

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

**Використання арт-методів у роботі спеціаліста
психологічної служби**
Методичні рекомендації

Суми-2023

Рекомендовано до друку
вченою радою Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти від 03.10.2023 року, протокол № 8

Рецензенти:

О.І. Василевська – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Я.М. Коломієць – практичний психолог Відокремленого структурного підрозділу «Машинобудівний коледж СумДУ».

Укладач:

Г.Б. Растроста – методист навчально-методичного центру психологічної служби КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Використання арт-методів у роботі спеціаліста психологічної служби. Методичні рекомендації. / Уклад. : Г.Б. Растроста . – Суми. НВВ КЗ СОІПО : 2023. 73 с.

Методичні рекомендації «Використання арт-методів у роботі спеціаліста психологічної служби» присвячено особливостям застосування арт-методів у практичній діяльності фахівців психологічної служби. У методичних рекомендаціях розглянуто діагностичну і корекційну функцію арт-методів, їх можливості в консультативній роботі та при здійсненні психокорекції, розглянуто арт-методи як інструмент для активації процесу переосмислення травматичних ситуацій та відновлення ресурсного стану особистості.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
I. Арт-методи як засіб психодіагностики та психокорекції особистості.....	6
1.1. Особливості арт-методів	6
1.2. Арт-методи: функції, форми роботи.....	8
II. Використання арт-методів у психодіагностичній діяльності спеціаліста психологічної служби.....	9
2.1. Вивчення характерологічних та індивідуальних особливостей особистості.....	11
2.2. Використання проєктивних методів дослідження при вивченні міжособистісних стосунків.....	13
III. Використання арт-технік у реалізації стратегії відновлення та збереження психологічної цілісності особистості	15
3.1. Арт-методи в консультативній діяльності практичного психолога.....	16
3.2. Арт-методи як ресурс відновлення особистості.....	24
3.3. Арт-методи як інструмент для активації процесу переосмислення травматичних ситуацій	36
Додатки.....	44
Список використаних джерел.....	72

Вступ

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, безсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі.

Арт - методи – одні із найм'якших і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів. Малюючи, займаючись ліпленням, створюючи різні арт-продукти, людина ніби отримує закодоване послання від самої себе. Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настроїв в даний момент, але й вплинути на емоційний та фізичний стан людини. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я.

Використання арт-методів не має обмежень і протипоказань, вони завжди ресурсні і екологічні у плані їх застосування, і їх методика ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості кожного разу, коли людина спонтанно, особливо не задумуючись над тим, що має вийти у кінцевому результаті, пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо. Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст безсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння тощо.

Оскільки арт-методи не мають обмежень, то практично кожній людині вони доступні, і надзвичайно цікава робота, яка не вимагає спеціальних здібностей і художніх навичок, доступна абсолютно всім, мобілізує творчий потенціал людини, запускає механізм психічного імунітету до самоцілення і відновлює процеси саморегуляції та здатна через позитивне наповнення змінювати світогляд людини.

Арт-методи спонукають людину до вільного самовираження і самопізнання, допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, надають можливість більш глибоко зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, сприяють відновленню життєвих сил, навчаючи людину бути творцем власного життя.

Спираючись на символіку і власний творчий потенціал, людина здатна досягти самоцілення. Особливо важливим використання арт-методів є для тих, хто не може «виговоритися», кому висловити свої фантазії в творчості легше, ніж розповісти про них. Арт-методи знімають бар'єри «его-цензури», яка ускладнює словесний вияв конфліктних несвідомих елементів.

Застосування арт-методів дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, усуває страх, допомагає зрозуміти власні почуття і переживання, сприяє підвищенню самооцінки, розслабленню і зняттю напруги і, звичайно ж, допомагає в розвитку творчих здібностей.

Ще одним позитивним побічним наслідком використання арт-методів є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів. У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб людина відчувала свій успіх у цій

справі. Якщо вона бачить, що має успіх у відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості несвідомо переноситься і на звичайне життя.

Можна дуже довго і багато говорити про усі позитивні моменти використання арт-методів, але варто більш конкретно їх окреслити:

1. Майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може бути залучена до роботи з використанням арт-методів. Така робота не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок і не має підстав для протипоказань до участі певних людей у цьому процесі.

2. Арт-методи – засоби невербального спілкування. Це робить їх особливо цінними для тих, кому складно словесно описати свої переживання, або, навпаки, хто надміру пов'язаний з вербальним спілкуванням. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, допомагає людині точніше висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію і життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх розв'язання.

3. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «містком» між фахівцем і клієнтом, що необхідно при труднощах у контакті, у спілкуванні з приводу надто складного і делікатного предмета. Образ стає інструментом спілкування і таким чином активізує і збагачує комунікативні можливості людини, сприяє формуванню широкого спектра нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

4. Образотворча діяльність дає змогу обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження своїх несвідомих процесів, актуалізації прихованих ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало проявляються в повсякденному житті.

5. Арт-методи спонукають до вільного самовираження і самопізнання. Вони мають інсайт-орієнтований характер, створюють атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини, дають людині можливість відчувати свободу вирішувати, творити.

6. Результати образотворчої діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і зіставлень.

7. Застосування арт-методів, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

8. Арт-методи відповідають очікуванням, установкам, традиціям клієнтів в Україні, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення психологічних конфліктів.

I. Арт-методи як засіб психодіагностики та психокорекції особистості

Сьогодні арт-методи використовується спеціалістами психологічної служби для створення підтримуючого середовища в освітньому просторі, як засіб вирішення конфліктів, як інструмент соціальної інтеграції, як можливість подолання соціальної депривації для допомоги людям, які отримали психологічну травму.

Відомо, що сама можливість художнього самовираження для дітей та підлітків завжди пов'язана з покращенням їх психічного здоров'я та розвитком особистості. Практика застосування арт-методів в освітніх установах показала доцільність їх використання як засобу розвитку творчого мислення, як ефективного засобу допомоги дітям з проблемами в емоційній сфері, в спілкуванні з оточенням, в усвідомленні та усуненні наслідків впливу травматичних ситуацій на психіку.

1.1. Особливості арт-методів

Розглянемо деякі особливості арт-методів у вирішенні психологічних проблем особистості.

Арт-метод як засіб самовираження особистості. Арт-методи використовують мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії, тому є незамінними в ситуаціях, де вербальний спосіб взаємодії неможливий. Арт-методи як засіб вільного самовираження й самопізнання особистості є інструментом дослідження й гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких немає адекватних вербальних засобів. Тому часто використання арт-методів стає єдиним способом «зв'язку» між людиною та суспільством, клієнтом та психологом.

Творчість допомагає людині зрозуміти та оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час і можливість для відновлення життєвих сил, спілкування із собою.

З допомогою арт-методів створюються додаткові можливості для внутрішньо особистісної комунікації і відбувається перехід на глибші рівні взаємодії з проявом внутрішніх (іноді неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від нав'язаних домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки та освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку людини.

Арт-метод як творчість. Креативність притаманна людині як представнику людства, а її майстерність творчих рішень, нестандартного підходу до ситуації необхідні в кожній сфері людської діяльності. Креативність дозволяє знаходити ефективні рішення та сприяє особистій професійній самореалізації, зростанню. Творчість – це вихід за межі знань, подолання та звільнення від обмежень, це процес створення принципово нового продукту, а креативність є спроможністю відмовитися від стереотипних моделей мислення та дії.

Арт-метод як задоволення. Творчість нерозривно пов'язана з поняттям задоволення. Тому арт-методи дають високий позитивний емоційний заряд і є найбільш безболісним способом вирішення проблем.

Арт-методи як метод навчання. Одна з властивостей мистецтва полягає в тому, що воно є унікальним способом передачі людського досвіду. Образ стає інструментом спілкування, а заняття художньою творчістю активізує і збагачує комунікативні та креативні можливості людини, сприяє формуванню широкого спектру нових способів спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Арт-метод як гра. Діяльність, що заснована на власній художній творчості, є для більшості людей незвичною, новою, недослідженою, пов'язаною зі спогадами дитинства. Кожен у дитинстві малював, ліпив та грався. Гра спрямована не на результат, а саме на процес, це – єдиний вид людської діяльності, який орієнтований на сам процес. Людина стає вільною від звичайних для дорослого життя форм та способів поведінки.

Арт-метод як метод зцілення. Для початку слід зауважити, що зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Мистецтво зцілює за своєю природою та сутністю, тому що воно займається проблемами пристосування «Я» людини до навколишньої реальності, сенсу існування цього «Я» або внутрішнім буттям людини.

Символічна мова образотворчого мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на властивості символів та власний творчий потенціал, людина може досягти самозцілення. Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

Використання арт-методів – могутній чинник особистісного розвитку та необхідність для виживання в мінливому світі. Знайти креативне рішення – значить зробити те, що ще ніхто не робив. Тобто, креативність тісно пов'язана з адаптивністю. Кожна кризова ситуація, незалежно від того зовнішня чи внутрішня це криза, є порушенням нормальної адаптивності. І важливо відзначити, що мистецтво говорить тільки про почуття, про переживання, тому арт-метод апелює до внутрішніх сил людини, до її творчих можливостей.

Арт-методи впливають на розкриття творчих здібностей і сутнісного потенціалу людини, мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення.

Кожен продукт, створений клієнтом у процесі роботи буде своєрідною метафорою його життя, тому що одна із властивостей арт-методів – метафоричність, яка виражає внутрішні переживання людини. Творча діяльність дозволяє обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження власних несвідомих процесів, висловлення та актуалізації прихованих ідей і станів, які витіснені або мало проявляються у повсякденному житті, в соціальних ролях і формах поведінки. Символічна мова як основа образотворчого мистецтва дозволяє людині виразити свої почуття, по-новому подивитися на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

1.2. Арт-методи: функції, форми роботи

Застосування арт-методів на практиці поєднує використання візуальних мистецтв: малюнка, монотипій, колажів, масок, ліплення, ляльок, маріонеток,

інсталяцій, фотографій тощо. Саме з малюнка почалася історія використання арт-методів у психокорекції. Перевагами цих методів, крім відсутності протипоказань, є відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими методами.

Виділяють дві функції у використанні арт-методів, це діагностична і корекційна.

Діагностична. Арт-продукт – особливий документ, який містить багато інформації про свого автора. Він завжди символічний, відображає наявний стан автора, навіть якщо той намагався це приховати від інших та самого себе. Кожен арт-продукт містить величезну кількість діагностичного матеріалу, але не може бути основою для постановки діагнозу.

Корекційна. Зцілення особистості за допомогою мистецтва, повернення до психологічної цілісності. Ми виходимо з розуміння «здоров'я» як цілісності, на відміну від «здоров'я» як протилежності хвороби.

Заняття з використанням арт-методів можуть проводитися як в груповій, так і в індивідуальній формі роботи.

Індивідуальна застосовується, як правило, для осіб, із якими важко проводити вербальну психокорекцію, які мають невимовні переживання та посттравматичні розлади.

Групові форми використовуються з метою розвитку ціннісних соціальних навичок, які пов'язані з наданням взаємопідтримки, та дозволяють вирішувати спільні проблеми, освоювати нові ролі, спостерігати вплив своїх нових моделей поведінки на оточуючих, підвищувати самооцінку, зміцнювати особисту ідентичність.

Переваги групової роботи порівняно з іншими видами психологічної та соціальної допомоги особистості – демократична атмосфера в групі, пов'язана з рівними правами й відповідальністю учасників групи, незначна залежність від психолога. Індивідуальна творчість у групі впливає на динаміку загального процесу завдяки поєднанню прагнення учасників до злиття з групою, збереження групової ідентичності, потреби в незалежності та укріплення індивідуальної ідентичності.

При груповій роботі кожна сесія містить три етапи роботи:

- початок і розігрів (10 – 25% часу від тривалості всього заняття);
- творча діяльність (30 – 40% часу від тривалості всього заняття);
- обговорення й завершення (35 – 40% часу від тривалості всього заняття).

Простір психокорекційного процесу складається з двох частин – *атмосфери*, яка формується в процесі взаємодії між психологом і учасниками заняття та *місця*, де відбувається цей процес: фізичний символічний простір кабінету, створює особливе цілюще середовище взаємодії – «фасилітуюче середовище».

Кабінет для проведення занять з використанням арт-методів – не тільки реальний фізичний простір, кожен елемент тут може мати свої приховані сенси й функції. У кабінеті має бути кілька умовних зон:

- «робоча зона» для індивідуальної творчості й колективної роботи. Це столи, стільці, шафи з матеріалами: фарби (гуаш, акварель), пензлики, олівці, крейда; матеріали для ліплення: глина, пластилін, дошки для ліплення, стеки; папір різних форматів; скло для малювання на склі, роботи з монотипією; доступ до води та раковини;

- «чиста зона» для спілкування психолога й учасників, групової комунікації та обговорення образотворчої продукції (коло стільців, крісел);

- місце для збереження та виставок художніх робіт.

II. Використання арт-методів у психодіагностичній діяльності спеціаліста психологічної служби

У найбільш загальному розумінні психодіагностика є наукою і практикою постановки психологічного діагнозу.

Моргун В.Ф. і Тітов І.Г. визначають психодіагностику як психологічну науково-практичну дисципліну, яка розробляє якісні та кількісні процедури розпізнавання психічних особливостей особистості [10].

Діагностична робота для практичного психолога є не самоціллю, це основа для розробки рекомендацій з оптимізації психічного розвитку людини. Головне призначення діагностики в практичній діяльності спеціаліста полягає у глибокому вивченні внутрішнього світу конкретної людини.

Доскональне володіння психологом діагностичною методикою припускає вміння та навички, які стосуються процедури її проведення, аналізу та інтерпретації даних. Велике значення має достатній досвід практичного застосування відповідної психодіагностичної методики, особливо це стосується проєктивних методик, що використовують контекст-аналіз, інтуїтивні або нестандартні процедури аналізу та інтерпретації результатів, які залежать від дослідників.

Відомо, що серед діагностичних методів проєктивні методики займають значне місце, оскільки саме вони красномовно говорять про проблеми людини, свідчать про те, як вона сприймає себе, своє оточення і навіть про те, що вона не може передати словами. Ця група діагностичних методів допомагає встановити контакт із людиною, коли виникають проблеми з вербальним контактом, вербалізацією нею своїх переживань, наявного стану.

Методики цього плану не схожі на більшість тестів з їх точним підрахунком балів за певною конкретною властивістю, оскільки дають інформацію про людину загалом.

Для роботи з проєктивними методиками важливо набувати досвіду, постійно поглиблювати знання, щоб бачити індивідуальність людини, її особистісні якості і те, що її хвилює. Психологічний аналіз кожного продукту, тексту, який супроводжує його, потребує ґрунтовних знань та психологічної інтуїції, а це важка праця.

Щоб успішно проводити психологічну діагностику, недостатньо мати лише значення певних тестових показників. Насамперед потрібно володіти загальною логікою аналізу, що дає змогу бачити показники в їх взаємодії.

Проективні методики широко використовуються в практиці дослідження особистості в усіх галузях сучасної психології і слугують робочим інструментом для перевірки теоретичних положень.

Виникнення проективного підходу в діагностиці особистості стало важливим етапом в розвитку психодіагностики, оскільки з'явилися методики, які якісно відрізняються від традиційних формалізованих тестів і дозволяють психологу побачити і вивчити особистість в цілому [10]. Проективні методики є гарним доповненням до стандартизованих тестів, оскільки дозволяють провести обстеження глибинної психіки людини.

Перевага проективних методик полягає в тому, що, щоб отримати якомога більше інформації про людину, необхідно обійти створені нею психологічні захисти, а використання проективних методик дозволяє це зробити, оскільки під час обстеження пропонується слабо структурований чи двозначний стимульний матеріал і досить вільно сформульоване завдання. Відсутність структури, яка б нав'язувалася ззовні, спонукає людину структурувати матеріал самостійно і в створеній нею структурі вона відкриває досі приховані риси своєї особистості, проектує свої приховані конфлікти, почуття, бажання та ідеї. Арт-продукт – це завжди відображення стану душі, настрою, ставлення до оточуючих чи конкретної ситуації.

Проективні малюнкові методики вимагають широкої теоретичної підготовки психолога і практичного досвіду з їх застосування, оскільки відповіді на завдання тестів допускають дуже широкий діапазон значень і тому дуже велику роль при інтерпретації відіграють якісні висновки психолога.

Малюнкові методики дозволяють отримати інформацію щодо загальних інтелектуальних, особистісних, емоційних особливостей людини, її ставлення до різних життєвих сфер: сімейної, сексуальної, соціальної, міжособистісної.

Робити остаточні висновки щодо психологічних особливостей людини на основі одних лише малюнкових тестів не рекомендується. Ці тести дають підстави для обґрунтованих припущень, але не для безапеляційних суджень. Остаточний висновок може бути винесений лише при співставленні особливостей малюнків з іншими даними (з результатами спостережень, даними бесіди чи додаткових, але стандартизованих тестів).

Ще одним важливим моментом при інтерпретації малюнків є питання, які може задавати психолог людині, що проходить обстеження для отримання додаткової інформації. Такі питання крім того, що дають додаткові відомості про людину, допоможуть спеціалісту втриматися від суб'єктивного оцінювання отриманих малюнків.

2.1. Вивчення характерологічних та індивідуальних особливостей особистості

Історія психологічного вивчення особливостей характеру і його впливу на різні сфери життєдіяльності людини починається з праць Платона, Теофраста й Гіппократа.

У процесі індивідуального розвитку під впливом конституціональних факторів і соціального досвіду в кожній людині формуються характерні для неї особливості поведінки й стереотипи реагування, що визначають її характер і сприяють адаптації до соціуму, підтримці міжособистісних контактів.

Характер – це своєрідний інтегральний прояв багатьох особистісних властивостей, а тому формування характеру пов'язане з загальним розвитком особистості. У широкому сенсі під характером треба розуміти індивідуальні, яскраво виражені та якісно своєрідні психологічні риси, що впливають на поведінку й вчинки особистості [2]. Із цього визначення випливає, що коли мова йде про характер людини, то маються на увазі всі її індивідуально виражені й структурно цілісні психологічні риси, які накладають певний відбиток на усі прояви особистості, у тому числі і на вектор особистісного розвитку. При вивченні індивідуально-характерологічних особливостей важливим моментом є врахування оцінки особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей, тобто тієї цінності, що приписується людиною собі чи окремим своїм якостям. Самооцінка є важливим регулятором поведінки, від якого залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, що безумовно впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості. Враховуючи що у дітей 5-9 років можуть виникати труднощі при оцінці себе, поряд з іншими методами дослідження, може бути використана проєктивна методика «Намалюй себе» (автори А.М. Прихожан, З. Васіляускайте) [8]. Мета цієї діагностики – визначення емоційно-особистісного ставлення до себе (додаток 1).

Підлітковий період та рання юність справедливо вважаються найбільш важкими періодами у розвитку особистості – це пора бурхливих істотних фізіологічних та психологічних змін.

У цей період у дітей різко змінюється самовідношення до своєї зовнішності, що призводить до істотних змін в характері і поведінці підлітків і юнаків.

Підлітки з високою самооцінкою власної зовнішності стримані, впевнені в собі та розважливі, легко адаптуються до соціального середовища, а підлітки, які низько оцінюють свою зовнішність, недостатньо врівноважені, більш говіркі, часто поводяться неприродно, імпульсивні, збудливі, прагнуть звернути на себе увагу, їм властиве відчуття власної неповноцінності. Низька оцінка своєї зовнішності у дівчат призводить до сором'язливості, непевності в собі, а в цілому відчуженості від однолітків, замкнутості, почутті самотності.

Своєчасне виявлення цих переживань, викликаних самооцінкою підлітком своєї зовнішності, дозволить запобігти формуванню неадекватної поведінки особистості через здійснення консультативно-просвітницької, корекційної роботи на основі отриманих результатів вивчення.

Як допоміжний інструмент дослідження самовідношення може бути використана методика «Автопортрет» [8], метою якої є вивчення самооцінки молодої людини, ставлення до власного тіла, основних рис характеру та стилю поведінки (додаток 2).

При вивченні особливостей особистості, якостей її характеру інформативним інструментом можуть стати наступні методики.

Завдяки проєктивній методиці «Малюнок дерева» (додаток 3) можна зрозуміти рівень самооцінки дитини, виявити причини проблем в спілкуванні і зрозуміти, наскільки адекватно дитина сприймає себе в суспільстві. Тест актуальний і для дорослих. Методика була запропонована на семінарі шкільних психологів в Одесі англійськими психологами Джоном і Дайаной Лампен у 1997 році для забезпечення можливості більш повного вивчення особистості [7].

З метою визначення основних рис особистості людини може бути використана проєктивна методика «Дім-Дерево-Людина» (додаток 4), яка була запропонована Дж. Буком в 1948 році. Ця методика призначена як для дорослих, так і для дітей, можливе групове обстеження [7].

Ще однією з методик вивчення індивідуальних психологічних особливостей особистості може бути проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (додаток 5). Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема, моторики домінуючої руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка). За І.М. Сеченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом, який посиляє повідомлення. Для статистичної перевірки або стандартизації результат аналізу може бути поданий в описових формах. За своїм складом даний тест – орієнтовний, і як єдиний метод дослідження не використовується, тому вимагає об'єднання з іншими методами, як комплексний інструмент дослідження [7].

Для виявлення рівня адаптації особистості до критичних життєвих ситуацій та виділення її основних копінг-стратегій рекомендуємо використовувати проєктивну методику «Людина під дощем» (додаток 6), яка розроблена Романовою О. В. і Ситько Т.І. та орієнтована на дітей з 9-ти років і дорослих [13].

2.2. Використання проєктивних методів дослідження при вивченні міжособистісних стосунків

В українській мові існує специфіка вживання термінів «відносини» і «стосунки». Термін відносини (зв'язки, взаємозв'язки) вживається тоді, коли йдеться про зв'язок між об'єктами чи явищами, наприклад, міждержавні відносини. Поняття стосунки (взаємини, взаємовідносини) використовується переважно тоді, коли мають на увазі зв'язок між суб'єктами (людьми) в процесі спілкування.

Природа міжособистісних стосунків в будь-яких спільнотах достатньо складна. В них виявляються як суто індивідуальні якості особистості – її емоційні і вольові властивості, інтелектуальні можливості, так і засвоєні особистістю норми і цінності суспільства. В системі міжособистісних стосунків людина реалізує себе, віддаючи суспільству сприйняте в ньому. Саме активність особистості, її діяння є найважливішою ланкою в системі міжособистісних стосунків. Вступаючи у міжособистісні стосунки найрізноманітніших за формою, змістом, цінностями в структурі людських спільнот – в дитячому саду,

в класі, в дружньому колі, в різного роду формальних і неформальних об'єднаннях, – індивід проявляє себе як особистість і представляє можливість оцінити себе в системі стосунків з іншими.

Людина живе в певному соціальному середовищі і, задовольняючи свої матеріальні і духовні потреби, взаємодіє з іншими людьми. Важливим компонентом такої діяльності є спілкування. Воно відображає об'єктивну потребу людей в об'єднанні, співробітництві, а також є умовою розвитку самобутності, цілісності, індивідуальності особистості.

Спілкування і взаємодія людей відбувається в різноманітних формуваннях і об'єднаннях, які в соціальній психології визначаються як групи. Група – це відносно стала спільність людей, становище якої в суспільстві зумовлене рівнем життєдіяльності її членів.

Емоційне благополуччя та самопочуття особистості у системі міжособистісних взаємовідносин, які складаються у групі, залежить не лише від того, скільки людей один з одним спілкується, а від того наскільки велике це бажання спілкування.

Для вивчення міжособистісних стосунків в малих групах, до яких відноситься і сім'я, розроблений цілий арсенал різних технік.

Сім'я є одним з найстародавніших соціальних інститутів, вона є об'єднанням людей на основі шлюбу чи її члени є кровними родичами, які пов'язані спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю за виховання дітей, піклування про рідних і взаємодопомогою. Родина є не просто соціальною групою, а суспільним інститутом, який відіграє вирішальну роль в соціалізації дитини. Маленькі діти зазвичай виражають себе більш природно через дію, аніж слово, тому зображення фігур є чудовим способом вивчення внутрішнього світу дитини та її відносин з оточуючими.

Ми зупинимось на проєктивних методиках, які, як ми уже говорили, є додатковим інформативним матеріалом при вивченні міжособистісних стосунків конкретної людини, задоволеності цими стосунками, їх впливом на розвиток особистості.

Під час вивчення внутрішньосімейних стосунків дитини можуть бути використані такі методики: «Малюнок родини», «Кінетичний малюнок родини», «Три дерева».

Найбільш ґрунтовно займалися розробкою методики «Малюнок родини» Кауфман С., Х'юлс В., Бернс Р., Хоментаскас Т. Методику проводять з дітьми 5-12 років. Малюнки родини є яскравим вираженням почуттів дітей і того, як вони бачать поведінкові моделі в родині [23]. Методика використовується з метою виявлення особливостей внутрішньосімейних стосунків та оцінки особливостей сприйняття і переживання взаємин в родині (додаток 7).

Серед численних проєктивних тестів, що дозволяють виявити особливості внутрішньосімейних стосунків, добре зарекомендувала себе методика «Три дерева» [4]. Важливо, що в тесті спочатку не ставиться завдання порівнювати дерева з членами сім'ї, як це практикується в інших аналогічних тестах, де дитині, наприклад, дається завдання порівняти кожного члена сім'ї з якоюсь

твариною. В методиці «Три дерева» спочатку пропонується дитині намалювати на одному горизонтально розташованому аркуші паперу три будь-які дерева, і лише потім порівняти їх з членами сім'ї дитини. Тим самим частково вдається обійти «цензуру», яка перешкоджає проникненню несвідомого матеріалу до свідомості (додаток 8).

Необхідно відзначити, що з огляду на множинність детермінації, багатозначність, багатоплановість і амбівалентність символу, не можна робити однозначні висновки на підставі лише одного конкретного малюнка: інтерпретація допускається лише на рівні гіпотези, ступінь імовірності якої в наступному буде або підвищуватися, або знижуватися – в ході інтерпретації інших малюнків, аналізу історії життя й актуальної особистісної ситуації людини. Як правило, проблема чи внутрішній конфлікт особистості відбиваються в різних формах майже в кожному її малюнку. Це дозволяє фахівцю зробити досить точні та об'єктивні діагностичні висновки на підставі сукупності всіх наявних матеріалів.

Для отримання цілісної картини розвитку особистості людини на сьогодні існує багато графічних методик, які можна використати у діагностичній роботі спеціаліста: «Дерево здоров'я» (вивчення уявлень людини про стан власного здоров'я, тіла, відносин людини з оточуючим світом), «Мій страх» (діагностика дитячих страхів), «Місто мого внутрішнього «Я» (самопізнання, самовираження та розуміння внутрішнього світу людини), «Хто я у малюнку» (вивчення основних рис характеру особистості та виявлення проблемної симптоматики людини).

Але не слід розглядати проєктивні методики як заміну уже відомим – психометричним. Призначення цих методик – дослідження внутрішньої сфери, яка може бути розглянута як спосіб організації життєвого досвіду. Проєктивні методики вдало доповнюють існуючі, дозволяючи проникнути в те, що найбільш глибоко сховано, випадає з уваги при використанні традиційних прийомів дослідження.

III. Використання арт-технік у реалізації стратегії відновлення та збереження психологічної цілісності особистості

Арт-методи і техніки належать до числа ефективних засобів корекції і сьогодні активно використовуються спеціалістами при вирішенні майже всіх психологічних проблем, незалежно від віку статі та психологічних особливостей особистості.

Сфера застосування арт-методів в психології та педагогіці постійно розширюється, що обумовлено поліфункціональністю та їх широкими можливостями.

Малюючи, займаючись ліпленням, колажуванням, створенням історій, мандали, людина пізнає себе, знаходить шляхи вирішення проблемних ситуацій, відновлює власні ресурси. Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настроїв в даний момент, але й вплинути на

психологічно емоційний та фізичний стан особистості. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я.

Спектр проблем, для вирішення яких може бути використана арт-техніка, достатньо широкий: кризові стани, травми, втрати, психосоматичні розлади, відновлення цілісності особи, усвідомлення власного внутрішнього світу, власного потенціалу і можливості змін [5].

Створюючи творчий здобуток, людина може відсторонитися від пережитого, переосмислити його. Творча діяльність дозволяє кожному творити життя в буквальному значенні слова: ліпити щастя, малювати сум, писати роман про конфлікти, танцювати настрій, любов. Це дуже потужні методи.

Людині арт-методи дозволяють відчувати і зрозуміти саму себе, вільно виразити свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, допомагають бути самим собою, мріяти і сподіватися. Це не тільки відбиття у свідомості навколишньої дійсності, буття у світі, але і вираження відносин до цієї дійсності, її моделювання і трансформація. Творчий продукт дає вихід почуттям і переживанням, бажанням і мріям, перебудовує відносини в різних ситуаціях і безболісно стикається з деякими травмуючими, неприємними образами, які лякають.

Достоїнство арт-методів полягає не тільки в тому, що вони дозволяють максимально виразити себе і відреагувати психотравмуючі ситуації, але і у тому, що вони вимагають узгодженої участі багатьох психічних функцій: мислення, пам'яті, уяви, зорово-моторної координації, здатності виразити себе через мову і розвивають дитину.

Не можна недооцінювати також безпосередній вплив на організм кольорів, ліній, форми. У країнах каліграфічного письма (Китай, Японія) з давніх часів для лікування нервових потрясінь застосовується малювання ієрогліфів. З'ясувалося, що при цьому людина повністю розслаблюється, заспокоюється, помітно знижується частота її пульсу.

Таким чином, арт-діяльність як художнє самовираження, пов'язана зі зміцненням психічного здоров'я дитини і може розглядатися як спосіб розуміння навколишньої дійсності і своїх можливостей, як значний психологічний і корекційний фактор. Вона виконує психотерапевтичну функцію, допомагаючи дитині пережити події і ситуації, які травмують, відновити емоційну рівновагу, сформувані психологічні захисти і подорослішати.

3.1. Арт-методи в консультативній діяльності практичного психолога

Чимало дослідників вважають, що арт-методи є дієвими в психологічному консультуванні. Зокрема, наводяться такі переваги: створення творчого продукту відкриває безсвідоме і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, привносячи у свідомість думки і почуття, які були до цього заховані. Малюнок, світлина, казка виконують роль метафори для конфліктів, емоцій, ситуацій, що описуються людьми; допомагають людям у представленні себе або своїх труднощів у конкретній, об'єктивній манері [9]; виступають у ролі містка

між клієнтом і консультантом, особливо коли обговорюються питання, які бентежать або важкі для проговорювання.

Науковці визначають аргументи на користь ефективності використання образів у консультуванні: образи дозволяють виражати почуття, вони також викликають різноманітні емоційні реакції і слугують психологічним змінам, допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів. Техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій.

Процес формування і створення візуальних образів стимулює пошук спогадів і фантазій, адже людина часто не усвідомлює, який психологічний зміст у них розкривається. Для консультативної роботи важливо, що інформація, яка трансформується крізь призму образів, не піддається цензурі свідомості. Водночас образи стосуються минулого і реального досвіду, а також дозволяють створювати уявлення про майбутнє. Нові ситуації можуть бути змодельовані і програні в образній формі до того, як вони знайдуть своє вираження в реальній поведінці і будуть осмислені.

У роботі з учасниками освітнього процесу спеціалістами психологічної служби ефективно застосовуються різноманітні арт-методи і прийоми як в індивідуальному, так і в груповому консультуванні. Варто зазначити, що малювання в психологічному консультуванні є додатковим способом допомоги в діагностиці індивідуальних особливостей, емоційних станів, причин поведінкових проявів, внутрішньо сімейних стосунків, в об'єктивізації внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання психологічної допомоги [6]. Малюнки не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страхів і забезпечують великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує й вірогідність вияву психологічного захисту, оскільки її продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості пацієнта. Разом з тим, використання арт-методів дає можливість на довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії психолога і клієнта, це та інформація, до якої можна постійно повертатися, щоб аналізувати ті зміни стану, які відбуваються в процесі роботи, що дозволяє спеціалісту вносити своєчасні зміни в корекційний процес.

Використання малюнків у психологічному консультуванні є додатковим способом допомоги в об'єктивізації внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання психологічної допомоги. Творчість зменшує ймовірність вияву психологічного захисту, оскільки його продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості клієнта.

Чимало дослідників вважають найбільш доцільним використання арт-методів з дітьми. У консультативній роботі з дорослими клієнтами основним методом збору інформації виступає все ж таки бесіда, тема якої визначається життєвою ситуацією (запитом клієнта), але використання арт-методів надає можливість отримати додаткову важливу інформацію.

За взаємодії консультанта з дітьми можливе застосування бесіди, але цей метод не завжди адекватний рівню психічного розвитку дитини та її

особистісним ресурсам, тому в практиці консультативної роботи з дітьми та підлітками ефективніший метод серійних малюнків і розповідей.

Різноманітні малюнкові тести «Намалюй себе», «Малюнок неіснуючої тварини», «Дім-Дерево-Людина», «Людина під дощем» та інші, про які ми говорили у розділі II, є і психокорекційними арт-техніками, що довели свою ефективність у консультативному процесі. В індивідуальній роботі з клієнтами рекомендовано використання таких тем для малювання: «Автопортрет», «Моя сім'я», «Мої приємні спогади», «Мої неприємні спогади» та інші, а також малюнки на кшталт «Перед, під час, після» або «Минуле, сьогодні, майбутнє».

Картини, які відображають динаміку життєвого контексту, клієнти можуть створювати або на окремих бланках, або на одному горизонтально розташованому аркуші паперу альбомного формату, поділеному вертикальною рисою на дві-три частини. Темі формулюються психологом, урахувавши конкретний життєвий контекст клієнта. Наприклад: «Я в дитинстві – я зараз», «Моє ставлення... тоді – ... зараз», «Я в минулому, я під час війни, я після закінчення війни» [3].

Дитячі малюнки є способом реалізації дитячого знання, пом'якшують труднощі в розумінні понять, впорядковують уявлення про навколишній світ, є засобом самомоделювання і самоусвідомлення дитини в ньому (аналогічно грі).

Малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм недобрим емоціям. Це особливо важливо для дітей, які не вміють або не можуть висловитися, до того ж намалювати фантазії легше, ніж про них розповісти, і будучи зображеними на папері, вони прискорюють і полегшують вербалізацію переживань [3].

Дитячий малюнок – це особливий матеріал, який має як творче, так і комунікативне значення, містить важливу і доступну для психолога інформацію про дитину.

Малюнок може допомогти вирішити не просту задачу, яка постає перед психологом на початку його взаємодії з дитиною – сформувати позитивну мотивацію на подальшу роботу. І визначальне значення для успішного вирішення цієї задачі є організація первинної консультації, якій потрібно приділити особливу увагу. Від того, як вона пройде, на 90% залежить, чи прийде дитина наступного разу. І важливо щоб перша зустріч проходила не як консультація (з рекомендаціями від експерта), а скоріше як зустріч, в основі якої лежить відкритість, щирий інтерес та готовність до діалогу.

Першу зустріч краще присвячувати не збору анамнезу та діагностиці, а саме знайомству, встановленню контакту та формуванню почуття безпеки. Необхідну діагностику можна провести і пізніше, тим більше, що при наявності хорошого контакту з дитиною, відповідного рівня довіри та позитивної мотивації діагностичні дані будуть більш об'єктивними та інформативними.

Використання арт-техніки «Гусениця» для першої консультативної зустрічі є ефективною формою встановлення контакту та формування почуття безпеки у дитини.

Модифікована арт-техніка «Гусениця».

Мета: встановлення контакту, довірливих стосунків з дитиною, стабілізація психоемоційного стану, зняття напруги, тривожності, повернення почуття безпеки, наповнення ресурсом.

Вік: від 6 років.

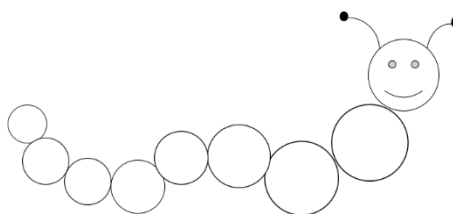
Загальний час проведення зустрічі: 40-45 хвилин.

Матеріали: кольоровий папір, папір А4, А3, паперові круги діаметром 1, 3, 5 см, олівці/фломастери, клей, пластилін.

1-й етап: З паперових кругів на листку А4 чи А3 (в залежності від діаметру і кількості використаних кружків) створити гусеницю, приклеївши кружки один за одним, розфарбувати її і домалювати ніжки, вусики, «обличчя» тощо («оживити»). Якщо виникає потреба, психолог допомагає дитині виконати завдання.

Обговорення:

1. Хто це? Дівчина чи хлопець?
2. Як її/його звати?
3. Скільки років?
4. Де мешкає?
5. Чим харчується?
6. Чи є у неї/нього друзі?
7. Чим займається у вільний час?
8. Кого любить? А хто її/його любить?
9. Про що мріє?



2-й етап: Намалювати або створити аплікацію «Дім для гусениці». Якщо виникає потреба, психолог допомагає дитині виконати завдання.

Обговорення:

1. Що є в домі для гусениці?
2. Чи зручно їй/йому в цьому домі?
3. Оціни по шкалі від 0 до 10 наскільки їй/йому тут подобається?
4. Як ти думаєш, а що ще можна було б сюди додати, щоб дім став ще краще?

3-й етап: Знайти (малювання, аплікація, ліплення) «хранителя» для гусениці і її дому.

Обговорення:

- Чи подобається «хранитель» їй/йому?
- Як «хранитель» буде захищати?

Представлена техніка – це спосіб творчого самовираження, де дитина передає свій внутрішній світ за допомогою творчої діяльності.

У методах, які засновані на використанні проєкції, всі частини взаємопов'язані, мають лінійний хід. Існує можливість індивідуального підходу до дітей з різним психоемоційним станом, можливість вибору темпу заняття оптимального для дітей різних вікових груп.

Взаємодія психолога з клієнтом у процесі консультування при використанні арт-методів це пряме та непряме отримання інформації шляхом обговорення

продукту творчості. Перевага такої бесіди полягає в тому, що вона конкретна (обговорюється продукт творчості), структурована (має певну етапність і логіку), відсторонена (стосується ніби не самого клієнта, а персонажа), має корекційний ефект (полегшує процес усвідомлення і відреагування прихованих емоцій, проблем).

Техніка «Олійний живопис» (автор Е. Тараріна) [24]

Мета: усвідомлення несвідомих образів, внутрішніх потреб, виявлення прихованих емоцій свого внутрішнього «Я».

Матеріали: аркуші паперу (білий, кольоровий) різних розмірів, соняшникова олія, вушні палички, пензлі, зубочистки.

Час роботи: 30-40 хвилин.

Вік: будь-який вік.

Клієнту пропонується вибрати аркуш паперу, взяти масла, вибрати інструмент для малювання, наприклад, вушні палички. Попередньо необхідно ознайомити його з матеріалами та інструментами, запропонованими в даній техніці, розповісти про можливості і варіанти їх використання в малюванні. (Вибраний інструмент для малювання змочуємо у маслі і виконуємо малюнок маслом на аркуші, який вибрано: білий, кольоровий, маленький, великий).

Інструкція.

1. Увімкнути приємну музику. Ця умова виконується за рекомендацією психолога та бажанням клієнта і не є обов'язковою.

2. Запропонувати клієнту тему (наприклад: «Планета, на якій мені добре», «Місце сили і безпеки», «Мій світ») в залежності від запиту.

3. Налаштуватися і зосередитися на заданій темі.

4. Запропонувати повільно і спокійно спробувати зобразити те, що відчувається.

5. Після закінчення роботи попросити клієнта вивести малюнок на світло і подивитися на нього, як на рентгенівський знімок. Чи не здається виконаний малюнок моментальним знімком душі?

Обговорення:

- Як назвали свою роботу?

- Які почуття викликає творча робота?

- Яким чином малюнок перекликається з внутрішнім станом?

- Чи дає це вам цікаві теми для роздумів?

- Який новий досвід ви отримали, займаючись олійним живописом?

Техніка малювання таким м'яким і пластичним матеріалом, як масло, дозволяє клієнту розслабитися і не думати про те, що і як він зображує, а слідувати своєму внутрішньому пориву. Головне у всьому процесі – відчувати і робити те, що підказує серце. Швидше за все, подивившись на свою роботу в кінці, клієнт зможе дізнатися багато нового про себе. Ця техніка також хороша для роботи в групі і сім'ї, так як позитивно впливає на взаєморозуміння між людьми. Олійний живопис має широкі можливості для експериментів і розвитку творчого мислення, а також надихає на подальшу творчість.

При консультуванні досить часто виникає потреба звільнення від почуття, емоції, що травмує і в цьому допоможе проста, але дієва арт-техніка.

Техніка «Прощавай...» Л. Лебедєва (модифікація О. Тараріної) [24]

Мета: усвідомлення думок і почуттів, які придушуються людиною, відпрацювання емоцій що руйнують, трансформація емоційного стану особистості в конструктивний.

Матеріали: білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, баночка для води.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вік: від 13 років і старше.

Учаснику пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Запамятати це почуття або стан.

Інструкція.

1. Покласти перед собою лист формату А4, закрити очі і намалювати олівцем контур (якщо «правша» – лівою рукою, якщо «лівша», то правою) визначеного почуття, емоції чи стану.

2. Потім зім'яти цей аркуш, опустити в воду, повністю намочити, добре «викупати».

3. Розгорнути аркуш паперу і використавши фарби, зафарбувати контур, який був намальований олівцем. Палітра кольорів буде залежати від бажання автора.

4. Далі учаснику пропонується уважно розглянути «картину» і знайти всі образи, які «проявляться» під час розглядання. Визначити, як ці образи «відгукуються» для учасника і записати ці «відгуки» на окремих невеликих аркушах. Розкласти аркуші з «відгуками» від найприємніших до менш приємних і проаналізувати три останніх.

- Яке значення вони мають для клієнта?
- Як їх можна назвати? Які дії хочеться зробити щодо них?
- Якщо є бажання, виконати його?

(Часто це пригнічені почуття, які не дозволяють клієнту усвідомити і відпустити проблемну ситуацію).

Обговорення:

- Як спочатку називалося почуття, з яким працювали?
- Як це називається зараз?
- Який відгук знайдено на цьому малюнку?

- Як це пов'язано з життям? Або: «Про що розповідає цей малюнок у вашому житті?»

У кожної людини є почуття, емоції, переживання, які не дозволяють їй спокійно жити, від яких вона хотіла би позбутися. Ця техніка дає можливість відреагувати травмуючий стан, перетворити його в щось позитивне, в те, що підштовхне людину до нових думок, а можливо, і дій. Ця техніка допоможе вивільнити енергію болю для творення і розвитку.

У процесі складання розповіді особливість діалогу психолога із клієнтом полягає в тому, що її зміст залежить не від реальності (подія уже відбулася), а

від її інтерпретації двома особами: Я-оповідача і Я-слухача. У такій ситуації клієнт взаємодіє зі спеціалістом, який, по-новому аналізуючи текст, надає йому іншого значення. Отже, сюжет історії в процесі діалогу змінюється таким чином, що людина отримує віру в те, що вирішення проблеми є реальним, що життя продовжується.

Іноді трапляється ситуація, коли людина відмовляється малювати, пояснюючи це своїм невмінням. Тоді варто запропонувати їй створити колаж.

Перевагою техніки є відсутність напруження, пов'язаного з низьким рівнем художніх здібностей. Робота з колажем дозволяє кожному досягти позитивного результату, що є важливим у консультативній роботі.

Також у колажуванні можна використати фотографії, власні або сімейні.

У психологічному консультуванні фотографія може бути використана як самостійний арт-засіб. Фотографії дають можливість людині проаналізувати свої емоційні реакції на події, які зображені на світлинці, спираючись на позитивні спогади власного життя. Особливого значення набуває використання фотографії з людьми, які мають певний життєвий досвід, яким фотографія може допомогти і полегшити процес перегляду й осмислення прожитого життя, що може посприяти підсиленню почуттів цілісності власного «Я» [24].

Техніка «Піраміда» (автор Е. Тараріна).

Мета: актуалізація та вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, зміцнення особистих ресурсів, формування стратегій самозбереження психологічного здоров'я.

Матеріали: 10 фото з різних періодів життя, на яких обов'язково присутній клієнт.

Час роботи: 20-30 хвилин.

Вік: від 13 років і старше.

Клієнту пропонується попередньо відібрати десять фотографій з різних періодів життя з обов'язковим його зображенням. Також необхідно сформулювати питання, на яке він хоче отримати відповідь.

Інструкція:

1. Розкладіть десять фотографій на столі перед собою так, як ви вважаєте (відчуваєте) де саме місце кожної з них.

2. Зверніть увагу на фото, яке знаходиться в самому верху.

3. Дайте відповідь на наступні питання:

- Які люди оточують вас на фото?

- До якого періоду життя належить фотографія?

- Як ви ставитеся до себе на фото?

- Що давало вам сили в той час у вашому житті?

- Хто вас тоді підтримував і надихав?

- Чим ви займалися тоді, завдяки чому відчували себе комфортно?

- Які ресурси у вас були на той час, яких немає зараз?

- Чим ви могли б замінити ці ресурси? Компенсувати? Заповнити?

4. Чи допомагають відповіді на ці питання впоратися з початковим запитом?

5. Які висновки ви можете зробити для себе? Що ви здобули?

Методика дає можливість переоцінити свої можливості і цілі, змінити пріоритети. Структурується розуміння того, які ресурси, стани, ідеї можуть допомогти людині в успішному вирішенні його проблеми.

Ще один варіант роботи з фотографіями, який можна запропонувати клієнту під час психологічного консультування і завдяки якому у людини з'являється комфортна можливість осмислити те, що відбувається в її житті, побачити нові рішення в різних сферах свого життя з несподіваного ракурсу, це **техніка «Час і люди»** (автор Е. Тараріна) [24].

Мета: вивчити систему відносин, актуалізація і вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, зміцнення особистих ресурсів, формування стратегій самозбереження психологічного здоров'я.

Матеріали: 10 фотографій (різні періоди життя).

Час роботи: 20-30 хвилин.

Вік: від 13 років і старше.

Клієнту пропонується заздалегідь вибрати десять фотографій, на яких він відображений, з різних періодів життя.

Інструкція:

1. Сядьте на підлогу або на стілець так, щоб навколо вас було достатньо місця.

2. Розташуйте фотографії навколо себе (можна використовувати весь простір навколо).

3. Співвіднесіть свій розклад з таким тлумаченням:

- фотографії, розташовані за вашою спиною (минуле) - вказують на те, що люди, події, стани і відносини, які відображаються на фотографії, вам зрозумілі, ви усвідомлюєте і приймаєте;

- фотографії, розташовані попереду (майбутнє) – вказують на те, що ви в стосунках з людьми, подіями, станами, відносинами, зафіксованими на них зараз або будете в майбутньому;

- фотографії праворуч від вас – свідчать про те, що зображені на них люди, події, стани і відносини підтримують в вас щось земне, матеріальне, ваш фізичний стан;

- фотографії зліва від вас свідчать про те, що люди, події, стани і відносини, які знаходяться на фото, впливають на формування ваших духовних і душевних станів;

- фотографії, розташовані поруч з вами – говорять про значимість для вас відображених на них людей, подій, станів і відносин;

- фотографії, розташовані далеко від вас – вказують на те, що люди, події, стани і відносини, які відображені на фото, не близькі вам і не важливі.

4. Які думки і почуття у вас виникають у зв'язку з цим?

5. Про що розповідають фотографії за вашою спиною: які спогади, чого ви в той час навчилися? Що для вас було ресурсом? Що ви забрали із собою в подальше життя?

6. Про що свідчать фотографії справа і зліва? Що важливе для вас знаходиться в цьому полі? Чим воно вас наповнює? Можливо над чимось задумалися, щось потребує коректив? Яким чином можна це зробити?

7. Фотографії поруч і попереду, що це для вас? Яким чином вони впливають на вас? Що важливе ви б хотіли зберегти з цих відносин, подій, почуттів?

8. На які висновки спонукав ваш розклад фотографій? Що важливого ви отримали з проведеного аналізу?

Фотографія дозволяє клієнту власне творче бачення світу. У фотографії може бути контакт і зв'язок реальності і фантазії. За своєю природою вона соціальна: пов'язана з контактами між людьми і передачею значущих для них почуттів і ідей. Позитивний вплив фотографії на людину і її взаємини з навколишнім світом може проявлятися як в самонавчанні, так і в створенні та обговоренні фотографій спільно з психологом та іншими людьми [24].

Арт-методи мають широкі можливості використання в індивідуальному і груповому консультуванні як із дітьми, так і з дорослими. Використання цих методів сприяє розширенню застосування дієвих засобів у роботі психолога, створює позитивний корекційний ефект для клієнта, надихає його на вирішення складних життєвих ситуацій, пошуку альтернативних рішень, знаходження ресурсних станів.

3.2. Арт-методи як ресурс відновлення особистості

Для кожної людини важливе значення має розуміння емоційного світу, що дає можливість глибокого розуміння себе, особистісного розвитку та взаєморозуміння з оточенням. Уміння сприймати почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідним компонентом спілкування, специфічним засобом взаємо пізнання.

Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до самоконтролю, керування та використання своїх емоцій та почуттів в стосунках з іншими.

Арт-техніка «Зірка почуттів» (Удо Баєр) [4]

Мета: допомога людині в усвідомленні своїх особистих переживань, «пропрацювання емоцій і почуттів», в тому числі і тих, які найбільше пригнічуються, психопрофілактику руйнівних емоційних переживань.

I етап. Учасники займають зручне положення, дихання максимально глибоке, рівне, ступні стоять на підлозі, руки не схрещені, очі заплющені і учасники візуалізують ситуацію, почуття, які їх бентежать в даний момент найбільше.

II етап. Учасникам пропонується намалювати коло на аркуші А4 і розділити його на 8 секторів. В першому секторі, за колом написати те почуття, яке найбільше хвилює на даний момент, відчутти його, запам'ятати, в якій частині тіла воно проявляється. У протилежному секторі записати протилежне написаному почуття. Таким чином, необхідно заповнити всі сектори: в одному

секторі почуття, яке часто відчувається, а з іншого боку протилежне. Повинно бути 4 пари почуттів.

Далі учасники розфарбовують сектори відповідно до свого відчуття стосовно відповідності того чи іншого кольору і почуття. Таким чином вони отримують особисту «Зірку почуттів». Написати маленьку розповідь-есе про свою зірку.

III етап. Обговорення:

- Назвати почуття, які намальовано.
- В якій частині тіла вони відчуються. Чому?
- Проаналізувати, чому саме ці кольори вибрано для кожного почуття.
- Яка частина малюнку подобається найбільше, яка найменше?
- Як те, що намальовано, пов'язане з життям, запитом?
- Записати головні висновки.

Методика «Зірка почуттів» спрямована на усвідомлення актуального емоційного стану, її можна використовувати для вирішення внутрішніх конфліктів, вона є ефективним методом при вирішенні цілої низки актуальних завдань, екологічним засобом роботи з особистістю.

Продовжуючи тему використання малюнків в психокорекції, не можливо не згадати про серійне малювання.

Метод серійних малюнків і розповідей – це технологія, що дозволяє швидко приєднатися до дитини і ввести її в роботу. Основним інструментом взаємодії фахівця з дитиною тут є втілення в малюнках проблем і переживань дітей, з подальшим складанням у діалозі з психологом усних або письмових розповідей про їх зміст. Пропозиція дитині створити серію малюнків на задані психологом теми робиться тільки після встановлення з ним довірливих відносин і, як правило, не викликає у дитини почуття небезпеки і серйозних заперечень [20].

Теми для малювання задаються дитині психологом. Зазвичай вони сформульовані від першої особи (містять займенники «я», «мій», «мені») і емоційно насичені (вказують на переживання ряду емоцій і почуттів). Після того, як зроблений малюнок, психолог з допомогою уточнюючих запитань спонукає дитину скласти розповідь за малюнком. Він задає питання: «Що тут на малюнку відбувається?», «Де ти (ця людина) перебуває?», «Що ти (ця людина) робиш (-ть)?» «Який у тебе (у цієї людини) тут настрій?», «Про що ти (ця людина) думаєш (-є)?» та ін. При роботі з дітьми психолог фіксує свої питання і відповіді дитини. При роботі з підлітками нерідко вони самі дають письмові відповіді на питання психолога. Таким чином, розповідь за малюнками створюються дитиною в діалозі з психологом.

Найважливішим принципом взаємодії психолога з дитиною в процесі малювання є безумовне схвалення і прийняття всіх продуктів її творчої діяльності, незалежно від їх змісту, форми і якості. Отримуючи позитивне підкріплення від психолога, діти досить швидко втягуються в роботу, починають малювати швидко, впевнено і самі дають усні або письмові коментарі до малюнків. Втілення в малюнках значущих життєвих ситуацій і травмуючих переживань, складання оповідань про їх зміст в діалозі з психологом дозволяє

дітям за допомогою візуалізації не тільки описати словами і усвідомити свої проблеми, але також розділити їх з іншою людиною. Дитина переносить на папір своє занепокоєння і напругу, вчиться словами диференціювати і узагальнювати переживання, розповідати співрозмовнику про те значиме, що відбувається в її внутрішньому світі.

Технологія роботи при використанні даного методу включає три етапи, дотримання послідовності яких продукує у дитини певну динаміку емоційного стану, що дозволяє автоматично перейти від обговорення нейтральних тем, що створюють довірчі відносини, до занурення в кризові переживання з їх подальшим відреагуванням, створенням позитивного настрою і життєвої перспективи.

Етапи реалізації методу.

1 етап. Малюнки та розповіді на тему «Автопортрет в повний зріст», «Моя сім'я», «Якби у мене була чарівна паличка».

Завдання: познайомитися з дитиною; дослідити образ-Я і уявлення про сімейне оточення і самопочуття в сім'ї; здійснити приєднання за рахунок обговорення «безпечної» і насиченої емоціями теми бажань, прагнень і фантазій; ввести в роботу, тобто створити певний настрій.

2 етап. Малюнки та розповіді на тему «Я переживаю», «Я боюся», «Сон, який мене схвилював», «Я про це не хочу згадувати». Ці завдання несуть основне емоційне навантаження і стимулюють прояв інтенсивних почуттів і спогадів.

Завдання: виявлення негативних переживань і пов'язаних з ними важких життєвих ситуацій; внутрішніх особистісних і міжособистісних конфліктів; механізмів психологічного захисту.

У процесі дослідження психотравмуючих переживань за рахунок корекції механізмів психологічного захисту здійснюється відреагування емоцій, які травмують, або відчуження від них.

3 етап. Малюнки та розповіді на тему «Я такий задоволений, я такий щасливий», «Мені 25 років, я дорослий і працюю на своїй роботі».

Завдання: зняття напруги, формування впевненості в собі, відчуття спроможності впоратися з труднощами і позитивного образу майбутнього.

Список тем і їх формулювання можуть змінюватися з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей дитини і значущої проблематики, яка виникає в ситуації «тут і тепер».

Найчастіше зміни відбуваються на другому етапі малювання. Однак важливо, щоб була дотримана послідовність вище перерахованих етапів, яка продукує у дитини певну динаміку емоційного стану: «введення в роботу» – «занурення в світ травмуючих переживань» – «зняття емоційної напруги і створення позитивного настрою» [20].

Дитині послідовно пропонуються 12 тем, – по одній на кожен зустріч. Малюнок виконується на аркушах альбому для малювання кольоровими олівцями. Діти люблять фломастери, фарби, але в даній технології використовуються м'які кольорові олівці шести основних квітів: червоного, чорного, синього, жовтого, коричневого, зеленого.

Іноді дитина просить дати їй простий олівець, якого немає в наборі – дати, якщо просить. Якийсь час дитина малює ним, а кольорові олівці з'являються в потрібний час, коли світосприйняття дитини змінюється. Це само по собі дуже значимо і дає можливість психологові глибше зрозуміти і відчувати внутрішній світ дитини, ступінь її травмованості, дає відчуття її буття.

Потрібно зазначити, що робота з дитиною – це процес, що вимагає обережності і делікатності, процес, при якому те, що відбувається в душі психолога, взаємодіє з тим, що відбувається в душі дитини.

Бачення і розуміння психологом відображеного в малюнку безпосереднього сприйняття дитиною своєї ситуації, її переживань, найчастіше неусвідомлюваних і тих, які важко вербалізувати, дозволяє вести бесіду по тому, що зображено на малюнку.

Корекційний процес може проходити наступні етапи.

1. Прояснення відносин дитини до процесу малювання, до самої роботи.

Використовують дії, спрямовані на те, щоб дитина ділилася своїми відчуттями, почуттями, що виникають стосовно самої роботи, до процесу малювання. У результаті дитина починає краще усвідомлювати себе, те, що вона робить.

2. Опис малюнка з погляду дитини.

Дитина ділиться враженнями про сам малюнок, описує його так, як їй хочеться. Це наступний етап усвідомлення себе.

3. Обговорення змісту малюнка.

Обговорюється зміст малюнка, його частини і деталі, образи предметів, які з'явилися, людей, тварин. Проговорюються і обговорюються конкретні почуття, викликані зображеною ситуацією і всім тим, що з нею було пов'язано. Проводиться необхідна робота з переживаннями.

4. Опис малюнка з використанням слова «Я».

Психолог просить дитину описати малюнок так, начебто картинкою є вона сама, з використанням слова «Я» (якщо це доречно).

5. Ідентифікація.

Вибираються важливі для дитини предмети на малюнку, для того щоб вона ідентифікувала їх із чим-небудь або з ким-небудь. На цьому етапі досягається подальша концентрація уваги дитини, загострення усвідомлення себе.

6. Робота з героями малюнка.

Дитині пропонується вести діалог між двома героями її малюнку або протилежних сторін образу або предмета (наприклад, доброта і злість, любов і ненависть, горе і радість, сила і слабкість, або щаслива і сумна сторона образу).

7. Обговорення колірної гами малюнка.

Психолог просить дитину звернути увагу на кольори: що вони означають, про що говорять.

8. Встановлення паралелей із ситуаціями життя і їхнє обговорення.

На цьому етапі малюнок відкладається і опрацьовуються реальні життєві ситуації або розповіді, які впливають із малюнка або виникли в ході бесіди.

У процесі роботи здійснюється спостереження за зовнішніми проявами: особливостями відтінку голосу дитини, положенням тіла, вираженням обличчя, жестами, подихом, паузами. Мовчання може означати контроль, обмірковування, пригадування, тривогу, страх, усвідомлення чого-небудь, опір.

Не потрібно боятися деякого пожвавлення болю і страхів, яке відбуває в процесі малювання, оскільки це одна з умов повного їхнього усунення або трансформації. Набагато гірше, якщо вони залишаться жевріти в психіці, готові спалахнути в будь-який момент.

Тут перераховані всі етапи роботи з малюнком, але не обов'язково всі вони присутні на кожній зустрічі. Психолог сам обирає, що з цих прийомів найбільше співзвучно контакту і не порушить його.

Таким чином, малюнок досліджується і конкретизується разом з дитиною, їй задаються питання, пропонуються види різних маніпуляцій з тими предметами, людьми, образами і символами, які з'явилися на білому аркуші, для більш повного, глибокого самовираження. Хто це? Скільки йому років? Де він живе? Що робить? Як себе почуває? Хто цим користується? Хто тобі ближче всіх? Що змусило його так переживати? Як завершилася ситуація? Що зараз відбувається? Що потрібно зробити, щоб знизити тривогу? Побороти страх? Що хочеться зробити? Уяви, що ти це робиш. Як це? Що буде потім?

Ці питання допомагають «входити» у малюнок разом з дитиною і відкривають різні шляхи встановлення контакту і реалізації корекційного процесу. Головне – не поспішати, дати можливість виразити все, що є на душі в дитини, не задавати зайвих питань і допомогти їй перетворити негативні почуття, які травмують, в щось більш позитивне, знайти резерви здорової особистості, підвести до можливих варіантів виходу із ситуації і обговорити їх.

Число методів, що полегшують дітям вираження їхніх почуттів при використанні мистецтва, нескінченно. Незалежно від того, що дитина чи психолог обирають для своїх занять, основна мета завжди та сама – допомогти дитині почати усвідомлювати себе і своє існування у світі.

Ще одним цікавим і захоплюючим видом малювання, яких позитивно впливає на особистість дитини, є малювання на склі. Малювання на склі – один із давніх українських народних промислів, що заснований на багатогранних мистецьких традиціях минулих віків. Його використання спеціалістом у психокорекційній роботі допомагає людині зрозуміти себе, виражати свої думки, розуміти свої почуття, мрії та надії, позбутися своїх страхів і самовдосконалюватися. Створюючи зображення на склі, яке проявляється по різні боки скла, діти навчаються бачити світ у його багатовимірності і мінливості, розуміти закони взаємозалежності, а також налагоджувати контакти, спільно працювати, виражати себе і при цьому цінувати самовираження іншого.

Дітей приваблює цей вид мистецтва своєю незвичайністю, можливістю експериментувати, навіть якоюсь чарівністю, коли зображення з'являється з обох боків площини. На папері такий малюнок зробити неможливо. А якщо прикласти аркуш паперу до картини, то на ньому відбиваються чарівні візерунки, у яких можна знайти образи та ресурси.

Скло дарує нові візуальні враження і тактильні відчуття, дітей захоплює сам процес малювання: фарбу можна розмазувати і пензлем, і пальчиками, і долоньками. Прямо в процесі малювання скло можна промити мокрою губкою, нанести новий малюнок, знову змити.

За рахунок того, що просвічується прозора основа – зображення на склі сприймається як тимчасове. Діти не бояться зіпсувати малюнок як це може статися на папері, вони ніби не малюють, а тренуються малювати, мають право на помилки і виправлення, без переживань що вже не можна нічого змінити.

Техніка «Малювання на склі» [1]

Мета: розвиток творчих і комунікативних здібностей, стимулювання творчого самовираження, розкриття свого Я, зняття напруги, гармонізація емоційного стану.

Загальний час проведення зустрічі залежить від віку дітей, від форми роботи (групова, індивідуальна).

Вік: від 5 років.

Матеріали: мольберт, у якому замість полотна використано оргскло, фарби, пензлики, губки, аркуші паперу, ватні палички, шаблони, сухі та вологі серветки, рушники, посудини з водою.

Дитині (дітям) пропонують створити картину власноруч на задану тему, або вільний малюнок. Матеріали вибираються «художником».

Обговорення:

- Що створено?
- Які почуття наповнювали в процесі роботи?
- Чи вдалося отримати від роботи задоволення?
- Які почуття викликає картина зараз?
- Де ці почуття відгукуються в тілі, на що це схоже?
- Яке місце у картині найбільше подобається? Побудь там.
- Чи є у картині щось, що хотілося б переробити, вдосконалити? Можна це зробити.
- Що ще важливого хотілося б сказати про картину?
- Якби картина несла якесь послання, чи слова підтримки і могла б звернутися до тебе, то що б вона сказала?

Малювання на склі є цікавою та нетрадиційною технікою, яку можливо застосовувати в індивідуальному підході та у групових заняттях з дітьми та дорослими з різними психоемоційними станами. Вона дає можливість використовувати різноманітні художні матеріали та завжди носить творчий характер.

У попередньому розділі ми вже згадували роботу з фотографіями, яка сьогодні є звичним і простим видом творчості, навички з якого мають більшість клієнтів [6]. Але особливе місце у процесі психокорекції займає фотографування – селфі (фотоавтопортрет), зроблене за допомогою будь-якого гаджету.

Автопортрети пов'язані з образом «Я», з тим, як художник себе бачить, або хоче, щоб його побачили інші.

Уявлення про власне Я – поняття, яке передбачає, що людина бачить себе не такою, якою вона є, а такою, як вона думає, що її бачать інші. Зображуючи себе, автор таким чином відтворює основні риси власних тілесних потреб і внутрішньо особистісних конфліктів, соматичні бажання, компенсації, соціальні настанови. Проекція особистісної динаміки, що відображається в автопортреті, відкриває можливості аналізу як конструктивних потенцій автора, так і порушень [18]. Саме ці особливості автопортрету роблять його цінним для використання в психокорекції, а саме для практичного впливу на самооцінку, ставлення до себе.

Не можна заперечувати, що селфі – це можливість для будь-якої людини бачити і пізнавати себе, певною мірою – це самоаналіз на основі вивчення власного обличчя. Водночас – це можливість передати свої почуття, свої враження, свої емоції іншим. Адже обличчя людини може передати більше за тисячу слів. Кількість інформації, яка передається за допомогою фотографії, значно більша, ніж та, що повідомляється у текстовому форматі.

Серед мотивів, які спонукають людей створювати та поширювати селфі, можемо відмітити:

- привертання уваги на себе з боку інших;
- потреба відчувати схвалення з боку інших;
- самовираження;
- самоствердження;
- потреба у збільшенні кола друзів;
- компенсація реального життя, заміщення потреб;
- наслідування інших, мода.

Розглянемо застосування селфі в психокорекції як можливість зовнішнього вираження внутрішнього стану, творче самовираження та пізнання себе, індикатор внутрішніх змін.

Автопортрети (селфі) – дають можливість клієнту дослідити себе, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Автофотопортрет – це повідомлення самому собі від самого себе, що забезпечує «клієнту необхідні навички самосприйняття, саморозвитку, самостереження, визначення сильних та слабких сторін особистісного потенціалу» [12].

Постійно зростаюча цікавість до фотофіксації через селфі-образи власних моментів життя забезпечує психолога-практика неабияким інформативним матеріалом для корекційної роботи.

Психокорекційна робота з селфі зазвичай використовує всі творчі можливості різних мистецьких напрямків, що пов'язані зі створенням візуальних образів: створення фотоколажів, фотоплакатів, домальовування фотографій, а також застосування фотографії в поєднанні з рухом і танцем, музикою, літературною творчістю. Селфі може стати джерелом додаткової інформації про клієнта.

Відповідно до запиту клієнта фахівець надає завдання для створення селфі, які допоможуть психологу зрозуміти, як людина сприймає себе і як хоче, щоб її сприймали інші, чого вона чекає від контакту, і як цього досягти. За допомогою

фотоавтопортретів фахівець працює з особистістю клієнта, допомагаючи йому виразити і зрозуміти себе, а також створює умови для корекції і розвитку його стосунків із собою і навколишнім світом [11]. Фотографування самого себе наодинці із собою надає можливості продюсувати, режисерувати власні наративи, а також надає свободу створювати нові. Людина презентує світу не лише образ себе такого, як є, але і той образ, який хотілося б показати, той, яким хотілося б бути, або ж той образ, ту частину себе, яка взагалі не проявлена в реальності, знаходиться в тіньовій складовій особистості.

Селфі в непривабливому вигляді (без макіяжу, втомленим, зі сплутаним волоссям, гримасою на обличчі) також мають певний сенс. Мотивами таких селфі є актуальність та відповідність моменту, як, наприклад, селфі з укриттів, де люди перечікують повітряні тривоги. Такі селфі – про можливість поділитися своїми емоціями, які відображаються на зовнішності, і про голосне повідомлення світові про те, що відбувається в цей момент з людиною в тих умовах, в яких вона знаходиться.

З психокорекційною метою можна надати клієнтові завдання (відповідно до заявленої проблеми) створити певний образ і зробити селфі, наприклад, уявивши себе у ролі популярного актора чи політичного діяча (зробити макіяж, підібрати відповідний одяг і закарбувати цей образ в селфі), або робити селфі впродовж тижня кожного дня в різних емоційних станах і записувати свої емоції, або робити селфі протягом кількох тижнів із метою вивчення образу «Я» та виявлення ресурсних моментів життя. Аналіз творчих здобутків може принести певні відкриття, які змусять клієнта подивитися по-іншому на те, які сигнали він надсилає іншим стосовно свого емоційного стану, можливо визначити першопричину виникнення його проблеми і як результат, знаходження конструктивного виходу із ситуації, що склалася.

Незважаючи на те, що селфі є здебільшого захопленням молоді, їх застосування в психокорекції розширює можливості людей різного віку: розширює діапазон поведінкових паттернів людини, змінює її комунікативні стратегії, підвищує самооцінку, може допомогти в роботі з образом «Я» та у відновленні після травматичних подій, допомагають встановленню ресурсних зв'язків між попереднім досвідом та новими знаннями про себе.

Працюючи з фотоавтопортретами, людина ніби спостерігає себе збоку, досліджує свої «темні» і «світлі» сторони. Вона отримує можливість презентувати не лише зовнішність, а й почуття і відчуття, бути одночасно тим, хто сприймає – суб'єктом сприймання, і тим, хто є об'єктом сприйняття самого себе. Селфі дають можливість клієнтові дослідити свій образ, свої недоліки і сильні сторони в той час, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Можливість створення автопортрету дає ресурс побачити те, що в собі не подобається, знайти шляхи для самовдосконалення. Автопортрет, зроблений за допомогою смартфона, може стати опорою для особистісних змін. Робота з селфі особливо ефективна для клієнтів у підлітковому та юнацькому віці в період формування усвідомленої Я-концепції і групової ідентичності. Застосування селфі в психокорекційній роботі сприяє особистісному розвитку клієнта,

розширює його поведінковий та комунікативний репертуари, дозволяє дослідити як прояви емоцій, так й віднайти ресурси [14].

Для зцілення та духовного розвитку особистості в психології часто використовують малювання мандал.

Мандала (Mandala) – в перекладі з санскриту означає «коло». Разом з тим в складній геометричній композиції мандали можна зустріти найрізноманітніші елементи: квадрати, трикутники, овали і ін. У різних народів, в самих різних культурах мандала має особливий сакральний сенс: часто її вважають символічним відображенням духовного, космічної або психічної гармонії. Мандалу використовували як інструмент для медитацій, вона розглядається як символ ініціації. Зображення мандал можна зустріти на китайських бронзових дзеркалах, на бубнах сибірських шаманів, в схемах ритуальних лабіринтів і в архітектурних композиціях багатьох храмів [4].

Однак нас цікавить не магічний або релігійний сенс мандали, а її психологічний зміст.

Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, які зафіксовані на глибинних рівнях безсвідомого, включаючи механізми саморегуляції.

В роботі практичного психолога пропонуємо використання мандали як методу стабілізації внутрішнього спокою та душевної рівноваги через спонтанне малювання, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Арт-техніка «Мандала рівноваги»

Мета: аналіз власного внутрішнього світу, усвідомлення та прийняття власних емоцій, задоволення власних потреб в безпеці та комфорті, усвідомлення внутрішніх ресурсів для встановлення душевної рівноваги.

Матеріали: аркуші А4, акварельні фарби, кольорові олівці (фломастери, пензлики, посудини з водою.

Інструкція по створенню мандали:

Учаснику (учасникам) пропонується взяти аркуш А4 і намалювати велике коло. Кольоровим олівцем (фарбою) намалювати що-небудь в центрі кола, вибравши той колір, який найбільшою мірою приємний в даний момент. Сфокусувати увагу на намальованій формі і подумати, яку наступну дію вона підказує. Важливо отримати від цієї роботи задоволення.

Зовнішні кордони кола не повинні бути для вас неподоланною перешкодою. Якщо ви хочете вийти за їх межі, ви можете це зробити – це ваш коло. Коли ви закінчите малювати, підпишіть малюнок, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення.

Обговорення процесу роботи:

- Які почуття та переживання з'явилися з приводу роботи над мандалою?
- Яке відношення до результату?
- Яку назву отримав малюнок?
- Які асоціації виникають на кожен колір мандали?
- Які значення надаються символам в малюнку мандали?
- Про що говорить малюнок (повідомлення, посил)?

Імовірно, що за допомогою цієї методики особистість краще усвідомить свої емоції, отримає поштовх на безумовне прийняття своїх переживань та пошуку внутрішнього спокою.

Кожен з нас є веселкою, що складається з різних кольорів – веселкою емоційних станів. В якому б стані ми не знаходилися, мандала є своєрідним термостатом, що дозволяє врівноважити потоки наших переживань.

Малювання мандал у момент кризи, подолання стресу, наслідків травмуючих подій має своєрідний «ефект дзеркала». У ньому відображається намальований на папері стан автора.

Маючи глибокі переживання, людина наче «розпадається» на частини. Думки та емоції, наче зіркове небо – багато крапок і незрозуміла загальна картина. Але малюючи мандалу за крапками, ми можемо створити певний шлях для свого стану та зрозуміти, де ми зараз і куди є сенс рухатись далі.

Методика «Мандали по крапках» [19]

Мета: стабілізація емоційного стану.

Матеріали: папір А4 з нанесеними крапками, олівці, фломастери, зручний простір для малювання.

Інструкція:

1. Концентруємо увагу на стані. За допомогою будь якої медитативної вправи робимо «ревізію» відчуттів у тілі та наявності емоцій, що нас бентежать.

2. Обираємо трафарет (має сенс виготовити декілька прикладів заздалегідь – надрукувати або намалювати за шаблоном. Приклад – додаток 8).

3. Спираючись на власні відчуття, починаємо об'єднувати крапки в загальний малюнок.

4. Робимо об'єднання доти, доки цього буде достатньо. Краще таку роботу виконувати олівцем одного кольору. Це буде створювати межі і вже надасть відчуття зібраності.

5. За допомогою кольорових олівців розфарбовуємо зображення, що отримали. Спостерігаємо за змінами власного стану.

6. По завершення роботи можна роздивитись малюнок та подякувати собі за роботу.

Питання щодо виконаної роботи:

- Як змінився стан?
- Чи отримали відчуття зібраності, можливо з'явилися думки та плани на майбутнє?
- Як елементи мандали можуть взаємодіяти між собою?
- Який зв'язок вони мають з вашим життям?

Завершити вправу ми пропонуємо також через медитативну практику «ревізії» внутрішнього стану.

Емоційна саморегуляція є важливим компонентом емоційної компетентності особистості. Арт-методи найбільш м'яко допомагають усвідомити витіснені переживання та бажання, сприяють зціленню особистості, а малювання мандали та взаємодія з кольорами позитивно впливає на розвиток механізмів саморегуляції людини.

Ще однією досить продуктивною арт-технікою по формуванню емоційної стабільності може бути техніка роботи з фольгою. Фольга, оскільки вона часто використовується в побуті, наприклад, при приготуванні їжі, і для дітей, і для дорослих – звичний природній матеріал, що не викликає відторгнення та опору. Фольга за властивостями нагадує пластилін, також має дивовижну пластичність і піддатливість, з неї можна зробити все, що завгодно, будь-яку фігуру і не одну. Фольга шурхотить, це може викликати певні асоціації, вираз невдоволення через неї і знайомство з нею, сприяє розслабленню, шурхіт допомагає введенню в розслаблений стан, в якому людина переживає довіру до своїх почуттів та емоцій. Фольга блищить, блиск може асоціюватися з багатством, прикрасами, з нерухомістю та багато іншим. Робота з фольгою стає захоплюючою і ефект впливу відбувається непомітно.

Техніка роботи з фольгою сприяє створенню спільного творчого поля з клієнтом для корекційного впливу, виведенні в зовнішнє середовище психотравмуючої ситуації і створення нових сприятливих переживань, розвиває креативні здібності і дає додаткові варіанти задоволення.

Техніка роботи з фольгою [24]

Мета: актуалізація, усвідомлення власних емоцій, почуття агресії, тривожності, опрацювання думок і почуттів, які придушуються, трансформація емоційного стану в продуктивний.

Матеріали: шматок фольги 30 см, білий аркуш паперу А4, олівці, фломастери, фарби, клейка стрічка.

Вікові рамки застосування: від 10 років і старше.

I етап. Учасники влаштовуються зручно, зосереджуються на тілесних відчуттях. Руки вільно кладуть перед собою, ноги торкаються підлоги, не схрещуються. Роблять легкий і глибокий вдих. Спокійний і довгий видих. Відчувають своє тіло, дихання, фіксують свої емоції та почуття тут і зараз.

II етап. Учасникам пропонується шматок фольги 30 см, ознайомитися з її фізичними властивостями, відчутти на дотик та можливості матеріалу. Далі уявити і висловити свій стан (почуття), які актуальні зараз, створивши образ, об'єкт, який би символізував їх. Рекомендується фіксувати відчуття, почуття, емоції, які виникли в процесі роботи.

Розташувати об'єкт на аркуші А4, зафіксувавши за допомогою клейкої стрічки, уважно розглянути отриману фігуру.

Якщо виникає потреба, доповнити фігуру, домалювавши необхідне, використовуючи олівці або фарби.

III етап. Обговорення:

- Які почуття наповнювали в процесі роботи?
- Який відгук знайшла робота?
- Як часто буваєте в цьому стані?
- Які почуття у виникали на початку роботи або в кінці?
- Що створено по контуру об'єкту?
- Про що говорить ця картина?
- Які почуття зараз?

Арт-техніка допоможе зняти психічну напругу, подолати страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан людини в різних вікових періодах.

У дитинстві кожен з нас пройшов етап розвитку шляхом прослуховування казок, і кожен з нас уявляв себе головним героєм улюбленої казки. Найважливіше те, що ми, мабуть, коли-небудь склали історії, адже створення історій – саме по собі психокорекційне заняття: у свій творчий продукт людина вкладає частинку внутрішньої реальності.

Використання казки в психокорекції – сучасний і перспективний напрямок, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє дітям розвинути самосвідомість, стати самими собою і побудувати особливі довірливі, близькі стосунки з оточуючими.

Робота з використанням авторської казки Юлії Лялякіної «Кульбабки та Реп'яхи» [19].

Мета: подолання тривожності, зміна погляду на проблему, відновлення впевненості та віри у щасливе майбутнє.

Матеріали: аркуш паперу А4, набір фарб (гуаш), пластилін, мокрі серветки
I етап. Учасникам (учаснику) зачитується казка.

«На одній галявині росли Кульбабки – ті самі, жовтенькі, які кожен із нас бачив. Кульбабки квітнули із року в рік та дивували своєю красою.

Поруч з Кульбабками росли Маки, трішки далі була галявина Волошок, за нею щедро квітнули Ромашки. Кожна галявина жила своїми клопотами: літніми ранками листям квіти збирали росу, ділилися вологою після дощу. Взимку впадали у сплячку та з нетерпінням чекали весну, щоб з новою силою рости та квітнути. Поруч з ними жили і Реп'яхи, що займали величезну площу. Реп'яхи були найбільш зухвалими серед рослин, вони вважали себе найважливішою рослиною на Землі і пишалися тим, що мають колючки, якими усіх дряпали. Своїми коренями та листями вони винищували все поруч.

Одного року, коли от-от мала прийти весна та теплом прогріти землю, до Реп'яхів прийшла ідея захопити галявину Кульбабок. Головний Реп'ях каже:

- Вважаю, що ми маємо терміново зайняти галявину Кульбабок, тому що в них більш родючий ґрунт і лагідніше сонце, ніж у нас!

- Згоден! Пустимо глибокі коріння, поширимо насіння... – підтримав цю ідею ще один Реп'ях.

- Тоді варто нам вже братися до справ та виганяти Кульбабок, вони ще сплять і не будуть готові до нападу!

Кульбабки були більш теплолюбні, тому дрімали, не поспішаючи проростати з ґрунту. Цим Реп'яхи і скористалися. Повитягували свої коріння і поповзли на галявину Кульбабок, а там одразу почали проростати у чужу землю.

Кульбабки прокинулися і стали розмірковувати, як їм бути:

- Реп'яхи мають намір захопити нашу галявину, – казали одні.

- Не може такого бути! Це ж наші сусіди, – казали інші.

- Може! Наша земля – їх мрія! Якщо це правда, то нам треба скоріше рятуватися і просити притулку в інших наших сусідів!

З того дня Кульбабки не могли спокійно рости. Сильні та міцні квіти залишилися на своїй галявині та швидко пускали свої корені, аби втриматись та користуватися влітку вологою з ґрунту. Дехто знайшов клаптик землі серед добрих сусідів і почав рости серед Волошок, Маків та Ромашок.

Реп'яхи у той час раділи та нахабно пускали корені у чужий ґрунт, бажаючи зайняти якомога більше площі. Деякі Кульбабки ледь виживали під тінню широкого листа реп'яхів, їм не вистачало сонячних промінчиків та ранішньої роси. Деякі Кульбабки, що знаходилися далі від Реп'яхів, сподівались, що ті до них не доберуться. Але дарма, Реп'яхи були ненажерливі та нещадні. Єдиним спасінням того важкого літа стала річка, яка відділяла галявину Кульбабок від інших галявинок. Реп'яхи намагалися перетнути річку, але їм це не вдавалося...».

II етап. Учасникам (учаснику) пропонується дописати казку самостійно.

Учасники зачитують дописану частину казки, обговорюючи шляхи розв'язання «казкової» проблеми, яким чином це відбулося, хто допоміг, чи всі отримали те, що хотіли, чи всі задоволені.

III етап. Намалювати, виліпити головних героїв (кого – вирішують учасники).

Обговорення:

- Про що казка? Яку назву їй можна дати?
- Які почуття викликає казка? Що найбільше сподобалося (не сподобалося)?
- Які варіанти закінчення казки конструктивні (групова робота) і чому?
- З ким, з чим асоціюється головний герой?
- Які висновки можна зробити?

Казка передбачає роботу на ціннісному рівні. Саме звернення до казки дозволить пригадати прості і глибокі істини, наситити душу добром, створюючи ресурс протистояння злу і хаосу.

Арт-методи можуть бути використані під час роботи з учасниками освітнього процесу для корекції негативних емоційних проявів, навчання навичкам вираження емоцій та розуміння їх причин, через зняття емоційної напруги, вираження емоційних переживань, підвищення самооцінки, надання підтримки, пошук та актуалізацію внутрішніх ресурсів, корекцію способів реагування на зовнішні впливи та трансформацію негативних станів у позитивні.

3.3. Арт-методи як інструмент для активації процесу переосмислення травматичних ситуацій

З початку війни багато людей стискаються з великим обсягом емоцій, які важко контролювати, вони начебто затоплюють їх, заважають нормально функціонувати, забезпечувати себе і своїх близьких необхідними умовами для виживання.

Під час війни втрачається відчуття контролю за своїм життям у великому небезпечному світі та виникає відчуття безпорадності.

Важливо пам'ятати, що людям, які пережили психотравмуючу ситуацію, часто важко говорити про пережиті травматичні події, а прямі запитання можуть її ретравматизувати. Тому використання арт-методик полегшує завдання психологу і робить нетравматичними кризові інтервенції для людини.

Проективний тест «Дерево» застосовується в практиці психологічної діагностики достатньо давно, приблизно з XIX століття [17].

Аналіз літературного матеріалу, який пов'язаний з наданням допомоги людям із психологічною травмою, сприяв створенню варіанту методики «Дерево», що стимулює людину знаходити внутрішні ресурси, змінювати копінг-стратегії в несприятливих ситуаціях, ставати резильєнтним до викликів і відроджуватись після буремних подій [17].

Проективну методику «Дерево» можна використовувати як індивідуально, так і в груповій роботі.

Арт-методика «Дерево».

Мета: виявлення індивідуально-типологічних особливостей людини, яка зазнала психологічної травми, пошук внутрішніх ресурсів, формування мотивації до відновлення та посттравматичного зростання.

Матеріали: аркуш паперу А4, фарби, кольорові олівці, кольорова воскова крейда, фломастери.

Людині пропонується на аркуші паперу виконати малюнок дерева. Вона може намалювати будь-яке дерево, яке вважає за потрібне. Малюнок виконується тими матеріалами, які їй підходять.

Обговорення:

- Як з'явилося це дерево? Де воно росте? Для чого воно у цій місцевості?
- Це живе дерево, що саме на малюнку підтверджує, що воно живе?
- Чи немає у дерева якоїсь мертвої частини, якщо є, то яка саме?
- Це дерево самотнє чи поруч є інші? На якій відстані? Як можна до цього дерева дістатися?
- Чи є хтось, хто доглядає дерево? Що допомагає вистояти дереву?
- Про що змушує думати це дерево? Про що воно нагадує?
- Які умови для життя потрібні цьому дереву? Чого найбільше потребує дерево?
- Що хотіло б воно собі зробити / змінити?

Перелік питань можна розширювати. Дуже важливо запитувати чи є бажання щось домалювати, переробити, зробити малюнок більш гармонійним. Такі запитання допомагають стимулювати нові можливості самостійного подолання наслідків психотравмуючих подій, взяти під контроль свої бажання і можливості, зрозуміти що ситуація підконтрольна.

Розповідь про дерево, розкриває багато важливих відомостей про людину, її переживання, сумніви, проблеми.

У ситуації війни, людина отримує фізичні та психічні травми, що супроводжуються тривогою за долю близьких, втратою близьких людей, позбавлення умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації.

У періоди криз спостерігається значне зростання тривожності, песимістичних установок, почуття соціальної непотрібності та втрати перспективи.

У кризовому стані майже завжди здається, що нічого не можна змінити. Навіть якщо це дійсно так, то все одно вихід є – людина здатна змінити своє ставлення до того, що трапилось.

Арт-методи надають можливість людині проявити, показати те, що вона відчуває, думає, відчуває, уявляє за допомогою кольору, писемного твору та інших засобів. Це матеріал, котрий трансформується творчою уявою у мистецький, метафоричний образ.

Однією із ознак психологічної травми є тісний зв'язок людини з подіями, що відбуваються – високий ступінь значущості подій для людини. Саме тому робота ще з однією арт-технікою «Чотири поля» надає можливість переосмислити наслідки дії травматичної ситуації, відновити ресурси, знайти ефективне рішення.

Арт-техніка «Чотири поля».

Мета: усвідомлення і переосмислення травматичної ситуації, встановлення контролю над ситуацією, розширення діапазону ефективних стратегій поведінки, пошук ресурсів.

Матеріали: папір А4, кольорові олівці, фарби.

Учаснику пропонується розділити аркуш А4 на чотири поля.

- У першому полі символічно зобразити травматичну ситуацію, власний стан в ній (спонукати клієнта до описання станів, емоцій, власних переживань, що призводить до їх «розблокування». Усвідомлення свого стану створює основу для опрацювання руйнівних емоцій, що в подальшому дозволить знайти ресурси і підтримки).

- У другому полі відтворити власне безпечне місце, де людина відчувається добре, з ким (на даному етапі відбувається повернення до безпечного місця, знаходження ресурсного стану і усвідомлення наявності підтримки зі сторони).

- У третьому полі відобразити те, чого навчила людину ситуація, які ресурси допомогли (це етап усвідомлення власного досвіду).

- ВУ четвертому полі – моє майбутнє (який досвід і ресурс важливий для майбутнього, для подолання проблем, пов'язаних з переживаннями в кризовий період).

Обговорення:

- Що зображено в першому полі?

- Які емоції переважали, якими переживання супроводжувалося життя?

- Що було важливим?

- Що допомагало в цій ситуації? (друге поле) Чому зображене місце є безпечним, що його робить таким?

- Які акти підтримки були відчутними? Хто, що їх забезпечувало?

- Аналізуючи ситуацію, які відкриття зробили для себе?

- Який досвід є важливим?

- Що б хотілося взяти в своє майбутнє життя? Яким бачите себе в майбутньому?

- Що маєте, як дієте, що відчуваєте?

Діапазон питань може розширюватися відповідно до аналізу, який здійснює людина, спираючись на ситуацію, творчий продукт, досвід, почуття.

Арт-техніка «Чотири поля» дає можливість не лише переосмислити та пропрацювати травматичні події, а й віднайти внутрішні та зовнішні ресурси, вибудувати позитивне бачення майбутнього та напрацювати зразки конструктивної поведінки щодо долання емоційно гострих переживань. Цінною є можливість впродовж виконання вправи супроводжувати клієнта у його роботі над травматичним досвідом, бути поряд з ним. Клієнт не є самотнім у подорожах минулого.

Є чітка послідовність дій у застосуванні вправи, можливість вибудувати порядок запитань і оцінок, сформулювати висновки. Разом з цим, існує перспектива для запровадження індивідуальних варіацій у роботі з травмованим клієнтом, щоб чутливо реагувати на його емоційний стан.

Ще одним потужним інструментом для переосмислення травматичних ситуацій є використання акварелі. Акварель – це емоція. Тому її використання у кризових інтервенціях є вдалим вибором для застосування у арт-методиках.

В іноземних мовах акварель звучить як вода + колір, ніби колір, що потрапляє у воду. Але первинною тут є саме вода. І про цю важливість не слід забувати, бо інші фарби чи арт-матеріали – це одразу колір. Вода має прозорість і вгадати чітко, де відбудеться більше всмоктування у папір, – неможливо [19].

У практичній роботі при кризових інтервенціях (учасники будь-якого віку) методики з аквареллю є ефективним невербалізованим засобом без прив'язок до сюжету, об'єктів, символізації, ліній, тому емоційно створений арт-продукт вважається несвідомим, інтуїтивним відреагуванням психічної системи, у якому некерована водяна пляма проявляє часто несподівані відокремлені зображення форм або символів при висиханні паперу.

Техніки акварельного підходу обираються в залежності від проживання кризової ситуації (кризова ситуація – це ситуація, яка виходить за рамки звичайного досвіду, тобто до неї немає готових адаптивних стереотипів поведінки), яка викликає потрясіння людини і зміну її звичної картини світу.

Акварель є найскладнішим видом серед фарб, тим самим найкраще працює у випадках страхів, фобій, стресу, конфлікту, з невпевненістю, деструкцією, проблемною адаптацією, тривогою, агресією, дереалізацією.

Після роботи з аквареллю потрібно дати малюнку висохнути, а емоційне відреагування починає відбуватися одразу ж на початку роботи з фарбою, формується у процесі, на етапі висихання води, а після висихання часто наявні усвідомлені, когнітивні реакції.

Акварельна техніка як посередник між клієнтом та психологом є важливим інструментом, де психолог має відслідковувати те, як відображає реальність клієнт у короткому часовому сегменті, поки не висохла вода. У роботі зі стресовими ситуаціями краще не втручатися з питаннями в процес створення

продукту, у роботі з тривогою і агресією, підключатися у паралель виконання продукту.

Оскільки криза – це боротьба особистості за збереження емоційної рівноваги та адаптації у випадку, коли проблеми сприймаються як неподолані, а переживання людини, що опинилася у кризовій ситуації, залежно від характеру кризи та інтенсивності стресового чинника визначаються широким спектром емоційних, когнітивних, тілесних та поведінкових розладів – тривоги, страху, паніки, агресії, депресії, деперсоналізації, дереалізації, дисоціації, акварельна техніка сприяє наближенню до подолання проблем, саморегулювання і збереження емоційної рівноваги, зміни погляду зі звичного ракурсу на більш конструктивний.

Як стверджують науковці, живопис акварельними фарбами по-мокрому (як і взагалі, робота з цією фарбою) «провокує» спонтанність в образотворчій діяльності, допомагає більш яскраво та відкрито проявити різноманітні емоції, дослідити власні переживання [1]. На думку Олени Вознесенської, ця техніка передбачає «вільну» манеру дій з матеріалами, є загадковою і незбагненою для багатьох людей [21]. Потрапляючи на вологу поверхню паперу, фарба розтікається неповторним чином. Для людини, яка схильна все контролювати, робота по-мокрому, що сприяє створенню розмитих образів без меж, є важливою з метою гармонізації та розвитку гнучкості.

У живописі по-мокрому часто неможливо передбачити результат, адже після того, як фарба нанесена на вологий папір і вже частково розтіклася, це ще не кінцевий результат – вона продовжує змінювати контури зображення до тих пір, поки папір не висохне остаточно. З метою корекції користь від техніки очевидна, адже людина переживає велике емоційне піднесення від фарб, які розтікаються. Перевагою цієї техніки для застосування в психокорекції є певна економія часу: робота пишеться «на одному диханні», поки аркуш вологий. Якщо клієнту важко впоратися з аквареллю, з її текучістю, то завдання можна виконувати по сухому паперу, або комбінувати ці дві техніки.

Робота аквареллю на м'ятому, вологому папері має глибокий психологічний зміст і помітний корекційний ефект, оскільки дозволяє домогтися більшої виразності і одночасно емоційної розрядки. Один із психологічних механізмів емоційного відреагування полягає в особливості акварелі як образотворчого матеріалу (свіжість, прозорість, звучність і життєрадісність). Акварель по своїй природі прозора і лягає найтоншим шаром на папір, білий колір якого, просвічуючись крізь шари фарб, приймає саму активну участь у психокорекційному процесі.

Взаємодія з акварельною арт-технікою надає відчуття впевненості, захищеності у процесі виконання та продовжує дію протягом найближчого часу, тому, клієнт сам починає відчувати, коли йому потрібно взятися за воду і фарби.

Арт-техніка «Емоції та почуття»

Мета: оперативна допомога, відреагування психотравмуючих переживань, емоційна розрядка, пропрацювання емоцій і почуттів, гармонізація

емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних змін особистості й особистісного росту.

Матеріали: аркуші білого паперу різного формату, прості олівці, пензлики, акварель, піали з водою.

Етап налаштування.

Учасникам (учаснику) пропонується записати на аркуші паперу емоції, почуття, переживання, стани, які вдалося пригадати. (Пропонуючи записати, важливо перелічити різноманітні терміни, які застосовуються для опису широкого кола емоційних проявів, щоб учасники при складанні списку не випробовували інтелектуальних труднощів у розрізненні понять). Далі із цього списку пропонується вибрати найбільш сильне почуття, переживання, що викликає емоційний відгук у цей момент.

Етапи індивідуальної роботи.

Інструкції:

1. Простим олівцем на аркуші паперу формату А3 або А4 зробити контурний малюнок обраної для «пропрацювання» емоції (почуття, переживання, стану).

2. Виконати з папером наступні маніпуляції (зминаючи аркуш звертати увагу на думки і почуття, які виникають у процесі роботи): зім'яти аркуш паперу з контурами малюнка, потім опустити його на якийсь час (20-30 секунд) у воду, розправити і розкласти на столі.

3. Вибрати кольори акварелі, які, на думку учасників (учасника), найбільше відповідають обраній емоції (почуттю) і розфарбувати намальований простим олівцем образ.

4. Придумати назву і історію, яку могла б розповісти створена «картина». Побудувати діалоги між зображеними об'єктами або частинами малюнка.

Обговорення і рефлексивний аналіз:

Учасники розміщують свої роботи в просторі кабінету, розсідаються в коло для обговорення, вербалізації емоцій і почуттів, які вони відчули в процесі художньої творчості. Кожний, за бажанням, показує свій малюнок, повідомляє його назву, розповідає історію.

- Яке відношення до малюнка?
- Що почували в процесі створення образу емоції (почуття)?
- Які почуття виникали при виконанні маніпуляцій з папером?
- Які думки, почуття були під час розфарбовування образу?
- Які діалоги виникали між об'єктами, частинами малюнка? Про що?
- Якими почуттями супроводжувалися ці діалоги?
- Дивлячись на свій малюнок, чи виникає бажання щось змінити (назву «картини», історію, кольори)? Зробіть це.
- Які почуття зараз викликає образ?
- Який досвід удалося придбати в процесі роботи?

У процесі обговорення можна використовувати «питання-підказки» для полегшення усвідомлення і трансформації переживань, що травмують, у ресурсні. Особливо важливо створити безпечну атмосферу довіри, відкритості,

емпатії, щоб зворотний зв'язок, який надається не викликав почуттів, що травмують, і адекватно сприймався людиною.

Важливо для зображення емоцій і почуттів спонукувати учасників до створення спонтанних образів, уникаючи, сюжетних і стереотипних картинок. Неструктурований малюнок: лінії, контури, плями сприяють вільному самовираженню, стимулюють процеси самопізнання, допомагають нівелювати когнітивний патерн поведінкових реакцій.

Спонукуючи людину до вільного вираження в символічному виді емоцій, почуттів, переживань, психолог сприяє розвитку адаптивних ресурсів особистості, її психологічної стійкості до психотравм і опірності у важких життєвих ситуаціях.

Техніка «Акварельний малюнок на воді» (Наталія Мовчан) [24]

Мета: виявити можливість власної присутності в стані «тут і зараз», звернути увагу на можливість бути в курсі процесу, не турбуючись про результат і не чекаючи зовнішнього оцінювання, зняти тривогу з приводу результату.

Матеріал: якісна акварель без білого кольору (він робить воду каламутною більше інших кольорів), вода в глибокому посуді (біла або прозора пластикова миска), білий аркуш паперу (A4) для посуду, пензлі.

Час роботи: 30–45 хв.

Вік: від 3 років і старше.

Клієнту пропонується звернути увагу на акварель в коробці, розглянути колірну гамму.

Вибрати товщину пензлика, враховуючи кількість води (вода наливається в посуд майже до краю, посуд знаходиться на аркуші паперу – світлий фон навколо води).

Інструкція.

- Прислухатися до себе, відчутти свій стан, емоції.
- Зручно розташуватися на стільці.
- Звернути увагу на колір акварелі: який колір «кличе», доторкнутися до цього кольору пензликом.
- Потихеньку почати залишати крапки на воді і спостерігати, що відбувається з фарбою. Слідкувати за собою, за своїми станами, змінами, реакціями. Бути в процесі.
- Коли пензлик почне малювати на воді – нехай це робить, клієнт спостерігає за процесом, відстежує, як змінюється стан і емоції.
- Якщо виникає бажання, можна змінити колір фарби.
- Взяти пензлик в не «провідну» руку і малювати далі. Слідкувати за собою. Бути в процесі.
- Можна взяти другий пензлик і малювати обома руками. Слідкувати за собою. Бути в процесі.
- Що відбувається з результатом – малюнками на воді, де вони знаходяться, що з ними відбувається, і які почуття виникають в цьому процесі?
- Якщо дуже хочеться, можна приступити до малювання на самому посуді і на аркуші паперу.

- Для того щоб вода стала прозорою, необхідно почекати, поки фарба осяде.
У рідкісних випадках можна поміняти воду.

Питання до супроводу:

- Слідкуйте за собою. Як змінився ваш стан?

- Як часто ви зосереджуєтесь на процесі?

- Що заважає вам перебувати в стані «тут і зараз»?

- Який ваш стан? Як ця творчість перегукується з вашими звичними діями?

- Про що свідчить ваш стан?

- Як почувається ваше тіло? Чого воно хоче?»

Виховуючись в системі «оцінка + критика», людина забуває про процес в дії, і зосереджує всі свої переживання на результаті. А такий прийом дозволяє спокійно відійти від результату і зосередитися на процесі. Цей метод хороший в роботі з тривогою, невпевненістю, вигоранням. Ресурс, який клієнт отримує в процесі роботи, надовго залишається в пам'яті з дозволом бути в дії, бути в процесі, не квапити події і давати собі час.

Арт-методи відповідають на потребу переосмислювати травматичні події і можливість їх виражати зрозумілим чином, ініціюючи процес опрацювання та інтеграції травматичного досвіду.

У психологічній практиці арт-методи використовується задля вирішення діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Використання цих методів із дітьми та дорослими може сприяти покращенню психічного здоров'я та задоволенню таких потреб як спілкування і прийняття, розуміння, емоційна підтримка, самовдосконалення, позитивному сприйняттю навколишньої дійсності, подоланні відчуття самотності тощо

Спектр проблем, для вирішення яких можуть бути використані арт-техніки, доволі широкий: внутрішньо та міжособистісні конфлікти, кризові стани, травми, втрати, невротичні та психосоматичні розлади. Арт-методи відкривають простір для творчих пошуків психолога: будь-які види психокорекції, розширення діагностичних методів, розвиток особистості, вирішення проблемних ситуацій, допомога особистості в складних життєвих обставинах.

Методика «Намалюй себе» (А.М. Прихожан, З. Васіляускайте)

Мета: діагностика емоційно-особистісного ставлення до себе дітей 5-9 років.

Дану методику можна проводити як в групі, так і індивідуально, однак індивідуальне проведення тим краще, що дозволяє фіксувати процес малювання, послідовність використання кольорів, спонтанні вислови дитини, міміку, жести, також можна одразу по закінченні малювання провести бесіду з дитиною.

Стимульний матеріал: 3 стандартні аркуші білого паперу, гумка та чотири кольорових олівці – чорний, коричневий, червоний і синій.

Інструкція: «Зараз ми будемо малювати. Спочатку ми з тобою намалюємо коричневим і чорним олівцями поганого хлопчика (чи погану дівчинку в залежності від статі дитини). Чим гіршим буде хлопчик (дівчинка), тим меншим буде малюнок, тобто зовсім поганий хлопчик (дівчинка) займе дуже мало місця».

Після того як дитина скінчила малювати, дається наступна інструкція: «А тепер ми намалюємо червоним і синім олівцями гарного хлопчика (гарну дівчинку). І чим краще буде дівчинка (хлопчик), тим більшим повинен бути малюнок – дуже гарний хлопчик (дівчинка) займе весь листок».

Перед третім малюнком дається така інструкція: «На цьому аркуші намалюй себе. Себе ти можеш намалювати всіма чотирма олівцями».

Схема обробки результатів.

Аналіз «автопортрета»:

наявність всіх основних деталей, повнота зображення (всі деталі фігури людини); вихідна кількість балів – 10. За відсутність якої-небудь деталі з основних знімається 1 бал.

кількість додаткових деталей, старанність їхнього промальовування, «розмальованість», статичність малюнку чи представленість фігурки в русі, включення «себе в який-небудь сюжет-гру». За кожен додаткову деталь, «розмальованість», представленість в сюжеті чи русі нараховується 1 бал. Чим більше балів, тим позитивне ставлення до малюнка, тобто до себе (норма 11-15 балів). І навпаки, відсутність необхідних деталей вказує на негативне або конфліктне ставлення.

- Зіставлення «автопортрету» дитини з малюнком «гарного» і «поганого» однолітків за параметрами:

розмір «автопортрету» (приблизно збігається з «гарним») – нараховується 1 бал, набагато більше – 2 бали, збігається з «поганим» – мінус 1 бал, набагато менше – мінус 2 бали, менше «гарного», але більше «поганого» – мінус 0,5 балів);

кольори, використані в «автопортреті» (більше синій і червоний кольори – плюс 1 бал, більше чорний і коричневий кольори – мінус 1 бал, кольорів приблизно порівну – 0 балів);

повторення на «автопортреті» деталей малюнків «гарного» чи «поганого» (одяг, головний убір, іграшки, квіти, рогатка і т.д.). Загальна кількість в цілому більше збігається з «гарною» дитиною – нараховується 1 бал, збіг повний – плюс

2 бали. Загальна кількість більше збігається з «поганою» дитиною – мінус 1 бал, збіг повний – мінус 2 бали. Тих і інших приблизно порівну – 0 балів;

загальне враження про подібність «автопортрету» до малюнка «гарного» – 1 бал, на малюнок «поганого» – мінус 1 бал. *Кількість набраних балів: 3-5 балів – адекватне позитивне відношення до себе, більше – завищена самооцінка, менше – занижена самооцінка, негативний результат (0 балів і менше) – негативне ставлення до себе, можливо, повне неприйняття себе.*

- Розташування «автопортрету» на аркуші.

Зображення малюнка внизу сторінки – мінус 1 бал, якщо до цього і фігурка зображується маленькою – мінус 2 бали. Таке положення свідчить про депресивний стан дитини, наявність в неї почуття неповноцінності. Найбільш несприятливим є розташування фігурки в нижніх кутах листа і зображеною в профіль (такої, що ніби прагне «втекти» з листка) – мінус 3 бали. Малюнок розташований в центрі аркуша чи трохи вище – плюс 1 бал, малюнок дуже великий, займає практично весь лист – плюс 2 бали, додатково до останнього ще й розташований анфас (обличчям до того, хто малює) – плюс 3 бали.

Методика «Автопортрет» (Р. Бернс)

Мета: вивчення самооцінки молодого людини, ставлення до власного тіла, основних рис характеру та стилю поведінки (від 10 до 17 років).

Стимульний матеріал: аркуш паперу, олівці.

Інструкція: «Намалюйте свій автопортрет».

Інтерпретація

Голова. Велика голова припускає великі інтелектуальні претензії, гострий розум, а маленька голова – відчуття інтелектуальної неадекватності людини.

Обличчя. Обличчя підкреслене – сильна заклопотаність стосунками з іншими, своїм зовнішнім виглядом.

Обличчя неясне, тьмяне – сором'язливість.

Обличчя схоже на маску – обережність, скритність.

Підборіддя. Підборіддя сильно підкреслене – потреба домінувати.

Підборіддя занадто велике – компенсація слабкості, яка відчувається, та нерішучості, невпевненості молодого людини.

Вуха. Вуха занадто підкреслені – люди особливо чуттєві до критики.

Вуха маленькі – неприйняття будь-якої критики.

Очі. Очі закриті чи заховані під криси капелюха – сором'язливість.

Очі зображені як порожні очниці – ворожість.

Очі маленькі – заглибленість в себе.

Довгі вії – кокетливість, бажання демонструвати себе.

Рот впалий – пасивна залежність.

Ніс широкий, з горбинкою – презирливі установки.

Ніздрі виділені – примітивна агресія.

Чітко намальовані **зуби** – агресія.

Короткі **брови** – презирливість.

Волосся. Волосся – мужність або прагнення до неї.

Волосся сильно заштриховане – тривога.

Волосся не заштриховане – ворожі почуття.

Методика «Малюнок дерева» (Джон і Дайана Лампен)

Мета: виявлення особистісних особливостей досліджуваного.

Обладнання: чистий аркуш паперу (формат А4), ручка, простий олівець, кольорові олівці, фломастери.

Вік досліджуваного: з 10 років.

Процедура дослідження. Аркуш кладеться перед досліджуваним вертикально. Щоб не вплинути на розміщення малюнка на аркуші, підписувати його слід після виконання роботи. Вибір, чим малювати, досліджуваний має робити сам.

Інструкція: «Намалюй дерево, яке тобі подобається». Далі ніяких додаткових пояснень або рекомендацій давати не можна.

Інтерпретація результатів.

Для інтерпретації малюнка, виконаного досліджуваним, доцільно використовувати рекомендації Л. Ясюкової, яка вважає, що для розуміння особистісних особливостей досліджуваного цілком надійними є такі параметри малюнка.

1. Загальний розмір дерева. Відображає емоційно забарвлене відчуття власної цінності та значущості. Велике дерево (більш як 2/3 аркуша) – це впевненість у собі, повнота життя, енергетичне багатство. Дерево розміром 1/2-2/3 аркуша є найбільш типовим. Зменшення розміру дерева до 1/3 аркуша й менше свідчить про відсутність впевненості у собі, про відчуття дитиною власної незначущості, непотрібності, про знижену загальну енергетику.

2. Розміщення дерева на аркуші. Розміщення малюнка у верхній частині аркуша свідчить про мрійливість дитини, відсутність схильності до активних дій, у нижній – про практичність, приземленість, про те, що дитина живе нинішнім днем. Якщо дерево намальоване зліва, то дитина тяжіє до матері, перебуває під її впливом; якщо праворуч – тяжіє до батька, зазнає його впливу.

3. Товщина стовбура. Відображає силу «Я», віру дитини у власні можливості. Найбільш важлива характеристика для прогнозування адаптації та потенціалу особистісного розвитку дитини. Наприклад, якщо дерево дуже мале (буквально 3-4 см), але при цьому стовбур товстий (2 см і більше), то за таку дитину не варто непокоїтися. Дитина розуміє, що сьогодні її ніхто не цінує, нікому вона не потрібна, але вона ще покаже, на що вона здатна. Такі діти, як показують спостереження, добре адаптуються й у подальшому завойовують повагу у своєму оточенні.

4. Форма стовбура. Стовбур у вигляді моркви догори гострим кінцем інтерпретується як інфантильність, збереження установок та манери поведінки, властивих молодшим дітям. Стовбур-морква гострим кінцем донизу означає певну зайву дорослість, що іноді властива самотійним, незалежним дітям. Більш раннє дорослішання відбувається тоді, коли дитині доводиться самотійно піклуватися про молодших родичів чи про хворих дітей у сім'ї, або коли мати виявляється надто легковажною. Такі діти керують батьками, ставляться до них

поблажливо, дають їм розумні поради, роблять зауваження. Так само вони поведуться й у школі з учителями, через що мають багато неприємностей.

5. Тип дерева. Листяне дерево – це звичайні, нормальні стосунки з людьми; хвойне дерево – «колючі» взаємини з людьми (глузування і т.ін.); пальма – демонстративність у спілкуванні.

6. Крона. Характеризує комунікативну сферу. Замкнений силует крони свідчить про обмежене, чітко визначене коло спілкування. Якщо крона не замкнена – дитина відкрита, готова до встановлення нових контактів.

7. Співвідношення крони і величини дерева у цілому. Відображає потребу у спілкуванні. Якщо крона становить 1/2-2/3 величини дерева, то потреба у спілкуванні відповідає «нормі». Збільшення або зменшення крони відносно вказаних розмірів свідчить про відповідно підвищення або зниження потреби у спілкуванні щодо звичайного рівня її прояву.

8. Листя. Наявність листя (або замкненого силуету крони) свідчить про те, що потреба у спілкуванні задовольняється; відсутність листя, кілька листочків на голих гілках, обпале листя, – потреба у спілкуванні не задовольняється. Відсутність листя може також свідчити про невміння спілкуватися. Промальовування листя свідчить про вибірковість спілкування, про те, що дитина враховує особливості людини, з якою вона спілкується. Хаотична замальовка крони характеризує непостійність, хаотичність спілкування, за якого вибірковість контактів або врахування індивідуальних особливостей партнера відсутні.

9. Дупло. Надійно можна інтерпретувати у тих випадках, коли з дупла хтось виглядає або ж хтось сидить у ньому. Це свідчить про наявність некерованих імпульсів, які періодично підштовхують дитину до здійснення вчинків («дрібних капостей»), ніяк не властивих її поведінці. Дорослі, як правило, не вірять, що така гарна дитина могла це зробити.

10. Сонце. Сонце ліворуч свідчить про авторитет або тиск з боку матері (рідше - бабусі); сонце праворуч свідчить про авторитет або тиск з боку батька (рідше-дідуся).

11. Хмаринки. Хмаринки ліворуч – це втрата контакту з матір'ю, відсутність її виховного впливу; хмаринки праворуч – втрата контакту з батьком (буквально: «за хмаринками»). Суцільні хмаринки по усьому верху аркуша, хмари брудно сіро-синього кольору – повне порушення емоційного контакту з батьками. Дитина полишена на саму себе, якихось виховних впливів, піклування з боку батьків не спостерігається.

12. Пеньок. Свідчить про те, що дитина не бачить жодних перспектив у майбутньому, життя може здаватися для неї закінченим. Вона не бачить себе у тому майбутньому, яке на неї чекає. Аналогічно інтерпретується зламане дерево.

13. Пеньок поруч із деревом (або відділений дорогою чи річкою). Характеризує різкі зміни у житті (буквально: «закінчилося одне життя, почалося інше»). Важливі порівняльна товщина пенька і дерева. Якщо стовбур дерева не тонший за пеньок, то дитина не постраждала від змін, які відбулися у її житті; якщо тонше – то ці зміни травмували її, призвели до втрати впевненості у собі.

14. Товсті гілки (одна або кілька), явно нижчі за крону й окремо від неї. Свідчать про наявність «діяльності, яка заміщає» й спрямована на компенсацію неуспішності дитини в основній діяльності (наприклад, погано вчиться, але хороший спортсмен). Провідна діяльність стає незначущою, оскільки потреба у досягненнях задовольняється діяльністю, яка заміщає основну.

15. Пониклі, тонкі гілки, тонкий стовбур, слабе натискання. Характерні для малюнків чутливих, вразливих, тривожних дітей.

16. Малюнок дерева займає весь аркуш, так, що стовбур та крона навіть не помістилися на аркуші повністю (вийшли за верхній край аркуша) - свідчить про надмірну активність дитини.

17. Яблука або будь-які плоди, квіти, метелики на дереві. Свідчить про симбіотичний зв'язок із матір'ю, залежність від матері, прихильність до неї й природне підпорядкування її впливові.

18. Використання кольору. Використання чистих яскравих кольорів для розфарбування характеризує нормальний емоційний стан. Використання чорного, брудно-сірих, брудно-коричневих кольорів свідчить про переважання негативних емоцій, наявність тривожності, невротичних страхів. Відсутність кольору ніяк не інтерпретується.

19. Стовбур, розщеплений у верхній частині (явно розходитьсЯ від середини). Свідчить про наявність установок, що конфліктують; про інтереси, які важко узгоджуютьсЯ; про неможливість здійснити вибір; про прагнення зберегти й те, й те. Така ситуація може провокувати істерики, поведінкові зриви, довести до неврозу.

20. Дерево, розщеплене донизу, або стовбури, що перехрещуютьсЯ. Можливі психічні порушення, пов'язані з подвійністю внутрішнього життя, що не є наслідком якоїсь інтриги, з розщепленням внутрішнього світу (потрібна консультація психіатра).

21. З крони дерева «виростають» самостійні дерева з кронами. Можливі шизофренічні порушення психіки, відхід у вигаданий світ, фантастичні страхи (необхідна консультація психіатра).

22. Стовбур замкнений, фактично являє собою дві паралельні палки, або схожий на дошку від паркана, яку рівно зрізали зверху; гілки грубі, товсті, схожі на колоди або дошки паркана, розходятьсЯ перпендикулярно від стовбура, листя немає. Свідчить про наявність елементів артизму у поведінці, порушення спілкування, світосприйняття, емоційної деривації (необхідна консультація психіатра).

Методика «Дім – Дерево – Людина» (Дж. Бук)

Мета: вияв симптомомкомплексів емоційної сфери особистості: незахищеності, тривожності, недовіри до себе, почуття неповноцінності, ворожості, конфліктності, труднощів у спілкуванні, депресивності.

Обладнання: аркуш паперу для малювання, олівець.

Вік досліджуваного: з 10 років.

Інструкція. «Намалюй, будь ласка, якомога краще дім, дерево, людину». (На будь-які запитання стосовно малюнка слід відповідати, що можна малювати так, як бажає).

Процедура дослідження. Для виконання завдання досліджуваний отримує стандартний аркуш паперу для малювання, складений удвічі. На першій сторінці (горизонтальне положення) зверху написано «Дім», на 2 і 3-й сторінках (вертикальне положення) – «Дерево», «Людина», на четвертій – прізвище учня і дата.

Для малювання використовується простий олівець, оскільки він дає чітке зображення лінії та силу натискання.

Оцінювання результатів. У таблиці наведено симптомомкомплекси. Про виразність кожного з них свідчить сума балів усіх показників того чи іншого симптомомкомплексу. Психологічно коректна інтерпретація будинку, дерева і людини можлива за умови виконання малюнків дитиною у вищеописаній стандартній тестовій ситуації. Кожний симптомомкомплекс містить бальне вираження ознак. Якщо ознака відсутня на всіх малюнках, то ставиться 0. Залежно від ступеня вираженості та чи інша ознака оцінюється 1,2 чи 3 балами, наприклад: малюнок надто маленький і зображення вміщено на одному аркуші – 1 бал, на двох – 2 бали, на трьох – 3 бали (симptomомкомплекс «почуття неповноцінності»). В окремих випадках бальна оцінка (1 чи 2 бали) ставиться залежно від значущості даної ознаки в інтерпретації дитиною як одного, так і всіх трьох малюнків. Так, ставиться 2 бали за ознаку «очі – порожні очні ямки» симптомомкомплексу «ворожість». Сума балів усіх ознак того чи іншого симптомомкомплексу вказує ступінь його вираженості.

Симptomомкомплекс	№	Симptom	Бал
Незахищеність (максимальна сума балів – 19)	1	Малюнок у центрі аркуша	0,1,2,3
	2	Малюнок у верхньому куті аркуша	0,1,2,3
	3	Дім, дерево – з самого краю	0,1,2
	4	Малюнок внизу аркуша	0,1,2,3
	5	Багато другорядних деталей	0,1,2,3
	6	Дерево на пагорбі	0,1
	7	Надто підкреслено коріння	0,1
	8	Непропорційно довгі руки	0,1
	9	Широко поставлені ноги	0,1
	10	Інші можливі ознаки	0,1

Тривожність (максимальна сума балів – 22)	1	Хмари	0,1,2,3
	2	Відокремлення певних деталей	0,1
	3	Обмеження простору	0,1,2,3
	4	Штрихування	0,1,2,3
	5	Місця з сильним натискуванням	0,1
	6	Багато стертих деталей	0,1,2
	7	Мертве дерево, хвора людина	0,1,2
	8	Підкреслена лінія основи	0,1,2,3
	9	Товста лінія фундаменту будинку	0,1,2
	10	Інтенсивно ретушоване волосся	0,1
	11	Інші можливі ознаки	0,1
Недовіра до себе (максимальна сума балів – 8)	1	Дуже слабка лінія малюнка	0,1,2
	2	Будинок скраю аркуша	0,1
	3	Слабка лінія стовбура	0,1
	4	Одновимірне дерево	0,1
	5	Дуже маленькі двері	0,1
	6	Самовиправдовувальні застереження під час малювання, прикривання малюнка рукою	0,1
	7	Інші можливі ознаки	0,1
Почуття неповноцінності (максимальна сума балів – 12)	1	Малюнок дуже малий	0,1,2,3
	2	У людини відсутні ноги, руки	0,1,2
	3	Руки за спиною	0,1
	4	Непропорційно короткі руки	0,1
	5	Непропорційно вузькі плечі	0,1
	6	Непропорційно велика система гілок	0,1
	7	Непропорційно велике, двовимірне листя	0,1
	8	Дерево, що вмерло від гниття	0,1
	9	Інші можливі ознаки	0,1
Ворожість (максимальна сума балів – 15)	1	Відсутність вікон	0,1,2
	2	Двері – шпарка для ключа	0,1
	3	Дуже велике дерево	0,1
	4	Дерево скраю аркуша	0,1
	5	Зворотній профіль дерева, людини	0,1
	6	Гілки двох вимірів – такі як пальці	0,1
	7	Очі – порожні очні ямки	0,1,2
	8	Довгі, гострі пальці	0,1,2
	9	Оскал видно зуби	0,1
	10	Агресивна поза людини	0,1,2
	11	Інші можливі ознаки	0,1
Конфліктність (фрустрація)	1	Обмеження простору	0,1,2,3
	2	Перспектива знизу («погляд черв'ка»)	0,1,2,3
	3	Перемальовування об'єкта	0,1,2

(максимальна сума балів – 18)	4	Відмова малювати будь-який об'єкт	0,1,2
	5	Дерево як два дерева	0,1,2
	6	Явна невідповідність якості одного з малюнків	0,1,2
	7	Суперечності між малюнком і висловленням	0,1
	8	Підкреслена талія	0,1
	9	Відсутність димаря на даху	0,1
	10	Інші можливі ознаки	0,1
Труднощі у спілкування (максимальна сума балів – 18)	1	Відсутність дверей	0,1,2
	2	Дуже маленькі двері	0,1,2
	3	Відсутність вікон	0,1
	4	Вікна – отвір для рам	0,1
	5	Наглухо закриті вікна	0,1
	6	Підкреслене обличчя	0,1
	7	Обличчя намальовано в останню чергу	0,1
	8	Відсутність основних частин обличчя	0,1,2
	9	Схематичне зображення людини (з паличок)	0,1,2
	10	Дім, людина – у профіль	0,1
	11	Двері без ручки	0,1
	12	Руки в оборонній позиції	0,1
	13	Висловлювання про намальованого як про самотню людину, що не має друзів	0,1
	14	Інші можливі ознаки	0,1
Депресивність (максимальна сума балів – 12)	1	Розміщення малюнків внизу аркуша	0,1,2,3
	2	Вигляд дерева чи будинку зверху	0,1
	3	Лінію основи спрямовано донизу	0,1
	4	Лінія, що поглиблюється у процесі малювання	0,1,2
	5	Значна втома після малювання	0,1,2
	6	Дуже маленькі малюнки	0,1,2
	7	Інші можливі ознаки	0,1

Проективна методика «Неіснуюча тварина» (Друкаревич М. З.)

Мета: з'ясувати індивідуальні психологічні особливості особистості.

Матеріал та обладнання: папір, ручка, олівці.

Інструкція: «Розслабтесь, прислухайтеся до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії та вигадайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючим ім'ям. «Відпустіть» свою руку, дозвольте їй малювати ніби самій по собі».

Малюнок виконується на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості.

Інтерпретація.

Розміщення малюнка. У нормі малюнок розміщується посередині вертикально розташованого аркуша.

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість) говорить про високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем в суспільстві, недостатнє визнання оточуючими, прагнення до самоствердження. Розміщення малюнка в нижній частині – зворотна характеристика: невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість в своєму місці в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

Інтерпретація деталей малюнка. При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена, якщо:

- ця деталь вималювана особливо ретельно;
- цих деталей декілька;
- ця деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – дана якість відсутня або слабо виявлена.

Голова (або деталь, що її заміняє). Положення: голова повернута вправо (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

Голова повернена вліво – прагнення швидше міркувати, ніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями і нерішучість.

Положення «анфас» – зображення «дивиться» на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного «я», своїх проблем.

Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття (вуха, рот, очі).

Вуха – зацікавленість інформації щодо власного «я», в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки і оцінки оточуючих.

Рот. Відкритий рот в поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як

чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований, – легкість виникнення недовіри, страхів. Рот з зубами – словесна агресивність (людина огризается, задирається, є грубіяном у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

Очі – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється людиною. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, «працює на публіку», зацікавлена в тому, щоб оточуючі були в захопленні від її зовнішності, манери одягатися, людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на оточуючих. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений розмір голови – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Рот, особливо зображений у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панциром, – агресія носить захисний характер. Якщо ж вони зображені разом з нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія носить спонтанний наступальний характер.

Грива, шерсть, подоба зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові деталей, що стосуються статевих ознак: вим'я, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності–непристойності, в такому випадку можна запитати, чи хотілось людині їх малювати).

Пір'я – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

Несуча, опорна частина фігури тварини (ноги, лапи, іноді – постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення і значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність в ухваленні рішень. Характер з'єднання ніг з корпусом – точне, ретельне, або недбале, ноги слабо з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або, навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи одно спрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі і положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

Частини, що є виступаючими з фігури. Можуть бути функціональними чи такими, що прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під

сонцем, іноді – про нерозбірливий вчинок оточуючих. Деталі, що прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточуючих, манірність.

Хвости. Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): вгору – впевненість, позитив, бадьорість; вниз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування щодо зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

Контури фігури. Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемнення, зафарбовування контурної лінії – наявність страху і тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчить наявність щитів, заслонів, подвоєння лінії контуру.

Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедre зображення не тільки необхідних, але й складних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутино подібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

Загальна оцінка тварини. Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина є уособленням людини, виявляє ставлення до себе, свого «я», уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, в залежності від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, комашки, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини людині, починаючи з постави тварини на дві лапи, замість чотирьох і закінчуючи «одяганням» тварини в людський одяг (штани, спідниці, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, «дитячість» в характері і поведінці відповідно до ступеня «олюднення» тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прямі знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури близький до кола (особливо нічим не заповненого), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, небажання розкриватися перед іншими, або ж небажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки дають, зазвичай, мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, що поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли зображена існуюча істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, взята від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, що складається з багатьох елементів, що притаманні різним істотам.

В назві можуть бути поєднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегемот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу («лялие», «лиошана», «гратегер» тощо), що свідчать про легковажне ставлення до оточуючих, ігнорування сигналів небезпеки, наявність в оточуючому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до оточуючих. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється звичайно подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миєшинія» тощо).

Методика «Людина під дощем» (Романова О. В. і Ситько Т.І.)

Мета: Зрозуміти, як дитина реагує на стрес, чи здатна вона успішно долати життєві труднощі, якими особистими ресурсами вона володіє, щоб впоратися з ударами долі.

Матеріал та обладнання: аркуш паперу формату А4, простий олівець (бажано м'який) і ластик.

Інструкція: «Намалюйте на аркуші паперу людину під дощем».

Інтерпретація:

Перш ніж приступити до інтерпретації малюнка, спробуйте «увійти» в нього, відчувати, який настрій зображеного на ньому героя. Яке враження справляє побачена вами картина? Які емоції вона викликає?

Це важливо зрозуміти, адже перед нами не що інше, як автопортрет художника на тлі стресової ситуації. В якості символічного стресу в даному випадку виступає дощ. Як поведе себе під час стихії людина на малюнку? Спробує сховатися або втекти? Зуміє захиститися від негоди, одягнувшись в плащ? Розкриє парасольку? Одягне гумові чоботи? Або буде безпорадно стояти на місці, під струменями дощу? Втім, може, він якраз любить дощик, і не має нічого проти того, щоб іноді побігати по калюжах...

Інтерпретація малюнка:

Важкі грозові хмари, спалахи блискавок, темне небо, щільна стіна зливи на малюнку можуть свідчити про те, що і в реальному житті дитини в даний момент спостерігається «погана погода». Можливо, вона перебуває в пригніченому стані або депресії.

Ураган або сильний вітер, що змітає все на своєму шляху і ускладнює рух намальованої людини, символізують його почуття безпорадності перед зовнішніми обставинами.

Калюжі або бруд на малюнку (особливо якщо сам герой стоїть в калюжі) часто зображують люди чутливі, в яких відсутня «товста шкіра», довго переживають власні невдачі і удари долі.

Веселка або сонце, що визирає із-за хмар, – символи надії на сприятливе вирішення важкої ситуації, щасливе позбавлення від проблем, яке прийде ззовні.

Парасолька, капюшон, плащ, головний убір або інші засоби захисту від дощу говорять про вміння того, хто малював захищатися від життєвих бурь, прийняти, у разі необхідності, виклик долі і постояти за себе.

Зображення людини поміщено в куток аркуша – можливо, депресивний стан, людина як би «загнана в кут» життєвими обставинами або забилася туди, усвідомлюючи власну безпорадність. Занадто маленька фігура – свідчення низької самооцінки, потреба в підтримці.

Фігура знаходиться в русі – схильність до активних дій. При цьому важливо зрозуміти, який характер ці дії носять. Наприклад, людина може рятуватися від стихії втечею, може метатися в паніці, під струменями дощу, а може і безтурботно скакати по калюжах, не відчуваючи зовсім ніякого дискомфорту. В

останньому випадку можна говорити про те, що той, хто малював має достатню кількість творчих ресурсів для протистояння життєвим негараздам.

Стать зображеної людини теж служить показником того, який тип реакції на стрес притаманний автору. Чоловіча фігура на малюнку говорить про «чоловічий» тип реагування, про те, що автор, зіткнувшись з важкими життєвими обставинами, проявляє активність, шукає вихід зі становища, здатний брати на себе відповідальність за те, що відбувається.

Жіноча фігура - навпаки: пасивність, вразливість, бажання спертися на чийсь міцне плече, делегувати повноваження розбиратися з власними проблемами комусь ще.

Вік людини на малюнку іноді не відповідає віку того, хто його малював. Збільшення віку намальованого чоловічка щодо власного може говорити про високу відповідальність і особистісну зрілість художника, його прагнення проявляти мудрість в будь-яких обставинах.

Значне зменшення віку, зображення дорослою людиною дитячої фігурки вказує на сильно виражену інфантильність автора.

При цьому якщо намальована дитина виглядає покинутою, розгубленою і безпорадною, – велика ймовірність того, що і у випадку реальних життєвих випробувань той, хто намальовав її може повести себе пасивно, чекаючи, що хтось сильніший про нього подбає: «візьме під своє крило» або «хмари розведе руками».

Зображення щасливої і безтурботної дитини, що веселиться під проливним дощем, може наштотувати на думку про неабиякий оптимізм автора (на жаль, не завжди виправданий).

Руки символізують активність і товариську.

Руки широко розставлені в сторони, – ознака високої контактності, відкритості та екстраверсії.

Щільно притиснуті до тіла або заховані за спиною – інтровертованість, замкнутість.

Відсутність рук – безпорадність, непристосованість до життя.

Ноги – символ опори, практичності і стійкості.

Великі, подовжені ступні, намальовані в профіль – впевненість у собі.

Занадто маленькі – можуть говорити про пасивність, залежність від інших, несамостійність, слабку орієнтацію у побуті, – людина якби «не стоїть на ногах».

Шия – символ контролю, що показує зв'язок сфери контролю (голови) зі сферою ваблення (тілом).

Занадто довга або підкреслена шия – потреба контролювати власні імпульси.

Занадто коротка шия або її відсутність – регулярні поступки своїм бажанням і примхам.

Додаткові образи і деталі на малюнку: будинки, дерева, автомобілі, тварини, а також сумочки, квіти, палиці та інші предмети, що знаходяться в руках у намальованої людини, можуть говорити про прагнення піти від проблем, перемикаючись на щось ззовні.

Методика «Малюнок родини» (С.Кауфман, В.Х'юлс, Р.Бернс)

Мета: виявлення особливостей внутрішньо сімейних стосунків та оцінки особливостей сприйняття і переживання взаємин в родині.

Стимульний матеріал: аркуш паперу А4 (21 х 29 см), шість кольорових олівців (чорний, червоний, синій, зелений, жовтий, коричневий), гумка.

Інструкція: «Намалюй, будь ласка, свою родину».

Ні в якому разі не можна пояснювати, що означає слово «родина», тому що цим спотворюється сама суть дослідження. Якщо дитина запитує, що їй малювати, психолог повинен просто ще раз повторити надану інструкцію.

Інтерпретація.

Загальні зауваження до процедури проведення методики: час виконання завдання не обмежується (в більшості випадків воно триває не більше 30 хвилин).

Під час виконання дитиною завдання варто відзначати в протоколі:

- а) послідовність малювання деталей;
- б) паузи, які тривають більше 15 секунд;
- в) стирання деталей;
- г) спонтанні коментарі дитини;
- д) емоційні реакції та їхній зв'язок з тим, що зображується.

Після того, як дитина виконала завдання, потрібно одержати максимум інформації через бесіду.

Зазвичай задають наступні питання:

- Скажи, хто тут намальований?
- Де вони знаходяться?
- Що вони роблять? Хто це придумав?
- Їм весело або нудно? Чому?
- Хто з намальованих людей сама щаслива? Чому?
- Хто з них сама нещасна? Чому?

Останні два питання провокують дитину на відкрите обговорення почуттів, що схильна робити не кожна дитина, тому, якщо дитина не відповідає на них чи відповідає формально, не слід наполягати на відповіді. При опитуванні психолог повинен намагатися з'ясувати зміст намальованого дитиною: почуття до окремих членів родини; чому дитина не намальовала кого-небудь із членів родини (якщо так відбулося); що значать для дитини певні деталі малюнка (птахи, звірі і т.п.). При цьому по можливості варто уникати прямих запитань, наполягати на відповіді, тому що це може індукувати тривогу, захисні реакції. Часто продуктивними виявляються проєктивні питання (наприклад: «Якщо замість пташки була б намальована людина, то хто б це був?», «Хто б виграв у змаганнях між братом і тобою?», «Кого мама покличе йти з собою?» і т.п.).

Після виконання тесту під час бесіди потрібно попросити дитину пояснити, якою діяльністю займаються зображені персонажі.

Після опитування дитині пропонують обговорити шість ситуацій: три з них повинні виявити негативні почуття до членів родини, ще три – позитивні:

Уяви собі, що в тебе є два квитки до цирку. Кого б ти покликав з собою?

Уяви, що вся твоя родина йде в гості, але один з вас занедужав і повинен залишитися вдома. Хто він?

Ти будуєш з конструктора будинок (вирізуєш паперове плаття для ляльки) і в тебе погано виходить. Кого ти покличеш на допомогу?

Ти маєш ... квитків (на один менше, ніж членів родини) на цікавий фільм. Хто залишиться вдома?

Уяви собі, що ти потрапив на незаселений острів. З ким би ти хотів там жити?

Ти одержав в подарунок цікаве лото (гру). Вся родина сіла грати, але вас на одну людину більше, ніж треба. Хто не буде грати?

Для інтерпретації також потрібно знати:

вік дитини;

склад її родини, вік братів та сестер. Добре, якщо в психолога будуть відомості про поведінку дитини в родині, дитячому садку чи школі.

Інтерпретацію малюнка дитини можна умовно розділили на три великі частини: 1) аналіз структури малюнка; 2) аналіз особливостей графічних презентацій членів родини; 3) аналіз процесу малювання.

Аналіз структури малюнка.

Очікується, що дитина, яка переживає емоційне благополуччя в родині, буде малювати повну родину. Перекручування реального складу родини заслуговує самої пильної уваги, тому що за цим майже завжди стоїть емоційний конфлікт, невдоволення сімейною ситуацією. Крайні варіанти являють собою малюнки, в яких:

взагалі не зображені люди;

зображені тільки не пов'язані з родиною люди. Таке захисне ухиляння від завдання зустрічається в дітей досить рідко. За такими реакціями найчастіше криються:

а) травматичні переживання, пов'язані з родиною;

б) почуття самотності (тому такі малюнки відносно часті в дітей, які недавно потрапили в інтернат з родин);

в) аутизм;

г) почуття небезпеки, великий рівень тривожності;

д) поганий контакт психолога з дитиною, яка бере участь у дослідженні.

Під час малювання діти зменшують склад родини, «забуваючи» намалювати тих членів родини, які для них найменш емоційно привабливі, з якими склалися конфліктні відносини. Не малюючи їх, дитина ніби розряджає неприйнятну емоційну атмосферу в родині, уникає негативних емоцій, пов'язаних з визначеними людьми.

В деяких випадках замість реальних членів родини дитина малює маленьких звірят, птахів. Психологу завжди слід уточнити, з ким дитина їх ідентифікує (найбільш часто так малюють братів чи сестер, чий вплив в родині дитина прагне зменшити). Трапляється, що дитина замість реальної родини малює родину звірят. В тому випадку, якщо всі члени родини зображені у

вигляді звірів, можна припустити, що особливості тварин та їх поведінка на малюнку можуть слугувати індикаторами стратегії поведінки членів родини як в звичайному житті, так і при конфліктній поведінці (на що і вказує такий малюнок). Важливий момент, у вигляді якої тварини дитина зображує себе. Тварина, в образі якої зображує себе автор, може бути використана психологом як засіб виявлення «ресурсу», тому потрібно більш глибоке знайомство з символічним значенням тварини, яке виявляється на трьох основних рівнях:

- особистий, суб'єктивний рівень, який містить характеристику тварини автором;

- природний, об'єктивний рівень, який містить біологічну характеристику тварини, знання про її звички, характер і особливості;

- глибинний рівень, який містить інформацію про символізм тварини, який відображає міжкультурну однаковість якостей і властивостей, що їй приписуються.

Символічне значення тварини стає особливо важливим в психологічній практиці тоді, коли дитина сильно ідентифікована з певною твариною: часто зображує її, копіює звички, особливості (зазвичай цей феномен розповсюджений у віці 4-7 років).

Велику цікавість викликають ті малюнки, в яких дитина не малює себе чи замість родини малює тільки себе. В обох випадках, якщо дитина не включає себе до складу родини, то це свідчить про відсутність почуття спільності. Якщо зазначеній презентації властива ще й позитивна концентрація на малюванні самого себе (велика кількість деталей тіла, квітів, декорування одягу, велика величина фігури), то це поряд з несформованим почуттям спільності вказує і на певну егоцентричність, істероїдність рис характеру.

Інформативним є і збільшення складу родини. Як правило, це пов'язано з незадоволеними психологічними потребами в родині. Вираженням потреби в рівноправних, кооперативних зв'язках є малюнок дитини, в якому додатково до членів родини намальована дитина того ж віку (двоюрідний брат, дочка сусіда).

Намальовані додатково до батьків (чи замість них), не пов'язані з родиною дорослі вказують на пошук людини, здатної задовольнити потребу дитини в близьких емоційних контактах, в деяких випадках – на символічне руйнування цілісності родини, помста батькам внаслідок почуття непотрібності.

Згуртованість родини, малювання членів родини зі з'єднаними руками, об'єднаність їх в спільній діяльності є індикаторами психологічного благополуччя, сприйняття інтегративності родини, включеності в родину. Малюнки з протилежними характеристиками (роз'єднаністю членів родини) можуть вказувати на низький рівень емоційних зв'язків. Обережності в інтерпретації вимагають ті випадки, коли близьке розташування фігур зумовлене задумом помістити членів родини в обмежений простір (човен, маленький будиночок і т.п.) – таке близьке розташування може, навпаки, свідчити про спробу дитини об'єднати, згуртувати родину, об'єднати її членів (для цієї мети дитина прибігає до зовнішніх обставин, тому що відчуває даремність такої спроби).

Слід звертати увагу на ті малюнки, на яких частина родини розташована в одній групі, а один чи декілька членів родини – віддалено. Якщо віддалено дитина малює себе, це вказує на почуття невключеності, відчуженості. У випадку відділення іншого члена родини можна припускати негативне ставлення дитини до нього, іноді – наявність загрози, що йде від нього.

Розташування членів родини на малюнку іноді допомагає виділити психологічні мікроструктури родини, так би мовити, коаліції. Дитина може виражати емоційні зв'язки на малюнку за допомогою фізичних відстаней. Те ж значення має і відділення членів родини об'єктами, розподіл малюнка на осередки, в які розподілені члени родини. Такі малюнки вказують на слабкість позитивних між персональних зв'язків.

Аналіз особливостей графічних презентацій членів родини.

Аналіз особливостей графічних презентацій окремих членів родини може дати інформацію великого діапазону: про емоційне відношення дитини до окремого члена родини, про те, як дитина його сприймає, про «Я-образ» дитини, її статеву ідентифікацію тощо.

При оцінці емоційного відношення дитини до членів родини варто звертати увагу на наступні елементи графічних презентацій:

- кількість деталей тіла. Наявність: голова, волосся, вуха, очі, зіниці, вії, брови, ніс, щоки, рот, шия, плечі, руки, долоні, пальці, ноги, ступні;
- декорування (деталі одягу та прикраси): шапка, комір, краватка, банти, кишень, ремінь, гудзики, елементи зачіски, складність одягу, прикраси, візерунки на одязі тощо;
- кількість використаних кольорів.

Як правило, гарні емоційні відносини з людиною супроводжуються позитивною концентрацією на її малюванні, що в результаті відбивається в більшій кількості деталей тіла, декоруванні, використанні різноманітних кольорів. І навпаки, негативне ставлення до людини веде до більшої схематичності, незакінченості її графічної презентації. Іноді пропуск на малюнку істотних частин тіла (голови, рук, ніг) може вказувати поряд з негативним відношенням до неї на агресивне ставлення до цієї людини.

Про сприйняття інших членів родини і «Я-образу» автора малюнка можна судити на основі порівняння розмірів фігур, особливостей малювання окремих частин тіла та всієї фігури в цілому. Іноді співвідношення розмірів намальованих фігур явно не відповідає реальному співвідношенню величин членів родини – семирічна дитина може бути намальованою вищою і ширшою за своїх батьків. Це пояснюється тим, що для дитини розмір фігури є засобом, за допомогою якого вона виражає силу, перевагу, значимість, домінування. Деякі діти найбільшими чи рівними за величиною з батьками малюють себе. Це можна пояснити з наступними моментами: егоцентризмом дитини; змаганням за батьківську любов з батьком (матір'ю), коли дитина прирівнює себе до батька протилежної статі, зменшуючи при цьому в розмірах свого «конкурента».

Взагалі при інтерпретації розмірів фігур психолог повинен звертати увагу тільки на значні перекошування, а при оцінці величин виходити із реального

співвідношення (наприклад, семирічна дитина в середньому на 1/3 нижче свого батька).

Інформативним може бути й абсолютний розмір фігур. Великі, що займають весь аркуш, фігури малюють імпульсивні, впевнені в собі, схильні до домінування діти. Дуже маленькі фігури пов'язані з тривожністю, почуттям небезпеки.

Варто звертати увагу і на малювання окремих частин тіла членів родини, оскільки вони пов'язані з певними сферами активності, є засобами спілкування, контролю, пересування тощо. Особливості їхнього малюнку можуть вказувати на певний, пов'язаний з ними почуттєвий зміст.

Руки є основними засобами впливу на світ, фізичного контролю поведінки інших людей. Якщо дитина малює себе з піднятими вгору руками, з довгими пальцями, то це часто пов'язано з її агресивними бажаннями. Іноді такі малюнки малюють і зовні спокійні, покладливі діти. Можна припускати, що дитина відчуває ворожість стосовно оточуючих, але її агресія подавлена. Таке малювання себе також може вказувати на прагнення дитини компенсувати свою слабкість, на бажання бути сильною, панувати і верховодити над іншими. Ця інтерпретація більш достовірна тоді, коли дитина на додаток до «агресивних» рук ще малює і широкі плечі чи інші символи мужності і сили. Іноді дитина малює всіх членів родини з руками, але «забуває» намалювати їх собі. Якщо при цьому дитина малює себе ще і непропорційно маленькою, то це може бути пов'язане з почуттям безсилля, власної незначності в родині, з відчуттям, що оточуючі придушують її активність, надмірно її контролюють. Малюнки, в яких один із членів родини намальований з довгими руками і дуже великими пальцями, найчастіше вказують на сприйняття дитиною агресивності цього члена родини. Те ж значення може мати і малюнок члена родини взагалі без рук – в такий спосіб дитина символічними засобами обмежує його активність.

Голова – центр локалізації інтелектуальної діяльності; обличчя є найважливішою частиною тіла в процесі спілкування. Вже діти 3 років обов'язково малюють голову, деякі частини тіла. Якщо діти, яким більше п'яти років (збереженого інтелекту) на малюнку пропускають частини обличчя (очі, рот), це може вказувати на серйозні порушення в сфері спілкування, відгородженість, аутизм. Якщо при малюванні інших членів родини автор малюнка пропускає голову, риси обличчя чи заштриховує все обличчя, то це часто пов'язано з конфліктними відносинами з даним членом родини, ворожим ставленням до нього.

Вираз обличчя намальованих людей також може бути індикатором почуттів дитини до них. Однак треба мати на увазі, що діти схильні малювати усміхнених людей, це своєрідний штамп у їхніх малюнках, що зовсім не означає, що діти так сприймають оточуючих. Для інтерпретації малюнку родини вирази обличчя значимі тільки в тих випадках, коли вони відрізняються один від одного. В цьому випадку можна думати, що дитина свідомо чи несвідомо використовує вираження обличчя як засіб, який характеризує людину.

Дівчата приділяють увагу малюванню обличчя більше, ніж хлопчики, зображують більше деталей. Вони зауважують, що їхні матері багато часу приділяють догляду за обличчям, косметиці і самі поступово засвоюють цінності дорослих жінок. Тому концентрація на малюванні обличчя може вказувати на гарну статеву ідентифікацію дівчини. В малюнках хлопчиків цей момент може бути пов'язаний із заклопотаністю своєю фізичною красою, прагненням компенсувати свої фізичні недоліки, формуванням стереотипів жіночої поведінки.

Презентація зубів та виділення рота найбільш часто зустрічаються у дітей, схильних до оральної агресії. Якщо дитина так малює не себе, а іншого члена родини, то це пов'язано з почуттям страху, який відчуває дитина від ворожості цієї людини.

Існує закономірність, що з віком дітей малюнок людини збагачується все новими деталями. Для кожного віку характерне малювання визначених деталей, і їхній пропуск в малюнку, як правило, пов'язаний із запереченням якихось функцій, з конфліктом. Якщо дитина 7 років не малює яку небудь з цих деталей: голову, очі, ніс, рот, руки, тулуб, ноги – на це треба звернути саму серйозну увагу.

Якщо дитина малює себе так само, як і інших членів родини тієї ж статі, то можна говорити про адекватну статеву ідентифікацію. Аналогічні деталі і кольори в презентації двох фігур, наприклад сина і батька, можна інтерпретувати як прагнення сина бути схожим на батька, ідентифікацію з ним, гарні емоційні контакти.

Рух: під рухом розуміється зображення енергії, форма почуттєвих відносин між персонажами, будь-то кохання, страх, суперництво, залежність чи, як це часто має місце, змішування всього перерахованого вище, а також й інші почуття.

Типовою формою позитивного представлення цієї узагальненої енергії є гра членів родини з м'ячом. Коли на малюнку з'являються зайняті подібною діяльністю персонажі, можна відзначити, що дитина визнає існування між членами зв'язку, особливого взаємного інтересу та одночасно наявність суперництва, суперечки за вплив в родині. Потрібно звернути увагу на те, в кого знаходиться м'яч і як він розташований: м'яч, що знаходиться між двома чи декількома персонажами, вказує на баланс любові і суперництва; м'яч, намальований біля голови одного з персонажів, означає, що дитина визнає за ним активну вирішальну роль в динаміці сімейного життя; м'яч, що лежить чи підстрибує біля ноги, тобто не піддається контролю персонажа, означає, що енергія розподілена в змісті суперництва нерівномірно і дитина розуміє як неадекватну роль цього персонажу.

Інший варіант зображення енергії можна спостерігати на малюнках з різними перешкодами (перепонами): дитина, використовуючи символи у якості стіни, дороги чи геометричних фігур, відокремлює персонажів одне від одного, але в дійсності ці символи означають більш глибокий поділ, що розуміється як ізоляція чи обмеження в міжособистісних взаєминах.

Отже, зображення об'єктів між персонажами, небезпечних для життя предметів (зброя, навіть іграшкова, особливо ножиці, столові ножі і т.п.), вказує на агресивність, існування проблеми суперництва.

Манера малювання: під манерою мається на увазі спосіб використання дитиною аркуша паперу і поведінка персонажів незалежно від їхнього тематичного значення. Типовою манерою малювання є розподіл листа паперу на квадратні чи прямокутні простори і заповнення їх за принципом коміксів чи використання інших прийомів, як, наприклад, ізолювання персонажа за допомогою предмета, що має відношення до його діяльності, – мотузки чи стіни, яку фарбує батько, гладильної дошки, якою користується мама. Коли в малюнок вводиться лише один персонаж, це значить, що дитина переживає цей випадок як особливий, як проблему, відмінну від інших.

Дитина, що відчуває себе в родині непевно, користується для передачі своєї непевності найпростішою технікою: під усіма фігурами вона проводить лінію, ніби додаючи їм опору. Чим сильніше нестабільність в емоційних відносинах в родині, тим більше дитина відчуває необхідність додання малюнку родини міцної і надійної опори (часто у вигляді жирної лінії).

Якщо ж, навпаки, дитина проводить лінію тільки під одним персонажем, то, мабуть, почуття нестабільного, невпевненого стану виявляється саме в цього персонажу, з яким дитина може ідентифікувати саму себе. Такою технікою користуються в більшості випадків більш боязкі діти, що зазвичай не виявляють агресивності стосовно інших і намагаються триматися осторонь. Лінії, хмари чи дощ у верхній половині аркуша свідчать про тривожність і страх через небезпеку, яка загрожує. Якщо дитина складає лист, щоб розділити його на кілька частин по кількості персонажів, яких збирається намалювати, це також свідчення тривожного стану і занепокоєння, які згодом можуть підтвердитися елементами малюнка.

Символи: маються на увазі ті елементи, що мають подвійний сенс – видимий та прихований і потребують пояснення – це звичайні предмети, які на малюнку здобувають зовсім інший зміст, що відрізняється від дійсного в реальному житті. Мова йде про предмети, які виконують функції безвідносно до кого-небудь з персонажів і присутні, можна сказати, випадково, для заповнення порожнечі на листі (але не зовсім випадково).

Якщо на малюнку з'являються джерела світла і тепла (вогонь, лампочки, свічі і т.п.), це слід інтерпретувати як підкреслене вираження бажання дитини мати наставника, людину, яка буде вести її по життю, а також потребу в теплі і любові, оскільки дитина відчуває її слабкий прояв з боку персонажа, зображеного з джерелом світла.

Зображення бруду в усіх можливих варіантах (звалені в купу брудні тарілки, купа брудних листів в садку, брудні плями на підлозі) вказує на внутрішнє занепокоєння дитини через неприємні для неї моменти: внутрішня дисгармонія, дії і поведінка, які викликають в неї почуття сорому, провини, бажання повинитися тощо.

Вода, лід, дощ, зірки, холодильник і все, що стосується холоду, є ознаками депресивного настрою в даний момент чи потенційно. Те ж саме має місце, якщо дитина малює ліжка і лежачих на них сплячих чи хворих людей, недвозначно ідентифікуючи себе з ними.

Символи суперництва – зображення спортивних ігор та будь-якого устаткування, що має відношення до спорту. Те ж саме відноситься і до зображення кішки і собаки, особливо якщо вони в грають.

Квіти й метелики свідчать звичайно про реальний чи бажаний спокій і безтурботність. Кульки та повітряні змії, навпаки, позначають відчуття тиску, від якого дитина намагається, прагне позбутися.

Дитяче ліжко чи клітка вказує на агресивність, полон, якщо можна так висловитися, можливо, навіть по відношенню до молодшого брата (сестри): ліжечко і клітка є в дійсності символами позбавлення волі, покарання.

Агресивність передається також за допомогою зображення таких предметів, як барабан, зброя, молот, граблі, а також диких тварин (наприклад, відвідування зоопарку), яких дитина поміщує в клітку, тобто за бар'єр, за яким знаходяться також маленькі діти.

Дорожні знаки відбивають стримування емоційності, підпорядкування правилам, нав'язаним дитині в більшому ступені школою, ніж сімейним чи релігійним впливом.

Символи влади і загрози – мітла, вибиванка для одягу, пілососи, вантажівки, промислова техніка (екскаватори, крани), потяги і величезні, навислі над головою будинки.

Аналіз процесу малювання.

При аналізі процесу малювання варто звертати увагу на: послідовність малювання членів родини; послідовність малювання деталей; стирання; повернення до вже намальованих об'єктів, деталей, фігур; паузи; спонтанні коментарі.

За динамічними характеристиками малювання криються зміни думки, актуалізація почуттів, напруги, конфлікти. Аналіз процесу малювання вимагає творчого використання всього практичного досвіду психолога, його інтуїції. Незважаючи на великий рівень невизначеності, саме ця частина інтерпретації отриманих результатів часто дає найбільш змістовну, глибоку, значиму інформацію.

В малюнку дитина першим зображує найбільш значну, головну чи найбільш емоційно близьку людину. Якщо дитина першою намальовала себе, то це зовсім не свідчить, що вона егоцентрик, а так і повинно бути, адже дитина малює свій світ. Інша справа, якщо дитина намальовала тільки себе – це означає, що вона не відчуває себе членом родини, існує сама по собі. Після себе, як правило, дитина малює того члена родини, якого вважає найважливішим.

Послідовність малювання є більш інформативною в тих випадках, коли дитина в першу чергу малює не себе і не матір, а іншого члена родини. Найчастіше це найбільш значна особа для дитини чи людина, до якої вона прив'язана.

Примітні випадки, коли дитина останньою малює матір – найчастіше це пов'язане з негативним ставленням до неї дитини.

Буває, що дитина забуває про тих родичів, яких бачить не часто (про бабусь, дідусів, дядьків і тіток), що відбувається через те, що дитяча психіка дуже рухлива, нові враження перекривають одне одного, стираючи з пам'яті якісь епізоди життя.

Останніми на малюнку зазвичай з'являються наші менші брати – домашні улюбленці. А от якщо хвостатий друг (наприклад, пес) виявився другим за рахунком, значить, дитині самотньо.

Послідовність малювання членів родини може бути більш вірогідно інтерпретована в контексті аналізу особливостей графічної презентації фігур. Якщо намальована першою фігура є найбільшою, але намальована схематично, не декорована, то така презентація вказує на те, що дитина відзначає значимість цієї особи, силу, домінування в родині, але не вказує на позитивні почуття в ставленні до цієї фігури. Однак якщо першою фігура, що з'явилася, намальована ретельно, декорована, то можна припустити, що це найбільш улюблений дитиною член родини, якого дитина виділяє і на якого хоче бути схожою.

Якщо діти спершу малюють не членів родини, а різні об'єкти, лінію площини, сонце, меблі тощо і лише останню чергу приступають до зображення людей, то є підстава вважати, що така послідовність виконання об'єктів малюнка є своєрідною захисною реакцією, за допомогою якої дитина відсуває неприємне їй завдання в часі. Найчастіше це спостерігається в дітей з неблагополучною сімейною ситуацією, але це також може бути наслідком поганого контакту дитини з психологом.

Повернення до малювання тих же членів родини, об'єктів, деталей вказує на їхню значимість для дитини. Як мимовільні рухи людини іноді показують актуальний зміст психіки, так повернення до малювання одних і тих же елементів малюнка відповідають руху думки, ставленню дитини і може вказувати на головне, домінуюче переживання, яке міцно пов'язане з певними деталями малюнка.

Паузи перед малюванням певних деталей, членів родини найчастіше пов'язані з конфліктним відношенням і є зовнішнім проявом внутрішнього дисонансу мотивів. На несвідомому рівні дитина ніби вирішує, малювати їй чи ні людину або деталь, які пов'язані в неї з емоціями, які неприємні.

Стирання намальованого і перемальовування може бути пов'язане як з неприємними емоціями стосовно члена родини, який малюється, так і з позитивними. Вирішальне значення має кінцевий результат малювання. Якщо стирання і перемальовування не призвели до помітно кращої графічної презентації – можна винести судження про конфліктне ставлення дитини до цієї людини.

Спонтанні коментарі часто прояснюють зміст намальованого дитиною, тому до них потрібно уважно прислухатися. Також треба мати на увазі, що певні коментарі все-таки є засобом ослаблення внутрішнього напруження і їхня поява видає найбільш емоційно «заряджені» місця малюнка для дитини.

Методика «Три дерева» (Едда Клессманн)

Мета: виявлення особливостей внутрішньо сімейних стосунків та оцінка особливостей сприйняття і переживання взаємин в родині (5-12 років).

Стимульний матеріал: кольорові олівці, аркуш паперу А4, гумка.

Інструкція: «Намалюй будь-яких три дерева».

Інструкція з проведення тесту «Три дерева» розрахована на те, що в ході попередньої бесіди психолог розпитає дитину про склад її родини, як кого звать, скільки кому років, ким працюють чи де навчаються члени родини, яка квартира і хто в якій кімнаті живе. Після цього психолог просить дитину намалювати на стандартному листі папера формату А4, що розташовується горизонтально, три будь-яких дерева.

Інтерпретація.

Важливо, що в тесті «Три дерева» з самого початку не ставиться завдання порівнювати дерева з членами родини: бажано спочатку запропонувати дитині намалювати на одному горизонтально розташованому аркуші паперу три яких небудь дерева, і лише потім порівняти їх з членами родини дитини. Тим самим почасти вдається обійти «цензуру», яка перешкоджає проникненню несвідомого матеріалу в свідомість. При прямому ж проханні представити батьків у вигляді якої-небудь тварини чи дерева діти часто «прикрашають» обраний образ через певну «лояльність», а іноді навіть блокують появу відповідної асоціації.

В методиці пропонується намалювати саме три дерева, оскільки більшість дітей малюють саме три дерева, що яскраво характеризує відносини дитини з батьками – таким чином діти інтуїтивно відбивають особливості внутрішньо сімейних взаємин: порівнюючи дерева з членами родини, діти зазвичай обирають себе і батьків, проте іноді це можуть бути брат, сестра, бабуся, дідусь чи будь-яка інша людина. В даному випадку в наступній бесіді важливо розпитати дитини, чому вона вибрала саме цих «членів родини», а інших «витиснула». Конфлікт з батьками чи з одним з них може виражатися в тому, що дитина незадоволена, як вона намалювала одне з дерев, і закреслює його. Зустрічаються випадки, коли дитина всупереч інструкції малює лише два дерева, що говорить про порушення взаємодії в родині з третім об'єктом чи навіть про повну відсутність його.

Коли малюнок завершений, психолог хвалить дитину та її малюнок, оскільки емпатійна підтримка є одним з найважливіших принципів психокорекції. Потім дитина називає кожне дерево і підписує його назву кольоровим олівцем того кольору, який найбільше підходить даному дереву. Аналіз малюнку містить в собі інтерпретацію основного колірної тла зображення, кольору окремих його елементів, кольору напису, оскільки колір відбиває різні емоційні стани людини, причому один і той самий колір може одночасно викликати відразу безліч різних, часто протилежних переживань. Символіка кольору визначається одночасно багатьма факторами – як наслідуваними, так і сформованими за життя.

Аналітичний принцип амбівалентності припускає існування в одного й того ж самого символу прямо протилежних значень, тому при аналізі символіки кольору виділені основні полюси в спектрі символічних значень кожного кольору, які представлені в поданій нижче авторами таблиці (Таблиця 1).

Після того як дитина назвала і підписала дерева, її просять обрати дерево, яке «більше за все подобається», а психолог просить в дитини дозволу підписати на її малюнку те обране нею дерево, яке їй найбільше подобається – тим самим підкреслюється, що малюнок – це інтимний простір самої дитини,

Таблиця 1 Інтерпретація кольорів

+	колір	–
любов, пристрасть, еротичне джерело, натхнення	червоний	агресія, ненависть, небезпека
розум, дисципліна, порядок, вірність	синій	божевілля, ірраціональність
відкритість, активність, воля, слава, сила	жовтий	ревності, заздрість, жадібність, облудність, манія, марення
зрілість особистості, радість, енергія, сила	жовтогарячий	витісняє інші кольори, пристрасть боротьби
вітальний початок, ріст, надія	зелений	отрута, хвороба, незрілість
рівновага, містика, чаклунські чари, таємне знання, покаєння	фіолетовий	внутрішнє занепокоєння, тривога, зречення, меланхолія
материнство, родючість, земля	коричневий	бруд, гній, кал
достоїнство, урочистість, самоповага	чорний	смерть, жалоба, гріх
чистота, гармонія	білий	примара, жалоба
	сірий	неясність, туман, депресія

до якого психолог відноситься з повагою. Потім дитина відповідає на питання психолога про те, яке дерево найбільше, найменше, наймолодше, найстаріше, найкрасивіше тощо.

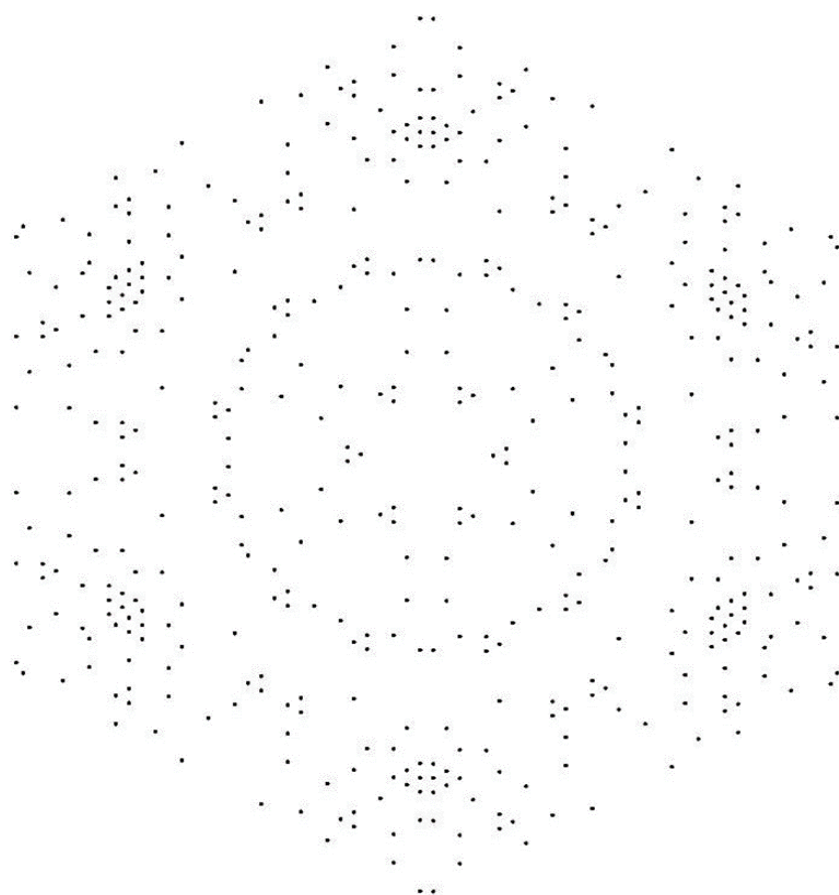
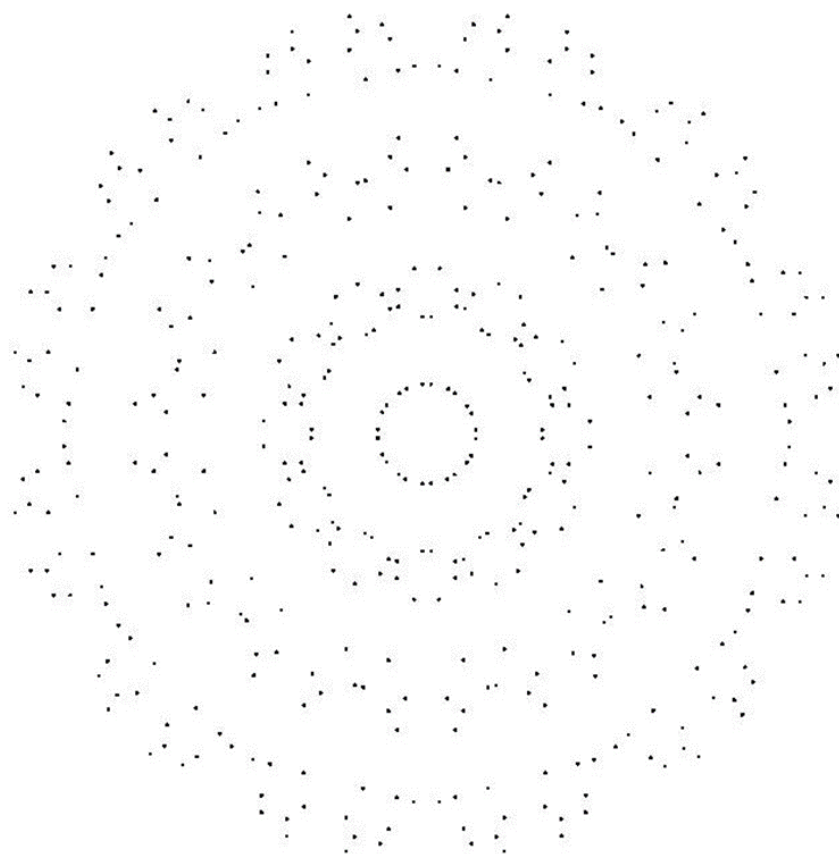
Послідовність питань, які будуть задаватися психологом, підбирається таким чином, щоб спочатку пропонувалися найбільш легкі і приємні питання. Так, наприклад, спочатку звертається увага на «найбільше дерево», що відбиває більш високу оцінку в плані рівня домагань – при такій послідовності звертання

потім до «самого маленького дерева» сприймається вже не як більш низька оцінка в плані рівня домагань, а як продовження ряду порівнянь. З цієї ж причини краще спочатку запитати про «більш молоде дерево», а лише потім – про «найбільш старе». Всі характеристики дерев психолог з дозволу дитини підписує під від повідним деревом на малюнку.

Питання *«Яке дерево тобі більш за все подобається?»* і *«Яке дерево найгарніше?»* важливо розділяти додатковими питаннями, щоб в дитини не виникло здивування, що вона тільки що відповідала на аналогічне запитання. В той же час, *«більш за все подобається»* – не обов'язково *«найгарніше»* дерево.

Як наступне завдання психолог пропонує дитині уявити себе садівником і відповісти на питання: *«Що можна було б зробити для кожного дерева?»* В разі потреби пропонуються альтернативні відповіді: полити, внести добрива, дати більше тепла, більше світла, пересадити, огородити. Обов'язково проговорюється і такий варіант відповіді: *«А деяким деревам взагалі нічого не потрібно, бо їм і так добре»*. Психолог з дозволу дитини записує під кожним деревом отримані на запитання відповіді.

Перш ніж попросити дитину порівняти намальовані й описані дерева з членами її родини, психолог пропонує яке-небудь не складне завдання, щоб уникнути прямих порівнянь (і асоціацій) обговорених властивостей дерев з особливостями членів родини, наприклад, психолог може провести який-небудь цікавий короткий тест. Лише після цього дитину просять порівняти кожне дерево з членами її родини. Коли дитина це зробить, її просять записати на малюнку біля кожного дерева того члена родини, з ким він міг би порівняти це дерево. При цьому для кожного члена родини дитина підбирає придатний цій людині колір.



Список використаних джерел

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.
2. Біопсихічні властивості людини. URL: <https://studfile.net/preview/5280007/page:4/>
3. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/31.pdf
4. Дитячий психолог. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів. URL: <https://cutt.ly/AXLePKN>
5. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
6. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. / уклад. Зореслава Юрїївна Крижановська. – Луцьк, 2017. – 110 с.
7. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 616 с.
8. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. – Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. – 160 с.
9. Малюнок в психотерапії. Техніки психотерапії / Остер Дж & Гоулд П. URL: <https://www.calameo.com/read/00304975089802fa14054>
10. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е видання / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. – К.: Видавничий дім «Слово», 2012. – 464 с.
11. Назаревич В., Бореичук І. Метафора (психологія зображення). К.: WISE BEE, 2017. 224 с.
12. Назаревич В.В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2017. Випуск 3. Том 1. С. 116-121. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/841/796>
13. Національна освітня платформа «Всеосвіта». URL: <https://vseosvita.ua/library/malunkovij-test-ludina-pid-dosem-150180.html>
14. Науковий журнал «Габітус». Випуск 25.2021. «Фототерапія як синтез методів психотерапії» с.139. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/25-2021.pdf>
15. Оклендер В. Вікна в світ дитини. Керівництво по дитячій психотерапії, Вид-во: Незалежна фірма «Клас», 2015. 158 с. URL <https://studfile.net/preview/4121053/>
16. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. – Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. – 116 с. URL: <https://cutt.ly/QXcsf90>

17. Простір арт-терапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ, 2022. – 203 с.
18. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Випуск 1 (31) Київ – 2022. URL: <https://cutt.ly/LwtFhNj0>
19. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с. URL: <https://cutt.ly/VwyaMKM3>
20. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г.Б.Растроста . – Суми. НВВ КЗ СОІПО : 2018. 64с.
21. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник для тренерів/ Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2018. – 50 с. URL: <http://uhrf.org/download/27.pdf>
22. Сайт «Психологія життя». URL: https://vikanakon.at.ua/load/tri_dereva/1-1-0-5
23. Сайт шкільного психолога Тетяни Кравець. URL: https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniy_material/proektivna_metodika_maljunok_sim_ji/6-1-0-48
24. Тараріна О. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра: навч.-метод. посіб. / Олена Тараріна. – 5-е вид., доповн. – К.: АСТАМІР-В, 2019. – 224 с. URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=64035&p=1