

2. Неблагополучна сім'я як соціально-педагогічне середовище [Електронний ресурс] // ЗОШ №2 – Режим доступу до ресурсу: <http://school2pogre.vn.ua/index.php/formy-vykhovnoi-roboty/302-neblahopoluchna-sim-ia-iak-sotsialno-pedahohichne-seredovyshe>.

Віхляєва Я. Є.,

старший викладач кафедри соціальної роботи та психології
Національний університет «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

Основною метою арт-терапії в процесі здійснення соціальної роботи є гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здібності знаходити оптимальні шляхи виходу з критичних ситуацій, продовження життя в стані рівноваги.

Основні методи арт-терапії, які можуть використовуватися в соціальній роботі, зокрема в індивідуальному, груповому та сімейному консультуванні.

1. Ізотерапія. Ізотерапія дозволяє клієнтові відчувати й зрозуміти себе, виразити свої думки та почуття, звільнитися від негативних переживань. Цей метод є не лише відображенням у свідомості клієнтів оточуючої та соціальної дійсності, але і її моделювання. Зазначений метод можна використовувати з різними категоріями клієнтів, особливої актуальності він набуває в роботі з дітьми, оскільки малювання сприяє узгодженню міжпівкульових взаємозв'язків, активізації конкретно-образного мислення, пов'язаного з роботою правої півкулі й абстрактно-логічного, за яке відповідає ліва півкуля.

Основні функції ізотерапії: дослідження почуттів, ідей, явищ, подій, розвитку навичок міжособистісної взаємодії, формування адекватної самооцінки та впевненості в собі.

2. Мандалотерапія. Мандалотерапія є однією з технік ізотерапії, що полягає у створенні циркулярних композицій – мандал. Поняття «мандала» має санскритське походження і означає «магічне коло». Створюючи мандалу, клієнт підсвідомо створює символ власної особистості, який допомагає йому зрозуміти себе, чого він вартий, допомагає звільнитися від почуття напруженості, досягти своєї цільності.

Основні функції мандалотерапії: допомагає клієнтові стимулювати основні джерела енергії, що знаходяться на глибинних пластах розуму, здійснювати процеси саморегуляції, встановити зв'язок із самим собою.

3. Казкотерапія. Казкотерапія – це метод арт-терапії, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення способів взаємодії з оточуючим світом. Концепція цього методу заснована на ідеї цінності метафори як носія інформації.

Основні функції казкотерапії: викликають інтенсивний емоційний резонанс, а їх образи звертаються одночасно до двох психічних рівнів – свідомості і підсвідомості, що створює особливі можливості в процесі комунікації; вони є платформою для формування «морального імунітету» (здатність особистості до протистояння негативним впливам духовного, ментального та емоційного характеру, що надходять із соціуму) і підтримки «іммунної пам'яті»; повертають клієнта в стан цілісного сприйняття світу; активізують творчий потенціал, передають знання про світ і людські взаємовідносини.

4. Музикотерапія. Музикотерапія – це контрольований процес використання звуків та музики; діяльність, яка містить відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою людського голосу та вибраних музичних інструментів чи прослуховування спеціально підібраних музичних творів.

Основні функції музикотерапії: подолати психологічний захист – заспокоїти чи навпаки активізувати, налаштувати; допомагає розвинути комунікативні та творчі можливості клієнта, пережити катарсис; підвищують самооцінку на основі самоактуалізації;

сприяють реагуванню почуттів; розвивають емпатійні здібності; підвищують соціальну активність; полегшують формування нових взаємовідносин і установок тощо.

5. Танцювальна терапія. Танцювальна терапія – це психотерапевтичне використання танцю і рухів як процесуальної дії, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості. Ця техніка застосовується в роботі з клієнтами, що мають емоційні розлади, порушення спілкування і міжособистісної взаємодії. При творчому підході до рухів під музику танок набуває експресивності, яка дозволяє вивільнити почуття та дослідити приховані протиріччя, що можуть бути причиною психічного напруження. Цей метод дуже ефективний у груповій роботі, оскільки на підсвідомому рівні утворює замкнутий стійкий комплекс – «магічне коло» (спільна діяльність учасників).

Основні функції танцювальної терапії: поглиблення усвідомлення членами групи власного тіла та можливостей його використання, що не лише покращує фізичний, емоційний стан учасників, але й слугує розвагою; посилення почуття власної гідності у членів групи шляхом формування у них більш позитивного образу тіла; створення умов для творчої взаємодії; підвищує рухову активність, забезпечує соціотерапевтичне спілкування; забезпечує отримання діагностичного матеріалу для аналізу поведінкових стереотипів клієнтів та його самопізнання; пошук аутентичних шляхів розвитку.

6. Ігрова терапія. Ігрова терапія – це психокорекційне використання гри, що здійснює вплив на розвиток особистості, сприяє створенню міцних взаємовідносин між членами групи, допомагає зняти стан тривожності, підвищує рівень самооцінки, дозволяє перевірити себе в різноманітних ситуаціях спілкування, оскільки, як відомо у процесі гри знімається небезпека соціально значущих наслідків.

Основні функції ігрової терапії: полегшує емоційний стан клієнта; допомагає усвідомити і прийняти свою «внутрішню дитину»; розвиває почуття самоцінності; здібності до емоційної саморегуляції; сприяє відновленню довіри до світу; здійснює корекцію і профілактику поведінкових проблем та відхилень, а також сприяє розвитку творчого потенціалу особистості.

7. Пісочна терапія. Пісочна терапія – це один із психокорекційних, розвиваючих методів, спрямованих на розв'язання особистісних проблем через роботу з образами особистої та колективної підсвідомості. Основна мета цього методу – допомогти клієнтові досягти ефекту самоцінності за допомогою спонтанного творчого вираження особистісного та колективного підсвідомого, включення його у свідоме; посилення здатності до самодетермінації та саморозвитку.

Основні функції пісочної терапії: гармонізувати внутрішній світ; відпрацювати психотравмуючі ситуації на символічному рівні; відреагувати негативний емоційний досвід у процесі творчого самовираження; розширити внутрішній досвід за рахунок усвідомлення глибинних рівнів психіки, зокрема архетипічного, закріплення свідомого «Я» тощо.

8. Фототерапія. Фототерапія – це метод терапевтичного впливу, заснований на застосуванні фотографій або слайдів для вирішення психолого-педагогічних проблем, а також для розвитку й гармонізації особистості. У процесі здійснення консультування клієнтів можна користуватися такими техніками: особисті колекції клієнта (фотокартки, зроблені клієнтом, або фото, які йому просто подобаються); робота з фотографіями клієнта, зробленими іншими особами (клієнт виступає суб'єктом зйомки для подальшого дослідження власного портрету); робота з автопортретом клієнта (ефективна при роботі з проблемою адекватної самооцінки, упевненості в собі); робота із сімейним/біографічним альбомом (фотознімки з сімейного архіву); робота з фотопроекціями (формування спонтанної, першочергової думки про фотокартки в процесі її перегляду чи створення; проекція – корисний інструмент, що дозволяє клієнту зрозуміти власний спосіб сприйняття оточуючої реальності).

Основні функції фототерапії: звільнення особистості від помилкових для неї конструктів і створення більш органічної системи, що є відбиттям реальності; рефреймінг – сприйняття особистістю себе по новому завдяки перенесенню в події чи умови, що в

реальності не мали місця; експресивно-катарсична функція передбачає, що особистість може самостійно створювати знімки, які відображають її емоційний стан; стимулююча функція пов'язана з тим, що при створенні і сприйнятті фотознімків відбувається активізація сенсорних систем (зору, кінестетики, тактильної чутливості тощо).

9. Метафоричні асоціативні карти. Метафоричні асоціативні карти створюють атмосферу безпеки та довіри. Простота застосування цього інструменту дозволяє практичному психологу використовувати його для вирішення міжособистісних конфліктів клієнтів, дослідження сімейних систем, побудови генограм, моделювання та дослідження будь-яких процесів у майбутньому; формування позитивного мислення; здійснення самоаналізу та саморозвитку; подолання стресових станів клієнтів; робота зі страхами тощо.

До головних особливостей зазначеної техніки належать:

– обхід раціонального мислення, зняття захисту й опору (образ виступає первинним явищем у формуванні свідомості особистості, тому звернення до нього (образу) інтернаціонально за допомогою карт спрацьовує для осіб будь-якого віку, статі, ментальності, рівня інтелектуального розвитку);

– створення діалогу між зовнішнім і внутрішнім світом (на підсвідомому рівні особистість пам'ятає все, що з нею відбувалося, однак не завжди усвідомлює це; слідом за образом спливають асоціації, пов'язані з ним у підсвідомості, що дозволяє переглянути внутрішній «фотоальбом» клієнта; карти виконують роль пускового механізму у світ уяви, дозволяють створити безпечне екологічне поле для діалогу між зовнішнім і внутрішнім світом клієнта);

– реконструкція подій (реконструкція психотравмуючих подій на картах дозволяє уникнути додаткової ретравматизації особистості, запускає її внутрішні процеси самозцілення, створює безпечний контекст пошуку і моделювання вирішення, активізує процеси пошуку власного унікального шляху виходу з кризової ситуації).

Основні функції метафоричних асоціативних карт: створюють атмосферу безпеки та довіри; дозволяють швидко і наочно отримати необхідний об'єм інформації для якісної роботи з клієнтом і діагностувати його проблему; дозволяють моделювати процеси минулого та майбутнього, працюючи з лінією часу; дозволяють звернутися до проблеми клієнта через метафору, уникаючи тим самим додаткового дискомфорту та травматизації; дозволяють клієнту вербалізувати проблемну ситуацію (проговорення та усвідомлення почуттів і переживань); запускають внутрішні механізми самозцілення тощо.

Список використаних джерел

1. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні // Теорія і практика сучасної психології. № 1. Т.1. 2019. С. 145 - 149.
2. Докторович М. О., Рурик Г. Л., Хозраткулова І. А. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога. Київ: Ред. Загально педагогічних газет, 2017. 104 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. Тарарина. К., 2018. 256 с.
4. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера / Е. Тарарина. К., 2019. – 224 с.
5. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Л. Г. Терлецька. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2016. – 128 с.
6. Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі / Л. С. Фірсова. К., 2011. 98 с.
7. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5 (59). С. 394 - 405.