

Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя  
(повне найменування вищого навчального закладу)  
Факультету економіки та менеджменту

---

Кафедра психології

---

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА  
до дипломного проекту (роботи)  
бакалавр

---

(освітній ступінь (освітньо-кваліфікаційний рівень))

на тему:

Використання арт-терапевтичних методів роботи з дітьми підліткового віку

Виконала: студентка IV курсу, групи БПзс 41\_\_\_\_\_

спеціальності (напряму підготовки) 053\_\_\_\_\_

Психологія

---

(шифр і назва спеціальності (напряму підготовки))

Кость Л.І.

---

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник

Моначин І.Л.

---

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

(підпис)

(прізвище та ініціали)

---

Рецензент

Кирич Н.Б.

---

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Тернопіль – 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ I. Теоретичний огляд вивчення методів арт терапії в сучасній психології.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретико-методологічний огляд різновидів та технік арт-терапії.....	7
1.2. Огляд та застосування образу в роботі арт-терапії.....	10
1.3. Форми, підходи та особливості арт-терапії в роботі з підлітками.....	15
Висновки до першого розділу.....	21
<b>РОЗДІЛ II Експериментальне дослідження застосування арт-терапії у роботі з підлітками.....</b>	<b>23</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження роботи з підлітками.....	23
2.2. Експериментальне дослідження впливу арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками за допомогою створення колажу.....	28
Висновки до 2 розділу.....	39
<b>Розділ 3 Психолого-корекційні процеси застосуванням методів арт-терапії.....</b>	<b>42</b>
3.1. Головні етапи корекційного процесу з використання методів арт-терапії.....	42
3.2. Практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі.....	48
<b>Розділ 4 Охорона праці та безпека життєдіяльності.....</b>	<b>54</b>
4.1 Інструкція охорони праці практичного психолога.....	54
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ.....	66

## Вступ

**Актуальність теми** полягає в неймовірній затребуваності методів арт-терапії для корекції психологічних станів та допомоги в розумінні внутрішній почуттів

Позиціонування арт-терапії як інструмент соціальної роботи здатне викликати деякі сумніви у раціональності даної установки. З поняттям мистецтва у нашому асоціативному ряду поєднуються естетичні, морально-етичні та психологічні категорії. Між тим самим, на соціальну функцію мистецтва вказував Л.С. Виготський: «У соціальному відношенні мистецтво виявляється складним процесом врівноваження із середовищем». Відповідно, мистецтво може бути варіантом терапевтичного лікування. Як механізм залагодження конфліктів з несвідомою областю нашої психіки, воно виконує функцію запобігання клієнта від неврозу. Поширенню нових можливостей арт-терапії сприяють ЗМІ та інформаційна культура загалом.

Виготський приписує соціальним практикам арт-терапії функцію «домінанти», аналогії з її музичним значенням: заздалегідь обумовлене виконавцем нестійке закінчення музичного фрагмента на нестійкому ступені (у той же час є в ладу одного з основних ступенів). Мистецтво якраз є засобом для такого вибухового врівноваження із середовищем у критичних точках нашої поведінки.

Стабільність і розміреність життя може сприйматися індивідом як обмеженість, одноманітність та неповноцінність середовища. Мистецтво здатне доповнити життя та розширити її можливості, примиривши соціальні потреби та реальність. Цивілізація визначила збільшення палітри зовнішніх подразників, що вливаються в людину і стають нездійсненою частиною життя, так, як культурні межі нашої поведінки є досить вузькими. Відповідно, ця ситуація повинна бути подолана, подолана через транспонування в культуру енергії, що не пішла в справу, щоб урівноважити баланс організму із середовищем. Очисна функція арт-терапії спрямована на досягнення індивідом, що вдався до цього засобу, стану щастя та відчуття особистого благополуччя.

На думку Аристотеля, у суспільних відносинах «існують дві мети: можливе та пристойне, і кожна людина має переважно братися за те, що йому можливо і що йому пристойно». Цей вибір визначається віком людини: «Для людей, стомлених довгими роками життя, нелегко співати у напружених тонах; таким людям сама природа підказує необхідність звернутися до пісень, вигаданих у м'яких тонах ». За Платоном, реципієнт розвиває у собі прагнення наслідувати асоціальними типами поведінкових реакцій, які мистецтво може робити привабливими. Наприклад, для юного читача чи слухача набагато привабливіше правильної та розумної поведінки виявиться бунтарство та будь-якого роду соціальний протест. Таким чином, разом з вивільненням почуттів, що дримають у кожній соціально та психологічно здоровій особистості, клієнту арт-терапевта передається манера поведінки дійових осіб мистецького твору. Платон відзначає роз'єднаність емоцій при сприйнятті творів мистецтва, особливо трагічних. Механізм впливу наступний: засвоюються поведінкові стандарти. Відповідно, вибір матеріалу для арт-терапевтичної роботи слід підходити максимально обережно, так як у клієнта може виникнути певне співчуття асоціальній поведінці.

**Наукові праці** представлені базою арт-терапевтичних робіт з дітьми та підлітками закладена такими західними вченими, як В. Ловенфельд, Е. Кейн, Е. Крамер, М. Лібман, Д. Вудз, Р. Сільвер, Ш. Макніфф, Б. Мун. теорії підліткового віку (Л.І. Божович, І.С. Кон, А.Є. Лічко, Ф. Райс,

Д.І. Фельдштейн, Д.Б. Ельконін, та ін); В нашій країні подібні дослідження почалися лише в 90х роках ХХ століття, і представлені роботами таких авторів: А.І. Копитін, Є.Є. Свистівська, М.С. Вальдес-Одріосола, Л.Д. Лебедева, Ю. , М.Ю. Алексеева, Є.Р. Кузьміна, А.В. Гришина, Л.А. Аметової та інших.

**Об'єктом вивчення і дослідження** є процеси, що відбуваються при проведенні заняття арт-терапії;

**Предметом дослідження** є: арт- терапевтичні методи

**Мета дослідження** є інтегративний аналіз використання арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми підліткового віку.

### **Завдання дослідження**

- 1 Проаналізувати теоретико-методологічний огляд різновидів та технік арт-терапії з літературних джерел притаманних дітям підліткового віку.
2. Здійснити теоретичний огляд та застосування образу в роботі арт-терапії
3. Визначити форми, підходи та особливості арт-терапії в роботі з підлітками
4. Розробити модель психокорекції дітей підліткового віку засобами арт-терапії;
5. Розробити психологічну програму підтримки для дітей підліткового віку засобами арт – терапії та вивчити її ефективність.
6. Емпірично довести ефективність розробленої моделі та програми психокорекції.

### **Методи дослідження**

Для реалізації завдань та досягнення наміченої мети було використано такі методи: теоретичні: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення результатів досліджень використовувалась система загальнонаукових методів теоретичного й емпіричного дослідження.

*Теоретичні методи:* аналіз, порівняння, систематизація, класифікація, Конкретизація, а також узагальнення теоретичних і експериментальних даних наукових розвідок сучасної психологічної науки щодо використання арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками.

*Емпіричні методи:* бесіди, тестування; комплекс методики для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації підлітків: «Методика вимірювання» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкала самооцінки» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда, проєктивну арт-терапію (М. Е. Бурно, Г. В. Бурковский, Р. Б. Хайкін, )

*Методи психодіагностики:* анкетування, опитування.

**Наукова новизна:** дослідження полягає в тому, що в дипломній роботі:

- Описали узагальнений досвід дослідження арт-терапії;

- Розгляд арт-терапії, як методу психологічної практики;
- Обставина положення про те, що арт-терапія є не лише розділом психотерапії, а й частиною цілого ряду інших гуманітарних практик (від політики до сучасного мистецтва);
- вводить уявлення про арт-терапію як одну з «точок зростання» або «зон розвитку» психотерапії та сучасної культури в цілому, що вимагають нових уявлень про психічне, а також про психологію та психотерапію як таких;

**Апробація результатів** : доповідь на засіданнях кафедри.

**Структура і обсяг роботи** Дипломна робота складається з вступу, 3 розділів, висновків до основних розділів, списку використаних джерел, що складається з 50 найменувань, та додатків. Робота має 2 таблиці та 3 рисунки. Додатки А і Б.

Обрана тема дипломної роботи цікава тим, що психотерапія тісно переплітається з арт-терапевтичними техніками і допомагає майстерно долати різні труднощі.

## РОЗДІЛ I

### Теоретичний огляд вивчення методів арт терапії в сучасній психології

#### 1.1 Теоретико-методологічний огляд різновидів та технік арт-терапії

«АРТ-ТЕРАПІЯ» ховає більш серйозні речі, ніж прийнято думати. Існує така точка зору на рахунок методики лікування за допомогою художньої творчості : якщо людина водить пензлем по полотнищі, то розбурхані нерви можуть тобі подякувати. Людина, яка цікавиться різними художніми тестами, знає, що вони спроможні на аналіз психічних станів людини і допомагають в психіатрії та психотерапевтичних методах при діагностуванні певних захворювань. Цей комплекс засобів-дає змогу досить успішно вирішувати перелік проблем.

Арт-терапія є достатньо багаторічним та природньо сформованим способом “редагування” емоційних станів, які ми можемо використати для того, щоб зняти накопичу психічну напругу, як кажуть : “ звільнити голову від непотребу” . Мистецька складова у дітей та дорослих дає можливість виплеснути всі почуття. Позаяк спонтанна мистецька діяльність спроможна виразити не усвідомлений перебіг подій психічного життя.

Становлення мудрої особистості тісно пов'язано з прогресом розвитку жестів, міміки, пантоміміки, танцювальних елементів. Мистецтво з'явилося з бажанням спілкуватися, для кращого розуміння та засіб комунікації, як самобутня емоційна мова. Праобраз сучасної арт-терапії можемо побачити в старожитніх формах мистецтва народної творчості. Там можемо спостерігати виражену опору на умовну мову «колективного несвідомого». Будучи схильною до символіки людина несвідомо перетворювала на певні знаки, різні предмети і форми зовнішнього світу і могла використати їх у різних напрямках життя.

На початку терапії мистецтвом відбувалося уявлення психоаналізу, згідно з яким завершальний етап творчості пацієнта, чи то щось намальоване олівцем

чи то написане фарбами, розцінювався, як виражений неусвідомлений процес, який діється у його психіці.

Самостійним напрямком арт-терапія стала декілька років тому. Умовами для цього розвитку був інтерес до дитячої та нехитрої творчості. Що є важливим для творіння “душевного мистецтва”? Це невимушене виливання своїх емоцій чи переживань, не обмежене жодними рамками по творчість творіння польоту душі.

У 20-х роках ( німецький психіатр) проводив класичне дослідження творчості своїх пацієнтів із психічними розладами і зробив висновок, що їхня творча самодіяльність відображає найбільш інтенсивні конфлікти. У Сполучених Штатах Америки однією з перших хто почав досліджувати терапію мистецтвом була Маргарет Наумбург ( американський психолог, педагог, художниця та автор великих теоретиків арт-терапії). Вона розпочала свій шлях в даному питанні в Психіатричному інституті одного з штатів Нью-Йорку, працюючи з дітками, які мали наявні проблеми з поведінкою. Також вона розробила для цього регіону кілька психоаналітичних програм, які були орієнтовані на підготовку спеціалістів з арт-терапії. Американка була переконана, що у випадку, коли особа має змогу подолати сумніви та вільно виражати свої страхи, сумніви чи бажання в мистецькому виконанні, тоді вона стикається з внутрішнім несвідомим та ніби перегукується з ним символічною мовою образів. Коли клієнт висловлює таким чином зміст власних захованих всередині світів у візуальній формі, то це поступово рухає його до усвідомлення. В розвитку ідеї арт-терапії, психолог показує на скільки важливими є відносини клієнта і психотерапевта. Досягнення терапією стійких лікувальних ефектів, на її переконання, було б неможливим без таких психотерапевтичних відносин.

Вона засновувала свої роботи на уявленнях З. Фрейда. Він вважав, що з початкові думки та занепокоєння, що виникають на підсвідомому рівні, найчастіше мають вираження не вербально, а у формі образів. І це своєрідне спілкування лікаря з клієнтом на символічному рівні. За допомогою образів такої творчості відбувається зображення усіх видів підсвідомих процесів, які



також включають страх, внутрішні конфлікти, дитячі спогади... Всі ті явища, які піддаються аналізу психотерапевтами фрейдистської орієнтації.

Методика будується на переконанні, що внутрішнє «Я» кожної особистості відбивається в візуальних образах.

Швейцарський психоаналітик Карл Юнг пропонував для своїх пацієнтів такий метод-відображати свої сновидіння, мрії і фантазії в малюнках . Для теперішнього покоління дуже важливими є його погляди стосовно існування персональних і універсальних символів, та перспективи використання сили уяви в якості терапії.

Едіт Крамер (австро-американська художниця, яка по праву вважається однією з засновників арт-терапії) була переконана, що є колосальна можливість в досягненні позитивних ефектів арт-заходів найперше завдяки цілющим можливостям самого процесу творіння, що дозволяє висловити і прожити внутрішні конфлікти.

Як було раніше нею зазначено подібна творчість є осередком наповнення суб'єктивного досвіду за рахунок здатності бути його еквівалентом. Завдяки цьому людина може обирати, видозмінювати чи поновлювати різні види досвіду за бажанням. В процесі творчого пориву ще раз проживається внутрішній конфлікт і в кінцевому рахунку дозволяється.

На противагу М. Наумбург, Е. Крамер не надає вагомого значення перенесенню пов'язаного з психотерапевтичними відносинами і зауважує, що художні образи володіють достатніми можливостями для «утримання» переживання особи і трансформації характерних для цього деструктивних проявів у більш складні почуття.

**1.2. Психологічний принцип проекції є основою художньої творчості всіх видів: людина проектує зображення свої потреби (неусвідомлювані чи приховуються), витіснені почуття, переживання, мотиви.**

Образотворчий продукт стає таким чином, відображенням індивідуально-психологічних властивостей автора, його світовідчуття, характеру, самооцінки.

У продукті творчості відбиваються всі види підсвідомих процесів (внутрішні конфлікти, витіснені враження, переживання та інших.). Причому найважливіші конфлікти і переживання легше передаються як образів, ніж вербально.

Як справедливо стверджують багато фахівців, арт-терапевту, який прагне розібратися у змісті малюнків клієнта, треба суворо орієнтуватися на асоціацію самого автора малюнка, а не на власні ідеї та інтерпретації.

При виконанні проєктивного малюнка основним об'єктом дослідження стає вигаданий графічний образ - доведено, що визначальну роль у його створенні відіграють потреби, інтереси та загалом психічна організація людини.

За аналогією, малюнки на вільну тему, спонтанні малюнки та інші образотворчі техніки виявляють особистісні особливості автора, «портретують» його індивідуальність, виявляють емоційні стани, невротичні реакції тощо.

Малюнки прийнято поділяти на дві категорії: спонтанні малюнки та малюнки-експромти.

Спонтанні малюнки виконуються за власною ініціативою автора, а не відповідно до інструкції або прохання. До таких малюнків відносять так звані начерки коли людина, зайнята якоюсь діяльністю чи думками, машинально виконує на аркуші паперу ті чи інші зображення, навіть не помічаючи, що малює (також цей тип малюнків називають «мимовільними малюнками»).

Малюнки-експромти виконуються на прохання, але без підготовки, у ситуації «тут і зараз», на вільну чи задану тему. Саме з малюнками даного типу, як правило, ми маємо справу у процесі арт-терапії. Зазвичай, такі малюнки відбивають фоновий емоційний стан. Понад те, є «цінним знаряддям для прояснення різних аспектів несвідомого»

Навіть каракулі можуть мати сенс і розцінюються деякими дослідниками як індикатор самопізнання. Малюючи лінії, люди не замислюються про їхні властивості або зміст, висловлюючи свої емоції та почуття. Разом про те лінія може символізувати життєвий шлях чи його певний етап.

Пріоритетними складовими зображення прийнято вважати лінію, її форму та колір, а також особливості композиції малюнка, перспективи, пропорцій, штрихів, освітлення.

Предметом аналізу для спеціаліста можуть стати такі характеристики та ознаки, як гама фарб, загальний колорит малюнка, порівняльна насиченість у зображенні різних об'єктів, розташування об'єктів на аркуші тощо.

Існує загальноприйняте, що прийшло з проєктивних методики уявлення про те, що ліва частина листа найчастіше відповідає подіям, що відбулися у минулому, а права - устремлінням у майбутнє; верхня частина малюнка (неважливо, вертикально чи горизонтально розташований лист) відбиває те, що усвідомлюється, нижня може нести сигнали неусвідомлюваних імпульсів, бажань, конфліктів.

Слід звернути увагу на розмір використаного паперу, особливо щодо розміру самого малюнка. Якщо вони не відповідають один одному, це може бути вказівкою на порушення рівноваги у пацієнта [11].

Варто вивчити малюнок з погляду відсутніх або пропущених об'єктів. Недоліки можуть мати важливе значення для автора малюнка. Ці елементи можуть позначати і символізувати те, чого не вистачає цій людині в житті.

Навпаки, те, що знаходиться в центрі малюнка, часто вказує на суть проблеми або те, що здається людині найважливішою.

На деяких малюнках фігури або об'єкти зображені вздовж межі аркуша так, ніби вони виходять за межі аркуша і поміщаються на малюнок лише частково. Край листа можна розцінювати як свого роду кордон.

Деякі фахівці рекомендують арт-терапевту, аналізуючи малюнок, простежити траєкторію об'єктів, зброї та людей, що знаходяться в русі, відзначити напрямок та визначити, до яких наслідків для інших зображених об'єктів цей рух може призвести.

В абстрактних малюнках інформацію можна отримати, простеживши напрямок колірного потоку чи візерунка.

Крім того, комунікація з клієнтом щодо деталей зображення може дозволити відокремити індивідуальний зміст від образотворчих шаблонів, засвоєних з дитинства, та стереотипів.

При інтерпретації малюнків корисним правилом буде спроба з'ясувати, чому деякі об'єкти намальовані незвично і виглядають дивно – наприклад собака із п'ятьма ногами. Уявлення об'єкта в такому незвичайному вигляді часто вказує на наявність специфічної проблемної області, про існування якої людина може знати або не знати, але в будь-якому разі, що потребує уваги.

В. Чампернон отримавши психоаналітичну освіту переконалась в психотерапевтичних можливостях творчості. В своєму підході В. Чампернон поєднувала аналітичні процедури разом з створенням умов для самостійних творчих занять пацієнтів, що і реалізувала на базі приватної клініки.

Десь з середини 20ст., арт-терапія починає використовуватися, як підвид терапії зайнятістю переважно в психіатричних та соматичних госпіталях. Її розглядають, як фактор вторинної психопрофілактики і психотерапії, що дає можливість подолати наслідки соціальної ізоляції хворих.

В останні 3 десятиліття арт-терапія починає перероджуватись в самостійний метод з власної методологією та диференційованим інструментарієм. Арт-терапія пов'язується головним чином з візуальними мистецтвами (живопис, графіка, фотомистецтво, скульптури, а також їх різними комбінаціями форм творчої д-ті). У вітчизняній літературі більш наближеним західному поняттю арт-терапії є малюнкова терапія.

Арт-терапія – це один з напрямків в психотерапії, психокорекції та реабілітації, заснований на заняттях клієнтів (пацієнтів) образотворчим творчістю. Арт-терапія розглядається як одна з гілок психотерапії мистецтвом поряд з музичною, драм і танцювальною терапією.

Система терапії прозою або поезією дозволяє людині, яка соромиться, описати свої хвилювання у формі вірша, ставши ніби за спину свого героя.

Музичний вплив відбувається на трьох рівнях – вібрацій, емоцій та духовності. За допомогою підібраної музики можна здійснювати позитивний

вплив. Наприклад, мати заколисує своє немовля ніжною колисковою, викликаючи в нього охоронне гальмування, яке має лікувальний ефект. На заняттях лікувальною фізкультурою проводяться заняття під музичний супровід і це дає змогу посилювати лікувально-тренувальний ефект процедури.

Найважливіше в арт-терапії – віра в творчу сутність людини. Та її мета розворушити в індивіда активність, та спрямовати її на реалізацію творчих можливостей з метою вирішення проблеми.

Для проведення арт-терапевтичних сеансів необхідно мати в наявності широкий вибір різних образотворчих матеріалів. Це будуть фарби, олівці, кольоровий папір, часто використовуються різні журнали, для вирізання потрібних елементів, фольга, тканина, пластилін, глина, яка прекрасно піддається роботі з нею, тісто, яке продається вже готовим для ліплення потрібних елементів, спеціальний пісок з міні-фігурами чи елементами для “пошуку”, дерев’яні елементи та інші матеріали з якими можна працювати. Папір для малювання має бути різних форматів і кольорів. Необхідні будуть і кисті різних розмірів, губки, щоб зручно було зафарбувати досить великий простір, клей для різних призначень, ножиці, нитка та інше. Всі матеріали мають бути високої якості, щоб не знижувати цінність готової роботи в очах клієнта.

Слід зазначити, що вибір певного матеріалу буде пов'язаний з особливістю стану та особистості людини, а також з динамікою процесу. Потрібно надати можливість клієнту обрати бажані матеріали і засоби для творчої роботи. Зазвичай, на початку роботи люди вирішують користуватися олівцем чи фломастером або крейдою з воску. Ці інструменти дозволяють контролювати процес творчості, що збігається з потребою клієнта уникати конфронтації зі своїми почуттями на первинних етапах роботи. На вибір цих засобів впливає потреба в психологічній захищеності. З подальшими етапами роботи особи поступово беруться за інші матеріали, що дає їм можливість для вираження певних переживань і коригуванні власних почуттів.

Завдяки тому, що змішуються фарби, можна отримати нову палітру і це дозволяє зробити образотворчий процес менш передбачуваним, поєднанням із

проявом тонких нюансів емоційних станів та позицій досвіду. Під час роботи долаються захисні напрямки і фарби зумовлюють сильний емоційний відгук, відкриття, охоплює почуття радості, та стимулюється свідомістю. Що відноситься до пластичних матеріалів, то вони володіють надзвичайними можливостями, щоб виражати сильні переживання, також почуття гніву та злості. Робота з ними передбачає високу ступінь фізичної підтримки та м'язової активності, що робить її багатшою енергетично залучаючи психофізіологічні процеси.

Часто спостерігається ефект зі знаком “+” при наявності психосоматичних порушеннях .

Завдяки техніці колажу є змога подолати страх, пов'язаний з відсутністю «художнього таланту» і умінь. Ба більше, при використанні готових предметів і зображень для творіння нового витвору приходиться почуття захищеності, оскільки люди не ідентифікують свої переживання з цими предметами та образами, як, наприклад, при малюванні. Це дозволяє їм забезпечити необхідний ступінь віддалення від занадто сильних або делікатних почуттів.

Надзвичайно важливо врахувати вік пацієнта і його можливості та не обтяжувати не привабливою роботою. Наступна важлива складова врахування техніки безпеки: н-д не давати гострі предмети людям з порушеною координацією ( сюди можна також віднести малих дітей). Ще важливо, щоб при груповій терапії всі відчували рівну кількість уваги( знову ж таки дуже важливо в роботі з дітьми). Якщо старші дітки ,то варто можна запропонувати їм такі заняття, як, н-д: плетіння з бісеру, кіноклуб, фотографія, створення музики та інше.

### **1.3. Форми, підходи та особливості арт-терапії в роботі з підлітками**

Арт-терапія може застосовуватись індивідуально, а також в групах. В психіатрії часто застосовують індивідуальну форму. Особи до яких не можемо застосовувати вербальну психотерапію ( особи в поважному віці з порушеннями пам'яті та олігофрени часто здатні передавати свої переживання в образотворчій

формі), люди з неглибокими психічними розладами невротичного характеру; для дітей і дорослих з вербальними недугами ( порушення мовлення, заїкання), з невимовними переживаннями (з посттравматичними розладами).

Індивідуальний процес проходить на основі – дослідження несвідомого на продуктах художньої творчості.

Терапія мистецтвом зараз застосовується, як самостійна форма терапії, а також в якості додатку до інших видів групової терапії.

Види арт-терапії, які наразі представлені у психології та медицині, тотожні наявним видам мистецтв. Виділяють властиво арт-терапію, музикотерапію, танцювальну терапію, віршовану терапію, казкою, колажем, масками, грою, фототерапію, тощо. Поза тим, кожний із цих видів має багато терапевтичних технік, які практикуються для конфліктів, кризових ситуацій, душевних розладів, вікових криз, травматичних розривів, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

**Малювання** – одна з провідних технік арт-терапії. Писати свій внутрішній світ можна будь-чим, але треба пам'ятати, що нервовій людині краще користуватись крейдою, бо акварель, яка може розпливатись здатна спровокувати тривогу. Крейду легше контролювати, і людина фіксує це відчуття на життя. В разі, якщо клієнт закомплексований, то буде кращим малювати аквареллю – це допоможе відчувати себе розкутою.

**Терапія колажем** Для колажу використовуються вирізки з газет та журналів, природні матеріали, фотокартки, кольоровий папір. Під час створення колажу не назріває напруги, пов'язаної з відсутністю художніх здібностей і саме завдяки цьому кожен одержує успішний підсумок.

Для ліплення використовуються пластичні матеріали, такі як: пластилін, глина, тісто. Співучасники групи можуть виліпити свій страх, в тому вигляді, в якому вони собі його уявляють, подивитись на нього і поламати, тим самим ніби ламаючи їх в своїй свідомості, а потім створити протилежний позитивний стан радості та щастя.

**Терапія драмою** : театральні постановки можна творити з різною тематикою. Це сприятливо відгукується на пам'яті, волі, уяві, почуттях та мисленні. Під час застосування терапія драмою відбувається розширення свідомості, змінюється діапазон поведінкових стратегій, розвивається креативність, відпрацьовуються нові способи емоційного мовлення та спілкування. У виставі можуть бути представлені ситуації з життя учасника групи, його взаємини та конфлікти. Цей напрямок найбільше розвивається в теперішньому часі. Причиною широкого використання та ефективності цієї техніки, на думку Т. Ю. Колошиної (клінічний психолог, кандидат психологічних наук) є постійна ігрової потреби в модерному світі дорослих та дітей.

**Фототерапія**: певна к-ть авторських фотографій, які потім можна проаналізувати. Важливо також скористатися архівом сімейних фотографій, оскільки на них збережені певні події, які залишились у минулому, але підсвідомо продовжують мати вірогідний вплив. Фотокартки допомагають пригадати колишнє, усвідомити помилки, побачити образи.

**Терапія казкою** закладена на користуванні казкою, з ціллю психодіагностики (проективної діагностики), психокорекції та з бажанням скоректувати мовлення дошкільнят. Розрізняють наступні типи : аналіз й обраної або самостійно придуманої казки; використання архетипу казки; складання казок; медитативні казки; малювання казки; подорож у світ казки.

**Терапія кольором** заснована на впливі кольору на нервову систему людини. Зустрічається дві спрямованості кольором: безпосередня дія на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального довкілля навколо індивіда.

**Пісочна терапія** включає створення різних форм з піску, добірка і аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що своїм виглядом нагадують одну з форм сьогочасного мистецтва – предметну скульптуру. Побудова композицій із піску не вимагає особливої майстерності. Не важливо чи ваш витвір буде простим чи складним, бо головний критерій успішного виконання –



аутентична робота – своєрідність, динаміка, тобто все те, що дарує відчуття емпатії відгуки у глядача.

Методи арт-терапії приваблюють використанням невербальних способів самовираження та спілкування. В цьому творчому процесі активно задіяна права півкуля мозку. Сучасний ж світ залучає в основному вербальну систему комунікації і ліву «логічну» півкулю.

Арт-терапія апелює до внутрішніх ресурсів, які самостійно відновлюються, та тісно пов'язані з творчими можливостями. Відмінною особливістю індивіда є здатність і одночасно потреба у відображенні внутрішнього ества. Ця особливість дає активно переробляти інформацію, яка приходить ззовні. У результаті в психіці елемента виробляються різні адаптивні механізми. Вони дають змогу краще пристосовуватися у житті, бути більш успішним в швидко змінюваному світі. У ході взаємодії з всесвітом людина прагне усвідомити себе як особистість, віднайти свою роль в житті, залишити «слід». Такий відбиток залишається не тільки у вигляді щоденної праці, але і в творінні активної психічної діяльності.

Чітка форма прояву по праву вважається творчість та мистецька діяльність. Результатом цих процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім середовищем.

Завдяки цьому отримуємо такі результати:

- Вираження емоцій і почуттів, поєднаних з переживаннями своїх проблем, самого себе;
- Завзятий пошук нових форм взаємодії зі світом;
- Підтвердження своєї оригінальності, неповторності і значимості;
- І в результаті – підвищення адаптивності в постійно перемінливому світі (гнучкості).

Такі цілі досягаються, працюючи як з дорослими, так і з дітьми. Що стосується підлітків, то їм важко точно сформулювати те, що їй турбує. Вони можуть формулювати свої страхи простими реченнями, такими як н-д: « Я боюсь, що в темряві може хтось бути ». Коли даєш запитання хто на їхню думку

це міг би бути, вони може і не дати конкретну відповідь, але спробують намалювати чи придати образне вигляд цьому страху (це може бути злодій у вигляді героя, якого вони бачили у фільмі).

Хоча стосовно підлітків, особливо до тих, які в силу наявності виражених емоційних і поведінкових порушень брати участь в групі не можуть, індивідуальна арт-терапія визнається відповідною або єдино прийнятною формою роботи, групова арт-терапія у багатьох випадках має певні переваги перед індивідуальною арт-терапією, що підкреслюється в цілому ряді публікації на цю тематику. Групова арт-терапія дає підліткам можливість самим контролювати, якою мірою довіряти оточенню свої думки і переживання і в силу цього забезпечує їх більшу, ніж в індивідуальній арт-терапії. Крім того, на відміну від індивідуальної психотерапії і арт-терапії, робота в умовах арт-терапевтичної групи дає підліткам відчуття більшої незалежності і, тим самим, задовольняє їх потребу в самостійності і захисті свого особистого простору.

Велике значення для підлітків має можливість невербального спілкування в групі. Іноді вербальна комунікація, тим більше при провідній ролі арт-терапевта, може призводити до посилення захисту і приховуванню психологічно важливого матеріалу. Проте, це не означає, що при проведенні групової арт-терапії взагалі не слід прибгати до обговорень. Просто обговорення і інтерпретації повинні застосовуватися в такій формі, яка враховувала б психологічну готовність учасників і міру їх довіри один до одного і ведучому. Краще, якщо при веденні підліткової групи арт-терапевт використовуватиме непрямі питання і інтерпретації. Останні, наприклад, можуть припускати використання переважно мови метафор і посилянь на третіх осіб. Доцільно уникати однозначних трактувань поведінки і образотворчої продукції учасників групи, оскільки це може відгукнутися "навішуванням ярликів".

Можливі різні варіанти групової роботи з підлітками: вона може бути побудована у формі тематичної, динамічної або студійної груп (їх характеристика буде дана в наступному параграфі), хоча до умов загальноосвітніх установ найбільше підходить форма тематичної групи. Робота

спочатку може мати обмежений в часі характер, оскільки підлітки дуже неохоче йдуть на укладення договору, що передбачає тривалу або необмежену в часі арт-терапію (1999)

У статті М. Розаль, Л. Турнер-Шиклер і Д. Юрт (Розаль, Турнер-Шиклер, Юрт, 2006) представлені деякі результати застосування комплексної інноваційної програми по роботі з підлітками, що страждають надмірною вагою, що поєднує в собі елементи арт-терапевтичних і освітніх дій. Звертає на себе увагу прагнення авторів врахувати своєрідність расового і етнічного походження учасників групи. Ця тенденція відбита у багатьох західних арт-терапевтичних публікацій останнього часу. Описуючи свою роботу з підлітками різного етнічного походження, такі автори, як М. Мауро з особливою увагою відносяться до культурного досвіду своїх клієнтів. Представляючи випадок, пов'язаний з допомогою підліткові латиноамериканського походження, використовує для пояснення динаміки роботи і досвіду клієнта поняття культурної ідентичності і уявлення про різні вікові фази її становлення (2000)

Теорія і практика мультикультурного підходу до арт-терапії, використовуюваного в роботі з підлітками, представлені в книзі Ш. Рили "Сучасна арт-терапія підлітків", де вона, зокрема, пише: "Ми повинні просити наших клієнтів-підлітків навчити нас своїй культурі і поправити нас, якщо наше уявлення про них не відповідає дійсності" (1999. Р. 35). На її думку, процес роботи з підлітком повинен будуватися з урахуванням безлічі чинників: географічного регіону і розмірів міста, в якому він мешкає, його соціально-економічного положення, раси і етносу. Цей автор стверджує, що відомі уявлення про те, що підлітковий вік є досить передбачуваною стадією розвитку і характеризується цілком певним набором завдань, нині недостатні, і фахівцеві слід звертати пильнішу увагу на умови життя і особисту позицію підлітків.

Для підліткових груп також характерно загострене реагування на появу нових членів. Тому група повинна, по можливості, бути закритою або напівзакритою, а у разі планованого включення в неї нового члена доцільно проводити тривалу підготовчу роботу.

Навіть якщо робота групи має короткостроковий характер і вимагає фокусування на певних проблемах, структурування роботи повинно відбуватися м'яко і ненав'язливо. Деякі фахівці навіть вважають, що психотерапевтові слід розробляти план арт-терапевтичної роботи спільно з учасниками групи, проте для цього вони мають бути досить мотивовані. Попри те, що робота групи може мати тематичну спрямованість, ведучий повинен проявляти гнучкість і допускати можливість зміни плану зайняття, прояв учасниками ініціативи і відносно високу спонтанність їх поведінки.

М'яко структуруючи хід групових арт-терапевтичних сесій, психотерапевт може, зокрема, пропонувати підліткам різні завдання на вільне малювання і так звані "відкриті проекти" (Waller, 1993) з різними варіантами тематичного і технічного рішення творчих завдань. Для того, щоб допомогти підліткам відчувати себе в групі безпечно, психотерапевт може пропонувати їм завдання, пов'язані з позначенням і усвідомленням особистих меж.

З метою об'єднання групи і активізації групової динаміки ведучий може пропонувати учасникам різні форми парної (парне малювання і обговорення) і колективної роботи, стежачи при цьому, проте, за тим, щоб учасники групи поважали особисті межі один одного.

З урахуванням великої значущості для підлітків питань психологічної, гендерної і культурної ідентифікації ведучий може в м'якій формі пропонувати їм завдання, орієнтовані на пред'явлення у візуальній формі свого психологічного, гендерного і культурного "Я", - створення автопортретів, особистих гербів, прапора своєї культурної ідентичності.

Як відмічає Ш. Рили, в досить згуртованих групах можна, дотримуючись делікатності, звертатися до таких складних для дослідження в підлітковому середовищі темам, насильство серед підлітків, прийом алкоголю і наркотиків, ранній сексуальний досвід і так далі.

## Висновки до 1 розділу

Арт-терапія є міждисциплінарним підходом, що поєднує у собі різні галузі знання - психологію, медицину, педагогіку, культурологію та ін. Її основою виступає художня практика, оскільки в ході арт-терапевтичних занять клієнти залучаються до образотворчої діяльності. Слово "арт-терапія" стало вперше використовуватися в 1940р . в англійських країнах такими авторами, як М. Наумбург та А. Хілл, для позначення тих форм клінічної практики, в рамках яких психологічний «супровід» клієнтів з емоційними, психічними та фізичними порушеннями здійснювався під час їх занять образотворчою творчістю з метою їх лікування та реабілітації

Підліток озброюється одним із доступних і приємних йому способів зняття емоційної напруги, вивільнення емоцій, страхів, внутрішніх конфліктів. Дуже важливо висловити свій внутрішній світ через творчість та постаратися досягти душевної гармонії.

Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки; вчить розслаблятися та позбавлятися негативних емоцій та думок; при груповій роботі вона розвиває у людині важливі соціальні навички. Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, у різних тренінгах. Вона також може бути доповненням до інших методів та напрямків психотерапії, систем оздоровлення, освіти та виховання.

Арт-терапія може застосовуватися у загальних та спеціалізованих освітніх закладах, у соціальній сфері та інших галузях. Вона може бути інструментом розвитку та гармонізації підлітків і підвищення якості їх життя, сприяє розвитку їх творчого потенціалу, дозволяє скоригувати наявні у дитини емоційні, поведінкові та інтелектуальні порушення та недоліки.

Як показує практика, це чудовий спосіб роботи як індивідуально і у групі, оскільки дозволяє кожній дитині бути прийнятним. Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування та є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки та зміцнення впевненості у собі (і те, й інше лежать в основі бажання дітей «ризикувати» у процесі навчання, робити помилки та

пробувати нове). Його можна використовуватиме розвитку груповий згуртованості, може допомогти дитині висловити те, навіщо в нього немає слів, чи те, що вона може озвучити.

## РОЗДІЛ II

### Експериментальне дослідження застосування арт-терапії у роботі з підлітками

#### 2.1 Організація емпіричного дослідження роботи з підлітками

Ефективність застосування методів арт-терапії полягає в тому, що цей метод дозволяє експериментувати з почуттями, досліджувати та висловлювати їх на символічному рівні, особливо вдало для цього підходить техніка колажу, тому що робота з готовими елементами не вимагає спеціальних навичок, що значно полегшує створення бажаного образу.

Колаж - розповідь, відображена в образотворчому матеріалі. Кожен елемент колажу – це слово або фраза, колаж цілком – це текст, розказаний за допомогою образотворчих цитат. В процесі творчості людина набагато яскравіше і наочніше може проявити себе, ніж у листі чи мові. Робота з

колажем, у ході якої людина вибирає елементи з різних контекстів та складає нове цілісне послання, буквально ілюструє його внутрішній стан, що дозволяє краще усвідомити та опрацювати ту ситуацію, з якою людина приходить на заняття.

Також методика сприяє зняттю стресу та полегшенню психологічного стану, ілюструє за допомогою візуальних образів, які можуть бути набагато інформативнішими і повніше висловлюють внутрішній настрій.

Картина, створена своїми руками, несе великий смисловий заряд, що розкривається автору поступово, тому що багато в ній відображає несвідомі процеси, що добре виявляються в проєктивних методиках, що робить цей образ надзвичайно ресурсним та корисним для людини.

Колаж ( приклеювання) - технічний прийом в образотворчому мистецтві, що полягає у створенні живописних творів шляхом наклеювання на будь-яку

основу предметів та матеріалів, що відрізняються від основи за кольором та фактурою.

Колаж також називається твір, повністю виконаний у цій техніці.

Колаж використовується головним чином для отримання ефекту несподіванки від поєднання різноманітних матеріалів, а також заради емоційної насиченості та гостроти твору.

Колаж може бути домальованим будь-якими іншими засобами – тушшю, аквареллю тощо.

У мистецтво колаж був введений як формальний експеримент кубістами, футуристами та дадаїстами. На тому етапі зображувальні цілі застосовувалися уривки газет, фотографій, шпалер.

Наклеювалися на полотно шматки тканини, тріски тощо.

Вважається, що першими в мистецтві техніку колажу застосували Жорж Брак та П. Пікассо 1910-1912 роки. Першим художником, який працює виключно в техніці колажу був К. Швітерс.

Суть колажу як арт-терапевтичної техніки в тому, що клієнту (або групі) пропонується на паперову або текстильну основу наклеїти картинки, фотографії, різні деталі з газет, журналів, плакатів, поєднуючи їх певною темою.

Колаж можна домальовувати чи доповнювати різними написами.

Техніка журнального колажу розроблена та описана в літературі Х. Ландгартен.

Техніка складання колажу може бути використана як з психотерапевтичної, так і з діагностичною метою. Вибираються клієнтом картинки здатні виявити теми та проблеми, що залишаються нерозкритими у вербальному спілкуванні з ними.

Робота над колажем може бути як індивідуальною, коли кожен учасник робить свій колаж, і груповий, коли група з 4-6 людина робить єдиний колаж на певну тему.

Колаж як техніка арт-терапії найчастіше використовується в груповій роботі



Колаж можна використовувати на початкових етапах роботи в арт-терапевтичному режимі, особливо з учасниками груп або клієнтами, які мають сильний стереотип «Я не вмію малювати». А вирізати картинки з журналів та наклеїти їх на папір може кожен. Зображення можуть також

вириватися із журналу руками.

На відміну від малюнка колаж передбачає велику свободу автора у виконанні, наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за краї основи, клеїтися один на одного. Якщо немає ножиць, то картинки можуть навіть вириватися руками і саме руками можна надати їм

необхідну форму. Головне в колажі - аж ніяк не акуратність (хоча це може бути діагностичним критерієм), а можливість висловити свої думки, ідеї, свій погляд та своє розуміння теми. Як правило, у процесі виконання колажу виникає поступове включення до цієї діяльності. І навіть ті учасники, які взяли виконувати завдання зі складання колажу з небажанням, поступово

починають захоплюватися процесом та отримувати від нього задоволення. Це одна з цілей арт-терапії в цілому та роботи з колажами зокрема – розвиток творчих здібностей та підвищення кваліфікації самооцінки. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає у внаслідок виявлення прихованих талантів та їх розвитку.

При складанні колажів можуть знадобитися такі матеріали: папір для основи

(формату А-4, А-3, А-1), ножиці, клей, фломастери, журнали різнопланового змісту (важливо, щоб в арсеналі учасників були не тільки глянцеві журнали з ідеальними фігурами та обличчями, але й різні сімейні журнали зі звичайними людьми, життєвими історіями та ілюстраціями до них, зображенням природи, ділового життя людей; також можна використовувати реальні фотографії з зображенням конкретних людей, власним зображенням та комбінувати їх із журнальними картинками).

Час на складання колажу може варіюватися від 40 хвилин до 1,5 – 3 годин у груповому режимі. Час, виділений на складання колажів, залежить від теми

колажу, розміру основи колажу та віку учасників групи, що становлять колаж. Найкраще не обмежувати учасників у часі. Однак через 1,5 години роботи над колажем виникає, як правило, пересичення цією діяльністю та приємна втома у разі, якщо робота підходить до завершення.

Якщо ж робота зі складання колажу ще далека від фіналу, то нерідко виникає роздратування і втома, і тоді можна запропонувати учасникам розбити процес складання колажів на кілька зустрічей.

При виконанні колажу можна включити для учасників як фон помірно швидку

музику, що чергується з повільнішою. Дуже добре підходить інструментальна музика (гітара, флейта) бажано без слів. Музика створює дуже сприятливу для творчості атмосферу.

Можливі теми для колажів

Для підлітків:

1. Який я.
2. Яким мене бачать оточуючі... . Яким я дійсно хочу бути... .
3. Які мої цілі... . Які мої мрії... . Які мої вчинки... .
4. Чого мені бракує для повного щастя.
5. Що у мене спільного та розділяє з моїми друзями... .
6. Яке воно моє майбутнє
7. Я – дорослий (мета: виявити різноманітні установки стосовно дорослішання, дорослого світу, що приваблюють та лякають сторони процесу та ін.).
8. Яким мене бачать мої батьки (однокурсники, приятелі та ін).
9. Моя сім'я... .
10. Ким я хочу стати і ким міг би бути коли виросту(мої професії).

Цілями складання колажів є:

- отримати успішний результат та сформувати позитивну установку на подальшу

творчу діяльність (особливо на початку роботи у арт-терапевтичному режимі);

- висловити своє ставлення до заданої теми, свої думки, погляд, своє розуміння теми (це стосується як загальних, абстрактних тем колажу, так і особистих тем, пов'язаних із власними планами, цілями, мріями)

- розвинути художні здібності та підвищити самооцінку; побічним продуктом будь-якого виду арт-терапії, у тому числі техніки колажу, є почуття задоволення, яке виникає внаслідок виявлення прихованих талантів та їх розвитку, розширення творчих можливостей;

- виявити оригінальність та унікальність особистості учасника групи;

- опрацювати думки та почуття, які клієнти звикли пригнічувати; іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження та прояснення сильних переживань і переконань;

- дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям; робота над колаж є безпечним способом «випустити пару» і розрядити напругу (для посилення цієї мети дітям можна запропонувати надавати картинкам потрібну їм форму руками);

Техніка колажу можна використовувати у композиції твори посилення значимості двох аспектів:

- 1) чисто формального, коли художній образ створюється розміщенням чи нашаруванням один на одного певних матеріалів, різної форми, кольору тощо.
- 2) ілюстративного (наприклад, так званий фотомонтаж), коли образотворчий матеріал на певну тему вирізається з книг і журналів та завдяки переміщенню зі звичайного контексту в незвичне оточення отримує нову інтерпретацію.

У часі свої перші колажі створив і Пікассо. З 1912 обидва художники систематично працюють у цій технікою, колаж стає характерною особливістю живопису синтетичного кубізму. Період кубізму у творчості обох художників характеризується пошуками радикально нових способів

створення картини, тому вони стали включати у свої мальовничі та графічні роботи фрагменти газет, етикетки від пляшок тощо. Друковані матеріали. Додавання до художнього твору таких елементів вражало глядачів тим, що "реальний світ", з його власними просторовими та тактильними якостями був з'єднаний на полотні з ілюзіонізмом живопису. Ця суміш реальності та

ілюзії надалі часто була ускладнена використанням мальовничих "обманок", що імітували поверхню дерева, мармуру тощо.

Першим художником, який працював виключно в техніці колажу, був К. Швіттерс, продовжував традиції сюрреалістів та дадаїстів. Він розширив сферу використовуваних для колажів матеріалів та предметів. Його невеликі, але дуже вишукані за композицією твори, склалися зі шматочків паперу, автобусних квитків, етикеток, купонів тощо.

Також популярними є так звані психологічні колажі. КОЛАЖ - це інструмент, який допомагає Вам налаштуватися на хвилю успіху, правильно ставити завдання. Роблячи колаж Ви розмірковуєте про життя, цілях яких хочете досягти, розуміючи, що важливо для Вас. Під час роботи Ви наводите в

порядок свої думки, налаштовуючись на краще у Вашому житті.

Діагностичні можливості колажу (опорні елементи інтерпретації колажів; цілісна вертикально-горизонтальна схема аналізу колажу, зміст дев'яти секторів аналізу колажу). Сфери застосування та способи роботи з колажем:

Колаж у роботі з сім'єю. Колаж у роботі з парами протилежностей та конфліктами. Колаж як засіб виявлення переважаючих стратегій поведінки людини; груповий динаміки; розподілу ролей групи і т. д.

Дослідження впливу арт-терапевтичних методів проводилося з підлітками 16 -17 років

**2.2 Експериментальне дослідження впливу арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками за допомогою створення колажу**

### **Вправа "Колаж мрії" – техніка роботи з цілями.**

Мета: чіткіше сформуванати собі образи бажаного, щоб точніше навести підсвідомість на бажану ціль.

Матеріали: лист паперу формату А4,; матеріали для виготовлення колажу: газети, журнали, листівки, фарби, олівці, фломастери, клей ПВА, ножиці, силуетне зображення , музичні записи.

Процедура проведення :

1.Подумайте, про що ви мрієте у різних сферах життя. Зверніть увагу, повинні бути враховані по щонайменше ці 5 областей: "відносини," сім'я, "матеріальна сфера," самореалізація, "здоров'я.

Проаналізуй, в якій із сфер у тебе максимальна кількість прогалин: найбільше мрій буде пов'язано саме із нею. Але не потрібно забувати і про інші сфери.

2.Тепер із різних картинок можна створити колаж, який відобразить це. Якщо не знайдете відповідної ілюстрації – домалюйте, чого не вистачає. Дайте назву.

Питання для обговорення:

- 1.Тепер ти розумієш, куди рухаєшся?
2. Частіше запитуй себе: як те, що я роблю цієї хвилини, наближає мене до моїй мрії?
3. Чи подобається тобі те, що вийшло ?
4. Якщо щось бентежить, подумай, як це змінити?

Колажі з використанням різних художніх матеріалів

Саме слово походить від французького колаж – наклеювання. Техніку колажу активно використовують у арт-терапії та творчій діяльності. На паперову або іншу основу наклеюють картинки, інші елементи та деталі на

певну тему. Крім того, колаж можна доповнювати домальовування або різними написами.

Найчастіше техніку колажу використовують у арт-терапевтичній роботі на початковому етапі, тому що у багатьох учасників дуже сильний стереотип: «Я не вмію малювати». Вирізати картинки з журналів та наклеїти їх на папір може кожен, для цього не потрібно ніяких спеціальних здібностей, тобто техніка колажу дозволяє будь-якій людині отримати успішний результат та сформувати позитивну установку на подальшу творчу діяльність. Техніка колажу економічна за часом і матеріалами. Виготовляти колажі можна індивідуально чи групою. Для індивідуальної роботи зазвичай дається 30-40 хв, на виготовлення колективного колажу - 50-60 хв. У цьому послідовність (спочатку індивідуально і потім групою) завжди зберігається. Природно, що з індивідуальної роботи можна обмежитися папером основи меншого формату, ніж колективної. Як правило, для індивідуальної роботи я пропоную папір формату А3, для колективної – розміром один або два склеєні листи ватману (формат А1).

Тут можна відштовхуватися або від наявних матеріальних ресурсів, або кількості учасників групи; наприклад, для 4–5 чоловік цілком вистачить одного листа ватману, а 6–8 осіб почуватимуться вільніше, маючи два такі листи. Звичайно, проблему вибору формату паперу для майбутнього колажу можна надати вирішувати самим учасникам групи, але, задаючи певний формат паперу, фахівець тим самим забезпечує рівність можливостей для кожного, що на початковому етапі роботи, коли невпевненість та тривожність учасників висока, дуже важлива.

На відміну від малюнка колаж передбачає велику свободу автора у виконанні; наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за краї основи, клеїтися один на одного, складатися гармошкою і т. д. Якщо немає ножиць, картинки можуть навіть вириватися руками. Головне в колажі аж ніяк не акуратність вирізування та наклеювання, а можливість висловити та донести до

оточуючих свої думки, ідеї, свій погляд та своє розуміння теми. Цим колаж принципово відрізняється від аплікації, яка пред'являє певні вимоги до наявності якогось зразка (зовнішнього предметного або внутрішнього, сформованого образу-уявлення, в якому відображені найістотніші характеристики зразка), а також до якості виконання роботи (акуратність, точність, композиційне рішення тощо) д.), має естетичні критерії.

Представляючи свій колаж, я говорю про свої позиції та власний досвід роботи в цьому напрямку, намагаюся налаштувати учасників на більш глибокий рівень розуміння та освоєння методу, а також одразу скоригувати очікування (принаймні щодо легкості та приємності)

Готові колажі викладалися у коло з поясненнями та коментарями учасників до змісту. Після цього дітям було запропоновано об'єднатись у групи за інтересами з аргументацією варіантів об'єднання. Потім ведучий запитував: «Чи можна знайти серед усіх присутніх щось спільне, що могло б усіх об'єднати? Що? І яка тоді виходить картина? Діти знаходили те, що всіх об'єднує, і складали із запропонованих матеріалів свої картини, вигадували назву та ставили свої підписи на цьому спільному творі творчості. При підведенні підсумків заняття увага підлітків акцентувалося на тому, які ми всі різні, як багато у всіх різноманітних інтересів, як приємно дізнатися, чим ти можеш бути цікавим іншим, ближче знайомитися з іншими і знаходити те, що всіх об'єднує. На наступному занятті була спеціально організована гра за змістом колажів «Мені подобається, мені цікаво», в якій учасники (розділившись на дві команди) відповідали на запитання ведучого: «Хто з учасників відбив у своєму колажі, що йому подобається відпочивати у бабусі на селі? Хто віднайшов певну схожість до улюблених виконавців? У кого у колажі були тварини? Чиї колажі найбільше були схожі між собою і чи можна сказати, що їхні автори - "родинні душі"?"

В кінці процесу кожного дав зворотний зв'язок: оцінка за 10-бальною шкалою (показавши на пальцях), по-перше, ступінь своєї задоволеності результатом, по-друге, ступінь своєї активності у творчому процесі. Побачивши результат, ми говоримо про тих, хто є дуже активним у роботі.

Підбиваючи підсумки роботи з технікою колажу, учасники з подивом і задоволенням відзначають, що колаж, незважаючи на простоту, виявляє приховані потреби і бажання особистості, протиріччя між поставленими цілями і обраними стратегіями її досягнення, а також розширює межі звичного сприйняття людини.

Таким чином, техніку колажу можна з успіхом використовувати в психологічній і психотерапевтичній роботі з особистістю та групою, з різними учасниками. Вона передбачає необмежену безліч тем.

Перед дослідженням усі присутня пройшли анкетування та опитування (табл.2.1)

Таблиця 2.1

## Анкетування та опитування респондентів

Ім'я і прізвище дитини	Чи був раніше у вас досвід застосування арт-терапевтичних методики?	Чи застосовували ви терапію колажем?	Чи був у вас страх перед проведенням методики терапії колажем?
Марія К.	Так	Так	Не було
Валя С.	Ні	Ні	Був трішки
Таня Д.	Ні	Ні	Не було
Іра Ш.	Так	Ні	Не було
Каріна Л.	Ні	Ні	Був трішки
Оля К.	Ні	Ні	Не було
Аня Г.	Ні	Ні	Не було
Ілона Р.	Ні	Ні	Не було
Олена Б.	Ні	Ні	Не було

Як можна побачити з 10 підлітків мали досвід арт-терапевтичних методика лише 2. З них 1 дівчина була раніше залучена до техніки колажу, що дає їй змогу згадати минулий досвід та здобути новий. Спостерігаємо також, що всіх дітей було запитано про ймовірний страх перед проведенням терапії колажу. На це питання 2 підлітків відповіли ствердно, що мали певне хвилювання перед терапією колажем.



Арт-терапевтичне заняття проходило за наступними етапами:

- 1) Учасники групи розповіли про себе і методом опитування обрали тему для колажу “Колаж мрії” ( можемо спостерігати в табл.2.2.)

Таблиця 2.2

## Вибір теми респондентами

	Теми для колажів	Марія К.	Валя С.	Таня Д.	Іра Ш.	Каріна Л.	Оля К.	Аня Г.	Ілона Р.	Олена Б
1	Моя сім'я	+	-	-	-	-	-	-	+	
2	Колаж мрії	+	+	+	+	+	-	+	-	+
3	Я та мої друзі	-	+	+	-	+		-	-	
4	Який я	-	-	-	-	-	+	-	+	+
5	Яким я можу бути	-	-	-	+	-	+	+	-	

Табл.2.2.

Як можемо спостерігати з опитування на табл.1 більшість обрала тему “Колаж Мрії”.

Моя сім'я обрали 2 людини, Я та мої друзі 3 осіб, Який я – 3 дітей та Яким я можу бути 3 підлітків. Дівчата однаково охоче брали участь в опитуванні та були залучені в процес обговорення. Найбільше їх цікавило скласти колаж мрії та подивитись на свою мрію в цілісній картині.

Далі підліткам було запропоновано дати відповідь на відкрите питання, де потрібно закінчити запропоноване речення «Мрія – це» респонденти відповіли так:

Респондент 1 - «Мрія - це важливі орієнтири та цілі для всіх людей » ;

Респондент 2 «Мрії – це не досяжне бажання»;

Респондент 3 «Мрії – це ті прагнення які повинні бути на першому місці у кожної людини»;

Респондент 4 «Мрії – це найбільш бажані речі » ;

Респондент 5 «Мрії – це цінності, яких прагнуть досягнути»;

Респондент 6 «Мрії – це бажання навколо яких ти будуєш своє майбутнє» ;

Респондент 7 «Мрії– це абстрактне поняття, яке змінюється в залежності від віку» ;

Респондент 8 «Мрії – це те, що є важливим для кожної людини»;

Респондент 9 «Мрії – це найголовніше у житті кожної людини» ;

Респондент 10 «Мрії – це найголовніше у житті кожної людини» ;

З результатів опитаних ми бачимо, що мрії – це бажання, які хочеться отримати чи досягти. Дехто вважає, що це не досяжні величини. Дехто вважає, що мрії змінюються. Більшість опитаних респондентів визначають мрії, як найважливіший аспект життя.

2) Потім діти приступили до створення колажу, який найбільш детально відображає їхні бажання та прагнення.

Процес проходив під спокійну музику. Діти були дуже активними, охоче знаходили собі бажані елементи та шукали потрібні складові для їхнього бачення власної мрії.

3) Наступним етапом було представлення кожним учасником групи власного колажу, яке супроводжувалось невеличкою розповіддю про омріяне майбутнє з запланованою реалізацією.

4) На закінчення заняття колажі виставились на загальний огляд, і група отримала задоволення від споглядання власноруч створеної “галереї”.

На закриті запитання «Чи впевнені ви у тому, що ваші мрії здійснюються?». після закінчення першого заняття з групою основна частина респондентів (60%) відповіли, «Так» - мрії здійсняться лише 30% респондентів відповіли, що не знають і 10 % впевнені, що все буде так, як вони того бажають. (див. рис. 1).

Після проведення всіх занять, підсумкові результати опитаних показали такі зміни, де більшість респондентів відтворивши свою картину мрії змогли ствердно сказати, що мрії можна здійснити, якщо робити певні кроки. Ті, хто мав певні сумніви змогли переконатись під час виконання техніки, обговорення та представлення, що завдяки певним крокам в житті можна досягнути бажаного.(Див. рис. 2).



Рис.2.1.



Рис.2.2.

На закриті питання, що ви зробите з своїм колажем мрій респонденти дали такі відповіді (рис. 3):

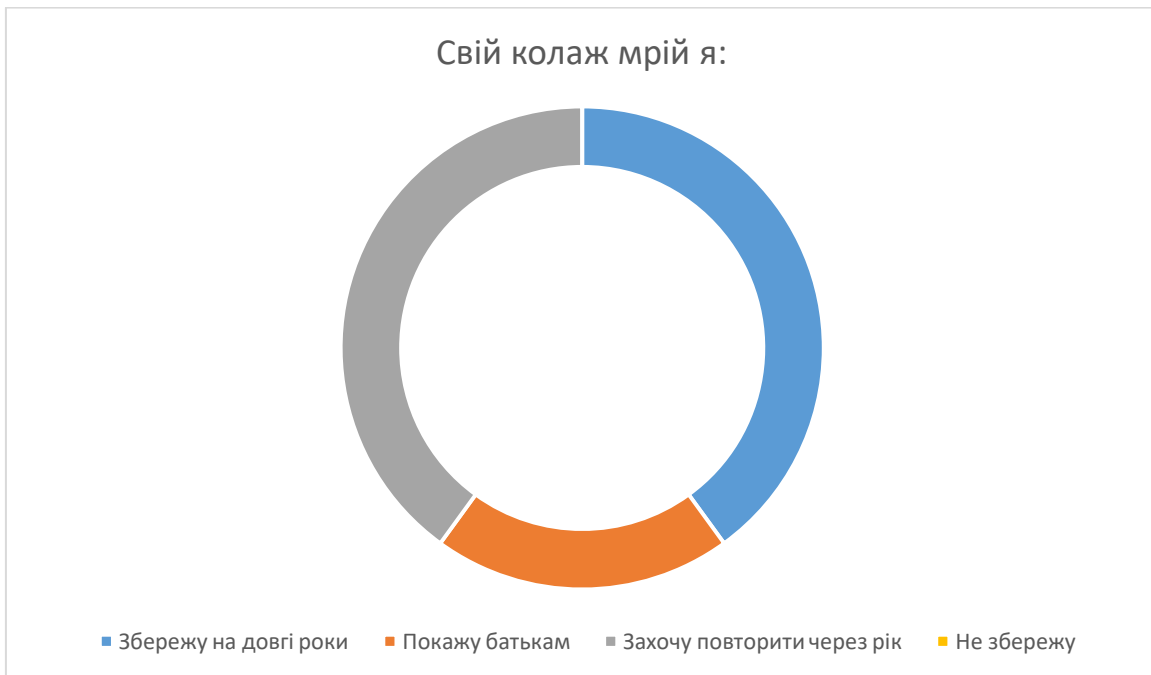


Рис.3.3.

Де 40 % хоче зберегти його на довгі роки, ще 40% виявили бажання повторити ще раз свій колаж мрій через рік і методом порівняння визначити чи відбулися зміни в їхніх бажаннях. Наступні 20% захотіли показати батькам свої колажі, поділитись досвідом та хочуть зробити такі колажі в сімейному колі. Ніхто з респондентів не вибрав відповідь – не збережу, що дозволяє впевнитись в важливості даного колажу в житті кожного з них.

На другому етапі на запитання, «Які почуття та емоції викликала у Вас дана технологія проведення?» респонденти відповіли наступним чином:

Респондент 1 «Ця методика спрямована на самоаналіз, усвідомлення важливих речей. Під час роботи думки плуталися через усвідомлення деяких моментів» ;

Респондент 2 «Терапія колажем допомагає показати почуття, емоції та бажання, те, що у людини всередині . Коли я робила цей колаж, то усвідомила чого насправді прагну»;

Респондент 3 «На мою думку, ця техніка може допомогти людині по-іншому поглянути на певні речі та бажання. На своєму прикладі, я це відчула, що раніше не розуміла чого я насправді хотіла» ;

Респондент 4 «Навіть не знаю, як сказати, напишу, як гадаю. Дана методика змусила мене уважніше ставитися до себе та старатись розуміти чого я насправді потребую і хочу. За допомогою проєкцій свого майбутнього та під час розповіді групі, я знову пережила ті приємні емоції, які гріють мені душу, коли я вперше робила свій колаж мрій»;

Респондент 5 «Для мене ця методика зовсім нова, але коли я робила презентацію, я задумалася про своє майбутнє та про свій комфорт»;

Респондент 6 «Ця методика трохи змусила мене задуматися про те, що все-таки мені потрібно старатись, щоб моя мрія стала реальністю і робити для цього вдалі кроки. Щодо методики терапії колажем в цілому, я вважаю, що вона важлива для людей, тому що вони можуть змусити замислитися над своїм життям та спробувати шукати шляхи досягнення»;

Респондент 7 «Під час виконання та представлення я зрозуміла, що багато з бажаного, я вже маю і це підняло мені настрій»;

Респондент 8 «Ця методика викликала у мене досить змішані почуття: від радості та подиву до смутку. Було цікаво побачити відображення внутрішній бажань» ;

Респондент 9 «Ця методика спрямована на розкриття внутрішніх пріоритетів »;

Респондент 10 «Терапія колажем допомагає показати почуття, емоції, те, що у людини усередині на картинках».

Зазначені вище відповіді на питання про викликані почуття та емоції послужили для нас зворотним зв'язком для кращого розуміння ефективності даних технік . Проаналізувавши отримані відповіді, ми бачимо, що така техніка як «Колаж мрії» під час підготовки творчого завдання змусила згадати про ті існуючі значущі моменти їхньої життя, замислитися над тим, як вони проводять свій вільний час та як можуть досягати бажаного. Особливо яскравий приклад можна виділити в однієї з дівчат. На другому занятті вона поділилася з нами тим, що у їхній сім'ї стався конфлікт, на тлі якого вона перестала спілкуватися з мамою, яка сказала, що вона не знає чого хоче в житті і не бачить свого

майбутнього, але під час перегляду елементів для колажу і формування загальної картини вона задумалася про те, що вона насправді не знає, що хоче обрати для своєї картини і як наслідок, вона не знає чого хоче в майбутньому. В кінцевому результаті вона пробачила маму, обрала бажані елементи та сформувала свій колаж мрії.

З представлених результатів дослідження у створенні колажу у молоді ми бачимо потенціал застосування технологій та їх сприятливий вплив . Працюючи з формуванням свого «Колажу Мрії», респонденти змогли більше дізнатися про свою мрію, про свої бажання, визначили для себе найбільш значущі цінності , про що і говорять результати дослідження.

Колаж робить наглядною реально бажану внутрішню картину бажань. Інколи людина сама не знає чого хоче, а коли бачить візуальну картину та окремі складові, то картина ніби вимальовується в уяві та переноситься на полотно. Проаналізувавши колажі, можна зрозуміти на якому етапі відбулися ті чи інші зміни та які внутрішні емоції вони викликали.

Велика цінність застосування колажу у роботі з підлітками полягає у можливості для її членів побачити ситуацію ніби зі сторони, зіставити свої внутрішні бажання з реалізованою картиною, тим самим забезпечуючи їх фокусування на певних категоріях. Нерідко спільний перегляд та обговорення сформованого колажу членами групи активізують їхню взаємодію один з одним та з своїм внутрішнім “Я” При цьому фахівець допомагає членам сім’ї у усвідомленні своїх бажань.

Можна сказати, що заняття з терапії колажем будуть дуже корисними у роботі з молоддю, при тривалій та систематизованій роботі. Оскільки застосування технік мають накопичувальний та довготривалий ефект впливу на людину, яка при регулярних заняттях лише посилюється. Якщо протягом тривалого часу проводити заняття з підлітками, при цьому комбінуючи різні методики та техніки, ускладнюючи щоразу завдання – позитивний результат буде видно на всіх рівнях розвитку: соціальному та психічному. З’явиться зацікавленість у проведенні вільного часу, у формуванні своїх бажань, у

плануванні майбутнього та плану по досягненні поставлених цілей, спілкуванні у групах, де формуються дружні відносини, виникнення прозоріння при представленні своїх шедеврів та приємному проведенні часу з неабиякою користю.

### **Висновок до 2 розділу**

Колаж техніка створення картини або графічного твору шляхом застосування різних наклейок із плоских (фотографії, квітки, тканини, вирізки з газет і кольорового паперу тощо) або об'ємних (дріт, дерево, мотузки, метал) матеріалів. Це один з методів арт-терапії, пов'язаних із лікувально – корекційним застосуванням фотографій, вирізок та інших елементів, її використання допомагає як у вирішенні психологічних питань, проблем, непорозумінь, усвідомлень так і в розвитку особистості.

Самі складові для формування колажу поєднує в собі безліч форм творчої діяльності, які можуть використовуватися в ході занять у різних варіантах і поєднаннях, забезпечуючи багатостороннє лікування, розвиваючий вплив на учасників. Таким чином, терапевти, готові сприймати колажі клієнтів як відправні точки, а не як кінцевий продукт, використовуючи їх для ініціювання відкритих питань та вивчення почуттів, переконань та стимулювання додаткової творчої експресії, дізнаються набагато більше про своїх клієнтів, використовуючи особисті побажання, як інструменти активації. Це є процесом постійного розвитку.

Таким чином, ми можемо надати узагальнені висновки з теоретичної та експериментальної частин дослідницької роботи.

Слід констатувати, що в результаті проведеної науково-експериментальної роботи мета та завдання дослідження досягнуто, гіпотеза знайшла своє адекватне підтвердження. Позначені нами підходи до побудови та реалізації моделі психокорекції емоційних станів засобами арт-терапії дозволяють досягти позитивного ефекту у гармонізації їх емоційного стану, досягненні високого рівня психологічного здоров'я.

Вирішення завдань розвитку має розглядатися при цьому в тісному зв'язку із завданнями збереження та відновлення їхнього здоров'я. Засоби творчого самовираження, що використовуються, можуть розглядатися як «арт-терапевтичні»; їх слід відносити до категорії арт-методів чи методів художньої творчості в освітньому процесі.

Таким чином, знання та практичне володіння психологами арт-терапією та системою засобів творчого самовираження підлітків допоможе уникнути певних помилок та досягти цілісного формуючого ефекту у процесі виховання психологічно здорової, ініціативної, гармонійної та вільної особистості дитини.



## Розділ III

### Психолого-корекційні процеси застосуванням методів арт-терапії

#### 3.1. Головні етапи корекційного процесу з використання методів арт-терапії

Хоча арт-терапія є поєднанням творчих та психологічних процесів, коли мова заходить про наукове дослідження, творчі художні процеси залишаються поза увагою. На сучасному етапі розвитку арт-терапія та інші креативні арт-терапевтичні підходи базуються головним чином на поведінкових методах дослідження, оскільки прагнуть обґрунтувати свою діяльність з погляду домінуючої культури. Останнім часом з'явилися тенденції розвитку досліджень, заснованих на процесах образотворчого творчості. Подібні експерименти за рамками загальноприйнятих підходів до арт-терапевтичних досліджень можуть збагатити сучасну наукову практику у розумінні людських можливостей .

Основні критерії психологічної оцінки колажів для спеціаліста:

- 1) кількість образів-картинок;
- 2) наявність або відсутність вільного простору між образами-картинками;
- 3) розташування в межах або за межами формату, рекомендованого за інструкцією вправи (при виконанні колажу за інструкцією пропонується використати один аркуш формату А3);
- 4) використання цілого образу або його фрагментів (деструкція попереднього з метою подальшого конструкції);
- 5) наявність портретної подібності або контрастних відмінностей із автором колажу.

Для самостійного аналізу колажу учасниками арт-терапевтичної програми з метою виявлення можливих змістовних аспектів професійної діяльності та особистої сфери життя було розроблено перелік змістових аспектів двох зазначених областей.

В результаті самостійного аналізу колажу та обговорення в малих групах багато респондентів зробили особисте відкриття, що їхня активність та прагнення до кар'єрного зростання не підкріплені розумінням мети цього зростання («Для чого?»). Наприклад, більшість підлітків у розумінні «професійна діяльність» відзначають лише «кар'єра». Іншими словами, образи колажу відображали бажання кар'єрного зростання, але у відриві від взаємозв'язку з іншими сферами життя. Під час обговорення у групі багатьом респондентам важко відповісти, які бажання вони прагнуть реалізувати: чи це отримання освіти, чи реалізація своїх професійних чи творчих планів, чи створення сім'ї. Особливо активне обговорення викликав той факт, що в колажах не було образів, що відображають взаємовідносини з приятелями та однокласниками. Це означає, що досягнення вони сприймають формально, не замислюючись про змістовний бік, розглядаючи зростання як особисте досягнення, що не передбачає взаємодії з іншими людьми, що не вимагає додаткової освіти, розуміння ціннісних орієнтацій.

1 Проведене дослідження підтверджує, що проблема психологічної корекції старших підлітків методом арт-терапії є актуальною, оскільки обумовлена потребою освітнього середовища в ефективних методах психолого-педагогічної корекції.

2 Метод арт-терапії колажем створює особливі умови для символічної проєкції себе та власних станів, що сприяє корекції деструктивних емоційних станів, що виникають у шкільному середовищі та забезпечує прояв індивідуальності старшого підлітків, набуття ним позитивного досвіду соціальної взаємодії, здатності конструктивного подолання психологічної ситуації соціально прийнятним способом.

3 Розроблена модель корекції включає емоційні та ціннісні компоненти, що забезпечують формування системи знань, умінь та стосунків. В результаті старший підліток набуває знання про власний світ, причини виникнення та

механізми появи певних процесів; вміння конструктивної поведінки, оцінки ситуацій, рефлексії ситуацій, регуляції емоційних станів; ціннісного ставлення.

4 Програма психологічної корекції у старших підлітків методом арт-терапії має неклінічну спрямованість. У процесі реалізації програми психологічної корекції у старших підлітків на підготовчому етапі актуалізується потреба суб'єктів освітнього простору в психолого-педагогічній взаємодії, створюються безпечні умови для відображення актуальних станів та їх корекції.

6. Апробація цільової програми психологічної корекції у старших підлітків виявила зниження рівня шкільної тривожності, виразності актуальних емоційних станів. Після проведення формуючого експерименту

збільшилася кількість піддослідних, які контролюють свої стани зусиллям волі, які вміють раціонально протистояти своїм страхам; зменшилася кількість респондентів, які вибирають стратегію уникнення. Знання, вміння та відносини відповідні когнітивно-перцептивному, поведінковому та емоційним та ціннісним компонентам моделі сформовані у старших підлітків на прийнятному та бажаному рівні.

Використання мистецтва як терапевтичного чинника є цілком доступним для психолога.

При цьому особливих знань не потрібно. Арт-терапевтичні заняття можна розглядати як одну із інноваційних форм роботи з дітьми.

Так, послідовники арт-терапевтичної школи А.І. Копиті н намагаються поєднати психотерапевтичні та освітні технології, пропонуючи цікаві практичні розробки.

Заслугове на увагу дослідження Л.Д. Лебеде [17] присвячене деяким питанням використання арт-терапії в освіті. Автор вводить у термінологічний

апарат педагогіки цікаве трактування поняття «терапія», перекладаючи його не тільки як «Лікування», але і як «догляд, турбота». На цій підставі вона вважає допустимим застосування арт-терапії педагогами та педагогами-психологами, які не мають будь-якої спеціальної підготовки в галузі психотерапії та арт-терапії. Л.Д. Лебедева пише, що «словосполучення «арт-

терапія» у науковій, педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття та психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами мистецької діяльності».

Спираючись на дослідження Л.Д. Лебедевої, [17] можна сказати, що психологічний напрям використання терміну «арт-терапія» не пов'язаний буквально з лікуванням захворювання. Арт-терапія передбачає «соціальне лікування» особистості, зміну її стереотипів поведінки засобами художньої творчості, тобто зміцнення психічного здоров'я дитини та виконання профілактичних та корекційних функцій.

Наприклад, дослідження показали, що арт-терапевтичні заняття дозволяють вирішувати такі важливі психологічні завдання:

- виховні. Взаємодія будується в такий спосіб, щоб діти вчилися коректного спілкування, співпереживання, дбайливих взаємин з однолітками та дорослими. Це сприяє моральному розвитку особистості та сприяє побудові довіри.

- корекційні. Поліпшується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються методи взаємодії з іншими людьми.

- психотерапевтичні. «Лікувальний» ефект досягається створенням атмосфера теплоти, доброзичливості, виникають відчуття комфорту, захищеності, радості, успіху.

- діагностичні арт-терапія дозволяє отримати відомості про розвиток та індивідуальні особливості дитини.

- розвиваючі. Відбувається особистісне зростання людини, знаходить досвід нових форм діяльності, розвиваються здібності до творчості, саморегуляції почуттів та поведінки.

Психологу важливо знати ряд правил щодо вибору матеріалів відповідно до цілей занять:

1. Вибір матеріалів впливає на те, як відбувається заняття. Деякі матеріали такі як олівці, крейди та фломастери, дозволяють «підсилити» контроль, зосередитися, у той час як інші – пастель, фарба та глина – сприяють більш

вільному вираженню.

2. Якщо дитина не впевнена в собі або просто втомилася, вона почуватиметься впевненіше та спокійніше при роботі з матеріалами, які легше контролювати.

3. При індивідуальній роботі з дітьми або групами, чию поведінку важко контролювати, варто почати з матеріалів, які можна контролювати.

4. Багато хто відчувається невпевнено щодо своїх художніх здібностей. Вирізання картинок із журналу для створення колажу «зрівнює» учасників та дозволяє навіть дуже невпевненим підліткам приєднатися до роботи (колаж "Мої мрії").

5. Як тільки всі підлітки із задоволенням почнуть брати участь у вправі, такі матеріали як фарба або глина можуть дати можливість самовираження.

Існує дві форми арт-терапії: пасивна та активна.

- За пасивної форми клієнт "споживає" художні твори, створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори.
- За активної форми арт-терапії клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, скульптури та ін.

Заняття з арт-терапії можуть бути структурованими та неструктурованими.

- При структурованих заняттях тема жорстко задається та матеріал пропонується психологом. Як правило, після закінчення занять обговорюються тема, манера виконання тощо.

- При неструктурованих заняттях клієнти самостійно обирають теми для освітлення, матеріали, інструменти.

Існують різні варіанти використання методу арт-терапії:

- використання вже існуючих творів мистецтва через їх аналіз та інтерпретацію клієнтами;
- спонукання клієнтів до самостійної творчості;
- використання наявного твору мистецтва та самостійне творчість клієнтів;

– творчість самого психолога (ліплення, малювання та ін.), спрямоване на встановлення взаємодії із клієнтом.

Основна роль арт-терапії відводиться самому психологу, його взаєминам із клієнтом у процесі навчання його творчості. Основне завдання арт-терапевта на перших етапах – подолання збентеження клієнта, його нерішучості чи страху перед незвичними заняттями. Нерідко опір доводиться долати поступово. Функції арт терапевта досить складні та змінюються в залежність від конкретної ситуації.

Активна діяльність та творчість сприяють розслабленню, зняттю напруги у клієнтів. Додаткові можливості самовираження та нові навички сприяють ліквідації негативного ставлення до арт терапевтичних заняттям та страху перед ними. Для зміни та підвищення самооцінки велику роль грають постійний інтерес та позитивна оцінка з боку арт-терапевта, інших клієнтів. Знову набуті способи самовираження, позитивні емоції, що виникають у процесі творчості, знижують агресивність, підвищують самооцінку ("Я нічим не гірший"). Емоційна зацікавленість активує клієнта та відкриває шлях для ефективнішого корекційного впливу.

Основна мета полягає у розвитку та пізнання себе через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу.

Звідси випливає найважливіший принцип арт-терапії - схвалення та прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їхнього змісту, форми та якості.

Показаннями для проведення арт-терапії як малюнкової терапії є:

проблеми емоційного розвитку, актуальний стрес, депресія, лабільність, імпульсивність емоційних реакцій, переживання емоційного заперечення,

почуття самотності, наявність конфліктів у міжособистісних відносинах, незадоволеність у сімейній ситуації, ревності, підвищена тривожність, страхи, негативна "Я-концепція", низька, дисгармонійна, спотворена самооцінка.

Створення продукту у процесі арт-терапії обумовлено цілою системою

спонукань, центральними з яких є:

- прагнення суб'єкта висловити почуття, переживання у зовнішній формі;
- потреба зрозуміти та розібратися в тому, що відбувається в собі;
- потреба вступити в комунікацію, використовуючи продукти своєї діяльності;
- прагнення до дослідження навколишнього світу через символізацію його в особливу форму, конструювання світу як малюнків, казок, історій.

Колаж є одним з найефективніших методів роботи з особистістю, яка до того ж не викликає напруги, яка може бути пов'язана з відсутністю людини художніх здібностей.

Колаж допомагає визначити психологічний стан людини на даний момент часу, виявити його переживання та актуальні аспекти самосвідомості.

Матеріалом для створення колажу можуть бути не тільки ілюстрації з журналів, а також природні матеріали, особисті фотографії та авторські малюнки.

Теми вибираються залежно від потреб конкретно взятої групи: "я", "сім'я", "тіло", "чоловік і жінка", "минуле-справжнє-майбутнє" і т. д. Інструкція: підберіть картинки для заданої теми та оформіть їх у цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями та написами, домальовувати елементи, зафарбовувати та декорувати порожнечі.

Аналіз колажу: розмір елементів та їх розташування на аркуші відносно один одного, виявлення домінуючих елементів, підстави вибору конкретних елементів, колірна палітра, сюжетність та впорядкованість чи хаотичність та розрізненість.

### **3.3 . Практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі**

Застосування арт-терапії у виробничих умовах передбачає обов'язкове створення спеціального середовища, яке включає такі компоненти:

- створення «художнього поля» продукування, усвідомлення та актуалізації концептуальних «Я-образів», комунікації;
- тематичне опрацювання основних людських та професійних цінностей;
- наявність достатньої кількості часу для проведення арт-терапевтичної роботи;
- мотивація та інтерес респондентів до комплексу психологічних впливів;
- різноманітність художніх вправ, технік та образотворчих матеріалів, музичних інструментів; спеціальне обладнане приміщення.

Всі ці умови вимагають наявності арт-терапевтичного кабінету.

Арт-терапевтичний кабінет (АРТК). Вимоги та рекомендації

Для проведення арт-терапії потрібне спеціально обладнане приміщення, що відповідає низці умов та вимог. Вимоги та рекомендації до арт-терапевтичного кабінету (АРТК) розроблені з урахуванням нормативів для проектування кабінету психологічного розвантаження(КПР) (В. І. Тимофєєва), арт-терапевтичного кабінету універсального призначення (А. І. .Копиті), сучасних досліджень у галузі психології середовища (Є. А. Соловйова) .

Основне завдання АРТК – створення атмосфери безпеки та терпимості, необхідної учасникам арт-терапії для вільного творчого самовираження; взаємодії з художніми матеріалами та формами; прояви ними своїх почуттів, думок та потреб у образотворчій та інших видах діяльності (рух, драматична імпровізація)

Вимоги та рекомендації до проектування інтер'єру та обладнання АРТК.

Приміщення та обладнання повинні відповідати санітарним нормам та правилам протипожежної безпеки.

У складі арт-терапевтичного кабінету (АРТК) слід передбачити три зони.

Перша зона — робоча, у якій відбувається взаємодія з художніми матеріалами та створення продуктів образотворчої діяльності. Робоча зона



повинна передбачати швидку перестановку меблів або мати два обладнані майданчики: для образотворчої роботи, та для спілкування арт-терапевта та групи після завершення образотворчої роботи. Орієнтація столів має передбачати достатню різноманітність місць.

АРТК повинен обов'язково мати спеціально місце для зберігання образотворчої продукції, а також довідково-інформаційних, методичних матеріалів, звітної документації та ін., як мінімум, протягом 3 років (згідно з міжнародним стандартом. Образотворчі роботи учасників повинні зберігатися в індивідуальних папках на спеціальних стелажах.

Друга зона - для відпочинку та релаксації, інтерактивних та рухливих ігор.

Третя зона – апаратна. Сучасні кабінети для групової роботи можуть бути обладнані комп'ютерною технікою, аудіо- та відеокамерами. Для цього в апаратній частині розміщується звуко- та відео апаратура, зберігається інструментарій, протоколи обстежень. Для ефективного проведення занять бажано мати апаратний механізм для індивідуального прослуховування спеціально підібраних музичних записів.

Обладнати АРТК слід так, щоб створювалося відчуття великого відкритого простору та відносної самотності. Відчуття великого простору виникає, якщо приміщення має високі стелі, великі вікна. Для швидкого провітрювання та підтримки свіжості повітря, оптимального температурного режиму потрібне спеціальне обладнання. Обов'язковим для студії є достатня кількість раковин, щоб забезпечити вільний доступ до води.

*Забезпечення арт-терапевтичного кабінету художніми матеріалами.*

Існує ряд вимог до якості та наявності вибору художніх матеріалів, що застосовуються:

- якість матеріалів має бути якомога вищою, щоб не знизити цінність художньої роботи у власних очах;

- необхідно наявність широкого вибору художніх матеріалів, щоб можна було врахувати особливості учасників: різні фарби, олівці, пастель,

крейди, кисті різних розмірів, папір різних форматів та відтінків, глина, пластилін, фольга, текстиль, матеріали для колажів (журнали, листівки) та ін.

Вибір того чи іншого матеріалу може бути пов'язаний з особливостями особистості та її психологічного стану, а також динамікою арт-терапевтичного процесу.

Арт-терапевтичний кабінет не повинен створювати відчуття групи дитячої групи. Люди, прийшовши, не віднесуться належним чином до арт-терапевтичної роботи, якщо в наборі художніх матеріалів будуть присутні звичайний для їхнього сприйняття папір, фломастери та набір олівців у шість кольорів. Потрібно використовувати в роботі професійні пензлі та фарби, папір різної якості та формату тощо.

Стандартний набір художніх матеріалів:

- ✓ Щітки художні для роботи з аквареллю, олією, гуашшю.
- ✓ Акрилові, акварельні фарби, гуаш.
- ✓ Фарби для робіт із глини, скла.
- ✓ Аерозольні балончики із фарбою. Фольга промислова, щільна та тонка.
- ✓ Папір від формату А4 до А0, кольоровий папір формату А0, папір для факсу. Шпалери (завширшки від 1 метра). Ножі для різання картону.
- ✓ Журнали, газети, рекламні проспекти (глянсові).
- ✓ Поліетиленова плівка, картон, ґрунтоване полотно та картон у рулонах.
- ✓ Підрамники.
- ✓ Палітри.
- ✓ Глина, пластилін для скульптурного моделювання, стеки. Гіпс, дріт.
- ✓ Склянки поліетиленові для гарячого, ємністю 0,5л. Свічки.

Тренінг включає загальноприйняті правила і ряд специфічних правил:

Правило активності - не примушувати до виконання.

Правило щирості - кожен говорить те, що відчуває, а не те, що хтось чекає; кожен має право сказати: "Я не хочу про це говорити".

Правило конфіденційності - інформація, що обговорюється в групі не виноситься за межі групи.

Правило "тут і зараз" - обговоренню підлягає тільки те, що відбувається "тут і зараз".

Правило Я-висловлювань - кожен каже від свого імені: "Я відчуваю..., я думаю...".

Правило регламенту — говорити лише в рамках заданої теми, що людина відчуває в даний момент.

Правило дбайливого ставлення – до продукції слід відноситися з повагою – не рвати, не викидати, не використовувати для подальшої роботи без дозволу.

Правило «фотоетики» — не дозволяється фотографувати роботи, ігрові сцени та інше процесі без спеціально організованої відеосесії, без згоди чи дозволу учасників.

Правило безоцінного ставлення– не оцінювати продукцію з естетичного боку – «красиво чи ні, подобається чи ні, правильно чи ні.».

Правило поваги до учасників групи - не перебивати, не виходити з кола, доки не завершиться обговорення; не порушувати тишу, доки не закінчать роботу всі учасники, бути уважним до переживань інших.

Правило відповідальності – після завершення роботи у тренінгу кожен приймає відповідальність за свою образотворчу продукцію. А також має право залишити її на зберігання у арт-терапевтичному кабінеті.

### **Висновки до 3 розділу**

Відомо, що мистецтво саме по собі має цілющу дію. Мистецтво дозволяє людині передати не тільки те, що вона бачить у навколишньому її житті, а й свої фантазії, дати волю уяві, відчути себе творцем, усвідомити та змінити емоційне ставлення до тих чи інших явищ і подій, втілюючи в образи.

Підбиваючи підсумки, хотілося б підкреслити, що арт-терапія в освітньому процесі має великий потенціал. Арт-терапевтичні заняття не втомлюють дітей, у них зберігається висока активність протягом усього часу,

відведеного виконання завдання. Використання різних технік та прийомів створення зображень виступає як спосіб пізнання своїх можливостей та навколишнього дійсності, вираження різного роду емоцій, засобом зниження психоемоційного напруження, перечікування і утихомирення люті, гніву, злості, отримання дитиною позитивних емоцій, розвиток почуття успішності, створення настрою на активну творчість, розвиток образотворчої діяльності. Таким чином, у педагогічній практиці арт-терапія може використовуватися як розвиваючий засоби навчання та створення в ДТЗ здоров'язберігаючої освітнього середовища.

## РОЗДІЛ ІV

### Інструкція з охорони праці

Охорона праці практичного психолога заснована на чинному законодавстві (Закон України «Про охорону праці», Закон України «Про освіту», Закон України «Про обов'язкове державне соціальне страхування, Закон України «Про пожежну безпеку», «Кодексі законів про працю» та нормативно-правових актів з питань охорони праці, пожежної безпеки, техніки безпеки та безпеки життєдіяльності.

Практичний психолог зобов'язаний дотримуватись вимог законодавчих та загальних нормативно-правових актів України з питань охорони праці, пожежної і радіаційної безпеки та безпеки життєдіяльності, нормативно-правових актів для загальноосвітніх навчальних закладів («Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу» ДСанПін 5.5.2.008-01, затверджених постановою Головного санітарного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63 і погоджених Міністерством освіти і науки України від 05.06.2001 р., «Державних санітарних правил та норм "Влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах"», затверджених постановою Головного санітарного лікаря України 30 грудня 1998 р. № 9 5.5.6.009-98, «Правил безпеки під час проведення навчання в кабінетах інформатики загальноосвітніх навчальних закладів системи загальної середньої освіти», затверджених наказом Міністерством освіти і науки України від 16.03.2004 р. № 81, «Методичних рекомендації "Про використання шкільних меблів"», затверджених Міністерством освіти СРСР 2 червня 1980 р. № 21177-80, «Правил безпеки під час проведення навчально-виховного процесу у кабінетах (лабораторіях) фізики загальноосвітніх навчальних закладів», введених в дію Міністерством освіти і науки України з 01.12.1998 р., «Правил

безпеки під час проведення навчально-виховного процесу у кабінетах (лабораторіях) хімії загальноосвітніх навчальних закладів», введених в дію Міністерством освіти і науки України з 01.12.1998 р., «Правил безпеки під час проведення навчально-виховного процесу у кабінетах (лабораторіях) хімії загальноосвітніх навчальних закладів», введених в дію Міністерством освіти і науки України з 01.12.1998 р.», «Правил безпеки під час проведення занять з допризовної підготовки в загальноосвітніх професійно-технічних навчальних закладах і вищих навчальних закладах першого та другого рівнів акредитації», затверджених наказом Міністерства праці та соціальної політики України 21 серпня 2000 р. № 213 та зареєстрованих Міністерством юстиції України 15 листопада 2000 р. за № 823/5044, «Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладів», введених в дію Міністерством освіти і науки України з 01.12.1998 р.).

Порушення вимог даної інструкції, веде до персональної відповідальності в установленому законом порядку: дисциплінарна, матеріальна, або адміністративна – в залежності від наслідків, спричинених порушенням;

До роботи практичним психологом (далі - психолог) допускаються особи які мають спеціальну освіту, відповідний стаж роботи і які пройшли:

- попередній (черговий) профілактичний медичний огляд;
- вступний інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності;
- первинний інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на робочому місці чи спеціальне попереднє навчання і перевірку знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Якщо робота психолога для працівника являється другою спеціальністю, то він зобов'язаний проходити навчання, атестацію і інструктаж, як за основною, так і за сумісною професією;

Виконання робіт не пов'язаних з основною роботою допускається тільки після проведення цільового інструктажу;

Повторний інструктаж із психологом, до проходження навчання і перевірки знань з курсу «Охорона праці і Безпека життєдіяльності», проводиться

1 раз в 6 місяців. Проходження навчання і перевірки знань з курсу «Охорона праці та Безпека життєдіяльності» (1 раз на 3 роки) психологом здійснюється у комісії закладу з наступним вивільненням від проходження повторних інструктажів з охорони праці та безпеки життєдіяльності на період між перевірками знань.

Психолог повинен мати навички в наданні першої медичної (долікарської) допомоги.

#### Вимоги безпеки праці перед початком роботи

1. Оглянути своє робоче місце з метою усунення виявлених небезпечних для життя та здоров'я факторів.

2. У разі виявлення порушень або несправності, вжити відповідних заходів щодо їх усунення та фіксування, а за потреби – повідомити директора закладу або особу, яка його замінює.

#### Вимоги безпеки під час роботи

1. Психолог в процесі роботи зобов'язаний:

- виконувати роботу згідно із своїми посадовими обов'язками;
- не залишати без нагляду своє робоче місце, коли обладнання підключене до електромережі (комп'ютер, електроприлади тощо);

- запобігати порушенням правил внутрішнього розпорядку, охорони праці, пожежної безпеки, техніки безпеки та безпеки життєдіяльності.

- повідомляти директора закладу про всі не стандартні випадки під час виховного процесу.

2. Психолог забезпечує:

- експлуатацію у справному стані обладнання, розташованого в приміщенні;

- впровадження у навчально-виховний процес досягнень науки і техніки з метою підвищення безпеки праці, попередження профзахворювань, пожеж.

#### Вимоги безпеки після закінчення роботи

1. Психолог після закінчення роботи повинен:

- провести огляд приміщення;

- забезпечити проведення санітарного прибирання та провітрювання приміщення та відсутності підключених приладів, горючих матеріалів тощо;
- перевірити наявності контрольних екземплярів ключів від приміщення у охоронника;
- закрити відкриті вікна та фрамуги в приміщенні;
- відключити загальну подачу електричної напруги до приміщення;
- включити автоматичну систему оповіщення про пожежу в приміщенні.

2. Психолог повідомляє директора закладу про всі недоліки виявлені при передачі приміщення під охорону.

#### Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. При виявленні небезпечної ситуації (пожежа, землетрус, радіаційна безпека, неполадки в електрогосподарстві тощо), загрози для життя психолог повідомляє директора закладу, допомагає заспокоїти учнів, допомагає оцінити важкість аварійної ситуації та допомагає забезпечити організацію її ліквідації та евакуацію людей ( в першу чергу учнів).

2 При виявленні будь-якої небезпечної ситуації заборонено самостійно усувати несправності в електромережі та на електрообладнанні. Необхідно (відсікти) виключити загальну подачу електроструму.

3. При виявленні пожежі необхідно негайно викликати пожежну частину, повідомити директора закладу. Вжити заходів згідно з планом евакуації на випадок пожежі, вивести учнів у небезпечне місце. Організувати роботу щодо збереження майна та цінних паперів закладу.

4. При спробах сторонніх осіб що застосовують протиправні дії по відношенню безпеки життя чи здоров'я працівників та учнів або майна закладу, психолог самостійно або за допомогою працівників, чи учнів викликає міліцію .

#### Вимоги безпеки в аварійних та небезпечних ситуаціях.

1. При виявленні небезпечної ситуації (пожежа, землетрус, радіаційна безпека, неполадки в електрогосподарстві тощо) для вашого життя та життя співробітників заспокойтесь і заспокойте оточуючих. Оцініть важкість аварійної ситуації.



2. Не усувайте самі несправність електромережі та електрообладнання, а вимкніть загальне електропостачання.

3. При виявленні пожежі заступник директора зобов'язаний негайно викликати пожежну частину за телефоном 01, повідомити керівника закладу освіти (начальника управління освіти).

4. Вжити заходи згідно з планом евакуації на випадок пожежі, виробничих та природних явищ та вивести працівників, учнів, вихованців у небезпечне місце. Організувати роботу ДПД щодо збереження державного майна та цінних паперів.

5. При появі сторонньої особи, яка застосовує протиправні дії щодо Вашої безпеки життєдіяльності або оточуючих Вас, викликайте міліцію – 102.

6. У випадку травмування дітей або працівників під час навчально-виховного процесу закладу освіти необхідно звернутися до медичного працівника, викликати швидку допомогу (103) або у разі необхідності надати першу долікарську допомогу, письмово повідомити начальника районного управління освіти, створити комісію по розслідуванню нещасного випадку, видати Акт по формі Н-2, Н-1 (Н-5), НТ (Н-5), наказ за підсумками розслідування, повідомлення про наслідки нещасного випадку.

Дії психолога при наданні першої долікарської допомоги.

Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінки загального стану потерпілого і на підставі цього скласти думку про характер пошкодження.

1. У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно приступити до проведення штучного дихання, та зовнішнього масажу серця, негайно викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

## ВИСНОВОК

Вітчизняна та зарубіжна психологія накопичила не малий досвід застосування різних видів терапії при нервових, психічних та соматичних захворювань дітей (З. Фрейд, Д. Леві, М. Клейн, В. Акслайн, А. І. Захаров, А., В. С. Мухіна, Д. Б. Ельконін, В. В. Вєтрова) та інші. Накопичені знання вже сьогодні дозволяють часом досить ефективно виявляти і коригувати стани у підлітків.

Російський учений А. Копитін [27] пропонує розглядати арт-терапію як сукупність психологічних методів впливу, що здійснюються в контексті образотворчої діяльності клієнта та психотерапевтичних відносин та використовуються з метою лікування, психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та тренінгу осіб з різними фізичними вадами, емоційними та психічними розладами, а також представників груп ризику».

Творчість тісно пов'язана з життям дитини, наповненої багатою грою фантазії та символічною діяльністю. Почуття та емоції знаходять вираз за допомогою використовуваних дітьми символів.

Вся техніка Арт-терапії впливаючи на дітей підліткового віку, стимулює опрацювання її несвідомих переживань, забезпечують додаткову захищеність від причин, що викликають тривожність і відносно безболісно знижують опір до змін, що відбуваються.

В даний час арт-терапія набуває все більшої популярності. Творячи і щоби їх будувати, людина у використовуваних для творчості матеріалах висловлює свої побоювання, страхи, проблеми. Тут не потрібно підбирати слова і з оглядкою на фахівця думати: «А раптом мене не зрозуміють або засудять?». Методи арт-терапії відносяться до проєктивні методиками і являють собою винос у зовнішній світ того, що нас найбільше турбує. У процесі терапевтичної роботи відбувається м'яка опрацювання та корекція тривожать подій.

Великий інтерес представляють спроби деяких арт-терапевтів розширити межі своїх досліджень за рахунок використання нейропсихологічних даних, уявлень психосоматичної медицини, даних про психологію сприйняття візуальних образів і фізіології емоцій, деяких положень теорії прихильності,

Безсумнівно, навіть у вік розвиненою медицини не можна впоратися з проблемою тільки традиційним лікуванням: виписати для тіла процедури та мікстури, а для душі – антидепресанти. Підходити до вирішення проблем необхідно інтегрально, адже тіло невіддільне від душі, а душа від тіла. Арт-терапія – це, перш за все, інтегральне ліки, без обмежень у віці та побічних ефектів. На мій погляд, терапія творчістю дуже прогресивний напрямок. Використовуючи знання суміжних наук як доповнення нанесене на канву творчості арт-терапія поступово займе гідне місце серед інших терапевтичних методів.

Мистецтво формує інтелектуальні якості, стимулює творчі можливості, сприяє успішній соціалізації. Мистецтво лікує.

### Список літератури

1. Бернацька, О. Виховання самостійної особистості засобами арт-терапії / О. Бернацька // Психолог. Шкільний світ. - 2010. - № 16. - С. 3-7
2. Болотова, Н. П. Мозарт-терапія в практичній психології / Н. П. Болотова // Прикладна психологія та психоаналіз. - 2007. - № 3/4. - С. 19-30.
3. Видайко, Т. А. Емоційно-подібна терапія у роботі з підлітками, спрямована на розвиток взаємовідносин з батьками: психолог соціальної служби: утримання та організація діяльності /Т. А. Видайко, Л. А. Новосьолова, Н. В. Черепанова // Працівник соціальної служби. - 2009. - № 6. - С. 80-83.
4. Власюк, М. Арт-терапія: лікування мистецтвом / М. Власюк // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. - 2008. - № 7/8. - С. 90.
5. Вознесеньська, О. Арт-терапії сім'ї / О. Вознесеньська // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 9-14.
6. Вознесеньська, О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесеньська // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 5-8.
7. Вознесеньська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті/ О.Л.Вознесеньська, Л.В. Мова. – К.:Шк. Світ, 2007, – 120 с.
8. Вознесеньська, О. Простір арт-терапії: можливості та перспективи : Друга міждисциплінарна науково-практична конференція / О. Вознесеньська // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 2-4.
9. Вознесеньська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення / Ольга Вознесеньська // Психолог. - 2011. -№ 17. - С. 3-5.
10. Волошина, М. Арт-терапія у роботі зі студентами у період адаптації до навчання / Марія Волошина // Психолог. Шкільний світ. - 2013. - № 13/14. - С. 107-112.
11. Галамейко, Н. Мелодія душі: арт-терапевтичний клуб для педагогів ДНЗ / Наталія Галамейко // Психолог дошкілля. – 2014. – № 2. – С. 18–21. – Бібліогр. наприкінці ст.Галіцина, Л. Методика «Вітінанка «Дерево»:

- відчуй силу роду: [арт-терапія] / Людмила Галіцина // Психолог. Шкільний світ. - 2011. - № 32. - С. 25-29.
12. Горбова, С. А. Музикотерапія. Досвід чи інновація? / С. А. Горбова // Логопед. - 2012. - № 12. - С. 10-13.
13. Грецов, А. Г. Застосування арт-терапії в психологічних тренінгах зі старшокласниками та студентами / А. Г. Грецов // Психологія та школа. - 2004. - № 3. - С. 74-80.
14. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі / О. Деркач // Мистецтво та освіта. - 2010. - № 2. - С. 25-28.
15. Дубровіна; І.В. Психічне здоров'я дітей та підлітків. / І.В. Дубровіна. Мі,: Академія, 2000. - 256 с.
16. Дутчак, У. Арт-терапія як засіб естетичного виховання підлітків / У. Дутчак // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / редкол.: О. Вихрущ, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.] – Тернопіль : ТНПУ, 2006. – № 5. – С. 134–139.
17. Дутчак, У. Арт-терапія як засіб естетичного виховання підлітків / У. Дутчак // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / редкол.: О. Вихрущ, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.] – Тернопіль : ТНПУ, 2006. – № 5. – С. 134–139.
18. Дмитрієва, Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: [у дошкільному дитячому закладі] / Людмила Дмитрієва // Психолог дошкілля. – 2014. – № 8. – С. 31–41.
19. Дмитрієва, Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: [у дошкільному дитячому закладі] / Людмила Дмитрієва // Психолог дошкілля. – 2014. – № 8. – С. 31–41.
20. Животенко, Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога / Леся Животенко // Психолог дошкілля. - 2016. - № 1. - С. 26-27.

21. Животенко, Л. Арт-терапія як інноваційна технологія позашкільного навчального закладу / Леся Животенко // Психолог дошкілля. - 2016. - № 1. -
22. Іванюк, Н. «Кольорові казки» лікують, розвивають, розважають: [кольоротерапія] / Наталя Іванюк // Дошкільне виховання. - 2012. - № 2. - С. 16-17.
23. Животенко, Л. Я – скарб: авторська арт-терапевтична методика / Леся Животенко // Психолог дошкілля. – 2016. – №1. – С. 28–30.
24. Журавльова, М. А. Арт-терапія як подолання тривожності у підлітків / М. А. Журавльова // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 8. - С. 28-
25. Зборюк, Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці / Т. П. Зборюк // Шкільний психолог. Усі для роботи. - 2010. - № 4. - С. 23-31.
26. Злочевська, Л. С. Арт-терапія у професійному самовизначенні учнівської молоді / Л. С. Злочевська // Професійно-технічна освіта. - 2013. - № 1. - С. 46-
27. Зорін, С. С. ІЗО-терапія - засіб психічної гармонізації та розвитку людини / С. С. Зорін // Образотворче мистецтво в школі. - 2006. - № 5. - С. 54-57.
28. Кваша, Т. Ми до тебе, казко, у гості завітали : розвивальне заняття з використанням арт-терапії / Тетяна Кваша // Психолог дошкілля. – 2014. – №5. – С. 36–38.
29. Кондрицька, О. І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арт-терапії / О. І. Кондрицька // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. - 2004. - Вип. 12. - С. 41-46.
30. Копитін А.І., Свистовська О.Є. Арт-терапія дітей та підлітків. - Когіто-Центр, 2014-197с.
31. Копитін, А.І. Арт-терапія дітей та підлітків. / А.І. Копитін, Є.Є. Свистівська. М: Когіто-Центр, 2006с.

- 32.Кормушина, Н.Г. Особливості соціального становлення у старшому підлітковому віці /Н.Г. Кормушина // Стратегії та перспективи модернізації: Мат-ли VII міжрегіон. наук. конф.аспірантів та студентів. Санкт-Петербург, 2-3 травня 2008; - СПб.: ІНТАН, 2008.
- 33.Крижко, Г. Ю. Танцювальна терапія у роботі практичного психолога / Г. Ю. Крижко // Шкільному психологу. Усі для роботи. - 2014. - № 9.
- 34.Лебедева, Л. Д. Практика арт – терапії: підходи, діагностика, система занять / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : 2003. –254с.
- 35.Михайлова, І. В. Особливості використання методів арт-терапії у психокорекції піклування про себе в ранній юності / І. В. Михайлова // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 7. - С. 40-43.
- 37.Моїсеєва, Л. М. Проблема розвитку особистості та арт психологія / Л. М. Моїсеєва // Прикладна психологія та психоаналіз. - 2007. - № 2. - С. 57-62.
- 38.Новік, І. П. Арт-терапія у соціальній реабілітації неповнолітніх / І. П. Новік // Соціальна робота. - 2008. - № 4. - С. 55-56.
- 39.Носова, Є. С. Застосування методів арт-терапії у роботі Центру соціального обслуговування населення / Є. С. Носова // Працівник соціальної служби. - 2009. - № 2. - С. 60-67.
- 40.Оденцова, В. М. Використання символів та арт-терапії у коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці / В. М. Оденцова // Шкільному психологу. Усі для роботи. - 2011. - № 4. - С. 8-17. – Бібліогр. наприкінці ст.
- 41.Оденцова, В. М. Використання символ-драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів / В. М. Оденцова // Шкільного психолога. Усі для роботи. - 2010. - № 4. - С. 13-22.
- 42.Підліпна, Л. В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арт-терапії / Л. В. Підліпна // Психологічна газета. - 2008. - № 5. - С. 10-32.
- 43.Полозюк, Ю. Застосування технік фототерапії у діяльності психолога / Юлія Полозюк // Психолог. – 2014. – № 23. – С. 21–23.

- 44.Полякова, Н. Корекція емоційно-поведінкових розладів засобами музичної терапії / Н. Полякова // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 27-31.
- 45.Рибак, О. Арт-терапія у роботі з розумово відсталими дітьми / Ольга Рибак, Євгенія Пархомчук, Тетяна Шлапацька // Дефектолог. - 2015. - № 4. - С. 7-9. – Бібліогр. наприкінці ст.
- 46.Смирнов, А.А. Психологія дитини та підлітка / Смирнов А.А. Вибрані психологічні праці: У 2 т. - М: Педагогіка, 1987. -Т. 1., С. 2540.
- 47.Скнар, О. Арт-терапевтична техніка «колаж» у роботі психолога / О. Скнар // Психолог. Шкільний світ. - 2009. - № 9. - С. 12-14.
- 48.Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних та психологічних негараздів / Ю. Скорченко // Мистецтво та освіта. - 2006. - № 1. - С. 62-63.
- 49.Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості /Л. Г. Терлецька // Психологічна газета. - 2006. - № 1. - С. 3-14.
- 50.Шестопалова, О. П. Художня творчість та арт-терапія у роботі експериментального навчального закладу / О. П. Шестопалова // Світ виховання. - 2010. - № 1. - С. 10-16.



Додаток А

