

УДК 159.99

Молчанова Оксана, кандидат
психологічних наук, старший
викладач кафедри педагогіки,
психології і корекційної освіти КЗ
«КОІППО імені Василя
Сухомлинського»

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕДАГОГА ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «МАНДАЛА РІВНОВАГИ»

В роботі презентована авторська методика «Мандала рівноваги», яка спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції особистості. Основний акцент зроблено на впливові кольорів на людину та знаходженні психологічної рівноваги через створення мандал.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, емоційна компетентність, емоції, кольори, мандала.

В работе представлена авторская методика «Мандала равновесия», которая направлена на развитие навыков эмоциональной саморегуляции личности. Основной акцент сделан на влияние цветов на человека и нахождение психологического равновесия через создание мандал.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, эмоциональная компетентность, эмоции, цвета, мандала.

The author's method "Equilibrium Mandala" is presented in the work, which is aimed at developing the skills of emotional self-regulation of the personality. The main emphasis is on the influence of colors on a person and finding psychological balance through the creation of a mandala.

Key words: emotional self-regulation, emotional competence, emotions, colors, mandala.

Постановка проблеми. Життєвий шлях, який емоційно навантажений кожної миті, несе як емоційно «позитивні» переживання, так і емоційно «негативні», потребує емоційної виваженості, емоційного самовдосконалення як засобу в досягненні успішної самореалізації особистості, відкриття та вияву власного потенціалу. Розуміння емоційного світу має важливе значення для представників професій «людина-людина», що дає можливість глибокого розуміння себе, взаєморозуміння та особистісного розвитку. Уміння сприймати почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідним компонентом спілкування, специфічним засобом взаємопізнання в системі соціономічних професій, представником якої є педагог.

Гордон Драйден та Джаннет Вос відзначали, що для розвитку гармонійної особистості емоційна компетентність є важливішою за академічну, так зване IQ лише на 20% впливає на життєвий успіх, а 80% припадає на інші чинники. Позитивні й негативні думки спричиняють відповідні зміни в процесах збереження та зворотного віднаходження інформації, змінюючи при цьому здібності до навчання. Психічний стан безпосередньо впливає на формування нейротрансмітерів: в емоційному піднесенні мозок виділяє ендорфіни, хімічні речовини, схожі на заспокійливі засоби, які стимулюють виникнення потоків ацетилхоліну (нейротрансмітер), який спричиняє устійнення нової інформації в різних частинах мозку. Ацетилхолін важливий як для збереження нової інформації, так і для відновлення старої [3].

З огляду на зазначене вище вважаємо доцільним приділити увагу проблемі емоційної саморегуляції фахівця, а також її розвитку засобами арттерапії, як значущого фактора підвищення психологічної культури педагога та суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Застосування малюнкових технік для дослідження особистості отримало розповсюдження як за кордоном так і в нашій країні. Велику роль в розвитку досліджень дитячого малюнка зіграли роботи А.В.Кларка, М.Ліндстрома, Г.Кершенштейнера, Е.Кнудсена. Також дослідженнями в області створення візуальних зображень займалися О.Галкіна, Є.Ігнат'єв, І.Сакуліна, Г.Лабунская, Е.Денисова, Л.Бочернікова, В.Мухіна та ін.

А.Венгер зазначав, що в малюнках людини завжди зашифровані повідомлення в образах, які передають найважливіше та значиме. Тому, через них можна виявити психологічні особливості людини. Головним, на його думку, є виявлення взаємозв'язків між символами малюнка, а не окрема інтерпретація образів. Т.Яценко відзначила, що малюнки дають змогу побачити відношення до чого-небудь. Автор малюнків наповнює кожен образ несвідомим особистісно значущим символом, символи малюнків є посланцями несвідомого, так як породжуються механізмами психологічних захистів, які допускають у реальність, свідомість у завуальованій, символічній формі витіснене переживання, бажання і т.д. [3].

Сучасні українські арттерапевти (О.Бреусенко-Кузнецов, О.Вознесенська, Л.Галіцина, О.Деркач, Л.Мова, О.Науменко, Л.Подкоритова, В.Савінов, О.Скнар, М.Сидоркіна та інші) відзначили, що образотворча терапія є засобом зцілення, вона спрямована на вираження змісту свого внутрішнього світу, що мають зв'язок з творчою продукцією людини, на якій виражені почуття та думки в художній формі. Зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Під час творчого процесу людина отримує відповіді на певні питання, вирішує внутрішні конфлікти, покращує власний емоційний стан. Крім того, досвід спілкування з різними кольорами полегшує «відреагування» переживань, емоцій, фантазій [1].

Для зцілення та духовного розвитку в психології часто використовують малювання мандал (геометричне зображення в колі), як символічне

зображення внутрішнього світу, найбільш безпечно для нашого сприйняття. Спонтанна робота з кольором і формою всередині кола, на думку К.Юнга, сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні феномени і відкриває можливості для духовного зростання. Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, які зафіксовані на глибинних рівнях підсвідомого, включаючи механізми саморегуляції [5].

Тому, **метою нашої методики** стало пошук джерела внутрішнього спокою та душевної рівноваги через спонтанне малювання, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Завдання методики:

- самопізнання особистості (аналіз власного внутрішнього світу, усвідомлення та прийняття власних емоцій),
- задоволення власних потреб в безпеці та комфорті, зниження рівня тривожності,
- усвідомлення внутрішніх ресурсів для встановлення душевної рівноваги.

Матеріали: аркуші А4, бланк до методики «Чарівна країна почуттів», акварельні фарби, кольорові олівці (фломастери, пастельні мілки).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Процедура проведення

I етап. Налаштування (спрямоване на усвідомлення сприйняття власних емоцій)

Учасникам пропонується заповнити бланк до методики «Чарівна країна почуттів», пофарбувавши будиночки з емоціями різними кольорами [2]. Перелік емоцій повинен відповідати класифікації К.Ізарда.

Інструкція: «Уявіть себе чарівниками, які будують будинки. В Чарівній країні живуть почуття: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором, вина. І кожній з них потрібен дім. Крім того, кожне почуття хоче мати свій власний будинок, який не схожий на інших за кольором. Шановні чарівники, вам потрібно розмалювати будинки для кожного почуття і розмістити їх на карті».

Карту чарівної країни учасники виготовляють самі. Складають аркуш паперу навпіл і за допомогою рук «витинають» силует людини. Далі силует розфарбовується кольорами емоцій.

II етап. Розфарбовування емоцій.

Учасникам пропонується намалювати всі емоції, які вони переживають в житті, за допомогою кольору на аркуші паперу.

Інструкція: «Візьміть білий аркуш. Про що говорить нам білий колір? Це чистота, початок, невинність. Коли ми говоримо «він як чистий аркуш», часто маємо на увазі не заповненість та відсутність чогось сталого, закріпленого, такого, що дозволяє навчити чомусь, «розфарбувати потрібними фарбами». Заповніть простір аркушу кольоровими фарбами, які символізують різні емоції, що ми переживаємо в житті. Спробуйте погратися фарбами, позмішувати їх, подивитись як вони лягають на аркуш та переплітаються. Так само і в житті, ми рідко відчуємо лише одну емоцію і не

завжди можемо її чітко розмежувати і усвідомити. Малюємо до тих пір, поки не виникне бажання зупинитись. Тоді відкладаємо аркуш і даємо йому висохнути»

Примітка: в період висихання малюнка проводимо обговорення результатів методики «Чарівна країна почуттів».

Питання для обговорення:

- Чи важко було підбирати кольори для заповнення будиночків?
- Якими принципами Ви керувались, обираючи чи змішуючи кольори?
- Що Ви відчували під час «розселення» кольорів на карті чарівної країни?
- Які враження викликає готова карта?
- Чи подобається вам карта? Чи вам би хотілось щось виправити?

Примітки. Під час обговорення результатів звертаємо увагу на те, чи всі кольори були використані при розфарбовуванні кольорів, чи всі кольори були використані при заселенні в будиночки та розфарбовуванні аркуша; які кольори обирались для позначення певного почуття на силуеті людини.

Доцільно символічно розділити силует на 5 зон: голова і шия (символізують ментальну діяльність); тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність); руки до плечей (символізують комунікативні функції); тазостегнова область (символізує область творчих переживань); ноги (символізують почуття «опори», впевненість; а також можливість «заземлення» негативних переживань). Досліджуючи «карту», ми дізнаємося, які почуття «живуть» в різних частинах тіла. Наприклад, почуття, що «живуть в голові», фарбують думки. Якщо в голові «живе» страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. В руках «живуть» почуття, які відчуються в контактах з оточуючими. В ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися «негативні» почуття) людина має прагнення «заземлитися», позбутися від них.

III етап. Створення мандали. Учасникам потрібно на розфарбованому аркуші намалювати мандалу, яка б символізувала їх внутрішню рівновагу.

Інструкція: «Візьміть аркуш з кольоровими вираженнями емоцій, які ми відчуваємо в житті. Роздивіться уважно з різних сторін і знайдіть на ньому «точку спокою» та виділіть її кольоровим олівцем, мілком чи фломастером. Навколо цієї точки вам потрібно окреслити контур майбутньої мандали. Далі обведіть всі деталі, які утворились поєднанням кольорів в середині кола. Для цього можна взяти як олівець, так і фломастер чи мілки. Також додайте різні деталі та символи, які вам хочеться. Можна додати кольору. Малюнок повинен вам сподобатися»

Питання для обговорення:

- Розкажіть про свою мандалу та почуття, які ви переживали під час її створення.
- Дайте назву роботі.
- Про що говорить ваш малюнок (повідомлення, посил)?

Прогнозований результат: імовірно, що за допомогою даної методики особистість краще усвідомить свої емоції, отримає поштовх на безумовне прийняття своїх переживань та віднайдення внутрішнього спокою.

Висновки.

Емоційна саморегуляція є важливим компонентом емоційної компетентності особистості, яка виступає необхідним утворенням для професійної діяльності педагога. Арттерапія найбільш м'яко допомагає усвідомити витіснені переживання та бажання, сприяє зміцненню особистості, а малювання мандали та взаємодія з кольорами позитивно впливають на розвиток механізмів саморегуляції людини.

Література.

1. 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.
2. Методика «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов). URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1468367150026215/>
3. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання / О.М.Молчанова – Кропивницький, 2020. 79 с.
4. Скарбничка арттерапевта: практикум / [за заг. редакцією М.Б.Перун, О.М.Цимбали]. – Львів, 2019. 84 с.
5. Харченко І. «Мандала» в корекційно-розвиваючій роботі з дітьми та підлітками / Ірина Харченко. – Львів: Растр-7, 2019. 50с.