на емоційні та тілесні реакції, що супроводжували монолог у масці.

Техніка «Казка про життя і смерть»

Мета: усвідомлення базових екзистенційних установок, життєвих цінностей, стратегій та сценарію, ставлення до життя і смерті, подолання танатофобії

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, зошит, ручка, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія.

Інструкція:

Пропонується написати казку на визначену тему: «Про життя і смерть». Особа має можливість додавати необмежену кількість героїв та придумувати, який завгодно сюжет. Після складання казки клієнт зачитує її вголос терапевту або групі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- В чому основний зміст (мораль) казки?
- Чи подобається Вам казка?
- Хто є головними героєм (-ями) казки?
- Які основні події казки?

– Як співвідноситься зміст казки із ставленням до життя та смерті?

– Що було до того? Що було після? (розширення часової рамки)

– Чи хочете Ви щось змінити в казці?

Деякі аспекти інтерпретації:

Основну увагу варто звернути на емоційний фон під час розповіді казки, на сюжет та головного героя, а також події, які з ним трапляються. Слід проаналізувати символи, які клієнт асоціює із життям та смертю, вікові етапи, героїв, місце, де відбуваються події.

Техніка «Малюнок життя»

Мета: рефлексія власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія.

Інструкція:

І етап: Особі пропонують намалювати умовний портрет свого зовнішнього світу (яким людина його відчуває). Варто намалювати усі загрози, тривоги та небезпеки, які людина переж иває стосовно нього. Малюнок повинен максимально відоб ражати реальну ситуацію.

ІІ етап: На іншому аркуші пропонують намалювати умовний символічний портрет смерті, яким його уявляє собі людина.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Чи складно Вам було малювати?

– Які емоції та почуття виникають у Вас, коли дивитеся на малюнки?

– Яку назву Ви б дали кожному з малюнків?

– Що для Вас означають елементи кожного малюнка?

– Як елементи малюнка пов’язані із складовими внутріш-нього світу (особистісних переживань)?

– Чи пов’язані між собою два малюнки?

Деякі аспекти інтерпретації:

Два малюнки становлять собою узагальнені образи деструктивності особистості, спроектовані на малюнки. У цих аспект ах чітко відображені заборони, покарання і заперечення власних деструкцій, оскільки особа, «відштовхуючи» власну деструктивну частку, проектує її на зовнішній світ, а в даному випадку на малюнок. Образ (малюнок) смерті є узагальненим щодо розуміння основних причин через, які виникає «весь жах» зовнішнього світу.

Також малюнок смерті можна розглядати як ресурс, оскільки життєвий цикл «вмирання – народження нового» є важливою відправною точкою у психотерапевтичному процесі.

Для ефективності психокорекційного процесу варто аналізувати малюнки не поодинці, а разом.

Зверніть увагу на кольорову гаму малюнків, оскільки це також може бути інформативною частиною аналізу та інтерпретації основних елементів.

Техніка «Шлях героя»

Мета: рефлексія та усвідомлення власного життєвого шляху, установки та переконання, роль і місце особистості у власному життєтворенні.

Вікові обмеження: 6 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують написати казку, взявши до уваги наступний алгоритм:

1. Місце події.
2. Час дії.
3. Головний герой.
4. Основний противник.
5. Основна подія.
6. Ситуація, яку потрібно вирішити.
7. Помічники головного героя.
8. Кульмінація.

9. Розв'язка (перемога героя).

Після закінчення казки клієнту можна запропонувати намалювати ілюстрацію до неї та обов'язково дати їй назву.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які труднощі виникали під час складання казки?
- Яка частина казки Вам найбільше подобається (не подо-бається) і чому?
- Яке Ваше ставлення до головного героя казки?
- Як Ви можете оцінити його шлях в житті?
- Що Вам імпонує в характері та поведінці головного героя?
- Що не подобається в характері та поведінці головного героя?
- Яке основне смислове послання казки?
- Прокоментуйте назву казки.
- Чи можете провести паралелі подій казки із Вашим життям?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для якісного аналізу казки уважно інтерпретують гол овного героя та основні архетипічні символи (Додаток 3. Словник казкових символів).

Техніка «Ворожіння»

(Автор Л. Кузнєцова)

Мета: усвідомлення власної ролі у значимих життєвих ситуаціях, формування внутрішнього локусу контролю.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних карт («OH-cards»).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують уявити, що він бере участь в особливому гаданні і може отримати відповіді на усі запитання, які його цікавлять. Перш за все, його запитують: Яке запитання Ви хотіли

б задати в першу чергу? Яку відповідь Ви хотіли б отримати? Яку відповідь не хотіли б отримати?

Наступне завдання для клієнта: Витягнути дві карти, які найбільше відповідають його емоційному стану у двох випадках.

Після відповідей на запитання 1–3 необхідно розташувати карти на аркуші А4 і зобразити все, що передає емоції та почуття, відповідно до обраних карт. Далі клієнту задають запитання 4–9.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Що відбувається на картах?
2. Хто головний герой?
3. Які почуття викликають у Вас карти і те, що зображено на них?
4. Що схожого в сюжетах на картах? Чим вони відрізняються?
5. Яка роль в них головних героїв (активність-пасивність, цілеспрямованість, контроль ситуації, незалежність).
6. Чи змінилася б ситуація, якщо б змінилася роль (позиція) головного героя?
7. Які почуття у Вас виникають до «негативної» карти? **Деякі аспекти інтерпретації:**

Терапевту слід зафіксувати зміни на рівні почуттів, які відбуваються при зміні активності та відповідальності у роботі з героєм «негативної карти». Важливими є зміни в цій карті і малюнку (переміщення карти, домальовування фону). Якщо відбуваються дії клієнта стосовно карти, то з упевненістю можна переходити до складання плану дій в реальній життєвій ситуації.

Щодо теми запиту, як правило, вона є ключовим запитом у роботі з клієнтом.

Техніка «Мої життєві цінності»

(Автор Л. Кузнєцова)

Мета: пошук сенсу життя, визначення ключових життєвих цінностей, їх ієрархії та ступеню реалізованості в житті.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних карт.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати у відкриту карти із колоди, які відображають його життєві цінності. Проте, на першому етапі, клієнт повинен вибирати за принципом сильного емоційного відгуку, не задумуючись, а даючи собі відповідь на запитання «Що важливо для мене в житті?».

Другий етап процедури полягає у співставленні двох карт і виборі однієї, що отримує домінуючу позицію. Таким чином, клієнт складає власну ієрархію карт, що відображають його ціннісні орієнтації. На цьому етапі можна запропоновувати дати назву картам, що дозволить клієнту надати їм «раціональну рамку». Також у процесі діалогу важливо окреслити зміст, значення та символізм карти для клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що відбувається у зображеннях на картах?
- Які почуття вони викликають?
- Хто головні герої на картах?
- Чим вони займаються? Про що мріють? Чого бояться?
- Чи хочеться щось змінити на карті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Після завершення роботи з картами і визначення індивідуальної ієрархії цінностей визначається рівень їх досягнення клієнтом на даному життєвому етапі. Заключний етап доцільно провести із обговоренням можливостей та перспектив напрямків посилення енергії в певних сферах життя.

Техніка «Життєвий пасьянс»

Мета: усвідомлення перспективи, взаємозв'язку та взаємовпливу часових періодів життєвого циклу людини.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «OH-cards».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати у відкриту або закриту карти із колоди, які відображають минуле, теперішнє і майбутнє.

Клієнту потрібно спочатку описати зображення на картах, а потім пов'язати його із подіями та ставленням до цих часових періодів життя.

Важливо зафіксувати емоційний фон розповіді.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що відбувається на картах?
- Які почуття вони викликають?
- Хто головні герої на картах?
- Чим вони займаються? Про що мріють? Чого бояться?
- Чи хочеться щось змінити на карті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Інтерпретація кожного періоду відбувається за символами та їх суб'єктивним розумінням клієнта, кольорами, тривалістю опису карти. Доцільно звернути увагу на карту майбутнього з можливістю використання техніки розширення.

Важливим для фіксації терапевтом є насиченість опису кожного періоду, що відображає ставлення до нього самого клієнта, його роль і значення у життєвих процесах клієнта.

До інших карт можливе використання основних технік роботи з асоціативними картами (Детальніше: Розділ 1.2. Метафоричні асоціативні карти).

Техніка «Дорога життя»

Мета: усвідомлення життєвого шляху та життєвих процесів.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних карт «Майстер казок».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати всліпу картку з колоди Т. Зінкевич-Євстігнєєвої «Майстер казок», проте варто відібрати тільки картки архетипу «Дорога». Після вибору карти клієнт складає казку, доповнюючи її героями, подіями тощо.

Після закінчення написання казки клієнт зачитує її вголос.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які відчуття, емоції, події переживає герой казки, пере-буваючи на цій дорозі?

– Опишіть детально дорогу?

– З ким зустрічається по дорозі герой казки? Як взаємодіє з ними?

– Чи є перешкоди на шляху героя?

– Куди рухається герой?

– Яка основна місія героя в дорозі?

– Чи часто герой робить зупинки? Яка мета цих зупинок?

– Як збагатився герой в процесі свого руху?

– Що втратив герой?

– Що найбільше запам'яталося герою на його шляху?

– Продовжіть речення: Життя – це…

– Насправді, життя – це…

– Якщо не лукавити, то життя – це…

– Якщо глянути навколо, то розумієш, що життя –…

– Коли я прислухаюся до голосу свого серця, то розумію, що життя – це…

– Якщо б мені треба було сказати щось важливе про жит-тя своїм дітям, то я б пояснив, що життя –… – Чи готові Ви до змін в житті?

– Чи боїтеся Ви майбутнього?

– Чи задоволені своїм життям на даному етапі?

– Чи є у Вас відчуття, що «йдете своєю дорогою»?

Все вище сказане про життя треба сформувати в один текст і, відповідно, оцінити своє ставлення та усвідомлення життєвих процесів, що відбуваються.

Деякі аспекти інтерпретації:

Архетип «Дорога» в колоді символізує життєвий шлях і є варіантом нескінченності, можливості, пошуку. Дорога є відображенням руху, процесу і життя загалом. Етапи дороги символізують життєві етапи, на яких перебуває особистість.

Перешкоди героя – труднощі та обмеження, що не дають можливості рухатися вперед. Рецепти подолання перешкод – це поведінкові стратегії особи в проблемних та кризових ситуаціях.

Помічники – це ресурси для подолання перешкод та успішному руху по дорозі.

Напрямок руху героя – це цілі і життєві перспективи клієнта. Часті зупинки героя можуть вказувати на втому клієнта або відсутність мотивації.

Техніка «Щоденник»

Мета: моніторинг актуальної життєвої ситуації та власного життя, осмислення ресурсів, труднощів та перешкод на життєвому шляху, формування позитивної життєвої установки.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, блокнот, зошит, ручка, колода метафоричних карт «Saga», «OH-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 7 днів – 1 місяць.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують щоденно, протягом певного періоду (тиждень-місяць) вести щоденник. У нього записувати короткі історії, базуючись на зображенні з колоди метафоричних карт.

У перший день витягнути наосліп карту і написати історію (обсягом не менше однієї сторінки). Наступного для витягнути карту, прочитати попередню історію, продовжуючи її орієнтуючись на зображення, яке отримано шляхом витягання наосліп. Написання історії повинно закінчитися у день визначений терапевтом і її закінчення обов'язково повинно бути радісним і щасливим.

Після завершення написання історії її слід прочитати вголос від початку до кінця. Важливо фіксувати емоції та почуття, що виникають під час і не піддаватися спокусі щось вип равити.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які відчуття та емоції викликало у Вас прочитання цієї історії?
- Які фрагменти історії найбільше сподобалися?
- Які основні проблеми висвітлені в розповіді?
- Які фрагменти хотілося б змінити чи переписати?
- Кому хотілося б розповісти цю історію?
- Що повчального в цій історії?

– Згадайте моменти, коли виникали найбільші труднощі в написанні?
– Як ця історія відображає Ваші життєві процеси?
– Чи складно було розпочати історію?
– Чи сподобалося Вам закінчення Вашої розповіді?

Деякі аспекти інтерпретації:

Основним аспектом інтерпретації є ставлення клієнта до життя загалом та подій, які відбуваються в ньому. Варто проаналізувати як кожен фрагмент, так і його емоційне та смислове наповнення, а також історію загалом і зворотній зв'язок клієнта на усю історію.

Цю техніку можна використовувати у формі домашн ього завдання для клієнта. Частота і тривалість виконання визначається самим терапевтом.

Техніка «Кристал»

Мета: моніторинг актуальної життєвої ситуації, осмислення ресурсів, труднощів та перешкод на життвєому шляху.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, блокнот, зошит, ручка, колода метаф оричних карт «Морена», «ОН-cards», «1001 ніч», «Міфи» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують всліпу діставати карти з колоди і давати відповіді на наступні запитання (можна записувати відповіді):

– Я – це….
– Моє життя – це….
– Моя сім'я – це….
– Мої друзі – це….
– Що мене тішить в житті?
– Що мене засмучує в житті?
– Що я можу змінити в житті?
– Що я не можу змінити в житті?
– Чого я хочу в житті?

– Як мені цього досягнути?
– Що є моїм ресурсом в житті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для детального аналізу кожної карти доцільно скористатися основними техніками роботи з метафоричними асоціативними картами, а саме зум, окуляри, озвучка, розмальовування, розширення малюнку, режисура, що допоможе отр имати характеристику внутрішньої картини світу клієнта (Детальніше: Розділ 1.2. Метафоричні асоціативні карти).

Техніка «Намалюй мандалу»

(методика MARI Дж. Келлог)

Мета: ознайомлення із цілісною картиною, розуміння актуальної життєвої ситуації, визначення перспективних напрямків руху особистості.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують взяти чистий аркуш паперу А4 і на ньому простим олівцем намалювати велике коло. Віднайти центр кола. Взяти олівці чи фарби і намалювати щось всередині кола. Пам'ятати, що зовнішні межі кола не повинні бути перешкодою. Якщо клієнт хоче вийти за межі кола, він можете це зробити. Коли закінчить малювати треба підписати малюнок і поставити дату. Також вказати, де знаходиться верхня частина зображення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття викликає у Вас малюнок?
– Назвіть основні символи малюнка та проаналізуйте, яке значення вони мають для Вас.
– Назвіть три слова, з якими у Вас асоціюється малюнок.
– Яке основне смислове повідомлення Вашого малюнка?

– Що Ви готові зробити з малюнком і де його розмістити?

– Прокоментуйте назву Вашого малюнка.

Деякі аспекти інтерпретації:

Основними критеріями для якісного аналізу та інтерпретації малюнку мандали є:

1. Характеристика зображення мандали:

– стадія великого кола мандали за Дж. Келлог;

– зовнішнє коло мандали, що символізує особливості меж

Его (їх наявність, чіткість, розірваність тощо);

– центр мандали, що відображає Его та цінності, пережи-вання і змістове наповнення актуальної ситуації (наявність центру, його розміщення, зв'язок із межами кола);

– верхня – нижня частини мандали, яка демонструє свідо-мі (верхня) та несвідомі (нижня) психічні процеси особистості; – структурні елементи та домінуючі зображення мандали; – переважаюча кольорова гама мандали.

2. Смислове навантаження мандали.

3. Характеристика назви мандали (психолінгвістичний та семантичний аналіз назви і її зв'язок з особистісними переживаннями).

4. Емоційне реагування на мандалу та ставлення до неї автора. (Детальніше: Розділ 1.2. Мандалотерапія).

Техніка «Колесо життя»

Мета: визначення та усвідомлення рівня задоволеності та збалансованості власного життя, оцінка гармонійності життя.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, метафоричні асоціативні карти (колода «ОН-cards»).

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують на аркуші А4 намалювати коло і розділити його на 8 секторів, де кожен відповідає певній сфері

життя (1 – здоров'я, 2 – сім'я, 3 – кар'єра, 4 – гроші, 5 – хобі, 6 – розвиток, 7 – друзі, 8 – відпочинок). Завдання клієнта визначити відсоток, який займає ця сфера у його житті, виокремити сектором і замалювати кольором із яким асоціюється його життєва сфера.

Наступне завдання: за бажанням клієнта (наосліп або у відкриту) витягнути карту і розмістити її у відповідному секторі. Далі пропонують клієнту описати цю сферу його життя, відповідно до зображення на карті.

Після рефлексивного аналізу, з психокорекційною метою, можна запропонувати клієнту змінити у бажаний спосіб розподіл секторів, відсотків, кольорів і карт (вибирати тільки у відкриту!).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка із сфер охоплює найбільший відсоток і чому?
- Якому кольору відповідає ця сфера? Що цей колір означає для Вас, з чим асоціюється?
- Яка із сфер відповідає найменшому відсотку і чому?
- Якому кольору відповідає ця сфера? Що цей колір озна-чає для Вас, з чим асоціюється?
- Які із зображень викликають найбільший емоційний відгук?
- Як це співвідноситься із відповідними сферами?
- Для зміни якості яких сфер Ви готові докладати зусиль?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для детального аналізу кожної карти із сектора доцільно скористатися основними техніками роботи з метафоричними асоціативними картами, а саме зум, окуляри, озвучка, розмальовування, розширення малюнку, режисура тощо (Детальніше: Розділ 1.2. Метафоричні асоціативні карти).

Також особливу увагу слід звернути на кольори та їхню психологічну характеристику (Додаток 1, 2).

Техніка «Спонтанна казка»

Мета: ознайомлення із життєвим сценарієм, усвідомлення життєвих установок та картини життя.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, метафоричні асоціативні карти (колода «SAGA», «Майстер казок», «Ігроказ»).

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують за 1 хв. написати довільну кількість слів. Коли час закінчиться, слід вибрати одне слово, яке найбільше емоційно зачіпає. Після цього із колоди метафоричних карт вибрати зображення, що найбільше підходить до цього слова або асоціативно відповідає йому. Зображення на карті буде виступати головним героєм казки, яку потрібно скласти клієнту. Основною умовою складання казки є використання усіх слів, що були написані протягом хвилини.

Після складання казки обов'язково дати їй назву і намалювати ілюстрацію до неї.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає у Вас головний герой казки?
- Чим займається головний герой?
- Яке у нього життя?
- Про що він мріє?
- Яка основна мораль цієї казки?
- Обґрунтуйте назву Вашої казки?
- Чому ілюстрація до казки містить саме такі символи та зображення?
- Чим ця казка схожа на Ваше життя, а Ви на головного героя?

Деякі аспекти інтерпретації:

Перш за все, варто проаналізувати головного героя та вибір емоційно значимого слова, яке відображає ключові і значимі характеристики клієнта.

Назва і зміст казки вказують на основні потреби та проблеми клієнта, на запит, з яким варто працювати.

Також до уваги беруть місце, час та перебіг сюжету казки, активність героя та особливості ситуацій, у які він потрапляє.

Техніка «Двері»

(Автор О. Дубень)

Мета: усвідомлення власного особистісного потенціалу, визначення ролі особистості у власному житті, здатності до самовираження.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують на аркуші паперу А4 за допомогою олівців чи фарб намалювати двері. Коли малюнок готовий, терапевту доцільно задати ряд запитань, а відповіді краще записати.

Після малюнку дверей клієнту пропонують взяти інший аркуш і намалювати те, що знаходиться за дверима.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Як Ви почуваєте себе дивлячись на ці двері?
- Двері відкриті чи закриті (Якщо так, то чи на замок? Який цей замок?)?
- Як виглядають двері? Який матеріал? Чи є віконця?
- Чи можна в них зайти?
- Хто може в них зайти?
- Двері ведуть в приміщення чи на вулицю?
- Якщо в приміщення, то яке це приміщення? Хто знахо-диться в цьому приміщенні?
- При яких умовах можна зайти в ці двері?
- Кому Ви зможете довірити ключі від цих дверей?

Деякі аспекти інтерпретації:

Закриті двері можуть свідчити про недовіру до людей і світу, що може бути наслідком дитячої травматизації.

Якщо двері мають багато деталей, красиво оздоблені, це означає, що для клієнта важливе значення в житті має самопрезентація, високий рівень залежності від думки інших, а також може бути показником комплексу неповноцінності.

Можливість зайти в двері свідчить про здатність «впускати» у власне життя людей та вміння будувати довготривалі стосунки.

Якщо двері ведуть на вулицю – значить у людини відсутня фіксація на собі та стосунках з оточенням. Особа здатна «відкрити» себе життю і сміливо приймати виклики.

Якщо людині неприємно говорити про те, що за дверима – тим більше у неї проблем.

Якщо на малюнку 2 присутні інші люди, це може вказувати на залежність від когось, прагнення володіти і керувати.

Варто звернути увагу на малюнок, що виконаний простим олівцем, до якого відсутні коментарі. У такому випадку особа не бажає озвучувати свої травматичні та болючі переживання, приховує або витісняє їх.

Техніка «Танець життя»

(Автор І. Матійків)

Мета: усвідомлення життєвих стратегій, установок, специфіки життєвого стилю та задоволеності власним життям.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, колода метафоричних асоціативних карт «Танець життя».

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують (на його вибір) на аркуші паперу А4, за допомогою олівців чи фарб, намалювати танець, що від ображає його життя. Інший варіант – клієнт може витягнути із колоди карт «Танець життя» – карту, що відображає його життєвий танець.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Опишіть приміщення, в якому Ви танцюєте?
- Чи хтось спостерігає за Вашим танцем? Хто ці люди?
- Що можуть сказати люди, про Ваш танець?
- Кого більше серед глядачів чоловіків чи жінок?
- Які переживання та відчуття у Вас під час виконання танцю?
- Якщо це парний танець, хто Ваш партнер?
- Якщо груповий танець, то хто інші учасники?
- Який стиль Вашого танцю?
- Ви гарно танцюєте?

- Чи хотіли б Ви змінити партнера?
- Чи хотіли б Ви зупинитися? (Якщо так, то чому?)– Що би Ви хотіли змінити в цьому танці?

Деякі аспекти інтерпретації:

Всі відповіді на запитання спробуйте спроектувати на життя та життєву ситуацію клієнта, оскільки вони чітко відображають актуальні переживання та ставлення клієнта до життя.

Техніка «Ріка життя»

Мета: метафоризація погляду на життя, усвідомлення життєвих настанов та цінностей, оцінка основних етапів формування особистості, факторів соціогенезу особистості.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: папір А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують взяти великий аркуш паперу (або кілька), відкласти на ньому по горизонталі значимі періоди життя, починаючи від народження до теперішнього моменту.

Наступне завдання для клієнта: закрити очі і уявити, як річка бере свій початок (льодовик, гори, ліс). Річка починає свій шлях, навколо неї відкривається багато пейзажів, змінюються її води, збагачується підводний світ, а також зустрічаються перешкоди.

Відкривши очі, клієнт зображає на малюнку все, що побачив у своїй уяві.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Наскільки глибока (мілка) Ваша річка?
- Чи змінюється її глибина?
- Чи є на ній острівці?
- Яка в ній вода? Який її колір, прозорість?
- Чи видно дно цієї річки?
- Що видно на дні цієї річки?
- Як дістатися до дна цієї річки?
- Яка швидкість течії?

– Чи є життя в цій річці?
– Чи годує ця річка кого-небудь?
– Які береги цієї річки?
– Чи живуть люди на берегах річки?
– Чи є поселення на березі річки?
– Чи зустрічаються на річці греблі, водоспади, вири, підводні камені, пороги?
– Чи побудовані через річку мости? Які вони?
– Чи зливається річка з якоюсь іншою в певному місці?
– Чи розмиті береги у річки?
– Чим можна зміцнити береги?
– Як облагородити русло річки?
– Який транспорт їздить по Вашій річці?

Деякі аспекти інтерпретації:

– Початок річки символізує пренатальний період та його особливості.
– Береги річки – це батьки (правий берег – батько, лівий – мати). Наповненість берегів і кольори свідчать про емоційний контакт та зв'язок з ними.
– Швидкість річки – темп та активність життя клієнта.
– Рівень глибини – прагнення до саморозвитку та само-вдосконалення.
– Камені, пороги, греблі – перешкоди в житті.
– Острівець – важливий проект в житті, часто символізує вагітність.
– Місток – комунікація між батьківським і материнським.
– Пора року на малюнку – емоційний стан в на даний час.
– Водоспади – сексуальна енергія.
– Коловороти – кризові життєві ситуації.
– Якщо річка розходиться в сторони – допомога комусь, якщо впадають у неї інші річки – допомога когось.
– Якщо річка висихає – депресія, стрес.
– Рівень чистота та підводний світ – багатство внутріш-нього світу.

- Будинок – затишок, комфорт.
- Дерева, ліс – вплив соціуму.

Техніка «Картина з чистого листа»

(Автор У. Байєр)

Мета: робота з трансформаціями, змінами та перетвореннями у житті.

Вікові обмеження: 2- +

Обладнання: папір А3, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці, кольоровий папір, роздруковані копії картин відомих художників на аркуші А4.

Тривалість виконання: 30 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати картину, яка найбільше йому до вподоби і картину, що відображає той аспект життя чи проблему, над якою він хоче попрацювати.

Далі клієнту пропонують створити нову картину, обираючи елементи з картин, які він обрав. Обрані елементи він розміщує на аркуші А3, таким чином створюючи абсолютно нову модель власного життя, беручи за основу «старі елементи».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які елементи Ви використали для створення нової картини?
- Що вони означають для Вас?
- Який елемент є основним у створеній картині?
- Які емоції та почуття викликає у Вас створена картина?
- Які основні відмінності від старої картини?
- Дайте назву цій картині.
- Як назва відображає ключові цілі, потреби та пережи-вання у Вашому житті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Створена картина дає можливість усвідомити клієнту нові шляхи та вирішення проблем, які ще не пробував він у власному

житті. Також вона є чудовою підказкою життєвих та внутрішні особистісних трансформацій і ступені готовності до них.

Також картину можна розглядати з позиції ідентифікації клієнтом з образом «Я», використовуючи при цьому оцінку картини під різними кутами та з різної відстані.

Техніка «Велика картина мого життя»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя, основні життєві стратегії та потенціал життєтворчості.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують уявити себе великим художником і спробувати намалювати картину власного життя, попередньо обравши її сюжет:

- Природа.
- Портрет.
- Абстракції.
- Сцени з життя.

Клієнту також пропонують дати назву картині.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Назвіть 3 емоції, які викликає у Вас намальована картина?
- Чи подобається Вам картина?
- Які основні образи, символи чи елементи у Вашій картині?
- Якщо б Ви презентували цю картину, як Ви б продовжи-ли речення «ця картина про….».

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до обраного варіанту малюнку, можна припустити, що клієнт, який орієнтується на зображення власного життя як природи, орієнтований на прийняття і визначення матеріального та духовного балансу в житті. Домінуючою соціальною стратегією виступає взаємодія. Така особа любить

життя, проявляє життєву активність та інтерес, основний принцип «життя заради життя».

Портрет людини на картині життя є символом Его. Така особа намагається знайти компроміс між соціальністю та власною індивідуальністю, як правило, вона перебуває в пошуку ролі для себе, а життя для неї виступає шансом та можливістю шукати і пізнавати себе у світі.

Абстрактні фігури в картині життя свідчать про прагнення осягнути його найглибші та незвідані сторони, про творчий та нестандартний підхід до життєздійснення. В таких осіб прослідковується прагнення пізнати все незрозуміле і магічне.

Сюжети з життя відображають високий рівень соціального інтересу та соціальної активності особи, прагнення бути успішною та ефективною. Соціальна основа для такої особи – це опора на виживання. Особистісний вектор таких осіб спрямований на життя заради інших, для інших, служіння, спілкування, контакти, обмін енергіями. У них спостерігається тенденція на сприйняття себе через призму іншого, а іншого через призму себе в системі цінностей і структур.

Опираючись на домінуючу психічну функцію за К. Юнгом (мислення, почуття, відчуття та інтуїція) і, відповідно, типологію особистості, а саме мислительний, емоційний, сенсорний (відчуваючий) та інтуїтивний типи, можна спробувати пояснити вибір сюжетів картини життя клієнта наступним чином: – Особи сенсорного типу обирають сюжет природи, оскільки для них ключовою потребою в житті є баланс та гармонія (Я-самість).

– У осіб мислительного типу домінує пізнання себе та своїх можливостей, перевірка ролей і потенціалу. Такий тип осіб обирає малюнок свого життя у вигляді портрету.

– Створення нового, невідомого і незрозумілого властиве для людей, що зображають своє життя через абстрактні фігури. Для них важливим та цікавим є і зовнішній світ, і вони самі (Я-непізнане).

– Процеси та персонажі життя, як сюжет картини жит-тя, свідчать про сформований емоційний тип, для якого характерна цінність інших у власному житті, як мотив власного

життєтворення. Для них властиві емоційне сприймання життєвих ситуацій та оціночні судження.

2.5. Арт-терапевтичні техніки роботи зі стосунками

(дитячо-батьківськими, сімейними, парними)

Техніка «Дві половинки»

(Автор Л. Кузнєцова)

Мета: дослідження взаємостосунків у парі, виявлення уявлень про ідеальні стосунки, аналіз проблемних зон відносин та ресурсних аспектів у стосунках пари.

Вікові обмеження: 20 +

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

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують у відкриту відібрати чоловіків і жінок з колоди метафоричних карт та об'єднати їх у пари. Коли пари утворені, слід зауважити чи є персонажі без пари. З цими персонажами можна попрацювати окремо.

Проте, спочатку клієнту варто розповісти про кожну пару, а згодом вже про карти із зображенням, у яких відсутня пара.

Після опису кожної пари, клієнту пропонують вибрати, на його думку, найідеальнішу пару і ту, яка йому не симпатизує, а також пару, що схожа на його актуальні стосунки. Уважно послухати критерії вибору у двох випадках.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що відрізняє цю пару від інших?
- Що робить їх унікальними?
- Чому вони обрали один одного?
- Як довго вони у стосунках?
- Як думаєте, хто домінує в цій парі?
- Як довго ця пара у стосунках?
- Що є запорукою міцності їхніх стосунків?
- Як Ви думаєте, чому цьому персонажу не знайшлося пари?
- Які почуття викликає цей персонаж, якому доводиться жити без пари?
- Як Ви думаєте, чому його життя склалося саме таким чином?
- Що повинен зробити персонаж, щоб знайти свою поло-винку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації важливо звернути увагу на невербальні реакції клієнта під час опису пар, які є ідеальними, схожими на його стосунки і тих, що викликають невдоволення. Основні

критерії стосунків є показниками побудови стосунків самого клієнта, їх динаміки та розвитку.

Опис взаємин, а також персонажа без стосунків, вказує на задоволеність ними на даний час. Інтерпретація стосунків клієнт ом є підставою для розуміння ціннісного каркасу їх побудови партнерами, а також є «підказкою» шляхів покращення стосунків.

Техніка «Зустріч двох кольорів»

(адаптована техніка Л. Підлипною)

Мета: дослідження взаємостосунків у парі, визначення типових патернів поведінки у стосунках.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: папір А4, пензлики, фарби, олівці, пастель.

Тривалість виконання: 20 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують обрати колір, опираючись на свій емоційний відгук на нього. Намалювати малюнок і написати історію народження цього кольору. Після цього відповісти на нижче наведені запитання.

Потім обрати інший колір та намалювати другий малюнок на тему «Зустріч двох кольорів», використовуючи два кольори. Написати історію та дати назву цьому малюнку.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає малюнок?
- Що це за колір?
- Чому Ви його обрали?
- Якими характеристиками він володіє?
- Як цей колір схожий на Вас?
- Які кольори переважають у малюнку «Зустріч двох кольорів»?
- Який колір Ви обрали?
- Чому саме він? Опишіть його характеристики?
- Чи подобається Вам малюнок?
- Які основні елементи цього малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації варто звернути увагу на те, що малюнок кольору відображає особистісні характеристики клієнта. Малюнок «Зустріч двох кольорів» демонструє особливості стосунків з партнером. Варто оцінити інтенсивність, гаму, переп летення кольорів в одну композицію, що безперечно є показником якості та динаміки стосунків.

Для детальної характеристики психологічних особливостей клієнта варто взяти до уваги інтерпретацію кольорів (Додаток 1).

Техніка «Полюси стосунків»

Мета: дослідження позитивних та негативних сторін у взаємостосунках пари, пошук ресурсу пари.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO», «Танець життя» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт обирає із колоди карт одну, яка відображає позитивний аспект стосунків, а другу карту, що демонструє ту сторону стосунків, яка потребує вдосконалення. У відкриту обрати карту-знак, що є вказівником до покращення стосунків. Розказати історію терапевту або групі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Дайте п’ять характеристик стосункам пари на першій карті.
- Які особливості стосунків партнерів?
- Які основні труднощі пари на другій карті?
- Чому виникають ці труднощі?
- Чи готова пара до змін?
- Що зображено на цьому знаку?
- Як саме це вплине на покращення стосунків?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим моментом проведення цієї техніки є участь обидвох сторін (жінки та чоловіка). Особливу увагу варто звернути на знак,

який обирають у парі, адже він є показником змін і дій, до яких партнери готові у стосунках.

Під час характеристик варто відзначити позитивні та негативні сторони, які виокремлюють партнери, оскільки часто вони можуть відрізнятися. Протиріччя і відмінності повинні стати стимулом для пошуку точок дотику.

Техніка «Сумісність пари»

Мета: оцінка особливостей стосунків у парі, моніторинг стосунків кожним партнером, визначення проблемних сторін у взаєминах.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO», «Танець життя» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують знайти карти, які найбільше відображають його стосунки з партнером. Проаналізуйте ці карти, звертаючи увагу на схожість та відмінність з партнером. Аналізуючи кожну з карт і стосунки опирайтеся на наявність чи вираженість наступних характеристик:

- підтримка особистісного простору;
- емоційна незалежність;
- фінансова незалежність;
- довіра;
- підтримка;
- турбота;
- пристрасть;
- романтика і таємничість;– спільні цінності; – емпатійність.

Після цього слід віднайти карти, що відображають труднощі у парі. Кожну з таких карт, партнери характеризують опираючись на наступні показники:

- невдоволення;
- докори;
- почуття провини;

- секс як спосіб маніпуляції;
- байдужість;
- вимогливість;
- не виправдання очікувань;– зрада.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що найбільше Вам імпонує у Ваших стосунках?
- Чи задоволені Ви стосунками? Чим саме?
- Які основні проблеми Ваших стосунків?
- Чи гармонійна Ви пара?
- Як Ви уявляєте свої стосунки за 5 років?
- Що змінилося у Ваших стосунках від їх початку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час опису карт терапевту важливо зафіксувати основні критерії, які об'єднують пару і викликають труднощі та яких із них більша кількість, що забезпечить організацію успішної психокорекційної, психотерапевтичної роботи з парою та окремо з кожним партнером. Якщо ж виникає багато перепон у стосунках, можна запропонувати обрати карту, яка символізує бажані стосунки.

Для детального розуміння картини стосунків можна запропонувати розмістити карти наступним чином:

Карта, що символізує стосунки на початку – карта з актуальн ими позитивними сторонами стосунків – карта з актуальн ими негативними сторонами стосунків – карта з стосунками за 5 років – карта з бажаними стосунками.

Техніка «Переписування історії стосунків»

Мета: усвідомленість актуальних стосунків партнерами, їхніх «проблемних» зон, цінності та можливості їх покращення. **Вікові обмеження:** 20 +

Обладнання: аркуші А4, колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO», «Танець життя» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Кожен із партнерів обирає 2–3 карти, які відображають стосунки в даний момент часу. Всі карти виставляють на аркуш А4, так щоб утворилася цілісна картина. Пара повинна створити історію опираючись на карти.

Далі кожен партнер обирає 2–3 карти бажаних стосунків, знову розміщують їх на аркуші А4, щоб отримати другу картину. Знову створюють історію із обраних карт.

Далі пропонують партнерам порівняти історії і карти, з яких вони складені.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає у Вас історія 1?
- Які емоції та почуття викликає у Вас історія 2?
- Які карти Вам найбільше подобаються? Поясніть.
- Чи хотіли б Ви перемістити карти з історії 1 в історію 2 і навпаки?
- Чим схожі між собою історія 1 та історія 2?
- Які основні відмінності в історії 1 та історії 2?
- Яку з історій було простіше складати? Чому?

Деякі аспекти інтерпретації:

Кожна історія аналізується з позиції особистого вкладу партнерів у її складання. Варто відзначити емоції та невербальні прояви під час опису історій партнерами.

Прояв ініціативності, активності, захопленості процесом або ж навпаки невдоволення, опір, заперечення сюжету у складанні історії 1 та 2 свідчать про наявність цих особистісних якостей у побудові відносин та їхню роль у розвитку стосунків.

Техніка «Мої стосунки як…»

Мета: шляхом метафоризації стосунків виявлення їх сильних та слабких сторін, пошук ресурсу.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: аркуші А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Терапевт пропонує кожному партнеру обрати метафору із запропонованого списку, яка відображає стосунки у парі.

Партнери намагаються намалювати власні стосунки через призму цієї метафори. Завдання виконують самостійно, без обгов орень один з одним.

Кожен партнер працює окремо, не показуючи малюнок, поки не завершать роботу.

Перелік метафор до стосунків:

- мої стосунки – це бігова доріжка;
- мої стосунки – це сад;
- мої стосунки – це реклама;
- мої стосунки – це поле бою;
- мої стосунки – це смачна страва;
- мої стосунки – це книга;
- мої стосунки – це безодня;
- мої стосунки – це ігрова площадка;
- мої стосунки – це казкова країна;
- мої стосунки – це пазл;
- мої стосунки – це повітря;– мої стосунки – це музей; – мої стосунки – це раллі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Розкажіть про те, що зображено на малюнку?
- Які емоції у Вас виникають, дивлячись на нього?
- Де Ви на цьому малюнку?
- Де Ваш партнер?
- Які дії Ви здійснюєте?
- Чому саме таку метафору Ви обрали?
- Як Ви думаєте, яку метафору обрав Ваш партнер? Чому?
- Чи хотіли б Ви змінити такий формат стосунків?

Деякі аспекти інтерпретації:

Вибір стратегії та формату стосунків відображає типову поведінку партнера в парі, якщо було обрано поле бою, то це свідчить про протистояння, конкуренцію у парі, якщо пов'язано із грою – вказує на маніпуляцію у стосунках.

Якщо стосунки окреслені, як книга, казка, смачна страва, то це свідчить про розмаїтість та наповненість, емоційність стосунків пари.

Сад та пазл дозволяють робити висновки про стосунки, як такі, що потребують постійного вкладання у них особистісного ресурсу та вимагають внутрішньої «роботи».

Означення стосунків через метафору повітря може вказувати на залежні стосунки, закоханість або панування любові.

Техніка «Прихований сценарій»

Мета: виявлення прихованих сценаріїв, що впливають на стосунки.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO», «Танець життя», «Persona», «Personita» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Із запропонованих терапевтом колод, клієнт повинен обрати у відкриту 4 карти, які дають можливість відповісти на запитання:

Карта 1: Як я бачу себе в стосунках?

Карта 2: Як я бачу свого партнера у стосунках?

Карта 3: Як партнер бачить себе в стосунках?

Карта 4: Як партнер бачить мене у стосунках?

Після вибору карт відповіді обговорюються. Далі з колод «TANDOO» або «Танець життя» партнери обирають карту, яка відображає їхні стосунки.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що Ви дізналися про себе?
- Що Ви дізналися про свого партнера?
- Що Ви дізналися про свої стосунки?
- Чи співпадає Ваше бачення себе і бачення Вас партнером?
- Опишіть зображення на карті, виходячи із характерис-тик, які Ви описали попередньо.

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливо з'ясувати, що чинить найбільш вплив на стосунки: бачення себе партнером, уявлення про партнера, уявлення про стосунки. Усі ці характеристики можуть вказувати на основні

напрямки у проведенні консультативної та психок орекційної роботи, визначення ключової проблеми у стосунках пари.

Техніка «Компроміс у стосунках»

Мета: дослідження здатності пари до компромісу у стосунках.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO», «OH-cards».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Уявіть, що Вам потрібно в стосунках піти на компроміс. Подумайте від чого Ви б змогли відмовитися? Що хотіли б отримати?

Виберіть 1 карту із колоди «TANDOO» і 1 карту-слово із колоди «OH-cards» – те від чого Ви готові відмовитися.

Після обговорення обміняйте за таким самим алгоритмом на карти, що відображають те, що Ви хотіли б отримати.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи складно Вам у стосунках йти на компроміс?
- Які емоції виникали під час усвідомлення необхідності компромісу?
- Чи складно було обирати карту?
- Чому Ви обрали саме це слово?
- Як воно відображає особливості Ваших стосунків у парі?
- Які з карт Вам було обирати легше (відмова у стосунках чи отримати щось у стосунках)?
- Як карти відобразили реалії Ваших стосунків?

Деякі аспекти інтерпретації:

Аналізуються особливості стосунків за картами обраними з колоди «TANDOO», а також готовність йти на компроміс у кожного партнера. Важливо фіксувати емоції під час опису карт, невербальні прояви і те, наскільки все співпадає зі словом, яке обрано з колоди «OH-cards».

Техніка «Міст»

Мета: аналіз між неприємними та бажаними ситуаціями в парі.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO», «OH-cards».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Виберіть одну карту з колоди, яка відображає неприємну ситуацію у Вашій парі. Виберіть другу карту, що відображає бажану ситуацію в стосунках.

Покладіть ці карти поруч. Наділіть кожну з карт голосом. Придумайте діалог між ними. Помітьте для себе основні відмінності. Відслідкуйте емоційний та тілесний відгук на кожну із карт.

Знайдіть одне зображення та карту-знак, які створюють місток між проблемним і бажаним у стосунках (Виберіть 1 карту із колоди «TANDOO» і 1 карту із колоди OH-cards» – те від чого Ви готові відмовитися. Після обговорення обміняйте за таким самим алгоритмом на карти, що відображають те, що Ви хотіли б отримати).

Поясніть зміст обраних карт. Відслідкуйте зміни в емоц іях та тілі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що є причиною такої ситуації на першій карті?
- Що Вам найбільше не подобається у цьому зображенні?
- В чому основна відмінність між картами?
- Що є перепоною у бажаних стосунках?
- Що зображено на карті-знаку?
- Як це пов’язано із зміною у Ваших стосунках?
- Чи готові Ви у стосунках йти на компроміс?
- Від чого Ви б змогли відмовитися?
- Що хотіли б отримати?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації до уваги беруть карти-зображення, основні символи, які вони містять та їхнє значення для клієнта.

Готовність йти, на компроміс, налагодження співп раці, вміння жертвувати і отримувати в стосунках вказують на можливість їх зміни та ефективної побудови якісно оновлених взаємин.

Важливо також фіксувати емоції під час опису карт та невербальні прояви партнерів.

Техніка «Сімейний сценарій»

Мета: вивчення впливу батьківських моделей стосунків на актуальні стосунки пари.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: аркуш паперу А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «TANDOO».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Напишіть на аркуші паперу наступні аспекти стосунків у парі:

- вирішення проблем;
- гендерні ролі;
- взаємодія;
- вирішення конфліктів;– вираження почуттів; – близькість.

Виберіть по одній карті, що відображають ці аспекти у стосунках Ваших батьків.

Оберіть 2–3 карти, які відображають чого Вас навчили стосунки батьків.

Оберіть 2–3 карти, що відображають Ваші стосунки.

Порівняйте карти.

Створіть діалог між «батьківською» картою (на Ваш вибір) і однією картою Ваших стосунків.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що Вам видається позитивним?
- Що Вам подобається в цих стосунках?
- Що Вам не подобається в цих стосунках?
- Ви вважаєте ці стосунки вдалими?
- Що Ви б із цих стосунків запозичили для побудови своїх?
- Що Ви б залишили?
- Чи Виникали труднощі у побудові діалогу?

- Хто був його ініціатором?
- Хто в діалозі був найбільш активними?
- Які основні висновки Ви зробили після цього діалогу?

Деякі аспекти інтерпретації:

Дана техніка дає можливість визначити типові сімейні сценарії, які домінують у стосунках, їх вплив на якість відносин та окремо на кожного партнера. Розглядається можливість побудови власних суверенних стосунків партнерами, у випадку відмови від частини сімейних сценаріїв.

Техніка «Моє оточення»

(Автор С. Суханова)

Мета: аналіз та фокусування на особливостях і цінностях близького оточення, визначення статусу у цьому оточенні.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати з фігурок одну, яка найбільше відображає його та актуальний в даний момент часу стан. Далі пропонують розмістити її в пісочниці, у місці, яке клієнт вважає найбільш комфортним. Після цього, необхідно описати цю фігурку, відповідаючи на запитання.

Далі клієнт повинен обрати ще 5 фігурок, які могли б символізувати осіб з його близького оточення і розташувати їх у пісочниці.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що це за фігурка?
- Який у неї настрій?
- Що вона відчуває зараз?
- Що Ви відчуваєте, дивлячись на неї?
- Що Ви можете розповісти про інші фігурки?
- На кого із реальних людей вони схожі?
- Які їхні позитивні і негативні якості?
- Хто з них розташований найближче до Вас?

- Яку роль відіграє ця особа у Вашому житті зараз?
- Хто знаходиться найдальше?
- Чи комфортно Вам в їх оточенні?
- Які емоції виникають у Вас на цю пісочну композицію?
- Хто є головним у цьому пісочному просторі?
- Яке місце займаєте Ви?
- Хто для Вас найважливіший?
- До кого Ви звернулися б за допомогою?
- Хто у Вас викликає позитивні емоції?
- Чи дають можливість ці люди відчути Вам свою унікальність?
- Кого Ви ще б хотіли додати? Чому?
- Які якості цієї особи Вам імпонують?

Деякі аспекти інтерпретації:

Техніка дає можливість оцінити якість стосунків у близькому оточенні. За розташуванням фігурок можна оцінити близькість стосунків, за їхніми характеристиками – друзів, авторитетних осіб, а також якості, що є цінними, за які особа отримує схвалення в оточенні.

Важливо зафіксувати критерії відбору близького оточення (підтримка, дружба, вигода, інтерес, впливовість тощо).

Можна запропонувати клієнту скласти план дії, щодо зміни (якщо є потреба) чи покращення стосунків в оточенні або ж сприяти наповненню свого оточення бажаними людьми.

Техніка «Сім'я в образах квітів»

(Автор Л. Лебєдєва)

Мета: аналіз сімейних статусів та ролей, оцінка внутрісімейної ситуації та родинних стосунків.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, пензлики, фарби, олівці.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують намалювати свою сім'ю у вигляді квітів. Кожного члена родини варто зображати, опираючись на власні відчуття та емоції.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття у Вас виникали під час створення малюнку?
- Чи є на ньому Ви?
- Яка Ви квітка?
- Як себе почуває Ваша квітка?
- Хто із членів сім'ї ще зображений?
- Які емоції та почуття викликають квіти, що символізують їх?
- Чи взаємодіють квіти між собою?
- Чи є не зображені члени сім'ї на малюнку, які прожи-вають з Вами?
- Яку ситуацію із Вашого життя символізує цей малюнок?
- Що Ви хотіли б змінити?
- Що Ви можете змінити?

Деякі аспекти інтерпретації:

Образи квітів відображають реальну сімейну ситуацію.

Якщо зображено поле з квітами, то ймовірно, у клієнта відсутня сім'я, а її у уособленням виступає весь соціум.

Віддалено розташовані квіти, відсутність когось із членів сім'ї – вказують на слабкі емоційні зв'язки, труднощі і напруження у взаєминах.

«Зів'ялі квіти» – зображення фізичного неблагополуччя або похилого віку людини.

Якщо квіти в горщику, вазі або на клумбі важливо прояснити хто за ними доглядає.

Якщо квіти розміщені на близькій відстані або ростуть з одного стебла, важливо уточнити, що для клієнта означає таке розташування.

Присутність в малюнку схожих квітів або однакового кольору вказує на емоційну близькість та зв'язок.

Квіти можуть займати різний простір, на аркуші це може бути пов'язано із ситуацію, як особа сприймає себе в реальному життєвому просторі сім'ї.

Техніка «Звичайний день»

(Автор Т. Кудько)

Мета: розвиток вміння розуміти свого партнера, пошук «точок дотику».

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: парна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Кожному із пари пропонують створити пісочну картину із фігур на тему «Звичайний день мого партнера». Після створення картини кожен пояснює, чому картина створена саме в такий спосіб.

Партнери шукають схожості та відмінності у баченні свого партнера і реальності.

Завданням для пари є створити спільну піскову картину, шукаючи спільне між ними.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи легко було створювати картину від імені свого партнера?
- Які враження у Вашого партнера від цієї картини про його звичайний день?
- Чи схожий Ваш день на той, який створив партнер?
- Чи багато хотілося змінити чи додати в картину?
- Чи подобається вона Вам?
- Чи легко було віднайти те, що об'єднує їх і вдосконалити?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час аналізу піскових картин важливо відзначити сприймання картин партнерів, емоційну реакцію на них. Також слід спостерігати за створенням спільної картини: хто з партнерів

є більш активним, ініціативним у її створенні, чиї фігурки задіяні і які саме.

Техніка «Дитячі спогади»

(Автор К. Мілютіна)

Мета: актуалізація батьківського-дитячих стосунків, усвідомлення сімейних сценаріїв.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

На початку роботи з пісочницею пропонують сформулювати проблему або ж невирішену ситуацію, яка закарбувалася з дитинства (запит формується на зразок «Я хочу дізнатися, чому я...»).

Потім клієнт повинен відтворити за допомогою фігур цю ситуацію в пісочниці. Рекомендовано відтворювати ситуацію у віці до 6 років.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що Ви тоді відчували?
- Як до Вас ставилися інші?
- Чого Ви хотіли?
- Чого від Вас хотіли інші?
- Чим Ви могли керувати ?
- Що контролювали інші?
- Які висновки зробили Ви в результаті цієї події?
- Щоб Ви хотіли змінити, якщо б опинилися знову в цій ситуації?
- Якою була б ситуація і Ваша поведінка в ній?– Продовжіть фразу «Я можу, якщо захочу…» **Деякі аспекти інтерпретації:**

Варто прослідкувати як ситуація з дитинства вплинула на моделі поведінки і взаємодії у теперішньому, чи наявні сили, мотивація та ресурси для засвоєння нових навичок поведінки.

Техніка «Людина і дерево»

(Автор О. Тараріна)

Мета: визначення готовності та бажання до контактів з іншими, вміння організувати ефективну комунікацію.

Вікові обмеження: 16 + **Обладнання:**

папір А4, пластилін.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: піскова терапія, ізотерапія.

Інструкція:

Клієнт бере два кусочки пластиліну для виготовлення людини і дерева. Із одного кусочка ліпить людину, а з іншого – дерево. Потім розміщує вироби на аркуші паперу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що це за дерево? Опишіть його.
- Чи потрібен йому догляд? Хто за ним доглядає?
- Чи плодове дерево?
- Скільки років дереву?
- Що це за людина, яку Ви зліпили?
- Чим вона займається, які її вподобання?
- Чи взаємодіє людина з деревом? У який спосіб?
- Як людина відноситься до дерева?
- Хто несе відповідальність за дерево і за людину?

Деякі аспекти інтерпретації:

Техніка дає можливість зрозуміти важливість та цінність інших людей в житті клієнта та особливість їх взаємодії. Рівень та глибина взаємодії визначається ставленням та турботою про дерево. В даній техніці дерево виступає символом інших людей, з якими контактує особа, а також є уособленням контакту із самим собою. Також дана техніка дає можливість усвідомити клієнту рівень сформованості довіри до світу загалом.

Техніка «Будинок нашої сім'ї»

Мета: вивчення особливостей внутрісімейних стосунків, рольовий репертуар членів сім'ї.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок, папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: піскова терапія, ізотерапія.

Інструкція:

Ця техніка може мати варіанти, як малюнковий, так і у пісочниці.

Варіант малюнку: намалюйте будинок та зобразіть його членів сім'ї, їхні заняття, вік, вподобання.

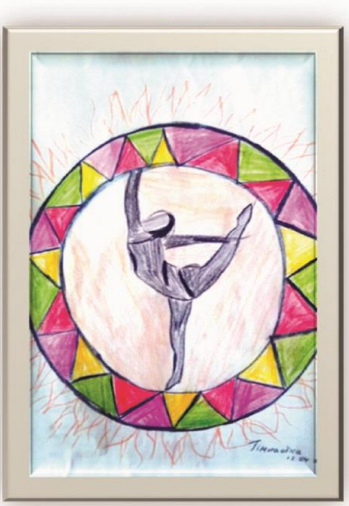
Варіант роботи в пісочниці: намалюйте на піску будинок і помістіть у нього його мешканців, обираючи їх із фігурок. Розкажіть історію цієї сім'ї.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- З кількох членів складається сім'я?– Опишіть кожного із членів родини.
- Чи щаслива ця сім'я?
- Чим вони займаються в даний момент часу?
- Кого Ви намалювали першим? (розмістили в пісочниці)– Хто найбільший за розміром?
- Як взаємодіють між собою члени сім'ї?
- Хто розташований найближче один до одного?
- Хто відсутній на малюнку чи пісочниці?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації основну увагу слід звернути на розташування членів сім'ї, розмір, силу промальовування образу, спосіб його подачі та їхні характеристики, розміщення їх в будинку чи поза ним. Якщо ж на малюнку помітні інші елементи, обов'язково уточнити їхнє значення для клієнта.



2.6. Арт-терапевтичні техніки роботи з жіночністю та сексуальністю

Техніка «Я-Посудина»

Мета: усвідомлення особливостей жіночого «Я». **Вікові обмеження:** 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид артерапії:** ізотерапія.

Інструкція:

На аркуші А4 за допомогою олівців чи фарб намалюйте посудину. Розмір, наповнення і зовнішнє оформлення посудини вибирайте самостійно та довільно. Після закінчення малювання необхідно відповісти (бажано письмово) на запитання, що подано у рефлексивному аналізі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Де знаходиться посудина?
- З чого вона зроблена?
- Чи є щось всередині посудини? Якщо так – конкретизуйте.
- Для чого її використовують?
- Хто власник цієї посудини?

Деякі аспекти інтерпретації:

Форма посудини, розмір та естетичне оформлення посудини вказують на прийняття жіночого «Я» та «жіночу самооцінку» (витончена посудина свідчить про завищену самоо цінку та бажання подобатися, безформена посудина є підтвердженням заниженої самооцінки та неприйняття власної жіночності). Акцентування на нижній частині посудини («лінія бедра») вказує на розвинене материнське начало і турботливість. Вузька нижня частина може свідчити про конкуренцію з чоловіками та небажання проявляти жіночу енергію.

Матеріал, з якого виготовлена посудина: глина – сила і вміння бути чуттєвою та емпатійною, скло – щирість, відкритість і незахищеність, кришталь, дорогоцінні матеріали – демонстративність, прагнення привертати увагу, високомірність, пластмаса і дешеві матеріали – простота і небажання виділятися в оточенні.

Наповненість посудини: молоко – жіночність, самовіддача, потужне жіноче начало; вино – ознака сексуальності і вміння «п'янити собою»; чай – символ гармонії; вода – мрійливість та адаптивність;

Місце та призначення посудини потребує індивідуальної інтерпретації.

Техніка «Посудина і меч»

(Автор Л. Я. Обухов)

Мета: визначення та відображення жіночого та чоловічого архетипів в структурі особистості, ідентифікація особистості зі своїм гендерним началом.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, глина.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид артерапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

На аркуші А4 за допомогою олівців чи фарб намалюйте посудину і меч. Цей варіант може бути видозміненим при роботі із глиною чи пластиліном. Особі пропонують зліпити вищезгадані об'єкти. Після закінчення роботи людина розміщує намальовані чи виліплені об'єкти перед собою і записує відповіді на запитання, подані у рефлексивному аналізі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Як почуває себе посудина?
- Як почуває себе зброя?
- Що думає посудина про зброю?
- Що думає зброя про посудину?
- Який образ з'явився першим?
- Хто із них важливіший і чому?
- У яких стосунках між собою посудина і меч?
- Чи подобаються вони Вам? Якщо так, то чим?
- Наскільки їм комфортно знаходитися поруч?
- Який девіз у посудини? У меча?

Деякі аспекти інтерпретації:

Посудина є символічним відображенням жіночності, а зброя – маскулінності, тому кожен із цих об'єктів вказує на особл ивості та потенціал, вплив на розвиток особистості. Характеристики посудини та зброї свідчать про сильні сторони жіночості чи маскулінності в структурі особистості. Важливо зафіксувати чи взаємодіють або ж конфліктують між собою посудина та меч, як символи маскулінності і фемінності. Також слід відзначити, які ресурси для самовдосконалення особистості містить кожна з них.

Техніка «Пік сексуальності»

Мета: позитивна установка на власну сексуальність, пошук ресурсу та підкріплення сексуального «Я».

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

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

Інструкція:

Клієнтці пропонують пригадати момент, коли вона відчувала себе максимально сексуальною. У спогадах варто зосередитися на усіх деталях: місці, порі року, події, ситуації, віковому періоді, емоціях, станах.

Після цього пропонують клієнтці намалювати себе і цю ситуацію. Після цього пропонують описати цей малюнок, проте розповідь варто починати від третьої особи однини, а саме «Вона сексуальна, бо….»

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яке її ім'я?
- Скільки їй років?
- Які емоції вона переживає?
- Де вона знаходиться?
- Хто біля неї?
- У що вона одягнена?
- Чим вона займається?
- Що вказує на її сексуальність?
- Чи знаєте вона, що сексуальна?
- Чи говорить їй хтось про це?

– Що вона може побажати чи порадити іншим дівчатам (жінкам) для розвитку сексуальності?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час аналізу особливостей сексуальності варто акцентувати увагу на домінуючих каналах прояву сексуальності (тілесному, емоційному, поведінковому). Вік, події та емоції вказують на контекст презентації власної ситуації клієнткою.

Важливо зафіксувати кому презентована сексуальність (собі, іншим, партнеру, чоловікам загалом), що свідчить про особливості розвитку сексуальності.

«Філософія» власної сексуальності та специфіка її формування відображені у побажанні чи порадам іншим жінкам.

Техніка «Я-плаття»

Мета: дослідження особистісної ідентичності, розширення рольового репертуару та рольової гнучкості, усвідомлення власної унікальності та самоцінності, розвиток позитивного і цілісного образу Я, самоприйняття.

Вікові обмеження: 13 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, ручка.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид артерапії:** ізотерапія.

Інструкція:

І етап. Завдання для клієнтки – уявити плаття, з яким вона себе асоціює. На аркуші А4 за допомогою олівців чи фарб намалювати його, чітко відобразивши кольори, деталі, фасон, довжину тощо. Після того, коли малюнок завершений, необхідно дати відповідь на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та переживання викликає у Вас плаття?– Чи подобається Вам це плаття (не малюнок!) – Розкажіть історію цього плаття.
- Чи хотіли б Ви його одягнути зараз?
- Куди б Ви його хотіли одягнути (місце, подія)?
- Що для Вас означає колір, фасон цього плаття?
- Які деталі цього плаття є найважливішими? Чому?

ІІ етап. Спробуйте намалювати себе у цьому платті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та переживання викликає у Вас цей малюнок?
- Чи відрізняються вони у порівнянні з попереднім малюнком?
- Чи комфортно почуваєте себе у цьому платті?
- Які Ваші основні особливості підкреслює це плаття?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації варто звертати увагу на стиль та фасон плаття (класичне, спортивне, офісне, весільне, коктейльне, пляжне тощо), що свідчить про певні особистісні характеристики клієнтки, емоційні переживання та реакції на саме плаття, як важливу частину жіночого гардеробу, а у психотерапевтичному зрізі, як важливу частину жіночої особистісної ідентичності.

Техніка «Відтінки моєї жіночності»

Мета: усвідомлення рольового репертуару жінки. **Вікові обмеження:** 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, ручка, зошит.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид артерапії:** ізотерапія.

Інструкція:

У зошиті запишіть жіночі ролі, які найчастіше Вам доводиться виконувати (дочка, внучка, мама, дружина, сестра тощо).

На аркуші А4 за допомогою олівців чи фарб намалюйте себе у цій ролі. Ролі Ви можете зображати метафорично. Після цього клієнту пропонують розмістити малюнки у довільній послідовності або за певними індивідуальними критер іями (привабливість ролі, заповненість нею життєвого простору особистості, значущість тощо). Далі пропонується відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та переживання викликають у Вас малюнки?
- Який із малюнків Ви намалювали першим?

– Який малюнок Вам було малювати найпростіше, а який – найскладніше?

– Який з малюнків найяскравіший?

– Який з малюнків найбільшого розміру?

– Який із малюнків Вам найбільше подобається і чому?

– Проаналізуйте сусідство малюнків?

– Як ці малюнки відображають ролі, які Ви виконуєте у житті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Особливу увагу слід звернути на розмір, заповненість аркушу, кольорову гаму, чіткість зображення. Розмір малюнка свідчить про важливість ролі, кольори малюнка, відповідно до смислового навантаження кольору, вказують на емоційну зарядженість ролі. Також, варто звернути увагу на малюнок, який намальований та розміщений першим і останнім, що вказує на важливість наповнення життя цією роллю. Малюнок, який супроводжувався труднощами, варто також обговорити, оскільки він може вказувати на певну проблемність або суперечності у виконанні цієї ролі особою.

Техніка «Автопортрет жіночності»

Мета: дослідження ідентичності та самоприйняття, усвідомлення власної тілесності. **Вікові обмеження:** 20 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, ручка, зошит.

Тривалість виконання: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид артерапії: ігротерапія.

Інструкція:

Усі учасники групи стають в коло. Одна з учасниць за бажанням стає в центр кола. Завдання для учасниці в колі: закрити очі, зосередитися на власних відчуттях, уважно «вчуваючись» у кожну частину свого тіла. За бажанням відкрити очі і спробувати сконструювати образ власного тіла із учасників групи. Кожна з учасниць може відображати якусь частину тіла (волосся, очі, рот, ноги тощо). У створенні власного автопортрету варто залучити усіх учасниць. Варто звернути увагу, що вибір частини тіла

повинен відбуватися не за принципом симпатії та власних вподобань, а за емоційним відгуком.

Після створення власного портрету кожній учасниці слід сказати кілька фраз, про цю частину тіла, наприклад, «Я очі …», «Я ноги», опираючись на власні відчуття.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (для особи, що створювала автопортрет):

- Які емоції та переживання викликав у Вас автопортрет?
- Які основні критерії вибору осіб до конкретних частин тіла?
- Що важливе Ви довідалися від повідомлення цієї час-тини тіла?
- Яке місце та роль відіграє вона у Вашій тілесності?
- Які основні усвідомлення після цього завдання?

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (для учасників групи):

- Як Ви почувалися в ролі цієї частини тіла?
- Чи комфортно Ви почувалися на цьому місці?
- Проаналізуйте Ваше повідомлення і як воно відображає роль цієї частини тіла у розумінні власної тілесності?

Наступний етап – усі учасники обмінюються зворотніми зв'язками і виходять із ролей.

Деякі аспекти інтерпретації:

Інтерпретація автопортрету полягає у з'ясуванні основних частин тіла, на які було звернено увагу та визначення їх ролі в усвідомленні тілесності. Важливим моментом інтерпретації є співставлення повідомлення від учасників групи, оскільки часто вони є проекцією і відображенням глибинного прихованого змісту.

Техніка «Куб сексуальності»

(адаптований варіант техніки «Пентаграма С. Гінгера»)

Мета: усвідомлення сексуальності та її зв'язок з різними сферами життя особистості.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, зошит, ручка.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид артерапії:** ізотерапія.

Інструкція:

Завдання для клієнта – сконструювати куб власної сексуальності, опираючись на її фізичний, афективний, раціональний, соціальний та духовний вимір.

На аркуші А4 намалювати куб, а кожну його грань потрібно розфарбувати у довільний колір, базуючись на власних відчуттях. Позначити основу та всі інші грані відповідно до вищезгаданих вимірів сексуальності. Далі необхідно дати відповідь на запропоновані запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та відчуття викликає у Вас куб?

– Чи подобається Вам цей куб?

– Яка грань подобається найбільше?

– З яким кольором асоціюється кожна грань куба і чому?

– Тілесна грань: Наскільки Ви уважні до своїх тілесних відчуттів і сексуального збудження? Наскільки Вам приємні дотики та фізичний контакт?

– Афективна грань: Наскільки у Вас виражена потреба в емоційно близьких стосунках? Наскільки для Вас важливим є обмін вербальними та невербальними проявами власних емоцій та почуттів?

– Раціональна грань: Наскільки часто Ви фантазуєте про секс, уявляєте сексуальні зв'язки? Наскільки для Вас важливо усвідомлювати та аналізувати сексуальні стосунки?

– Соціальна грань: Наскільки часто інші називають Вас сексуальним (-ою), як вони пояснюють Вашу сексуальність? Чи важливо Вам, щоб Вашу сексуальність помічали інші?

– Духовна грань: Наскільки Ваша сексуальність визначає стиль життя і як пов'язана із системою цінностей?

Деякі аспекти інтерпретації:

Інтерпретація перш за все здійснюється відповідно до розподілу кольорів у кубі. Варто звернути увагу на основу куба та вимір сексуальності, що розміщений саме у цьому місці. Слід

звернути увагу на грань, яку особа почала розмальовувати першою, а яка залишена насамкінець.

Техніка «Автостоп»

(Автор Х. Лейнер)

Мета: усвідомлення власної сексуальності, готовності до сексуальних контактів, наявність сексуальних комплексів та негативних установок стосовно сексу. **Вікові обмеження:** 20 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, зошит, ручка.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна. **Вид артерапії:** ізотерапія.

Інструкція:

Ця техніка проводиться виключно особами жіночої статі. Клієнтці пропонують уявити собі, що: «Ви йдете трасою далеко від міста. Тут раптово з'являється автомобіль, який зупиняється біля Вас і пропонує підвезти до пункту Вашого приз н ачення. Запам'ятайте, хто за кермом. Якщо Ви сідаєте в автом обіль зафіксуйте всі деталі в салоні. Зверніть увагу з якою швидкістю їде автомобіль та чи грає в ньому музика».

Після цього, клієнтці пропонують намалювати малюнок – зобразити мандрівку авто.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи налякалися Ви появи автомобіля?
- Хто був за кермом автомобіля?
- Скільки років водієві?
- Чим він Вам запам'ятався?
- Яка марка авто?
- Опишіть салон автомобіля.
- Чи спілкувалися Ви з водієм?
- Чи комфортним був автомобіль та їхати в ньому?
- Чи помітили Ви бардачок?
- Чи відкрили Ви його? Якщо так, то опишіть його вміст?
- Чи грає музика в авто? Яка це музика?
- Чи привіз автомобіль Вас у місце призначення?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці автомобіль є уособленням фалічного символу, а водій – репрезентант батьківсько-чоловічого світу, якщо за кермом авто – чоловік, то це підкреслює довіру власного життя чоловікам, у випадку водія жінки, то швидше за все, це вказує на інфантильну залежність від мами або регресивний захист від гетеросексуальних стосунків.

Якщо жінка сама зупиняє автомобіль, то це підтверджує її готовність та активність у налагодженні сексуальних стосунків.

У випадку, коли жінка сама сідає за кермо, витісняючи чоловіка, може вказувати на схильність до мастурбації або бажання вибирати задоволення своїх сексуальних потреб.

Поїздка в автомобілі з більшою кількістю пасажирів, ніж двоє, пов'язана із підсвідомим бажанням уникнення глибоких та тривалих стосунків.

Щодо бардачка, то він є символом особистісно значим ого чоловіка для жінки і її ставлення до нього. Характеристика предмета, що розміщується в ньому, описує якості цього чоловіка.

Музика в автомобілі – це резонанс стосунків зі значимим чоловіком та ситуацією.

Техніка «Монолог богині»

Мета: виявлення особливостей життєвого сценарію жінки через архетипічні поведінкові патерни.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: колода метафоричних карт «Богині».

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні карти.

Інструкція:

З колоди карт із зображенням богинь слід обрати 2 карти: перша карта – образ, який найбільше імпонує, а друга – найбільш неприваблівий. Після цього написати монолог кожної богині.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Як звати Вашу богиню?
- Чим вона Вам подобається / не подобається?
- Про що вона хоче розповісти іншим?
- Чого вона боїться?

– Чого їй не вистачає?
– У чому її сила?
– Яке її призначення в житті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Вибір першої карти клієнтом символізує роль, яку виконує жінка в суспільстві (маска, соціальне «Я»), а друга карта носить архетипічне значення і наповнена змістом архетипу кожної богині (внутрішнє, несвідоме).

Перелік богинь в колоді та їхні характеристики:

Характеристика богинь грецької міфології

Богині	Юнгіанський психологічний тип	Психологічні проблеми	Сильні сторони
Артеміда	Екстравертована, інтуїтивна, чуттєва.	Емоційна дистанція, безжальність, гнів.	Здатність ставити ціл і досягати їх, незалежність, автономія, дружба з жінками.
Афіна	Екстравертована, логічна, відчуваюча.	Емоційна дистанція, хитрість, недостатньо співчуття.	Здатність тверезо і раціонально мислити, стратегічність мислення, практичність, вміння співп рацювати з чоловіками.
Гестія	Екстравертована, інтуїтивна, відчуваюча.	Емоційна дистанція, недостатній соціальний розвиток.	Насолода самотністю, відчуття духовн ості і духовного пошуку.
Гера	Екстравертована, чутт єва, відчуваюча.	Ревнощі, гнів, злість, залежність.	Вірність, обов'язк овість.
Деметра	Екстравертована, чуттєва.	Депресія, залежність	Щедрість, сильне жіноче і материнське начало.
Персефона	Інтровертована, відчуваюча	Депресія, маніпуляція, відхід в нереальність.	Вразливість, яскрава уява, мрійливість.

Афродіта	Екстравертована, відчуваюча	Нерозбірливість, невміння передбачати наслідки вчинків.	Творча, гедоністична, ціннитель краси.

Архетипічні ролі в контексті кожної богині розподілені наступним чином:

Богині	Категорія	Архетипічні ролі	Значимі інші
Артеміда (Діана) Богиня полювання і місяця	Богиня цноти	Сестра Суперниця Феміністка	Сестри Мама Брат
Афіна (Мінерва) Богиня мудрості і ремесел	Богиня цноти	Донька свого батька Стратег	Батько
Гестія (Веста) Богиня храмового і домашнього вогнища	Богиня цноти	Незаміжня тітка Мудра жінка	Відсутні
Гера (Юнона) Богиня шлюбу, сім'ї і бог иня Олімпу	Вразлива богиня	Дружина Творець обов'язків	Чоловік
Деметра (Церера) Богиня добробуту	Вразлива богиня	Мати Вихователька	Донька або діти
Персефона (Прозерпі на) Дівчина і володарка підземного царства	Вразлива богиня	Мамина донька Вразлива жінка	Мама Чоловік
Афродита (Венера) Богиня любові і краси	Алхімічна богиня	Чуттєва жінка Творча жінка	

Техніка «Відьма»

(адаптація Оксани Федотової роботи з мотивом Відьма у символдрамі)

Мета: актуалізація уявлення пов'язаних з архетипом відьми, пошук тіньового ресурсного аспекту.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, зошит, ручка.

Тривалість виконання: 30 хв.

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

Інструкція:

Клієнту пропонують записати у зошиті якості, з якими асоціюється відьма (не меша 5 характеристик).

Наступне завдання уявити себе жінкою з такими характеристиками, наділяючи її рисами прописаними заздалегідь. Спробувати уявити себе такою жінкою і намалювати її на аркуші паперу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Якщо Ви – відьма, як Ви одягнені?
- Скільки Вам років?
- Яке у ас волосся, зачіска?
- Якими чарами Ви наділені?
- Щоб Ви хотіли зробити?
- На що або кого хотіли б перетворитися?
- Як Ви себе почуваєте?
- Чи хотіли б попрощатися з таким образом?
- Що Вам найбільше сподобалося в образі?
- Що не сподобалося?
- Яке Ваше ставлення до відьми?
- Як пов'язаний із Вами образ намальованої відьми?
- Які Ваші потреби відображає цей образ?
- Як ці потреб реалізуються в житті?
- Які ресурси відьми Ви можете використовувати в пов-сякденному житті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Архетип ний потенціал образу відьми дає можливість більш глибинно працювати з жіночністю сексуальністю, агресивністю та психосоматикою. Оскільки задоволення/незадоволення потреб, що актуалізуються в образі відьми відображається у низці вищезгаданих аспектів у різних особистісних сферах.

Важливо пам'ятати, що відьма є охоронцем Его від соціуму. Часто образ відьми є амбівалентним і суперечливими з реальним жіночим «Я», тому робота з клієнтом повинна будуватися у

напрямку прийняття своїх тіньових сторін, надаючи ресурсу через цю потужну сторону особистості.

Техніка «Аксесуар жіночності (сексуальності)»

Мета: усвідомлення власної сексуальності та готовності, позитивне підкріплення жіночого та сексуального «Я».

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, зошит, глина.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид артерапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Клієнту (на вибір) пропонують намалювати чи зліпити аксесуар жіночності (або сексуальності, в залежності від запиту клієнтки). Аксесуар у цьому випадку – це символ, який асоц іюється з жіночністю чи сексуальністю і максимально підкреслює її. Це може бути який завгодно символ, починаючи від квітки, закінчуючи парфумами, платтям, книжкою тощо.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Опишіть символ, який Ви намалювали (зліпили).
- Які емоції він викликає?
- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на цей малюк (виріб)?
- Яке основне смислове повідомлення він несе власниці?
- Як його використовувати?
- Чи складно Вам було створювати його?
- Чи є у Вас такий аксесуар у реальному житті і що він для Вас означає?
- Як часто Ви його використовуєте?
- Як він пов’язаний із жіночністю (сексуальністю)?
- Що Ви хотіли б зробити або де розмістити це зображення (виріб)?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливо проаналізувати змістове навантаження символу аксесуару, оскільки він відображає специфіку жіночності (сексуальн ості) у суб’єктивній картині світу. Важливо взяти до

уваги його розміри, кольори та акуратність, що част о відображає індивідуальні особливості жіночності (секс уальності) кліє нтки.

2.7. Арт-терапевтичні техніки роботи з груповими процесами та тімбілдингом

(конкуренція, лідерство, конформізм, групові ролі)
(групова арт-терапія)

Техніка «Сім чарівних слів»

Мета: формування навичок групової роботи, визначення розподілу групових ролей.

Вікові обмеження: 10 + **Обладнання:**

папір А3, маркер.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: казкотерапія.

Інструкція:

Учасниками варто придумати 7 слів, які на їхню думку, найчастіше зустрічаються в казках. Ці слова записують на аркуш і А3. Після цього група повинна скласти казку, включ аючи ці слова.

Кожен учасник складає по одному реченню і передає хід наступному. Якщо слова використано, казку можна продовжувати далі, допоки вона не сягне свого логічного завершення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який основний зміст Вашої казки?
- Хто її головний герой?
- Які його основні характеристики?
- Чим він подобається / не подобається Вам?
- Який фрагмент казки Вам найбільше подобається / не подобається?
- Який Ваш внесок у сюжет казки?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для оцінки групових ролей варто зафіксувати осіб, які придумували сюжет, головних героїв або слова (як правило, ними виступають формальні / неформальні лідери у групі, «зірки, «активісти», «генератори ідей»).

Загальний сюжет казки вказує на домінуючу проблему, ситуацію членів групи, а особливості розвитку сюжету, кожним членом індивідуально, на типові поведінкові підходи у певних життєвих ситуаціях.

Варто відмітити осіб, що затягували сюжет, змінювали його, вводили нових героїв, що також є віддзеркаленням основн их групових ролей та їхнього розподілу.

Техніка «Груповий малюнок»

Мета: вивчення особливостей взаємодії у групі, стратегій спілкування між членами групи і самопрезентації себе в групі.
Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір великого і малого форматів (А4, А3, А2, А1), олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Учасникам групи пропонується створити спільний малюнок. Основне завдання, не використовувати символи і написи. У процесі малювання не можна спілкуватися один з одним. Коли

малюнок готовий, кожен учасник повинен намалювати на окремому листку персонажа, елемент, вирізати його і розмістити на довільному місці на загальному малюнку.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобається Вам загальний малюнок?
- Як Ви почували себе в процесі малювання?
- Який Ваш внесок в малюнок?
- Які стратегії Ви використовували (заповнювали окре-му частину аркуша, малювали по всій поверхні, замальовували, доповнювали чужі малюнки, змінювали їх)?
- Як це пов'язано із Вашими життєвими стратегіями?
- Як реагували, коли інші члени групи втручалися у Ваше малювання?
- Якого персонажа Ви розмістили на малюнок?
- Як він взаємодіє з іншими персонажами?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці особливу увагу слід звернути на загальний зміст малюнка, що вказує на атмосферу в групі та взаємостосунки в ній. Кожен персонаж, намальований членом групи, відобр ажає його рольову позицію у груповій взаємодії, а інколи і загалом особливості соціальної взаємодії. Місце розташування персонажа також визначає статус особи в групі, а стратегії та стилі малювання – поведінкові моделі особи в групі.

Техніка «Живий будинок»

(Автор Н. Кедрова)

Мета: ознайомлення із статусом у колективі, соціальними ролями та особливістю групової взаємодії.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Учасникам групи пропонують намалювати сільський будинок з фундаментом, вінками, порогом, дверми, дахом, підвалом, горищем.

Кожен елемент будинку варто позначити особою з групи, базуючись на її ролі у Вашому баченні її. На малюнку також обов'язково позначити себе.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас будинок?
- Де Ви позначили себе?
- Чи комфортно Ви себе почуваєте в ролі елемента, яким себе обрали?
- Чи всіх членів колективу зобразили?
- Якщо когось не зобразили, поясніть чому?
- Чи стійкий цей будинок?
- Що потребує ремонту?
- Які його елементи найвитриваліші?

Деякі аспекти інтерпретації:

Можливі варіанти інтерпретації частин будинку: фундамент (моральний авторитет групи або людина, на яку всі здійснюють тиск); стіни (той, хто відповідає за емоційний фон колективу, часто може уособлювати неформального лідера); вікн а (відкрита до спілкування особа, яка має багато очікувань щодо групи); двері (наставник, той у кого можна навчитися); поріг (важлива особа, на яку покладають надії і сподівання); дах (людина, яка може захистити); підвал (особа, яка може плести інтриги, небезпечна для групи), горище (особа, з якою хочеться будувати стосунки, цікава і загадкова).

Техніка «Містечко»

Мета: розвиток почуття «ми», формування навичок взаємод ії в групі.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А2, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Кожен учасник групи знаходить на великому аркуші місце, де малює власний будиночок. Коли всі будинки готові, кожен

учасник розказує про цей свій будинок (скільки осіб в ньому живе, чим займаються, де працюють).

Потім кожен учасник обирає 3–4 найбільш привабливі для нього будиночки і малює до них доріжки. Група прид умує назву цьому містечку, домальовує парки, озерця, магазини, атракціони і все, що вважають необхідним.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який Ваш будинок і хто в ньому живе?
- Які будинки розміщені поруч?
- Наскільки Вам комфортно поруч з ними?
- До яких будинків Ви провели доріжки, чому саме до них?
- Які будинки викликають у вас острах, цікавість, замилу-вання?
- Чи достатньо Вам місця для малюнку свого будинку?
- Чи подобається Вам розташування Вашого будинку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка є варіантом соціометрії і дає змогу побачити мікрогрупи, симпатії-антипатії, лідерів, «зірок». Розміри та характеристика будинку вказують на психологічні особливості автора малюнку, розташування будинку, на соціальний статус особи в групі.

Якщо на малюнку зображені закинуті чи занедбані будинки. То це свідчить про наявність аутсайдерів або осіб, які відчувають груповий тиск. Яскравість зображеного містечка, наповненість його різноманітними елементами життєдіяльності міста, вказують на позитивний соціально-психологічний клімат групи.

Техніка «Групова палітра»

Мета: визначення емоційного налаштування групи, психоемоційний та психоенергетичний ресурс учасників групи, готовність до групової роботи.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А2, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Завдання для групи – створити картину на великому аркуші паперу за допомогою кольорів. Кожен учасник групи обирає колір, який йому подобається і за допомогою цього кольору він малює лінії, крапки, зигзаги або інші фігури.

Завдання виконують почергово і за бажанням, проте участь повинні взяти усі члени групи. Коли малюнок готовий, учасники сідають в коло і обговорюють зображення, яке отримали.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас загальний малюнок?
- Який колір Ви обрали і чому?– Який елемент Ви зображали?
- Які елементи розміщені біля Вашого?
- Які емоції та почуття вони викликають?
- Який колір домінує на малюнку?
- Які емоції він викликає?
- Які асоціації у Вас викликає загальний малюнок?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі аналізу малюнку до уваги варто взяти черговість виконання малюнків членами групи та особу, що була відповідальною за це.

Також, слід зауважити, чи спостерігалася тенденція до допомоги один одному, співпраця, взаємодоповнення і завершення інших малюнків, хто допомагав, а хто навпаки – займав багато місця, витісняючи інші малюнки або зачіпаючи їх, змін ююючи їх.

В інтерпретації малюнка важливою є його просторова орган ізація (незаповнений простір, хто заповнив найбільше прост ору, хто найменше, хто знаходиться в центрі малюнка, а хто у верхній, нижній, лівій та правій частинах; чи об'єднані певні кольори у спільну композицію і кому з учасників вони належать); тематичні особливості зображення (чи дотримувалися учасники певної теми, хто проявляв ініціативу, хто намагався змінити характер, тему і стиль малювання); тональні особл ивості зображення (домінуюча кольорова гама, оптимістичний чи песимістичний малюнок, спокійний чи напружений, використані теплі чи холодні кольори, пастельні чи агресивні).

Техніка «Сніданок–обід–вечеря»

(Автор О. Тараріна)

Мета: дослідження соціометричного зрізу групи, корекція сприйняття людиною себе в групі, прийняття ресурсних і пробл емних сторін власної особистості.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Учасників поділяють на три групи. Кожна група повинна обрати, що вона малюватиме: сніданок, обід чи вечерю. Учасники підгруп не мають права спілкуватися і домовлятися між собою, а просто зобразити на папері страву, з якою вони себе асоціюють в залежності від вибору групи сніданку, обіду чи вечері.

Після завершення роботи відбувається емоційний зворотній зв'язок усіх учасників, а згодом індивідуальна робота.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яку страву Ви малювали? Чи давно вона приготовлена? Як довго готувалася?
- Як часто вона повинна з'являтися на столі?
- Чи корисна ця страва?
- Ця страва традиційна чи екзотична?
- Це основна страва чи гарнір?
- Як страва оформлена для подачі?
- Які температурні та естетичні характеристик страви?
- Де вона розміщена на столі?
- Які страви розміщені біля неї?
- Для кого вона приготовлена?
- Яке Ваше ставлення до цієї страви в житті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Характеристики страви, її розміщення на столі, корисність та цінність цієї страви прямозалежні із статусними характеристиками особи в групі. Важливо дізнатися чи комфортно було працювати в

групі і чи хотіли б змінити учасники свою страву на страву в іншій групі.

Техніка «Глиняний світ»

Мета: вивільнення емоцій, зняття психоемоційної напруги, визначення динаміки групи, групові статуси, соціометричний зріз групи.

Вікові обмеження: 12 + **Обладнання:**

глина, папір А3.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: глинотерапія, музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують уявити, що йому потрібно створити елемент глиняного світу. Для цього він повинен закрити очі і максимально сконцентруватися на своїх відчуттях та емоціях. Після цього, взявши глину в руки, розім'яти її, зробити максимально еластичною і зробити виріб. Коли фігур готова, розмістити її на аркуші паперу поряд з іншими фігурами.

Обговорити результати індивідуальної та колективної творчості.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи складно Вам було працювати з глиною?
- Що Ви зліпили?
- Чи подобається Вам виріб? Розкажіть про нього?
- На якому місці Ви його розмістили і чому?
- Хто або що розміщені біля нього?
- Чи подобається Вам таке сусідство?
- Чи хотіли Ви б з кимось налагодити взаємодію? Якщо так, то спробуйте?
- Чи подобається Вам загальна композиція?
- Що Ви хотіли б в ній змінити або вдосконалити?

Деякі аспекти інтерпретації:

Композиція глиняного світу є проекцією групових ролей і внутрігрупових стосунків. Важливо діагностувати лідера, активістів, аутсайдерів, визначити основні проблемні сторони

розвитку конкретної групи, які відображаються у взаємодії та розстановці фігур.

Техніка «Я іншими очима»

Мета: дослідження особливостей самопрезентації та сприйм ання іншими образу «Я».

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, пензлики, фарби.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Кожен учасник групи повинен намалювати себе, використовуючи певні асоціації чи метафору. Учасники малюють так, щоб інші учасники не бачили. Потім всі малюнки збираються і розставляються перед групою. Кожен учасник висловлює свої враження. Особа, яка є автором малюнка, також говорить про свій малюнок, але так щоб не дізнались інші. В кінці обговорення терапевт озвучує, хто є власником малюнка.

Терапевт може задавати запитання автору малюнка та групі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликав Ваш малюнок?
- Які емоції викликали коментарі учасників групи?
- Чи дізналися Ви щось неочікуване та несподіване про себе?
- Чи складно Вам було малювати?
- Що для Вас означає символ для малюнку?
- Які його характеристики перегукуються з Вашими?
- Які із малюнків учасників групи викликали у Вас сильні емоції?

Деякі аспекти інтерпретації:

Дана техніка є інформативною у зрізі самоусвідомлення та самосприймання і водночас соціальної перцепції. Комплекс особистісних рис, самоідентифікація клієнта виражаються через символічний чи метафоричний образ, обраний ним для самоп резентації.

Техніка «Оркестр»

Мета: вивільнення емоцій, зняття психоемоційної напруги, усвідомлення стратегій поведінки в групі, саморозуміння.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: набір музичних інструментів.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують серед музичних інструментів вибрати той, який найбільше імпонує своїм звучанням. За командою терапевта спробувати створити мелодію і долучитися до загального оркестру. Спробувати відчути себе «першою скрипкою», заявити про себе мелодією.

Опишіть свою мелодію, про що вона говорить Вам та іншим своїми звуками.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи вдалося Вам мелодією відобразити свої емоції?
- Чи чули Ви як звучав оркестр?
- Хто з оркестру звучав найгучніше?
- Яка мелодія Вам найбільше запам'яталася?
- Мелодія якого інструменту дратувала Вас?
- Який інструмент Ви обрали? Чим зумовлений Ваш вибір?
- Чи відчули Ви себе «першою скрипкою» в оркестрі?
- Що для Вас означає бути першою скрипкою?

Деякі аспекти інтерпретації:

Оркестр символізує соціум, а гра в ньому на інструменті – це виконання своєї соціальної ролі. Також важливо відзначити вміння подати мелодію учасником, тобто можливість віднайти контакт з собою. Техніка дає можливість зафіксувати рівень впевненості особи, здатність до самопрезентації, толерантність до інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. СПб.: Питер, 2001. 288 с.

2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
3. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
4. Арт-терапия женских проблем / под. ред. А. И. Копитина. М.: Когито-Центр, 2010. 270 с.
5. Баер У. Терапия творчеством-творческая терапия. М.: Класс, 2013.
6. Болен Дж. Богини в каждой женщине. Новая психология женщин. Архетипи богинь. К.: PSYLIB, 2006.
7. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арттерапии. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 284 с.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игри с песком. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. 256 с
9. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005. 340 с.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2016. 320 с.
12. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.
13. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологи и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
14. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
15. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб.: Речь, 2010. 189 с.
16. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. К.: АСТАМИР-В, 2017. 224 с.
17. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника пРОСТыих решений. Режим доступу: http://maxima-library.org/mob/b/394848?format=read
18. http://www.art-kopilka.com/metaforicheskie-associativnye-kartyrabota-s-sublichnostyami

19. http://art-therapy.me/materialy/uprazhneniya/uprazhnenieemotsionalnyy-atlas-tela
20. https://market.1000-ideas.ru/persona/uprazhneniya-s-kartamipersona
21. http://www.marinadutniy.pro/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%80%D-0%B5%D1%82-%D0%B0%D1%80%D1%82-%D0%BC%D0%B5/

ГЛОСАРІЙ

АЛЕКСИТИМІЯ – неспроможність суб'єкта вербалізувати власні емоції або емоції інших.

АРТ-ТЕРАПІЯ – це психокорекційне та психотерапевтичне застос ування візуального ряду мистецтв: живопису, графіки, скульптури, дизайну та інших форм творчості, в яких провідну роль відіграє візуальн ий канал комунікації.

АРХЕТИП – відносно автономна частина особистості, що відноситься до колективного несвідомого і включає в себе колективні психічні установки, які не можуть бути прийняті особистістю через несумісність із свідомим уявленням про себе.

АРХЕТИПІЧНІ СИМВОЛИ – символи, що відображають зміст колективного несвідомого і позначають вроджені форми психічного досвіду.

АСОЦІАЦІЯ – суб'єктивний образ об'єктивного зв'язку між предметами і явищами, фізіологічною основою якого є тимчасовий нервовий зв'язок.

ВІЗУАЛЬНА ГРАМОТНІСТЬ – це володіння навичками аналізу та синтезу образу в цілому і окремих його елементів, що забезпечує адекватне його сприймання та розуміння і сприяє розвитку уяви та мислення.

ДРАМАТИЗАЦІЯ – процес та механізм втілення думок у візуальні образи.

ДУДЛІНГ – малювання каракулей, несвідоме малювання.

ЕКСПРЕСІЯ – виразність та сила прояву емоцій та переживань.

ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ – план, заснований на ранньому рішенні, підкріплений батьками, виправданий подальшими подіями.

ЗЕНТАНГЛ – вид арт-терапії, що полягає у малюванні узорів, які не мають смислового навантаження і складаються в абстрактне зображення.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ – процес ототожнення індивіда з іншим об'єктом, людиною або групою, що відбувається на основі засвоєння характерних для них властивостей, стандартів, цінностей, соціальних установок і ролей.

ІЗОТЕРАПІЯ – це найбільш розповсюджений вид арт-терапії, що допомагає вирішенню психологічних проблем особистості за допомогою художньої творчості (малювання).

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ – опис та пояснення психологічних механізмів, які керують поведінкою окремого суб'єкта дослідження, і можуть бути використані для прогнозу та корекції індивідуальної поведінки.

ІНТРОЕКЦІЯ – поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок та цінностей без спроби зрозуміти, критично оцінити і переосмислити.

КАЗКОТЕРАПІЯ – вид арт-терапії, який завдяки використанню казкових форм, допомагає об'єктивізувати проблемні життєві ситуації та сприяє інтеграції особистості, розвитку уяви, розширенню свідомості та вдосконаленню взаємодії із зовнішнім світом.

КАРАКУЛІ – це кінестетичний малюнок, графічний «відбиток» руху рукою, вид експресивної рухової поведінки.

КОЛАЖ – композиція, створена із різнорідних плоских предметів, таких як фрагменти газет, журналів, тканин, шпалер, поєднаних на папері, дошці чи полотні.

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ – це область науки і практики, що вивчає вплив кольору на фізіологічний, емоційний та психологічний стан людини.

МАНДАЛА – це геометричний символ складної структури, що інтерпретується як модель Всесвіту і символ цілісності особистості.

МАСКОТЕРАПІЯ – метод арт-терапії, що базується на проекції внутрішнього глибинного стану особи на маску.

МЕТАФОРА – це слово або словосполучення із переносним значенням, що допомагає людині вловлювати і створювати подібність між різними класами об'єктів.

МЕТАФОРИЧНІ (асоціативні) КАРТИ – універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі й апелює до підсвідомості людини; становить собою набір зображень завбільшки з гральну карту чи листівку, де відображено людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні зображення тощо.

МУЗИКОТЕРАПІЯ – вид арт-терапії, що полягає у контрольованому використанні звуків і музики, що представлені у діяльності, яка включає відтворення, фантазування та імпровізацію за допомогою голосу та музичних інструментів чи прослуховування спеціальних музичних творів.

НАРАТИВ – (від лат. *Narrare* – розказувати, розповідати) – самостійно створена розповідь про взаємопов'язані події, що представлена читачу або слухачу.

ПІСКОВА ТЕРАПІЯ («сендплей» – ігри з піском) – метод психокорекції та психотерапії, що базується на юнгіанському психоаналітичному підході і дає можливість вивчати внутрішній світ особистості за допомогою використання спеціальної пісочниці, піску, води і фігурок та забезпечує свободу і безпеку самовираження особі.

ПІСОЧНИЦЯ *(юнгіанська)* – це зменшена модель навколишнього світу. Нею є дерев'яний ящик, який має чітко встановлені параметри – 50/70/8 см. Дно і борти пофарбовані блакитним кольором, що символізує небо та водойми.

ПРОЕКТИВНИЙ МАЛЮНОК – це специфічний психотерапевтичний метод, який дає можливість визначити психологічний стан та особистісні переживання особи завдяки роботі з думками та почуттями, які є неусвідомлюваними.

ПРОЕКЦІЯ – механізм психологічного захисту індивіда, що виявляється в приписуванні іншим власних думок, мотивів, якостей характеру тощо.

РЕФЛЕКСІЯ – здатність свідомості людини зосереджуватися на самій собі, переживання нею (людиною) окремої дії, вчинку та сенсу буття.

СИМВОЛ *(за З. Фрейдом)* – це образ, наділений знаковістю і смислом, що має відношення до чогось іншого і представляє його. Є проявом інстинктивних потреб і способом комунікації та взаємодії із оточуючим предметним світом.

СИМВОЛ *(за К. Юнгом)* – це природній спосіб психічної експресії на ранніх стадіях психічного розвитку, включаючи і зрілу психіку.

СУБОСОБИСТІСТЬ – динамічна підструктура особистості, що володіє відносно незалежним існуванням і виникає на різних етапах розвитку людини, забезпечуючи її захист та реалізацію потреб.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Символізм і значення кольору

Білий колір

Позитивні характеристики:

Незайманість
Повнота
Самовіддача
Відкритість
Єдність
Легкість
Здатність виявляти приховане і хибне

Негативні характеристики:

Ізоляція
Безплідність
Нудьга

Манірність
Розчарування
Відчуженість

Білий колір характеризується досконалістю і завершеністю, демонструє абсолютне і остаточне рішення, повну свободу для можливостей і зняття перешкод. Його фундаментальна якість – рівність, так як вік містить в собі всі кольори, вони в ньому рівні. Він завжди надихає, допомагає, вселяє певну віру (дає свободу). Якщо білого кольору багато – в силу вступають його негативні характеристики.

У міфології білий колір часто використовується в Африці – його носили жерці, тому що він оберігав і давав можливість зачаровувати. Білий був кольором соціальної злагоди і миру. Якщо принести в жертву білу тварину – це пакт перемир'я з богами (найкраще принест и в жертву альбіноса – людину).

Білий дуже широко використовується в християнстві, як символ віри, чистоти, істинності і світлості. Білий колір в одязі означає початок. Біла перука судді – символ справедливості. «Білий лицар» – символ порятунку. Білий халат (у лікарні) вважається також символом порятунку, стерильної чистоти. Білий колір управляє функціями ендокринної і зорової систем. Білий одяг робить шкіру набагато м'якшою і ніжнішою.

Чорний колір *Позитивні*

характеристики:

Мотивоване застосування сили
Творення
Здатність до передбачення
Змістовність

Негативні характеристики:

Руйнівність
Придушення
Депресія
Порожнеча
Використання сили як прояв слабкості та егоїзму.

Чорний завжди приховує в собі все, що несе, тобто він «загадковий» (часто використовується у фільмах жахів). Чорний колір пов'язаний з цікавістю, він притягує до себе. Лякає (страх через загадковість). Чорний колір завжди кидає виклик, щоб людина спробувала звільнити свою суть, тобто людина повинна пройти через чорне, щоб пізнати, як багато в ньому білого. Чорний дає шанс відпочити, містить у собі обіцянку – «все буде нормально», надію, але при цьому треба пам'ятати, що він не

випустить вас таким, яким ви були раніше – він затягує, але не змушує що- небудь робити. Коли настає депресія, то залишаються тільки негативні характеристики чорного кольору. Він завжди, як і смерть, говорить про тишу і спокій, означає закінчення.

Перевага чорного в одязі – брак чи відсутність у житті чогось дуже важливого – людина закривається чорним кольором. З чорного треба виходить поступово, розбавляючи його іншими кольорами. Чорний і білий кольори разом гасять один одного і вже не несуть своєї первісної інформації, не чинять тиск на психіку. Слід звертати увагу на вік, в якому відкидається чорний колір. Як правило, чорний колір обирається, коли настає депресія і відкидаються оточуючі.

Сірий колір *Позитивні*

характеристики:
Інформованість
Розсудливість
Реалізм
З'єднання протилежностей ***Негативні***
характеристики: Боязнь втрати
Меланхолія
Хвороба
Печаль
Депресія

Сірий колір поєднує в собі протилежні якості чорного і білого, отже, почуває себе непотрібним і чужим і ніколи не стане першим (тому що у нього немає до цього внутрішнього прагнення). Єдина мета - стабільність і гармонія (через виснаженість і втому). Сірий колір вважається самотнім, тому що живе на межі чорного і білого.

Люди, які віддають перевагу сірому кольору, не вірять, що емоції можуть щось вирішити, не вірять в щирість емоційних переживань; вважають, що емоції можна проявляти лише в певних обставинах (але тільки не зараз). Звідси їхня емоційна стриманість і, отже, виснаження. Сірий колір завжди стабілізує процеси навколо, але завжди виглядає роздвоєним, завжди почувається погано.

У негативному значенні кольору для нього ніколи немає майбутнього - він старий, хворий, нікому не потрібен, йому завжди чогось не вистачає. У своєму позитивному значенні сірий колір впевнений що найкраще – попереду, але нічого для цього не робить. У міфології і мистецтві сірий колір мало використовується.

Якщо сірий колір переважає в одязі – людині властиво прагнення знайти ідеальні почуття, відчуття (позитивні почуття, що дають

внутрішню гармонію і відпочинок). Цей колір дає силу тому, хто слабкий і вразливий. Одяг дає можливість бути вільним і добре заспокоює нерви. Як правило, такий колір надягають при нервовому виснаженні. Сірий колір на тілі (шкірі) говорить про хворобу. ***Відтінки***

Світло-сірий діє дуже легко, виражає волю і піднесений психоенергетичний стан, готовність до контактів, добре заспокоює, утихомирює і тіло і розум (прагне до білого). Стиль його руху - неприкаяність (колір привидів).

Темно-сірий впливає спокійно і важко, збудження в ньому загальмоване і приглушене. Людям, які віддають перевагу темносірому, властива підвищена чутливість, у них домінує потреба в душевному та фізичному задоволенні. Цей колір висловлює постійну боротьбу розуму з безпричинною тривогою (він позбавлений внутрішньої енергії і характеризується такими виразами, як «підрізані крила», «убитий, поламаний, але ще живий»). Такі люди страждають від своєї чутливості і відхиляють чуттєві сердечні зв'язки, тому що не можуть витримати напливу енергії.

Чорний, білий і сірий – ахроматичні кольори. Загальне правило для всіх кольорів – якщо використовується 3 кольори, то обов'язково використовується ще один з ахроматичних кольорів.

Сріблястий *Позитивні*

характеристики:

Освітлення
Відображення
Проникнення
Неупередженість Плавність
Сильне бажання.

Негативні характеристики:

Лукавість
Ілюзорність Брехливість
Божевілля

Сріблястий колір відрізняється стійкістю і зменшує хвилювання. Він завжди повільно струменіє, звільняє від емоційної скутості, відрізняється здатністю проникати скрізь. Володіє умінням припиняти суперечки (через власну неупередженість) і вказує на те, що людина любить фантазувати.

У своєму негативному значенні сріблястий колір зазвичай пов'язаний з нездатністю приймати рішення, з самообманом, ілюзіями з приводу подій («не знаю - чи то вже прийшов, чи то вже йду»).

Сріблястий колір часто пов'язують з місячною доріжкою. Людина, що любить цей колір, не сприймає відповідальності.

У міфології сріблястий колір пов'язували зі срібною ниткою, що скріплює душу і тіло.

Червоний колір

Позитивні характеристики:

Лідерство
Завзятість
Боротьба за свої права
Творення
Динамічність
Наполегливість
Домінування

Негативні характеристики:

Фізичне насильство
Хтивість
Нетерпимість
Жорстокість
Руйнування
Упертість

Червоний колір уособлює могутність, прорив, волю до перемоги, він завжди домагається того, чого хоче (залежно від відтінку - спосіб досягнення). Він завжди в русі, завжди джерело енергії. Червоний колір любить бути першим, але не завжди може ним бути, оскільки це залежить від руйнівних якостей. Девіз цього кольору – «нехай виживе найсильніший». Червоний колір змушує насторожитися під час небезпеки, символізує пристрасть, збуджує пристрасність, тобто пристрасно любить, пристрасно ненавидить і пристрасно вірить. Таким чином, йому властива максимальність в почуттях.

Людина , що тяжіє до червоного кольору, завжди практична і не любить «ходити колами». Схильна до імпульсивних вчинків, без попереднього обдумування, активна у всьому, уособлює перемогу, здатність вірно нанести удар.

Червоний колір управляє сексуальними взаєминами, діє в цьому аспекті сильніше, ніж релігія. Він штовхає до статевого зближення навіть якщо немає істинного потягу. У позитивному аспекті – пристрасть, в негативному – збочення. У позитивному аспекті така людина - солдат, що віддає життя за мету; в негативному - тиран і вбивця. Цей колір завжди привертає увагу, він демонстративний. ***Відтінки***

Пурпуровий сильно стимулює чуттєвість, діє сильніше, ніж червоний. Проблеми, викликані цим кольором – схильність до прийняття безповоротних рішень і фанатизм (люди прагнуть підкорити тільки найвищі вершини).

Малиновий – в ньому присутній легкий блакитний відтінок; цей колір не бореться з життям, а любить його, не вірить у результативність боротьби, а йде і бере бажане. Як правило, має справу з індивідуальністю. Але володіє масами. Такі люди вкрай щирі і вірять в силу слів. Проблеми цього кольору – імпульсивність і непередбачуваність.

Вогняний – у ньому є жовто-оранжевий відтінок; відрізняється надзвичайною ретельністю, спрямовується вперед, незалежно від поставленої мети (жовтий). Відрізняється силою волі і запалом. Його проблема – він дуже палкий у своїй старанності – залишає за собою випалену землю, спалює і себе.

Червоно-коричневий відрізняється спокійною упевненістю в собі, ентузіазмом, не розрахованим на створення зовнішнього враження (коричневий гасить демонстративність). При підвищеній перевазі цього кольору констатується перевтома та виснаження. Головна проблема – недостатня цілеспрямованість.

Темно-бордовий (майже коричневий) успадкував від червоного силу волі, а від коричневого – схильність до глибоких роздумів. Його проблема - здатність зациклюватися на давно минулих неприємних подіях.

Темно-червоний. Люди, які віддають перевагу такому кольору, дуже часто задаються питанням – «навіщо це потрібно?»; Їх характеризує приказка – «Бог дає горіхи тільки беззубим мавпам». Ці люди зайво поблажливі, особливо - в сексуальних стосунках (потурання). У той же час поблажливість може перерости в жорстокість. Проблема – інертність і пасивність.

Червоно-фіолетовий. Така людина не визнає рабства; все, що йому потрібно, бере делікатно й обережно; страждає синдромом – «раніше було краще, ніж зараз», тобто живе в основному минулим. Цей колір покращує самопочуття. У негативному аспекті – знеособленість і відсутність індивідуальності.

Червоний – бажання жити повним життям, прагнення до нових вражень, працьовитість, відсутність бажання зараз відпочивати. Заперечення червоного інтерпретується як перезбудження, психічна та фізична виснаженість. У підлітків - при настанні піку сексуального розвитку.

Рожевий колір

Позитивні характеристики:

Дружелюбність
Жіночність
Зрілість

Негативні характеристики:

Легковажність (ослаблення впливу червоного)
Виставлення себе на показ

Рожевий колір означає романтичність, доброту, любов, пристрасність. Чим він блідіший, тим сильніший прояв любові. Викликає відчуття комфорту, заспокоює, позбавляє від нав'язливих думок, допомагає під час кризи. Але! - йому властива надмірна чутливість.

Колір орхідеї (світло-ліловий) в позитивному аспекті – виокремлення яскравої індивідуальності, в негативному – зайва екзотичність, непохитність, девіз – «все або нічого».

Жовтий колір

Позитивні характеристики:

Спритність
Кмітливість
Оригінальність
Радість життя
Сприйнятливість
Терпимість
Чесність
Впевненість у собі
Справедливість
Свобода
Радість
Веселощі

Негативні характеристики:

Уїдливість
Сарказм
Віроломство
Неуважність
Любов до балачок
Критичність
Нетерпимість
Схильність до засудження інших
Колір пліток (жовта преса)

Жовтий колір поширюється на всі сторони, уособлює розум, вплив домінанти. Він гнучкіший, скрізь проникає, допомагає подолати труднощі, сприяє концентрації уваги (тому бажано здавати іспити у жовтій кімнаті).

Під впливом жовтого кольору швидко приймаються рішення і миттєво виконуються. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, не люблять дурнів, борються з іншими за допомогою слова, люблять щоб ними захоплювалися, не люблять бути загнаними в кут. Їм властиві висока самооцінка, впевненість в собі, діяльність.

Жовтий символізує інтуїцію та кмітливість. У міфології жовтий уособлює собою Сонце, тепло, весну та квіти. У євреїв жовтим кольором таврували, поєднання жовтого і чорного – небезпека (розмальовка тигра, знак радіації), в народі – жовті тюльпани – символи розлуки.

Якщо хочеться носити жовтий колір – символізує встановлення внутрішньої гармонії, порятунок від неприємностей, бажання на щось свідомо впливати (не можна вдягати при прийомі на роботу).

Основна потреба людей, що віддають перевагу жовтому кольору – розкритися, показати себе; вони шукають вільних відносин, щоб розділити внутрішнє напруження і досягти бажаного. Жовтий колір позбавляє від удаваної сором'язливості і думок типу «я недостатньо хороший»; викликає позитивні асоціації у рекламі. ***Відтінки***

Червоно-жовтий: у ньому вплив жовтого робиться вагомішим. Висловлює стихійність та імпульсивність, знищення. Жовтий скеровує силу червоного.

Лимонно-жовтий: жорстокість і нестримність; має протимікробну дію. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, володіють нестандартним мисленням, проникливістю, критичністю, завжди себе контролюють, уникають критики і компрометуючих ситуацій.
Цей колір вибирають фригідні жінки і імпотенти (але не 100%).

Світло-жовтий: схильність уникати відповідальності, схильність до симуляції.

Блідо-жовтий: свобода від рамок.

Коричнево-жовтий (медовий): об'єднується легкість жовтого і тяжкість коричневого. Потреба у щасливому і повному, насол ода становищем.

Золотий – це колір слави, неминучої перемоги. Не приносить себе в жертву і не приймає жертв, залишається самим собою (йому нічого не треба). Позитивний аспект – зрілість, досвід, мудрість, життєздатність, невичерпні ресурси; негативні аспект – песимізм, обмеженість, безчестя. Золотий німб над головою - символ всепрощення і спосіб долати всі

перешкоди. Золото об'єднує скромність дитини і мудрість істинного правителя. Але! – він може провокувати на конфлікти.

Оранжевий колір

Позитивні характеристики:

Сила

Невичерпна енергія

Волелюбність

Хвилювання

Терпимість (гасить агресивність червоного) ***Негативні характеристики:***

Всепрощення

Нарочитість

Висока зарозумілість (демонстративна поведінка)

Цей колір відповідає за задоволення різних здібностей, постійно тримає в тонусі; має всі можливості червоного, але без агресії. Його сила діє дуже м'яко. Вплив, який чиниться ним, є теплим, радісним і збуджуючим. Вітальна сила червоного дозволяє помаранчевому витісняти всі кольори. Цей колір пов'язаний з прагненням до досягнення самоствердження.

Помаранчевий колір - колір теплоти, блаженства, напруження, але в той же час – м'якого блиску призахідного сонця. Він завжди радує око і сприяє гарному настрою. Практично завжди має благотворний вплив, тому що показує радісні сторони життя (на відміну від синього).

У психодіагностику за допомогою оранжевого розр ізняють червоножовтий і жовто-червоний. Позитивне ставлення до червоножовтого спостерігається у гіпертимних осіб. Вони блискуче, але нерівномірно обдаровані; дивують навколишніх своєю гнучкістю і багатосторонністю своєї психіки, вони часто обдаровані художньо. Мають добротою, чуйністю; як правило знаходяться в доброму настрої. Але! При цьому для них характерна поверховість, нестійкість інтересів, постійна потреба в захопленнях.

Жовто-червоному кольору віддають перевагу люди з циклоїдним типом акцентуації. Їм властива періодична зміна стану збудження і депресії. У кельтів богиня молодості і кохання – в жовточервоному одязі (їй належать молодильні яблука). Войовнича сила Марса і Сатурна, – помаранчевий також символізується і з вулканами – струмуюча енергія.

У психотерапії помаранчевий зміцнює волю; підтримує сексуальність, активізує роботу залоз внутрішньої секреції.

Помаранчевий регулює обмінні процеси, лікує сечостатеву систему, покращує кровообіг і колір шкіри, благотворно діє на травлення,

загострює апетит і викликає відчуття ейфорії. Він надає підтримку в разі тяжкої втрати або горя; вносить втрачену рівновагу. У перший момент при втраті людина відкидає цей колір, тому що не може зрозуміти того, що сталося, вважаючи це несправедливим. Колір слід уводити поступово.

Помаранчевий дає здатність щось робити і вважається одним з кращих кольорів у психотерапії.

Зелений колір *Позитивні*

характеристики:

Стабільність

Прогрес

Обов'язковість

Негативні характеристики:

Егоїзм

Ревнощі

Іпохондрія (постійне відчуття хвороби)

Зелений колір походить від злиття синього і жовтого, при цьому взаємодоповнюються якості того й іншого. Звідси з'являється спокій і нерухомість. У зеленому завжди закладена життєва можливість, він не володіє діючою ззовні енергією, але містить у собі потенційну енергію – неспокійний, а відображає внутрішній напружений стан. Він виражає відношення людини до самої себе; нічого не вимагає і нікуди не кличе (дивиться повз усіх). У собі приховує всі свої таємниці, надихає стабільність. Символізує процвітання і нові починання. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, як правило, бачать обидві сторони ситуації, уміють зважувати і оцінювати шанси на сприятливий результат; вміють притискувати своїм авторитетом, відрізняються високою працездатністю. Вони пам'ятають тільки те, що потрібно, при цьому вони схильні допомагати іншим людям, навіть на шкоду собі. Вони привітні, але дуже потайливі, у них є свій власний світ, який вони нікому не розкривають.

У негативному аспекті це колір безмовного схвалення і безнадії. Це колір, на який не можна довго дивитися – викликає нудьгу, тому що нічого не дає.

Зелений нейтралізує дію інших кольорів; допомагає розсіювати негативні емоції. Приносить спокій і умиротворення, допомагає сконцентруватися і прийняти рішення, допомагає під час шоку і володіє снодійною дією.

Відтінки

Чим більше синього, тим сильніший, холодніший і напруженіший вплив кольору. Чим більше жовтого, тим легше і гармонійніше діє колір.

Синьо-зелений (бірюзовий) – найбільш холодний з усіх відтінків, використовується при створенні освіжаючої прохолоди, колір стерильності.

Темний синьо-зелений – відкидається при нервовому виснаженні; уособлює жорстокість і тяжкість, створює відчуття ізоляції.

Йому віддають перевагу люди, які пред'являють до себе занадто жорсткі вимоги, зводять свої погляди в принцип і домагаються його дотримання з непримиренною послідовністю.

Жовто-зелений – прихована енергія, яка була в зеленому, звільняється. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, прагнуть встановлювати якомога більше контактів, постійно хочуть зустрічатися з іншими людьми, пізнавати нове. Поряд з білим цей відтінок справляє враження суворого і ділового, як правило його прагнуть розбавити сірим - прибрати нав'язливість.

Коричнево-зелений (зелений + чорний + жовтий + червоний) – виражає чуттєву пасивність. Такі люди хотіли б насолоджуватися станом, що благотворно впливає на почуття і сприяє відпочинку; шукають збудження за допомогою насолоди. Чим темніше зелений, тим більше замкнута людина. Зелений колір люблять ті люди, які прагнуть завдяки твердості і стабільності мати манеру впевнено триматися. Прагнуть до впевненості. Зелений відкидається при фізіологічному виснаженні.

Синій колір

Позитивні характеристики:

Організованість

Непохитність

Ідеалізм

Сила духу

Негативні характеристики:

Фанатизм

Підпорядкованість

У цього кольору «немає дна», він ніколи не закінчується, він затягує в себе, п'янить. При цьому сила кольору недооцінюється. Він створює передумову для глибокого роздуму над життям; кличе до знаходження сенсу, істини. Але! – не дає відповіді в розумінні сенсу життя; вганяє в меланхолію, слабкість. Викликає не почуттєві, а духовні враження. Синій колір – це сталість, завзятість, наполегливість, відданість, самовідданість, серйозність, строгість.Люди, які віддають перевагу цьому кольору, намагаються все привести до ладу, систематизувати. Вони завжди мають власну точку зору; віддані тому, що роблять, їх відданість людям може

доходити до рабства. У міфах синій колір – це божественний прояв, колір загадковості та цінності.

Синій колір – втрата реальності, марення, фанатизм.

У синій колір одягнені маги й чарівники. У середньовіччі, люди, що ходили в блакитному, знали істину. У Стародавньому Єгипті піраміду зсередини фарбували синім кольором. Жук-Скоробей синього кольору. Будда і Крішна – синього кольору. Синій колір у прапорах – свобода, об'єднання, приналежність до великого цілого.

Люди, які відчувають тривалий стрес, напругу, відкидають синій колір. Його також, як правило, відкидають і курці. Вибирають синій колір ті, хто втомився від напруги, хто хоче гармонії з оточуючими, зі своєю нервовою системою.

Відтінки

Блакитний – колір безпечності, він заспокоює, випромінює надійність, але при цьому, дивлячись на нього, неможливо зосередитися. Він не сприяє розвитку уяви. Знижує напругу, комфортний. Це колір «спокійної емоційності»; дає можливість бути поза межами суспільства, розширює простір. Але! - сповільнює зростання і розвиток.

Це – колір мрій і сподівань, колір миру і злагоди.

Темно-синій (індиго) колір сновидінь. Він дуже глибокий, призводить до депресії, чинить гнітючу дію, занепокоєння, зайву серйозність, смуток, печаль. Викликає потребу у фізіологічному спокої і задоволеністю у світі. Заперечення цього кольору – при небажанні розслабитися і відпочити.

Коричневий колір

Позитивні характеристики:

Надійність

Здоровий глузд

Негативні характеристики:

Депресія

Розчарування

У коричневому кольорі залишається життєвість, яка втратила свою активність. Висловлює життєві відчуття тіла. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, бажають фізичного відпочинку, спокою. Ігнорується стан здоров'я при відкиданні коричневого кольору. Коричневий колір уособлює стабільність, відданість (при прийомі на роботу робить позитивний вплив); він увесь на поверхні. Заспокоює, підтримує під час тривоги, хвилювань. Вибирається при нервовому виснаженні, коли людині здається, що ситуація конфлікту нерозв'язна. Відкидається коли людина хоче знайти свою індивідуальність, піти від

інстинктів тіла, перестати від них залежати. При цьому людям потрібні категоричність і увага.

Відтінки

Жовто-коричневий: колір працьовитості і строгості.

Кремовий чинить м'який вплив, розширює простір, полегшує сприйняття дійсності, дає впевненість, що все буде в порядку.

Фіолетовий

Утворюється червоним і синім, які гасять один одного. Червоний знаходить свій сенс у синьому, а синій – свій зміст у червоному. Звідси можна робити висновок про завуальоване збудження. Це колір вагітних. Позначає чуттєвість, яка стоїть на межі індивідуальності і визначається як сугестивність. Колір ідеалізму, сприяє підвищенню самооцінки.

У міфах, в середньовіччі, колір каяття.

Фіолетовий – складний колір. Його треба розбавляти золотом, інакше він може призвести до депресії. Не рекомендується в роботі з дітьми; знижує пульс. Цей колір люблять гомосексуалісти; через завуальованість – обирають вагітні.

Перевага – при потребі в ідентифікації з кимось, сентиментальності. Такі люди повністю віддаються своїм відчуттям. Також цей колір вибирають люди нижчих прошарків, тому що не можуть знайти в собі сили реалізуватися. Цей колір відкидається через схильність до чуттєвості та еротики, такі люди бояться втратити незалежність, у них присутній раціональний контроль своїх емоцій, також критичний погляд на власні емоції та дії.

Відтінки

Темно-фіолетовий символізує грубість і владність.

Ліловий (світло-фіолетовий) заспокоює при тривозі, символізує інтуїцію; чинить м'який неінтенсивний вплив, покращує зір.

Бузковий – марнославство, незрілість, вибирається в підлітковому віці.

(Джерело: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=2117) **Додаток 2**

Значення кольору в мандалі

ЧЕРВОНИЙ колір несе в собі силу, сміливість, тепло, здатність діяти. Вона додає впевненості в собі і активізує сексуальну енергію. ЧЕРВОНИЙ колір в Мандалі вказує на наявність цілющого, життєдайного потенціалу, який виступає на поверхню з глибини психіки. Він відповідає за силу емоційних і духовних пошуків.

РОЖЕВИЙ колір випромінює чуйність, тепло і ласку. Універсальний колір любові.

ЖОВТИЙ колір висловлює оптимізм, радість, творить мислення і розкриття. Легка, променистa енергія. Колір творить візуалізації і всілякого навчання. Проти перевтоми і поганого самопочуття. Колір займаються духовною працею. Жовтий колір символізує здатність нашого духу бачити, сприймати і розуміти.

ЗОЛОТИЙ колір, що випромінює мудрість і радість життя.

ЗЕЛЕНИЙ колір випромінює природність, гармонію почуттів і можливість розвитку. Універсальний оздоровлюючий колір, врівноважує як організм, так і почуття. Колір рівноваги. Сприяє фінансовому благополуччю.

СИНІЙ колір заспокійливий, духовний, побожний і серйозний колір. Темно-синій тон випромінює силу волі і витривалість. Світлосиній – полегшує колір, випромінює благоговіння і спокій і оздоровлює нервову систему.

ФІОЛЕТОВИЙ колір випромінює натхнення, глибину, зміну і трансформацію. Очищає енергетичне поле, фізичне тіло і кров. Використовується для долання перешкод.

КОРИЧНЕВИЙ – колір близькості землі, практичності і захищеності.

ПОМАРАНЧЕВИЙ колір відображає життєву силу, творення, рух і звільнення. Помаранчевий колір є пом'якшеною формою праенергії червоного кольору, іншими словами, символізує «кордон вогню». Помаранчевий колір відповідає за почуття ідентичності і позитивного самоствердження.

ГОЛУБИЙ колір є символом нескінченності, глибини океану і висоти безхмарного неба. Він займає важливе місце в релігійній символіці і співвідноситься з місцем проживання богів.

БІРЮЗОВИЙ. Однією з різновидів блакитного кольору є бірюзовий, який отримав свою назву від бірюзи – дорогоцінного каменю, який, як вважається, має цілющі властивості і захищає свого господаря.

ЧОРНИЙ колір асоціюється з темрявою, таємницею, з усім негативним, зі смертю і з порожнечею. Чорний колір означає темряву, з якої з'являється життя і свідомість і в яку вони згодом повертаються.

БІЛИЙ колір зцілює і очищає. Його коливання приховують в собі всі кольори веселки. Захисний колір, що допомагає думкам і почуттям залишатися чистими від негативу. На противагу чорному кольору білий колір символізує світло, людська свідомість, чистоту, щось нематеріальне і духовне. Якщо в Мандалі є занадто багато білого кольору, то це може свідчити, з одного боку, про духовну ясність чи готовність до змін.

СІРИЙ колір – це нейтральний колір, що складається з чорного і білого. Він може розглядатися як вираз рівноважного стану протилежностей. Якщо в цілому колір є вираженням емоцій, то сірий колір, стан не-кольору, може бути ознакою нестачі почуттів, а іноді і депресивного стану.

(Джерело: https://www.livemaster.ru/topic/2244179-znachenie-tsveta-v-mandalah)

Кольори в мандалі

Червоний – підйом цілительських здібностей і активізація життєвого потенціалу. Пристрасть і енергія. Сила руйнування, трансформації, усвідомлення глибинної мудрості через страждання. Енергія для виживання. Символізує світу гнів, рани, війну. Це також воля до успіху, процвітання. Лібідо – сексуальна енергія, вогонь бажань.

Зелений – здорове зростання і здатність жити, збагачувати все, що росте, здатність піклується про коханих. Дозрівання чогось, зрілість, батьківство. Здатність виховувати і навчати інших. Надмірний контроль батьків. Надмірна опіка інших за рахунок шкоди собі.

Сірий – депресія, байдужість, брак емоцій, почуттів, пригнічення, почуття провини, пошук безпечного місця.

Бірюзовий – потреба в зціленні, дистанціювання від неприємних подій, біль втрати, неприємні спогади, здатність до само зцілення, бажання стати матір'ю.

Коричневий – важливість коренів, стабільності і пошук безпеки, стійкості. Зречення, смуток, довірливість, пригнічення бажання при імпульсі до дії. Конфлікт відносин з матір'ю. Потреба в емоційній захищеності, занепокоєння у фізичному тілі і дискомфорт. Сексуальна скутість. У центрі - низька самооцінка. Радість, родючість, нові починання, прихована внутрішня енергія.

Фуксії – збудження, неприкаяність, відсутність спокою. Втрата зв'язків, гіпертрофоване Его, відсутність терпіння. Звільнення енергії, боротьба жінок за межі своєї свободи, емансипація. Пошук свого місця в житті, готовність вести якісь дослідження, творчий проект.

Жвавість і здатність концентруватися, мотивація.

Персиковий – чуттєвість дорослої людини, сексуальність. Символ жіночого начала, дозрівання, звільнення творчого потенціалу.

Рожевий – здоров'я, чистота, чуттєвість, емоції, юність. Радість і біль у фізичному тілі. Переживання емоційного стресу. Вразливість, страх бути кинутим, потреба в захисті. Знак звернути увагу на здоров'я.

Лавандовий – чесність, працездатність, подяку, забобони. Духовна сфера, витонченість, містичні переживання. Сублімація особистих

мотивів, щоб служити духовному. Фантазії, втеча від реальності. Занурення в глибокі шари психіки. Здатність привертати увагу.
Здатність завойовувати місце в суспільстві.

Лілово-фіолетовий – королівська влада, царствена. Ідентифікація, містичний союз, вища почуттєва близькість. Бажання досягти логічних зв'язків.

Жовтий – розвиток свідомості, індивідуальності. Героїчна поведінка, індивідуальна місія. Розвиток незалежності, вміння встановлювати межі. Бажання йти вперед в пошуках нового. Ясність розуму. Труднощі з владою, начальником, занижена самооцінка. Здатність ясно усвідомлювати, ставити цілі, активна позиція в новому проекті.
Бажання змін. Багатство, достаток духу, внутрішній потенціал.

Помаранчевий – тепло, радість, приємні відчуття. Переживання глибокого розуміння через біду, роз'єднання з друзями. Труднощі з батьком, самоствердження, гордість, амбіції, честолюбство, енергійне прагнення до чогось. Вороже ставлення до влади, брак самодисципліни. Виділення себе в колективі, відділення свого істинного «Я». Висока самооцінка, амбіції.

Блакитний – спокій, безтурботність, світло, тиша. Релігійність, розуміння безмежності величного світу, розширення. Співчуття, відданість, вища любов. Місце, де нас повністю приймають і немає ніяких вимог, образ матері. Безумовна любов, здатність відроджуватися. Пасивність.

Синій – інтуїтивні здібності, емпатія і можливість відчувати інших людей. Рівновага, спокій у всіх аспектах життя. Конфлікт з матір'ю, її бажання поглинути свою дитину.

Перламутровий – невидимі цінності, поки приховані в темряві, трансформація їх в красу, примирення внутрішнього конфлікту, готовність до трансперсональної смерті (містичного відродження), підвищена чутливість до духовних змін.

Срібний – цілительство, творчість, взаємини з людьми.

Білий – чистота і невинність, духовність. Власне свідомість, духовність і нематеріальність. Символізує єдність. Двоякі відчуття в духовних переживаннях, трепет і здивування щодо сили, яка знаходиться поза нами. Колір смерті. Якщо білий накладається як колір – щось хочуть приховати, спроба приховати сильні почуття. Чи не зафарбована область в центрі – готовність до негайних змін. Втрата енергії, прохолодне ставлення до життя, мало емоційність.

Чорний – таємниця, смерть. Порожнеча, втрата, хаос. Самозречення, знищення егоцентризму. Депресія, траур, горе. Психологічна смерть, переродження. Втрата віри в ідею, уявлення про самого себе.

(Джерело: http://jak.bono.odessa.ua/articles/mandaliznachennja-koloriv-v-sakralnih-simvolah.php)

Додаток 3

СЛОВНИК КАЗКОВИХ СИМВОЛІВ

Стихії – це початкова енергія, сама основна первородна енергія. Зі стихій почалося життя на Землі. І кожна зі стихій – це архетип у чистому вигляді. Стихії існують самі по собі як первозданна й інстинктивна сила. Людина як «цар» природи підпорядкувала собі багато що й багатьох, знищила чимало тварин і рослин, знеструмила земні надра, забруднила воду. І все ж стихії – це щось найменш підвладне волі людини на землі. Земля очищає себе сама, породжуючи землетрус, повені, урагани та шторми. Сила стихій неймовірна, як і сила архетипів. З нею майже неможливо боротися, але можливо домовитися, якщо в серці достатньо любові, розуміння і прийняття цієї первозданної енергії.

Стихії

Стихії – це основи світобудови. Весь фізичний світ, включаючи рослини, тварин і людей, зітканий зі стихій. Стихії – це сама сутність, саме буття простору і матерії. У кожному з нас у різні моменти життя переважають різні стихії: то ми наповнені душевним вогнем, то легкі як повітря, то глибокі як водні океанські глибини... Всі стани душі прекрасні. Як немає поганої стихії, так немає і поганих станів душі, якщо, звичайно, ми не починаємо наполегливо відторгувати щось або чіплятися за щось.

Будь-який стан стає поганим, а точніше, загрозливим нашій душевній рівновазі, якщо він перетворюється в переважаючий. Ймовірно, невипадково Снігуронька тане, стрибнувши через багаття, невипадково перетворюється на хмаринку. Адже вона цілком складається з води, із замороженої води (снігу), із замороженої енергії і життя. Випробування вогнем переводить її в нову якість. Снігуронька стає чистим духом, вільною душею, зливаючись зі стихією повітря. Як, до речі, і Русалонька з казки Андерсена.

Недолік якихось душевних якостей (визначеної стихії) теж не йде нам на користь. Якщо в нас мало, наприклад, землі, то психологічно ми «втрачаємо опору під ногами», втрачаємо зв'язок з фізичною реальністю, «літаємо в хмарах», живемо в ілюзорному рожевому світі. Тоді саме час ототожнити з Господинею кам'яної гори чи з Мауглі.

Вода

Наскільки різноманітні властивості води, настільки різном анітні і душевні стани людини. У нашому внутрішньому світі буяють почуття, «спливають» думки, «плескаються емоції». Наше життя «тече», неначе ріка. Майже у всіх культурах вода асоціюється з емоціями, почуттями, інтуїцією і, отже, з несвідомими силами душі, з неусвідомленими

бажаннями і потягами. З давніх часів вода уособлює собою жіночу енергію, материнство, сексуальність і творчий потенціал. Однак вода легко змінює свої стани в залежності від температури навколишнього середовища. Вона здатна замерзати, перетворюючись на лід або випаровуватися, стаючи легшою за повітря. Наші емоції, думки, енергії також можуть бути дуже динамічними: статичними, плинними або застійними, гарячими, пристрасними або (байдуже-холодними, затверділими як лід або вільними і легкими як пар. Вода, на відміну від інших стихій, володіє надзвичайною різноманітністю станів. Крім того, можна сказати, що вода за своїми станами дещо оманлива, тому що здатна «підлаштовуватися» під інші стихії. У стані льоду вода – це вже майже земля з її твердістю, міцністю і стабільністю. У стані пари вода – це повітря. Але повітря дуже вологе і важке.

Казкових персонажів, тісно пов'язаних з водою, досить багато. Найбільш яскраві з них – це Золота Рибка, Щука, Русалонька, Снігова Королева, Снігуронька і Царівна-жаба.

У людині, яку ми характеризуємо як черству та суху, явний недолік водної стихії. Людина, що не відчуває себе інтуїтивною, гнучкою, плинною і пластичною, теж втратила належний контакт з водою. Значить, настав час об'єднатися з рибкою, Русалонькою або Царівною-Жабою. Душевні якості, отримані за допомогою цих казкових персонажів, необхідні нам у багатьох життєвих ситуаціях.

Надлишок води – це надмірна інтуїтивність, чутливість і сексуальність, це безконтрольне борсання в океані емоцій. Для рибки такий стан безпечний і сприятливий. Але людина все ж не риба. Їй хочеться матеріалізувати на землі ті інтуїтивні та чуттєві дари, які вона отримує в океані бажань. І для цього необхідно вийти на сушу, тобто на тверді, надійні та стабільно-впевнені стани душі. Іноді надлишок води призводить до станів занепаду, печалі і смутку. І в цьому випадку знову допоможуть стани інших стихій. Втім, в останньому випадку нам здатна допомогти і жінка з льоду, тобто сама Снігова Королева. Незважаючи на те, що вона уособлює собою заморожені емоції і почуття, Королева наділена ще й такими рисами, як крижаний спокій, бездушність, безжалісність і незворушність. Лід в деякій мірі здатний замінити землю.

Коли ми хочемо досягти в житті реальних успіхів, то воду необхідно перетворювати на щось відчутне, тверде і матеріальне. А інакше може статися те, що трапилося зі Снігуронькою. Вона перетворилася просто на хмаринку пари. Створена зі снігу, наповнена до країв водою, вона занурювалася в глибокий сум і печаль, коли сонце брало владу над землею і почило віяти весною.

Повітря

Повітря – найменш відчутний із першоелементів. Ми не помічаємо, як дихаємо, як робимо тисячі вдихів і видихів. Повітря – надзвичайно тонка субстанція, найменш помітна, але неймовірно важлива. І якщо без води людина здатна прожити кілька днів, то без повітря заледве кілька хвилин. Повітря пронизує весь простір. Він присутній навіть у будь-яких твердих предметах. Повітря всюдисуще. І ймовірно, не випадково саме повітря (вітер) підказав Королевичу Єлисею, де його наречена. Тільки Вітер здатний бачити все і всюди. Це виявилося не під силу ні Сонцю, ні Місяцю. Хоча останні аж ніяк не слабкі сили у Всесвіті.

Повітряна стихія уособлює в нашому внутрішньому світі дух, божественне дихання, думку. Наші далекі предки вірили у всезагальну натхненність природи і вважали, що в кожному об'єкті навколишнього світу, будь то звір, дерево або людина, живе природний дух. Саме дух, що живе в тілі людини, рослини чи тварини, наділяє їх особливою силою і активністю.

Слушно згадати інстинктивну реакцію Баби Яги на присутність у її просторі людського духу: «Чую, чую, російським духом пахне!» Дух, незважаючи на свою легкість, має чималу силу. Індивідуальна душа кожної людини чи предмета вміє входити в контакт з будьякою іншою душею. У казках багато предметів розмовляють, як, втім, і тварини, і рослини. Це говорить душа. І душа прагне допомогти іншій душі.

Зливаючись зі стихією повітря, може віднайти такі якості, як мінливість, проникливість і силу духу. Казкові представники стихії повітря – це феї, ельфи, різноманітні птахи і, звичайно ж, сам вітер.

Повітря – дуже тонка енергія. Вона присутня завжди і у всьому. Але біда в тому, що ми рідко звертаємо увагу на те, що мало відчутне і майже невидиме. І нам, як матеріальним істотам, важко звертати увагу на те, чого, на наш погляд, майже немає. Це як віра в Бога. Начебто він є, але ж його неможливо побачити. Його можна тільки відчути. Його присутність можна відчути за різними непрямими ознаками. Однак для цього необхідно навчитися дивитися на світ трохи інакше: тонше, уважніше, дбайливіше. Вітер, вітерець – досить часте явище на землі. Але щоб відчути його як знак духу, необхідно зупинитися і прислухатися, відчути характер вітру, його настрій і напрям.

Тут буде доречно згадати про відомі вислови: «Наша сила – в нашій слабкості». Коли активність, вольові зусилля, наполегливість і «залізобетонне» перестали служити вірою і правдою, значить, прийшов час змінити напрям. Хто, як не дух, здатний вказати новий шлях? Але для цього необхідно об'єднатися з цим невидимим і майже недосяжним

духом. Необхідно бути «слабким», тобто відкритим, тихим, спокійним. Побудьте птахом, вітром, пушинкою або феєю. І ви відчуєте, як покинуть вас надмірні заклопотаність і жорсткість. Ви відчуєте, як ваша душа наповнюється легкістю, безтурботністю, грайливістю і безмежною довірою невидимій силі під назвою Бог або Дух. Крім того, стан птиці або вітру дає нам можливість подивитися на поточну ситуацію з висоти, неупереджено і вільно. Адже щоб вирішити якусь проблему, з неї, перш за все, треба вийти або, принаймні, піднятися над нею. І ви побачите ту ж саму проблему зовсім з іншого боку. Ще точніше: те, що бачилося як проблема, починає бачитися як цікаве завдання або чергова життєва гра.

Але якщо ви і так занадто безтурботні, легкі, надзвичайно мінливі і не здатні на чомусь зосередитися, то, швидше за все, повітря у вашій душі більше, ніж це необхідно для рівноваги. Значить, пора вбирати енергії з інших стихій.

Земля

Земля – найщільніша з усіх стихій. У матеріальному світі ми стоїмо «на твердому ґрунті фактів», ми маємо «точку опори». Земні енергії дають стан спокійної впевненості в собі, стабільності і надійності. Земля – це місце прийняття рішень, місце свідомо скоєних кроків і дій. У нашому психічному світі земна стихія символізує предметну свідомість, в якій усі виміряне, ретельно прораховано і логічно обґрунтоване.

Землю часто називають матір'ю, годувальницею. Мати-Земля символізує жіноче, сприймаючий початок. Як мати, вона дарує спокій і відпочинок, захищає і живить. Земля включає в себе і луги із соковитою зеленою травою, і мляві сухі пустелі, і незламно тверді скелі, і могутні ліси, і безплідні, глинисті ґрунти, і багато іншого. У залежності від ландшафту казкові герої мають справу з різними станами душі. Щоб визначити, про який стан душі йде мова, потрібно просто докладніше описати ландшафт. Справа в тому, що в деяких ландшафтах значно присутні чи, навпаки, зовсім відсутні енергії інших стихій: води, вогню або повітря. Тому ландшафти – не являються чистими станами стихії землі.

Об'єднуючись із духом самої Землі, набуваєш необхідну «приземленість», міцність, надійність і впевненість у собі. Раціональність і практичність – це ті якості, які одні люди легко використовують на благо собі, а інші люто відкидають. Спробуємо трохи розібратися в цьому. Якщо ми хочемо прийти до реалізації бажань у фізичному світі, нам просто необхідно приймати такі якості, як раціональність і розважливість. Подобається нам це чи ні, тому що матеріалізувати задумане на землі без прийняття властивостей, притаманних самій землі,

практично нереально. Але якщо ви здатні здійснити всі свої матеріальні бажання, але як і раніше відчуваєте себе незадоволеним і нещасливим, це означає, що ви надто прив'язані до земного. Значить, енергії землі проявлені у вас з надлишком. І цей надлишок заважає отримувати задоволення від самого стану буття. Зверніть увагу на стихію повітря або вогню або навіть води.

Недолік землі проявляється в людині як невпевненість у собі, нерішучість, невміння відстояти свою думку чи позицію, страх дій, зневажливе або недостатньо уважне ставлення до фізичного тіла.

Казкових персонажів, у яких яскраво присутня стихія землі, досить багато. Найхарактерніші з них – це Хазяйка Мідної гори, гноми, Баба Яга, відьми та чаклуни, Кощій Безсмертний, Мауглі, а також численні царі і царевичі.

Спробуйте об'єднатися з Господинею Кам'яної гори або з трударями-гномами, якщо хочете багатства або успішності у справах. Відчуйте себе чаклуном чи Кощієм Безсмертним, якщо вам катастрофічно не вистачає сміливості, завзятості, наполегливості або незламної впевненості у собі.

Вогонь

Вогонь – стихія загадкова, містична, що володіє неймовірною міццю і силою. У нашому внутрішньому психічному світі вогонь символізує волю і силу духу. Вогонь вважається посередником між світом людей і світом духу і тому здатний як пов'язувати воєдино явища різних світів, так і знищувати щось віджиле і непотрібне.

Вогонь – захисник і рятівник у просторі темряви й холоду. Він дарує тепло, зігріває і висвітлює. Наші високі духовні пориви, наша любов до світу і до людей – це духовний вогонь, що горить в серці. Але вогонь буває і небезпечним, і руйнівним, і нищівним. Наші бажання, вольові пориви теж можуть бути надмірно гарячими і руйнівними. Можна «згорати» від любові до когось, можна доходити «до білого жару» від гніву.

Вогонь – великий трансформатор. Він здатний розтоплювати лід і перетворювати воду в пару. Любов людська – такий же трансформатор, як вогонь. Вона здатна розтопити «лід» серця, перетворити тваринні інстинкти і негативні емоції, байдужість і бездушність у щось добре, ніжне і світле, як це зробила Герда у казці «Снігова Королева».

Проживаючи вогняний стан, зливаючись із духом вогню, ми очищаємо свою душу від старого і омертвілого. Ми відроджуємося до нового життя в новому стані, майже як птах Фенікс. Ми вчимося бути люблячими і даруючими. Знаходимо силу духу і зміцнюємо волю.

Кого із казкових персонажів можна назвати вогняними? Безумовно, це Жар-птиця, птах Фенікс, Огнєвушка-поскакушка, Герда, Попелюшка, Сонце, Золота Антилопа і всіляклі золоті предмети, що дарують своїм господарям вогненні стани. Наприклад, золоті яйце, кільце, пір'їнка, шкатулка, монета, міст, палац і т. д.

Недолік вогню веде до смутку і незадоволеності життям. Наприклад, коли в нас занадто багато станів Снігуроньки, тобто води (притому холодної, так як Снігуроньку виліпили зі снігу), ми сумуємо і скаржимося на життя. Вогонь – це любов, це здатність приймати чи дарувати тепло і радість. Чи так уже погано, що Снігуронька розтанула, перестрибнувши через багаття? Ймовірно, ні. На землі у неї немає майбутнього. Багато «снігуроньок», нездатних знайти або утримати в цьому житті коханого, страждають від надлишку холодної води. І вихід з цього стану простий – подолавши страх, дозволити вогню здійснити трансформацію. Адже віддатися сонячним станам душі, вогняним енергіям – значить віддатися любові й радості. І тоді просто неминуче об'єднання з коханою людиною.

Занадто велика кількість вогню у вашому внутрішньому світі теж не дасть задоволення, тому що він постійно буде провокувати вас на неконтрольований і експансивний виплеск енергії. Надлишок вогню буде створювати надмірне збудження. А воно, у свою чергу, призведе до придушення самого себе чи інших. Надмірність вогняних енергій діє руйнівно на світ. Іноді це необхідно і виправдано, але частіше за все просто заважає жити.

Золоті предмети відповідають станам стихії вогню. Недарма в більшості казок герої з'являються в палаці, наповненому золотом і дорогоцінними каменями. Пройшовши важкі випробування, використовуючи волю і зміцнюючи силу духу, вони тим самим довели, що гідні золота, гідні вогню, любові і задоволення. Вогонь – стихія потужна і здатна дати багато, але тільки тим, хто готовий пізнавати, рухатися, домагатися, долати і ризикувати.

Казкові персонажі

Попелюшка

Попелюшка живе на кухні, біля печі і спить в ящику із золою. Зола (попіл) символізує саму суть того, що згорає. Вогонь – символ знищення, очищення і трансформації. Попелюшка живе поруч з вогнем і вбирає в себе силу вогню. Ця сила допомагає їй пережити негаразди і страждання. Подібно до вогню, обертаючому воду в пару, Попелюшка переробляє, перепалює у своїй душі приниження, образи і біль, перетворюючи їх в чисту любов. Треба мати гаряче серце, щоб не озлобитися і не зачерствіти душею, коли тебе ображають, дорікають і ненавидять.

Царівна-жаба

Жаба уособлює собою жіноче начало, з'єднане з водою і матір'юземлею. Жаба символізує наше фізичне тіло, з його тваринними інстинктами і потребами. Але людина – це не тільки фізичне тіло. Людина носить у своїй душі божественне начало, духовну сутність, що володіє дивними й могутніми здібностями.

Земноводна жаба і Василіса Прекрасна – одна і та ж істота: божественна і земна сила, злиті воєдино. Кожна людина на землі – жаба і царівна (царевич) одночасно. У кожному з нас таяться неймовірні і чудові можливості. Зливаючись з образом Василіси Прекрасної, відчуваєш себе всездатним, гармонійним і радісним. Але не можна запереч увати свою інстинктивну тваринну сутність (спалювати жаб'ячу шкіру) завчасно, так як, заперечуючи себе земного, потрапляєш у залежність від цього земного, як і Василіса, знову опинилася в палацах Кощія Безсмертного.

Подібно дереву, що росте і квітує на вологій родючій землі, божественна царствена частина людини черпає силу у фізичному тілі, в інстинктивному середовищі. Жаба, розквітаюча в Богиню, реалізує всі свої потенційні можливості, дані їй від народження.

Спляча красуня

За часів Сплячої красуні людина інакше сприймала і усвідомлювала світ. Вона володіла природним ясновидінням і чуттєвим сприйняттям. Але свідомість ніколи не стоїть на місці, вона розвивається, і на зміну інтуїтивному сприйняттю повинно було прийти предметно логічне мислення. Веретено – символ прядіння, а процеси прядіння і мислення спочатку споріднені. Ми до цих пір вживаємо вирази: «Я втратив нитку міркування», «Я потягнув за ниточку і все пригадав». Прясти на образній мові означає вибудовувати думки, створювати логічний ланцюжок.

Принцеса, яка за прокляттям злої феї вколеться об веретено і помре (засне), не готова легко і швидко перейти на інший тип мислення. Логічне раціональне мислення здається занадто важким випробуванням для душі маленької Принцеси. І вона занурюється в сон, щоб прийняти цей процес на несвідомому рівні. Так само відбувається і з нами, коли ми не готові прийняти й усвідомити якісь стани душі, ми поринаємо в сон (і буквально, і символічно), і тоді процес прийняття необхідних нам станів протікає на підсвідомому рівні, до того часу, поки ми не станемо готовими до усвідомленого сприйняття.

Снігова королева

«Жінка ця, надзвичайно прекрасна, була вся з льоду, з сліпучого блискучого льоду! Очі її сяяли, як зірки, але в них не було ні тепла, ні ласки» – так описує снігову королеву Андерсен. Лід – це замерзлі

кристалізовані почуття і емоції, заморожене життя, зупинений рух. Холодний розум – ось поле діяльності снігової королеви. Милуватися кристалами льоду, логічними побудовами, правильністю ліній, геом етрією простору і часу і не відчувати ніжності квітки, теплоти сонця, м'якості дотику улюблених рук – означає жити в розумі, жити з холодним застиглим серцем.

Казка закінчується тим, що крижане серце Кая відтануло і в його душі знову запанувала любов. Все правильно, любов – найголовніше почуття на землі, і ми відчуваємо себе по-справжньому живими, лише коли любимо. Однак спробуємо з люблячим серцем подивитися на Снігову королеву. Раптом ми побачимо щось інше? І сама королева, і її крижані палати – це на психологічному рівні відчуженість, бездушність, твердість, рішучість, крижаний спокій, холоднокровність, вміння володіти собою. Чи такі вже погані ці якості? Хіба не буває в житті ситуацій, коли нам необхідно бути холоднокровними, врівноваженими і спокійними? Просто все надлишкове шкодить. І навіть найпрекрасніше у великій кількості стомлює. Немає дурних станів душі, є просто надмірні.

Образ Снігової королеви дуже корисний дітям (дорослим) слабим і безвольним, невпевненим і боязким, занадто чутливим, тендітним і м'яким. Цей образ додасть їм силу, твердість, віру в себе, стійкість перед обличчям труднощів. Образ Снігової королеви допоможе також і надмірно збудливим, темпераментним і гарячим. Він охолодить зайвий запал, врівноважить і заспокоїть.

Снігуронька

Дівчина, виліплена з снігу, звичайно, не Снігова королева, але все ж якась спорідненість між ними є. Королева складається з льоду, з міцної кристалічної структури, а Снігуронька – з м'якого снігу.

Однак обидві бояться вогню і сонця.

Вогняна стихія не для них. Вогонь сильніший за воду, він здатний трансформувати і лід, і сніг, і воду, перетворивши їх на пару, на щось легке і ефемерне, споріднене стихії повітря. Снігуронька, народжена із снігу, любила лише «тінь та холодок», а ще краще дощик. А як починало сонечко пригрівати, вона все плакала і плакала. Сонце – це любов, це здатність дарувати тепло і радість. Чи здатна Снігуронька об'єднатися з сонцем? Мабуть, так, але лише розтанувши. На землі у неї немає майбутнього. Вона ніколи не змогла б поєднати своє життя з життям коханої людини, бо любов рівнозначна сонцю. Тож чи варто жаліти Снігуроньку, яка перетворилася на хмаринку? Чи не краще з радістю прийняти її трансформацію? Адже коли в нас занадто багато Снігуроньки (води, снігу), ми багато плачемо, сумуємо, страждаємо, скаржимося на

життя. Перетворившись на хмаринку, ми відпускаємо сумні емоції, ми стаємо легкими і безтурботними, радісними й сонячними.

Русалочка

«Ніжна і прозора, як пелюстка троянди, з синіми, як море, очима», русалочка жила на дні глибокого моря. Вона – дитя стихії води і символізує собою емоційно-чуттєвий інтуїтивний світ, що розкинувся в глибинах несвідомого. У наших душах багато непізнаних і невидимих емоцій і психічних станів, які поволі керують нашою поведінкою.

Палке прагнення Русалочки відчувати земну любов і провести своє життя не у водних просторах, а на твердій суші можна асоціювати з тим, що невідчутне і невидиме прагне знайти форму, проявитися. Але життя на землі пов'язане у Русалочки з величезним болем. Вона не може повноцінно висловлюватися, так як втратила голос і зазнає непомірних страждань від пекучого болю в ногах при будьякому русі. Можна сказати, що процес усвідомлення протікає для Русалочки неймовірно болісно. Очевидно, невипадково героїня так і не зуміла здійснити свою мрію – стати коханою і дружиною принца. Коли життя сприймається нами як мука і страждання, ми, несвідомо звичайно, але прагнемо залишити це важке болісне життя.

Здавалося б, Русалонька всією своєю поведінкою заслужила своє щастя: і подолала страх, відправившись до відьми, і добровільно пішла на страждання і жертовність, та все ж таки не отримала того, заради чого покинула рідні морські простори. Чи справедливо влаштоване життя чи несправедливо, але так виходить, що радісні, легкі і безтурботні швидше отримують все те, чого хочуть, а страждаючі, жертовні і печальні – на жаль ...

«Русалочка» – одна з тих казок, які викликають смуток і незгоду. У подібних випадках психологи пропонують скласти власну казку на той самий мотив або змінити кінець казки за бажанням. Техніка зміни казок дозволяє більш оптимістично і радісно подивитися на світ. Це особливо важливо для сумних, нерішучих, загальмованих і ослаблених дітей.

Дюймовочка

Дівчинка, яка народилася з ячмінного зернятка в квітці тюльпана, по суті, є духом квітки, духом рослини. Невипадково в кінці казки Дюймовочка зустрічається зі справжніми парфумами квітів – ельфами і залишається з ними назавжди. Від ельфів Дюймовочка відрізняється лише тим, що не має крил і володіє якоюсь міцною непрозорою тілесністю. Ельфи ж, як усі справжні привиди і духи, є прозорими істотами, які світяться.

Дюймовочка символізує життя нашої душі, яка приходить на землю, щоб відчувати в щільному фізичному тілі досвід взаємин зі світом. Шлях маленької дівчинки, її спілкування з жабами, жуками, мишею і кротом, життя в лісі і життя під землею можуть символізувати людське життя на землі, наші прив'язки і потяги, наші страждання і радості, наше відторгнення якихось станів і якостей. Рано чи пізно душа все одно повертається в тонкий світ духів, як і Дюймовочка, знову знайшла свій притулок у чашечці квітки, в світі ельфів. **Господиня Мідної гори**

Володарка підземних світів, цариця самоцвітів, її стихія – Земля. Земні енергії – фундамент, основа людського життя у фізичному світі. Вони дають стан надійності, стабільності і стійкості.

Камені – це кристалізована енергія, яка відрізняється особливою міцністю і твердістю, нерухомістю і спокоєм. Каміння радують око переливами світла, сліпучим блиском граней, дивовижно прекрасними відтінками всіляких квітів.

Господиня Мідної гори – жінка надзвичайно вродлива, врівноважена і сильна. «А одежа і справді, що іншої такої на світі не знайдеш. З шовкового малахіту сукня. Камінь, а на вигляд, як шовк, хоч рукою гладь... Лихому з нею зустрітися – горе, і доброму – радості мало» – так описує П. Бажов свою Господиню.

Кам'яна жінка, проте ж і плакати здатна, і справедлива, і жаліслива, і відповідний камінь вчасно підкине працюючому з душею. Так чому ж навіть добрим не несе вона радості? Може, справа не в Господині, а в самій людині, яка виходить на контакт із силою, а витримати натиск цієї сили не здатна?

Дорогоцінні камені – символ багатства і влади. Чи багато хто здатний володіти скарбами і не мати до них прив'язки, і не впадати від них у залежність? Непроста це справа.

Образ Господині дозволяє відчути себе сильним і по-хорошому владним, справедливим і одночасно безжалісним, могутнім і багатим.

Огневушка-поскакушка

Ця дівчина з казки П. Бажова, по суті, дух вогню. Часом ми говоримо про язички полум'я, що вони танцюють свій замисловатий вогненний танець. Весела, грайлива Огневушка-поскокушка, що з'являється на вугіллі багаття і заводить свій загадковий танець, вказує на золото, що лежить у землі. Вказувати-то вказує, та не кожен старатель може його знайти. Лише Федюнька, з його гарячою вірою і любов'ю до Огневушки, виявився здатним на це. Хочеш бути багатим – слухай серце, не піддавайся сумнівам, пристрасно вір у свою мрію, і вона здійсниться.

Прожити в собі образ Огневушкі-поскакушки – значить злитися з силою вогню, з його легкістю і грайливістю, з його пристрастю і безжальністю.

Фея

Легка, повітряна істота, природний дух, наділений магічною силою, – ось що таке фея. Вісниця долі, ведунка, чарівниця – інші її імена. Фея – прекрасна зоряна істота, своєрідний посередник між Космосом і Землею, між царством богів і світом людей. Фея нерозривно пов'язана зі стихією повітря, а значить, з самим духом (Богом), зі світлом, що пронизує будь-які простори. Фея і є світло.

Феї уособлюють магічні екстрасенсорні здібності, що живуть у глибинах душі кожної людини. Відчути себе феєю – значить відчути зв'язок з природою, з космосом, значить пережити стан чарівника, людини, для якої немає нічого неможливого. Бути феєю – значить незламно вірити в себе, в силу своєї думки, в могутність «тонких» психічних енергій, у своє божественне походження.

Золота рибка

Рідна стихія Золотої рибки – морські глибини. Глибоководний світ – це інтуїтивно-несвідомий емоційний простір, важкозбагненний для людини. Це ті самі 90% нервових клітин, які не використовуються людиною. Це потужний резерв, наш нерозкритий потенціал. Розкрити його – означає стати чарівником, Золотою рибкою, яка творить чудеса.

Рибка виконує бажання. Людина, бажання якої в нашому земному світі реалізуються легко і швидко, по праву може назвати себе Золотою рибкою. Тим же, у кого бажання реалізуються з труднощами, необхідно витягти на поверхню свого емоційного стану те, що криється в «морських» глибинах несвідомого.

Що блокує реалізацію задуманого? Невіра в свої сили? Зневіра і печаль? Надлишок агресії? Почуття провини або комплекс неповноцінності? Або щось інше? Побачити в собі ці якості, прийняти і полюбити себе таким, який є, з усіма перевагами і недоліками – значить наблизитися до перебування Золотої рибки.

Відьма

Своє ім'я вона отримала від дієслова «відати» – знати. Й інші її назви ведунка, досвідчена, яка знає, ворожка. Відьми – це перш за все знахарки, чаклунки, тонко відчувають стихії землі і вміють їх використовувати. Вони легко повелівають різноманітними силами природи і будь-якими істотами. Втім, як і феї. Тільки на відміну від фей і добрих чарівниць, відьми використовують сили на шкоду людині.

Фея ж допомагає без плати і безумовно.

Те, що людина (казковий герой) рухається до своєї мрії, долаючи страх, біль, страждання, – вже достатня нагорода для феї. Відьма ж просить заплатити за її послуги, і вимагає немало. Фея радіє, коли іншим добре. Відьма радіє, коли добре їй самій. Фея вип ромінює безкорисливу любов, розслабленість і м'яку силу. Відьма випром інює злість, заздрість, напруженість і грубу силу, силу урагану, вихору, землетрусу. У кожному з нас живе відьма (чаклун, відьмак). Всім нам притаманно відстоювати своє «я», напружуватися, злитися, заздрити, ревнувати, прагнути до управління і володарювання. Так уже влаштований фізичний світ, що без цих якостей вижити в ньому важко. Перемогти відьму - означає побачити в собі негативні якості, прийняти і полюбити себе з усіма своїми недоліками. **Баба Яга**

Цей образ є різновидом відьми. Слов'яни на Русі називають її пекельною богинею, страшною богинею, яка губить тіла і душі людей. Баба Яга – могутня чаклунка, а її хатинка на курячих ніжках – щось на зразок прохідної, своєрідний міст між світом живих і царством мертвих. Тільки хоробрий герой, здатний подолати страх смерті, може змагатися з Ягою. Втілитися в Бабу Ягу, прожити її образ в собі – значить відчути свою могутність, свою нищівну природну силу і відсутність страху смерті.

Кощій Безсмертний

Якщо Бабу Ягу можна назвати істотою наполовину живою, наполовину мертвою, то Кощій, безумовно, цілком належав світу мертвих, але при цьому називається «безсмертним». Спробуємо розібратися в чому секрет. Кощій складається з одних кісток, а кістки – найтвердіша, найміцніша, найжорсткіша структура в людському орг анізмі, здатна витримувати величезні навантаження. Кістки не гниють і не розкладаються в землі, і навіть не в кожному вогні здатні згоріти, тобто наші кістки дійсно безсмертні.

Кощій уособлює собою зачерствілу, задерев'янілу індивідуальну свідомість, повну бездушність і бездуховність – у нього ж немає ні душі, ні серця. Коли ми втрачаємо пластичність і гнучкість, коли вбиваємо свої почуття, коли затвердіваємо душею і тілом, стаємо жорсткими, стереотипними, обмеженими і відсталими, ми наближаємося до стану Кощія Безсмертного.

З іншого боку, не маючи жорстких кісток, ми не зможемо існувати у фізичному світі. Образ Кощія Безсмертного допоможе знайти твердість духу, безстрашність, непохитну впевненість в собі, рішучість і силу.

Мауглі

Мауглі – людина, але його життя проходить у джунглях серед звірів. «Людське дитинча, жабеня» – так називають його вовки. Мауглі символізує наші тваринні інстинкти і потяги, нашу емоційнопсихічну природу. І в цьому немає нічого поганого. Звірі, що оточують Мауглі, мають силу, нищівну міць або граціозну гнучкість і спритність. Мауглі приймає світ звірів: «Ми з тобою однієї крові: ти і я». Приймати тварин такими, якими вони є, значить приймати свою інстинктивну природу і ті якості, які характерні для звірів. **Цар (король)**

Цар управляє цілою державою. У його підпорядкуванні знаходиться величезна кількість людей. На символічному рівні Цар означає якийсь керуючий вищий психічний центр. Бути в царственому стані – означає відчувати обсяги поєднання всіх частин «я», об'єднання душі і тіла. Відчувати себе королем в королівстві душі – значить управляти своїми думками, емоціями, станами, означає відчувати відповідальність за все, що відбувається в твоєму королівстві.

Цариця (королева)

Про царицю можна сказати все те ж саме, що і про царя. Цариця теж вищий регулюючий центр, вона теж несе відповідальність і також управляє. Але на відміну від царя, вона символізує жіночу енергію, тобто в основному емоції і почуття. Жіночий елемент – це ірраціональний додаток до чоловічих домінуючих активних енергій, до чоловічого раціонального мислення.

Принц (принцеса)

Принц символізує молоду божественну частина душі. Він, як і король, означає вищий регулюючий центр, але молодий, оновлений, що приходить на зміну старим, закостенілим настановам і поглядам (на зміну старому королю).

Принцеса означає молоду вищу жіночу частину «я». Проживати стан принцеси – значить вступати в контакт з жіночим началом, з емоціями, почуттями, інтуїтивним сприйняттям світу, з божественною частиною, що живе в центрі душі кожного з нас.

Квіти

Квіти – прекрасний знак краси і розквіту життєвих сил, символ внутрішніх енергій. Як квіти, що розпустилися, випромінюють в простір ніжний тонкий аромат, так і наша квітуча душа здатна випромінювати любов, красу і радість.

Щоб точніше зрозуміти символіку тої чи іншої квітки, опишіть її для себе 3-5 прикметниками. Ці прикметники і будуть означати той стан вашої душі, яке ви бачите у квітці.

Якщо, наприклад, взяти «Пурпурову квіточку», то хочеться описати її такими словами: прекрасна, палаюча, яскраво-червона. Чи не правда, відразу йде асоціація з серцем, з любов'ю. Бажання дочки купецької знайти «Пурпурову квіточку» – це, по суті, бажання любові, пристрасті, самовіддачі, серцевої прихильності.

Птахи

Рідна стихія птахів – повітря, тому птахи, як ніхто інший, символізують зв'язок з Духом, з Богом, з Творцем. У багатьох племен і народів птахи вважаються посланцями Духа.

Іноді ми вживаємо висловлювання «політ думки», «політ душі». Птахи можуть уособлювати собою високий духовний злет, силу польоту думки.

Птах – яскравий символ свободи. Проживаючи стан птахи, можна позбутися від важкихприв'язок до земних бажань, відчути стан незалежності, легкості і польоту.

Ворон

Цей простий і одночасно таємничий птах вважається сильним знаком. Ворони наділяються містичною силою і здатні проникати в надприродні світи, включаючи загробне царство. Ворони – розумні і мудрі птахи. Перевтілившись у ворона, маєш можливість поглянути на світ іншими очима, побачити глибинні і таємничі сфери життя, досліджувати темну сторону своєї душі і доторкнутися до внутрішньої мудрості.

Ластівка

Це гарний швидкокрилий птах є символом весни і оновлення, символом нового життя. Невипадково саме ластівка перенесла Дюймовочку в новий світ, у якому дівчинка знайшла і свій будинок, і свого принца, і своє щастя. Доглядати за ластівкою, як це робила Дюймовочка – значить готуватися до змін, до оновлення всіх аспектів своєї душі, до стану весни, радості, щастя.

Лебідь

Білосніжний лебідь символізує прекрасні і чисті думки душі і духу. Лебідь – знак високого духовного польоту, величі, краси і грації. Часом прагнення до душевної чистоти призводить до необхідності очищення душі через страждання, що й відбувається в казках «Дикі лебеді» або «Гидке каченя». Людям, які недооцінюють себе, корисно пожити в образі лебедя.

Качка

Водоплавний життєстійкий птах, пластичний у воді, незграбний на суші, здатний до далеких перельотів. Щоб зрозуміти для себе значення

символу «качка», найкраще виконати вправу «Це я». Качка – багатозначний символ, і ті стани, які ви побачите в ній, перш за все, є найбільш актуальними на даний момент.

Філін

Філін – птах родини сов, тому характеристики, які належать совам, можна з повною упевненістю надати і пугачеві. Сова (пугач) – хижий нічний птах, чудово бачить у темряві. Вона символізує невідомість і темряву. Невідомі темні простори зазвичай лякають, і тому люди завжди побоюються сов. Але недарма сови вважаються символом мудрості. Саме їх безстрашне сприйняття темної і таємничої сторони життя дає глибину і мудрість.

Сова (пугач) – символ трансформації, символ смерті і відродження, символ переплавлених негативних темних станів у спокійне і гармонійне сприйняття життя.

Тварини Білка

Білка – красива, легка, пухнаста істота. Вона може символізувати грайливі і легкі стани душі. Білка відрізняється також і тим, що готує на зиму запаси їжі. Якщо в білці приваблює саме ця якість, то можна говорити про потреби душі накопичувати енергію, про підсвідоме прагнення заготовлювати її про запас, на всяк випадок, в очікуванні важких холодних часів.

Вовк

Вовк – хижий звір, сильний, розумний і обережний. Інколи його наділяють такими рисами, як жорстокість, лють, ненаситність і жадібність. У вовків сильно розвинене почуття сім'ї і зграї. Вони дбайливі батьки і чудово відчувають один одного як партнери, тому вовк може символізувати різні стани душі. В одних казках він кровожерне, люте і нещадне чудовисько, а в інших, зокрема в «Мауглі», – турботливий, уважний і навіть благородний батько.

Їжак

У російських казках їжачок зазвичай постає як сама розумна та кмітлива істота, що вміє легко захистити себе і дати відсіч будьякому звірові. Його колючість символізує такі стани душі, як обережність, неприступність, закритість, боязнь болю і потреба в захисті.

Про їжачка, який прагнув зустрічі з морем, можна сказати, що йому вдалося подолати свою інстинктивну неприступність і закритість, вдалося розслабитися і довіритися життю.

Заєць

Так уже сталося, що в народі побутує думка про зайця як боягузливу істоту. Заєць вважається уособленням страху, слабкості, хвастощів,

невиправданої самовпевненості. І в багатьох казках він дійсно виглядає саме так. Однак у казці «Заєць Коська і Джерельце» показані інші грані заячої натури: цікавість, грайливість, терплячість і сміливість.

Змія

Змія – неоднозначний і глибокий образ. Змій бояться, з ними пов'язують підступність і підлість.

Біблійні мотиви характеризують змія як спокусника. А східні езотеричні традиції описують силу змії як духовне пробудження, коли земні енергії піднімаються в людському організмі вгору по хребетному стовбуру і несуть зцілення і трансформацію.

Змія має здатність часто змінювати свою шкіру, і цим вона уособлює енергії відродження та безпеки. Ми регулярно проходимо через руйнування старих звичок, прив'язаностей і установок. Це необхідно, щоб побачити нові грані життя. Різні змії можуть уособлювати і різні стани душі. Удав - це не те ж саме, що гадюка. Незважаючи на багато спільних рис, удав ще може символізувати величезну задушливу стискаючу міць і силу.

Кріт

Кріт – істота, яка живе під землею і чудово орієнтується в темному просторі. Кріт може символізувати невидимі підсвідомі стани душі. Працюючи з образом крота, можна запитати себе: «Що я боюся бачити? Чого не хочу усвідомлювати? Від яких станів тікаю? «

Жаба

Жаба відноситься до розряду земноводних тварин. Вона однаково добре відчуває себе в обох стихіях: як у воді, так і на суші. Це означає, що їй підвладні як емоційно-чуттєвий світ (вода), так і матеріально-предметний (суша). У казці «Жаба-мандрівниця» на перший план виходять такі якості, як цікавість, прагнення до змін у своєму житті, хвастощі і пихатість.

А жаба з казки «Царівна-жаба» символізує вже інші якості, показуючи прекрасні стани душі, приховані за позірною зовнішньою потворою (див. символ «Царівна-жаба).

Ведмідь

Витлумачуючи образ ведмедя, слід враховувати його подвійну природу. З одного боку, ведмедя вважають незграбною, неповороткою важкою істотою, з іншого боку – ведмідь надзвичайно спритний і швидкий.

Ведмідь – уособлення жорсткої, грубої і злої сили, і одночасно ми часто пов'язуємо цей образ з добродушністю і захистом. У казці «Маугл

і» ведмідь – уособлення вчительської мудрості, уваги, благородства і захисту.

Миша

Миші живуть в темних підвальних приміщеннях. Вони швидко пересуваються, миготять то там, то сям, спритні, кмітливі і постійно щось гризуть. Миша близька до землі і символізує нашу прикріпленість до земного, фізичного світу, прив'язку до їжі, добування їжі.

З мишами пов'язано чимало прикмет і висловів: «сіра мишка», «сидіти тихо, як миша», «миша тікає – перед голодом» і т. д. Стан душі може часом бути сірим, непоказним, «мишачим». Побачити свій страх, своє підсвідоме прагнення «сидіти тихо» і бути непомітним – означає зробити крок до сміливості, незалежності та вільного самовираження.

Мавпа

У книзі «Мауглі» мавпи показані не з найкращої сторони. Вони – уособлення самих поганих рис у людині: хитрості, підлості, підступності, безладності, кривляння і ліні.

Іноді ми вживаємо вираз «мавпувати», тобто наслідувати інших. Немає нічого поганого в умінні копіювати інших. Навпаки, це вимагає певної майстерності і говорить про хороші акторські здібності. Але наслідувати бездумно, безсвідомо – значить не цінувати самого себе, йти на поводу у інших, забуваючи про істинні потреби власної душі.

Мавпа може означати і прекрасні грані душі: лукавство, пустотливість, грайливість, легкість і життєрадісність.

Олень

Красива, благородна тварина з розкішними рогами. Через свої могутні гіллясті роги він асоціюється з деревом життя, з розгалуженням кровоносної системи. Кров – це життя і почуття. Своїми рогами олень символізує спрямованість вгору, до духовно чистих, любовних і відкритих станів душі.

Пантера

Р. Кіплінг створив надзвичайно привабливий образ пантери Багіри. Вона розумна, відважна, безстрашна, хитра, володіє звабливою граціозністю і гнучкістю. Котяча хватка, безшумність, терплячість і безжалісність – ось риси, притаманні пантері і корисні будь-якій людині. Сучасна людина здебільшого слабка, жаліслива і не впевнена у собі. Образ пантери допоможе врівноважити наявні якості, він придасть силу, твердість, тверезість, рішучість і відвагу.

Риба

З образом риби пов'язано безліч різноманітних висловлювань: «Мовчати як риба», «битися як риба об лід», відчувати себе «як риба у

воді». Кожне з цих виразів описує характерний стан душі, зрозумілий будь-якій людині, і стихія риби – вода, тобто емоційно-чуттєвий світ. І образ риби часто асоціюється з «спливанням» глибинної психічної несвідомої інформації.

Можна говорити також про такі риси характеру, як холодність і неупередженість, тому що риба – істота не теплокровна. Іноді риба символізує слизькість, коли людина, з котрою ми спілкуємося, спритно уникає потрібної теми, уникає гострих моментів чи ситуацій.

Тигр

Тигр Шер-Хан в «Мауглі» справляє не найкраще враження. Він кровожерливий, хитрий, підступний і жорстокий.

Однак на цього страшного хижака можна подивитися зовсім інакше. Тигр – це сила, міць, яскрава сонячна енергія. Тигр з породи котячих, як і пантера, і його образ здатний подарувати нам ті ж надзвичайні стани душі, які властиві будь-яким кішкам, будь то лев, пантера, рись або сам тигр.

Ящірка

Ящірка відома своєю здатністю скидати хвіст під час небезпеки і з часом відрощувати новий. Тому її вважають символом оновлення, реінкарнації, спритності і життєвої енергії.

Може бути, завдяки розповідям Бажова, а можливо, і за іншої причини місця проживання ящірок пов'язують з покладами дорогоцінних каменів, золота або скарбів. І від того ящірок вважають часом символом багатства, матеріальної вигоди чи нагороди.

(Джерело: Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія /Розробники: старший викладач кафедри прикладної психології Герман Н.І.; доцент кафедри прикладної психології Горобець Т. В., Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.Черкаси: Вид. від. Черкаського національного у