

Хівренко Світлана,
консультант КУ «Новоукраїнський
центр професійного розвитку
педагогічних працівників»
Новоукраїнської міської ради
Кіровоградської області, психолог,
педагог, тренерка ГО «Ла Страда -
Україна», магістер з менеджменту
організацій

**Особливості використання ляльки-мотанки-пеленашки у
психотерапевтичній роботі
(модифіковано – С. Хівренко)**

Розглядається питання використання народної слов'янської ляльки-мотанки-пеленашки в психотерапевтичній роботі. Проаналізовано особливості використання ляльки-мотанки в терапевтичному процесі, включаючи етап створення ляльки власноруч клієнтом. Особлива увага звертається на дотримання принципу екологічності психотерапевтичного процесу, мінімізацію сакральності та містичності, які надаються ляльці-мотанці в декоративно-ужитковому мистецтві. Адже, як зазначає О. Вознесенська ризиком може бути інфантилізація та актуалізація магічного мислення [1, с. 12]

Визначено єдність психотерапевтичних підходів, таких як арт-терапія, тілесна терапія, наратив, медитація, рольова гра у роботі із запитамі клієнта. Про використання ляльок як додаткового матеріалу при вигадуванні історій згадує В. Оклендер, [3, с. 41] а от використовувати ляльку-мотанку у психотерапевтичній роботі рекомендовано з дорослими.

Ключові слова: лялька-мотанка, внутрішня дитина, психотерапевтична робота, тілесність, заземленість.

Проблема: клієнти у віці від 30 років звертаються із запитамі щодо особистісного розвитку, цілепокладання, нестачу енергії на вирішення життєвих та бізнесових планів, побудову взаємин у парі та в робочих колективах тощо. Виникають стани пригніченості, апатії, невизначеності, невдоволеності собою, що негативно впливає на різні сфери життя. Психотерапевтичного ефекту можна досягти працюючи із внутрішньою дитиною клієнта, допомагаючи йому усвідомити свою замість, внутрішню силу, опору і вектор розвитку. Екологічними методами у цій роботі виступають методи арт-терапії та тілесної терапії. Вдалим інструментом є лялька-мотанка, яка символізує тіло, новонароджену дитину, дає відчуття заземленості, тілесності і є мистецьким виробом, адже власноруч створюється клієнтом, оздоблюється і може мати прикладне значення яке в неї вкладає клієнт. Лялькотерапія сприяє психічному зціленню та гармонізації особистості. [2, с. 168]

Методика використання ляльки-мотанки-пеленашки у психотерапевтичній роботі

Призначення. Методика направлена на особистісний розвиток, подолання станів апатії, пригніченості, невдоволення собою тощо.

Обладнання: лоскутки тканини або паперові серветки квадратної форми у кількості 3 шт. (розмір може варіюватися в залежності від бачень клієнта), нитки, тасьма, елементи декору, зокрема гудзики, намистини, блискітки, ножиці.

Інструкція.

1. Сформулюйте свій запит до психолога (визначте проблему, яка на даний час найбільше Вас хвилює).
2. Створіть ляльку-мотанку-пеленашку. Дозвольте собі спонтанність, дійте так, як хочеться дотримуючись принципу «тут і тепер».
3. Звертайте особливу увагу на відчуття в тілі та емоції, що виникатимуть в ході роботи.
4. Медитативна практика: (важливо створити умови безпеки, заземленості, спокою; можливе використання медитативної музики)
 - Розфокусуйте погляд, відчуйте тепло і важкість у Вашому тілі;
 - Уявіть якого розміру може бути Ваша лялька, як вона може змінитися;
 - Уявіть, що сьогодні Ваша лялька-пеленашка, яка є безликою, безмовною і безіменною стала лялькою-психологом. Розкажіть їй свою потаємну/проблемну історію, можливо Ви її ще нікому не розповідали, а можливо і розповідали, але є потреба ще раз розказати. (По завершенню наративу обов'язково обговорити з клієнтом його тілесні та емоційні відчуття, висновки, інсайти. Запитати клієнта: «Як ці емоційні відчуття та тілесні симптоми пов'язані із Вашим запитом?»).
 - Запитати у клієнта як він планує в подальшому використовувати ляльку-мотанку, проговорити, що ця лялька – його власний виріб, який він в будь-який момент може розібрати, змотати по іншому або щось змінити. Головне акцентувати увагу на внутрішніх відчуттях і змінах які відбулися з клієнтом в ході терапевтичної роботи.

Дана методика апробована з педагогами, у тому числі практичними психологами Новоукраїнської територіальної громади Кіровоградської області.

Література

1. Вознесенська О. Лялькотерапія: особливості та ризики використання ляльки в терапії // Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1(23). 2008
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред.. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
3. Оклендер Вайолет. Окна в мир ребенка / Вайолет Оклендер. Руководство по детской психотерапии. Перевод с английского под. ред.. Ф.Б. Березина,

Е.Ф. Спиркиной, Е.Д. Соколовой. Независимая фирма «Класс», 2005 г. – 336 стр.