

## **ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ФОЛЬГОЮ ЯК ЗАСІБ РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМУЮЧИЙ СТАН**

**Анотація.** У даній статті проаналізовано історичні аспекти розвитку арт-терапії, роль та особливості використання арт-терапевтичних технік.

**Abstract.** This article analyzes the historical aspects of the development of art therapy, the role and features of the use of art therapy techniques.

*Ключові слова:* арт-терапія, терапія мистецтвом, негативні переживання, ресурс.

**Мета:** знайомство з арт-терапевтичною технікою, зняття емоційної напруги, підвищення самооцінки, профілактика емоційного вигорання, згуртування педагогічного колективу, розвантаження, розвиток творчого потенціалу.

В. О. Сухомлинський неодноразово підкреслював: «Мистецтво – це час і простір, в якому живе краса людської душі. Як гімнастика випрямляє тіло, так мистецтво випрямляє душу» [10, с. 544].

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапії [2, с. 90].

Арт-терапію як метод зцілення за допомогою творчості досліджували закордонні вчені та вітчизняні спеціалісти у галузях арт-терапії : Уелсбі Кероул, Едіт Крамер, Маргарет Наум, Адріан Хілл, Карл Юнг, Олександр Копитін, Людмила Лебедева, Марк Бурно, Олена Вознесенська, Олена Тараріна та інші.

Арт-терапія – це один із глибоких і дієвих методів в арсеналі фахового інструментарію практичного психолога. Вона допомагає виразити людині свої почуття через візуальне мистецтво. В ході арт-терапії відбувається символічне вираження особистості, що виникає в підсвідомості первинних думок і переживань (бажання, образи, страхи, конфлікти, сновидіння, фантазії і спогади дитинства).

Арт-терапія - це не тільки приємне заняття, але і профілактика емоційного вигорання. Заняття арт-терапією дозволяють розкрити внутрішні сили людини, сприяють підвищенню самооцінки, навчають розслаблятися і позбуватися від

негативних емоцій і думок, а також дають людині можливість зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу і мислення.

Робота з фольгою є не тільки новітнім видом арт-терапії та потужним психотерапевтичним інструментом, а й одним з найцікавіших видів творчості.

Для продуктивної роботи на занятті для педагогів «Формування стресостійкості засобами арт-терапії», я обрала фольгу, оскільки вона часто використовується в побуті, наприклад, при приготуванні їжі і для дорослих цей матеріал звичний і природній, що не викликає відторгнення та опору. Фольга за властивостями нагадує пластилін, також має дивовижну пластичність і піддатливість, з неї можна зробити все, що завгодно, будь-яку фігуру і не одну. Фольга шарудить, це може викликати певні асоціації, наприклад, скрип дверей, шелестіння грошей при перерахунку, вираз невдоволення і тд. Фольга і знайомство з нею, сприяє розслабленню, шурхіт допомагає введенню в трансний стан, в якому людина переживає довіру до своїх почуттів та емоцій. Фольга блищить, блиск може асоціюватися з багатством, грошима, з прикрасами, з нерухомістю та багато іншим. Робота з фольгою стає захоплюючою і ефект впливу відбувається непомітно.

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

### **ТЕХНІКА РОБОТИ З ФОЛЬГОЮ** (Автор Е.Тараріна)

(робота з агресією, тривожністю, лінню)

**Мета:** актуалізація, усвідомлення і вираження лінії, почуття агресії, тривожності.

#### **Завдання:**

- вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- опрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати;
- дати вихід негативним почуттям, станам;
- трансформувати негативний стан в позитивний.

**Інвентар:** шматок фольги 30 см, білий аркуш паперу А-4, олівці, фломастери, фарби.

**Вікові рамки застосування:** клієнти від 10 років і старше.

#### **Алгоритм роботи**

##### **I етап – підготовчий**

**1.** Учасники влаштовуються зручніше, зосереджуються на тілесних відчуттях. Руки вільно кладуть перед собою, ноги торкаються підлоги, не схрещують. Роблять легкий і глибокий вдих. Спокійний і довгий видих. Важливо, щоб ніщо не заважало відчувати своє тіло.

##### **II етап – підготовчий**

**2.** Учасникам групи пропонується за допомогою шматка фольги 30 см (ознайомитися з матеріалом, фізичними властивостями, відчути на дотик та можливості матеріалу) уявити і висловити свій стан (почуття) агресії, тривожності або лінії (на вибір). Розташувати об'єкт на аркуші А4.

Рекомендується фіксувати відчуття, почуття, емоції, які виникли в процесі роботи.

3. Після учасники фіксують за допомогою клейкої стрічки свій об'єкт на аркуші А-3 та уважно розглядають отриману фігуру.

4. Пропонується домалювати свою фігуру використовуючи олівці або фарби.

5. Розташували об'єкт з фольги на аркуші А4, домалювати фігуру, учасники дають відповіді на питання:

- Які почуття наповнювали Вас в процесі роботи?
- Який відгук у Вас знайшла робота?
- Як часто Ви ведете себе в стані агресії або тривожності?
- Які почуття у Вас були на початку роботи або в кінці?
- Що Ви створили з контуру?
- Про що Вам говорити ця картина?
- Які почуття у Вас зараз?

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

**Висновки.** Отже, арт-терапевтичні техніки, на думку дослідників, дають можливість безболісного доступу до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання позасвідомих переживань, забезпечуючи додаткову захищеність, знижуючи при цьому опір нового досвіду. Спектр проблем, за вирішення яких можуть бути використані техніки арт-терапії, доволі широкий: внутрішньо та міжособистісні конфлікти, кризові стани, зокрема екзистенційні та вікові кризи, травми, втрати, невротичні та психосоматичні розлади, в консультуванні і терапії дітей і підлітків. Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків психолога (будь-які види психокорекції, розширення діагностичних методів, розвиток особистості, сімейні та дитячо-батьківські відносини, життєві, вікові та екзистенційні кризи, психологічні травми), психотерапевта (психічні захворювання, прикордонні стани, багато органічні ураження і розлади, посттравматична психотерапія, розумова відсталість та ін.), арт-педагога (педагогічна корекція, дефектологія, обдаровані діти, спеціальне навчання, естетичне виховання, формування особистості дитини тощо).

#### **Література:**

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с.
2. Власюк М. Арт-терапія : лікування мистецтвом. Відкритий урок : розробки, технології, досвід. 2008. № 7 (8). С. 90.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнєцов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. Наук. Ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с
4. Колошина Т. Ю., Трус А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге:

характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010.— 189 с

5. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И.Копытин. — СПб.: Речь, 2003. — 320с.

6. Л.Д. Лебедева «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — С. 106–115.

7. Удо Баер. Творческая-терапия-Терапия творчеством . — Москва Независимая фирма класс 2013 с.35-55

8. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета. — Вестн. Моск. ун-та — сер 14. — 1988. — №3

9. Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали ХУІ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23-25 лютого 2017 р.) / [за наук. ред.. А.П.Чуприкова, Л.А.Нойдьонової, О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. — К.: Золоті ворота, 2017.- 174 с.

10. Сухомлинський В. Вибрані твори : у 5 т. К.: Рад. шк., 1977. Т.3. 670 с.

11. Тарарина Е. Практикум по арт-терпии: шкатулка мастера: уч. – метод. пособ. / Елена Тарарина. – 5-е изд., дополн. – К.: АСТАМИР-В, 2019. – 224 с.