

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Олена МІРОШНИЧЕНКО

АРТ-ТЕХНОЛОГІЇ

Навчально-методичний посібник

Житомир 2024

УДК 159.98

А 86

Рекомендовано вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка, протокол № 8 від 26 квітня 2024 р.

Рецензенти:

Косигіна О.В. – кандидат психологічних наук, професор кафедри, завідувач кафедри педагогіки й андрагогіки КЗ «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЖОР;

Миценко Д.В. – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри психології та гуманітарних дисциплін Житомирської філії КІБІТ;

Шанскова Т.І. – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри початкової освіти та культури фахової мови Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Арт-технології : Навчально-методичний посібник / Уклад.: Олена Анатоліївна Мірошніченко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.

В навчально-методичному посібнику автором розглянуто особливості застосування арт-технологій у підготовці майбутніх педагогів до роботи в освітянській сфері, а також представлено програму проведення психолого-педагогічних тренінгів для школярів старших класів, студентів і фахівців освітніх організацій.

Посібник рекомендується викладачам закладів вищої педагогічної освіти, здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою 014 Середня освіта / Середня освіта (Трудове навчання та технології (дисципліна «Арт-технології»), слухачам курсів підвищення кваліфікації працівників педагогічної освіти. Науково-методична значущість посібника полягає у визначенні теоретичного матеріалу та можливостей його практичного застосування не тільки для підготовки спеціалістів, що працюють у сфері надання освітніх послуг, а також для керівників інших сфер діяльності, які хочуть підвищити свій професійний і особистісний рівень.

УДК 159.98

© Мірошніченко О.А., 2024

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ І ПРОБЛЕМИ АРТ-ТЕХНОЛОГІЇ	6
1.1. Сутність арт-технології, її складові, зв'язок з арт-терапією	6
1.2. Психоаналітичні аспекти вивчення продуктів арт-технологій. Поняття про архетипи у вченні К. Г. Юнга	18
1.3. Проективний підхід в інтерпретації образотворчої продукції	23
2. ОСНОВНІ ВИДИ ТА ФОРМИ АРТ-ТЕХНОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ШКОЛЯРАМИ	32
2.1. Індивідуальна та групова форми роботи в арт-технології	32
2.2. Корекція тривожності засобами арт-технологій	35
2.3. Застосування арт-технологій в боротьбі зі страхами	42
2.4. Асоціативний метод в арт-технології. Метофоричні асоціативні карти	46
2.5. Ділова гра як арт-технологія	52
2.6. Можливості казки як арт-терапевтичного засобу соціально- педагогічної корекції	54
3. ПИТАННЯ, ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	63
3.1. Питання для самоконтролю	63
3.2. Завдання для самостійної роботи	64
4. АРТ-ТЕХНОЛОГІЧНІ ВПРАВИ, МЕТОДИКИ, ІГРИ	67
4.1. Арт-технологічні вправи	67
4.2. Арт-технологічні методики	82
4.3. Арт-технологічні ігри	128
5. ПРОГРАМА ТРЕНІНГІВ З ЗАСТОСУВАННЯ АРТ- ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ	144
5.1. Тренінг «Дослідження особистості з використанням арт- технології казкотерапії»	144
5.2. Тренінг «Діагностика професійної спрямованості особистості з використанням метафоричних асоціативних карт як засобу арт-технологій»	154
5.3. Тренінг «Конструктивна діагностика особистості з застосуванням арт-технології»	165
ЛІТЕРАТУРА	178

ВСТУП

Сучасний період розвитку української держави потребує детальних змін у процесі навчання та виховання підростаючого покоління. Під час швидкоплинних змін у суспільстві у дітей шкільного віку активно відбувається їх розумовий та психічний розвиток, проте учні іноді втрачають бажання навчатися, особливо у середніх класах. Сучасні школярі потребують інноваційних методів навчання та виховання. Великий інтерес в цьому контексті представляють арт-технології, тому вивчення і використання безпосередньо цієї галузі як інноваційного методу передбачає використання в сучасній освітній практиці низки нових дієвих та ефективних методик.

Арт-технологія – це такий метод, що використовує для навчання, виховання і психокорекції художні прийоми і творчість, такі як малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги, акторська майстерність, створення історій і багато іншого.

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт-технологій як інноваційних технологій у навчанні, а також як методу психологічної допомоги шляхом застосування творчості. Арт-технології сьогодні – це напрям сучасної психологічної науки, що стрімко розвивається та стає все популярнішим у професійному середовищі як за кордоном, так і в нашій країні.

Цей метод використовується з цілями навчально-виховного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Трансформація соціально-політичної, економічної, культурно-інформаційної сфер, суспільства в цілому стимулює розвиток арт-технологій педагогічного та соціально-психологічного спрямування.

Важливо відзначити значний профілактичний, психокорекційний та виховний ефект занять за допомогою арт-технологій. Все частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання, в тому числі, як профілактичний засіб здорового світосприйняття та способу життя.

Спектр проблем, для вирішення яких може бути використана арт-техніка, достатньо широкий: внутрі- і міжособистісні конфлікти, кризові стани, травми, втрати, психосоматичні розлади, розвиток креативності, розвиток цілісності особи та інше.

Початок ХХІ століття захопив людство прогресом науки та техніки, новітніми інформаційними технологіями, а разом з ними й труднощами, дискомфортом, незручностями в адаптації до них. Через ці незручності у житті людей з'являються стреси, емоційні переживання, різкі зміни настрою, невпевненість у своїх силах, втома, депресія, страх за майбутнє своє та майбутнє наших дітей.

Мінливість змін в українському суспільстві, повномасштабна війна та складне соціально-економічне становище переважної частини сімей потребують від педагогічних працівників висококваліфікованої підготовки та вміння допомогти родинам, які потрапили у несприятливі життєві обставини. Тому необхідною умовою допомоги таким сім'ям стає використовувати арт-технологію, як сукупність творчих прийомів та операцій для зміни стереотипів поведінки особистості, активізації внутрішніх ресурсів і підвищення адаптаційних можливостей за допомогою різноманітних вправ.

Арт-технологічні методи використовують у розв'язанні наступних проблем сім'ї: комунікативної компетентності, розвитку внутрішньосімейної взаємодії, психічної і гендерної ідентичності членів сім'ї, підвищення самооцінки, особистої цінності, активності, впевненості в поведінці, швидкої емоційної адаптації. Основний акцент у застосуванні арт-технології у роботі з сім'єю робиться на вивчення її структурно-функціональних особливостей.

З кожним днем суспільство все більше починає розуміти, що його основи закладаються у дитинстві, а найбільш цінний його здобуток – це психічне здоров'я дитини, її почуття, емоції, душа. Саме для збереження морально-духовного світу дитини, її психічного здоров'я, актуальним постає питання про пошук нових методів психолого-педагогічних впливів, які допомогли б дитині «зняти тягар з тендітної душі», знайти вихід з певної життєвої ситуації, розв'язувати конфлікти з самим собою та світом, що нас оточує; знизити стреси та втому, пов'язану з навчанням і наповнювати свою душу позитивними емоціями, приємними враженнями; сприяти творчому самовираженню, розвитку уяви.

Людьми керує творча сила, що дозволяє їм розпоряджатися власним життям, бути архітектором свого життя. Звернення до потужного потенціалу мистецтва сприяє більш гуманним відносинам у соціумі. Тому, провідне місце у проблемі збереження психічного здоров'я підростаючого покоління відводиться арт-технологіям – навчанню мистецтвом. Арт-технологію в середніх класах можна правомірно вважати здоров'язберігаючою інновацією, яка може впроваджуватися на рівні освітньої програми, спецкурсу, інноваційної технології, через систему методів творчості, інтегрованих з іншими технологіями психологічної та соціальної роботи.

Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування і є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки і зміцнення впевненості в собі (і те й інше лежать в основі бажання учнів «ризикувати» в процесі навчання, робити помилки і пробувати нове). Він може допомогти дитині висловити те, для чого у неї не знаходиться слів, або те, що вона не може озвучити. І це приносить задоволення!

1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ І ПРОБЛЕМИ АРТ-ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Сутність процесу арт-технологій, її складові, зв'язок з арт-терапією

У перекладі з англійської мови «арт-терапія» – лікування образотворчим мистецтвом, а арт-технології – це прийоми, методики, вправи, які застосовує арт-терапія.

Одним із важливих пріоритетів реформування освіти в Україні сьогодні є гуманістична спрямованість освітнього процесу, яка ґрунтується на засадах поваги до особистості учня, врахування особливостей його індивідуального розвитку, а також створенні особливого психологічно комфортного навчального середовища в загальноосвітньому навчальному закладі. Тому останнім часом інтерес науковців полягає у пошуку нових освітніх методів, направлених на гуманізацію та демократизацію освіти, спрямованих на самовизначення особистості, що дає змогу знаходити зовнішні та внутрішні механізми для активізації особистісного зростання і творчого саморозвитку.

Безпосередньо, важливим аспектом, що сприятиме реалізації особистісно-орієнтованої освіти на тернах нашого сьогодення, володіє галузь педагогічної науки арт-педагогіка, актуальність якої в системі освіти нині визнається багатьма вченими.

Ефективність використання різних видів арт-технологій в освітньому процесі з метою творчого розвитку особистості, вільного самовираження і самопізнання підтверджується широким спектром наукових праць. Це роботи таких авторів, як І. Ільченко (2013); К. Калька, З. Ковальчук (2020); В. Назаревич (2014); О. Тараріна (2019); Л. Терлецька (2016) та ін.

Стрімкий розвиток арт-терапії (а з нею і арт-технологій) розпочався у другій половині ХХ століття в європейських країнах. Ознакою становлення цього методу стало відкриття перших професійних об'єднань арт-терапевтів, метою діяльності яких було сприяння збереженню психічного і фізичного здоров'я громадян за допомогою мистецтва та інших видів творчості. Визначним у розвитку арт-терапії і арт-технологій є те, що, виходячи з результатів дослідження західної та вітчизняної історіографії, центральною фігурою в арт-терапевтичному процесі є особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей.

Початок становлення арт-терапії в Україні пов'язаний з дослідженнями І. Дмитрієвої, У. Дутчак, Л. Куненко, О. Філь, І. Чернухи. Їх роботи присвячені розгляду питань впливу психокорекційного впливу мистецтва й творчої діяльності на гармонійний розвиток дитини.

Науковці вказують на практичне значення використання технологій арт-технологій в освіті, яке полягає в тому, що учасники педагогічного процесу здобувають цінний досвід позитивних змін, поступово відбувається поглиблене самопізнання, самосприйняття, гармонізація особистості, розвивається рефлексія й аналіз своєї поведінки, думок і почуттів, розширюються зв'язки з іншими людьми, формується взаємоповага та взаєморозуміння при груповій роботі, здатність до вираження своїх почуттів і ставлень до інших.

Арт-технологія – це освітня технологія в арт-педагогіці, яка спрямована на полегшення процесу навчання, розумової діяльності шляхом поєднання інтелектуального та художнього сприйняття світу. Вона сприяє розвитку цілісної гармонійної особистості, прилучає учнів до духовних цінностей через сферу мистецтва, а педагога наділяє системою прийомів, що забезпечують інтерес учня до отримання знань з предмету, сприяють розвитку пам'яті, уваги, інтуїції, адаптації особистості в сучасному суперечливому світі. Це, безумовно, на сьогоднішній день є інновацією в сучасній педагогічній науці.

Використання основних засобів арт-технології на уроках носить не лише корекційний вплив на фізичний та психічний стан дитини, але й реалізує основні освітні функції: розвивальну, діагностичну, виховну, соціалізуючу. Зокрема, шляхом використання методів арт-технології на уроках, реалізуються основні освітні завдання:

- розвиток до творчого самовираження особистості, креативності;
- розвиток емоційно-вольової сфери дитини, оволодіння навичками емоційної саморегуляції;
- розвиток пам'яті, уяви, мислення учнів;
- забезпечення соціокультурної адаптації учнів;
- формування комунікативної культури.

Розглянемо існуючі види та техніки арт-технології, які доцільно використовувати в освітньому процесі.

Власне, можна виділити методи арт-технології, які належать до напрямків музикотерапії, танцювальної терапії, драмотерапії, казкотерапії, бібліотерапії, маскотерапії, етнотерапії, ігротерапії, фототерапії, створення колажів тощо.

Наприклад, драматерапія – це метод арт-технології, де використовується такий поширений технічний прийом, як драматизація, тобто розігрування будь-якого сюжету, зокрема історичної події.

Драматерапія – це гра, тобто вид діяльності, орієнтований на процес і на задоволення в цьому процесі. Сила і глибина впливу цього методу арт-технології пов'язана зі здатністю висловлювати події і переживання яскраво, цікаво, пізнавально, імпровізовано. Це дає можливість згадувати і переживати інакше певні історичні події, дає можливість учням подивитися на них власними очима.

Оригінальним є підхід до визначення сутності гри, зокрема театральної, видатного культуролога ХХ ст. Й.Гейзинги. Під час гри відбувається своєрідне перетворення реальності на образи. Дитина творить образ чогось відмінного, за її звичайне життя, виявляючи свій творчий потенціал, здатність імпровізувати.

Основними етапами, які потрібно виділити у процесі підготовки уроків, виховних заходів з елементами драма-технологій, є:

- обрання теми постановки та відповідного твору на історичну тематику;
- вивчення та адаптування тексту твору у відповідності до віку учнів, мети заходу, цільової аудиторії;
- розподіл ролей за учнями, яким необхідно їх втілити, робота над створенням історичних образів;
- робота над постановкою спектаклю (художнє оформлення, музичне оформлення тощо);
- презентація постановки.

При використанні цього методу, залучаються й інші напрямки арт-технології, зокрема:

- музикотерапія (діти слухають та підбирають музичний матеріал, який може бути використаний у постановці);
- танцювальна терапія (учні можуть підготувати хореографічні номери для інсценізації);
- ізотерапія (використання елементів живопису, графіки та інших методів образотворчого мистецтва для оформлення декорацій, сцени);
- кінотерапія (перегляд та обговорення сюжету фільму, який має відображати події, пов'язані з тематикою інсценізації).

Важливим елементом драматерапії є імпровізація, тобто непередбачувані дії учасників інсценізації (як учнів так і педагога), які обумовлюються незапланованими ситуаціями, що складаються під впливом внутрішніх або зовнішніх факторів. Подібні постановки, скажімо, на історичну тематику можуть бути використані як новий підхід до виховання патріотизму учнів: інсценізація художніх творів з історії України знайомить учнів з величною культурою та історією нашої держави, що виступає потужним джерелом і міцним підґрунтям виховання дітей і молоді сьогодні. І, нарешті, під час презентації постановки учні отримують неабияке задоволення від результатів своєї роботи, а глядачі можуть ознайомитися з певними історичними подіями в цікавій ігровій, креативній формі.

Показниками ефективності впровадження арт-технології на уроках можуть бути:

- якісні зміни мотивації навчальної діяльності учнів;

- підвищення інтересу до дисципліни, яка вивчається, і можливості перевтілення;
- розвиток вмінь та навичок самостійної роботи учнів;
- розвиток комунікативних здібностей, вміння працювати в колективі;
- розвиток творчих здібностей, креативності учнів.

До прийомів арт-технології можна звертатися як під час уроків (це може бути певний фрагмент уроку), так і під час тематичних виховних заходів, присвячених певним історичним подіям.

Таким чином, на прикладі використання арт-драматургії, можна зробити висновок, що в основі арт-технологій, застосованих у педагогіці і психології, лежить використання технік і прийомів арт-терапії. До арт-технологій відносяться засоби ілюстративної наочності (фотографії, картини, карикатури, діаграми, колажі, слайди); казки; пісні; рифмовки і вірші; ігри; кінематографія; комп'ютерна творчість; театральні постанови; танці; малювання. Спонтанність, креативність та творчість є найважливішими складовими частинами арт-технології.

Мистецтво можна розглядати як один із засобів самовираження особистості. Мистецтво розвиває і виховує людину, дозволяє їй розібратися в житті і краще зрозуміти саму себе. Воно сприяє фіксації і передачі почуттів і думок комунікатора. Як засіб опосередкованого спілкування, мистецтво допомагає нашому «Я» вивільнитися і вступити в багатосторонні і складні взаємини з іншими людьми. Відомо також, що мистецтво транслює як цінності конкретного суспільства, так і всесвітні цінності, в той же час, мова мистецтва по-своєму доступна і зрозуміла кожній людині, особливо, якщо мати на увазі глибину його емоційного проникнення. Саме тому методи впливу на особистість за допомогою мистецтва дуже ефективні.

Поняття «арт-терапія» та «арт-технології» розрізняються. Розглянемо їх сутність.

Як самостійна галузь теоретичних знань і практичної роботи, арт-терапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку XX століття. Її виникнення пов'язують з ім'ям британця А. Хілла, який в 1938 р. вперше застосував термін «арт-терапія» при опису своєї роботи з хворими на туберкульоз. З тих пір цей термін набув широкого поширення і став активно використовуватися медиками, психологами, художниками, соціологами, педагогами.

В даний час термін «арт-терапія» застосовується в науковій літературі в двох значеннях:

1) метод корекційного впливу (лікування), заснований на використанні різних форм творчої діяльності (як специфічного виду діяльності людини);

2) метод психотехнології, пов'язаної з використанням образотворчої творчості (візуальне мистецтво).

З точки зору західної психології, арт-терапія – це метод лікування, впливу на людину, заснований не тільки на залученні людини до занять образотворчою творчістю, а й на сприйнятті нею готової образотворчої продукції (наприклад, сприйнятті і обговоренні картин, фото- і відеоматеріалів). Виходячи з цього, виділяють активну і пасивну арт-терапію. Активна арт-терапія передбачає спонукання клієнтів до самостійної творчої діяльності, пасивна ж заснована на використанні вже існуючих творів мистецтва через їх аналіз та інтерпретацію. Найчастіше арт-терапію пов'язують з медичною діяльністю, але більш коректно було б говорити про неї як про супровід. Арт-методи можна розглядати як засіб професійної роботи на розвиваючому і корекційному рівнях вивчення внутрішнього світу особистості, її психологічних особливостей. Тому в даному випадку доречно використовувати поняття розвиваючої або корекційної технології, що близько підходить до поняття «арт-технології».

Як правило, арт-терапія проводиться в спеціально обладнаному приміщенні, оснащеному необхідними для роботи матеріалами і засобами, що має умови для зберігання та експонування образотворчої продукції. Обстановка арт-терапевтичного кабінету (арт-терапевтичної студії) допомагає людині відчувати власну безпеку і сприяє його вільному самовираженню.

Корекційні заняття обов'язково здійснюються в безпосередньому контакті суб'єкта з арт-терапевтом. Такі заняття передбачають обговорення думок і почуттів людини, самого ходу арт-терапевтичної роботи, її результатів. Вони можуть проводитися і в домашній обстановці, але це швидше виняток, ніж правило.

Аналіз уявлень, присутніх в різних арт-терапевтичних напрямках, дозволив виділити деякі загальні ознаки, що характеризують арт-терапію як самостійну область психотерапевтичної діяльності:

- 1) використання суб'єктом різного образотворчого матеріалу для самовираження;
- 2) створення спеціальних умов для образотворчої діяльності (арт-терапевтичний кабінет, в якому людина відчуває свою захищеність);
- 3) обов'язкова присутність психотерапевта;
- 4) використання психотерапевтом спеціальних прийомів, що сприяють художньому самовираженню людини і усвідомлення нею з'язку створеної художньої продукції з вмістом свого внутрішнього світу;
- 5) безоціночне ставлення до створеної художньої продукції.

Для терапевтичного процесу художня обдарованість людини не має принципового значення. Естетичні критерії створеного образу не грають

суттєвої ролі. Будь-який твір має свою цінність, незалежно від його художньої цінності.

Сучасна арт-терапія включає до себе не тільки живопис, малюнок, хоча ці методи роботи залишаються домінуючими. Однак, поряд з ними, учасникам арт-терапевтичного процесу пропонуються найрізноманітніші заняття образотворчого і прикладного характеру, спрямовані на творче самовираження, виявлення актуальних психологічних проблем, активізацію психотерапевтичної взаємодії. При цьому можуть використовуватися малюнок, живопис, графіка, скульптура, карбування, фотографія, ліплення, різьблення, випалювання, гобелен, мозаїка, фреска, різьблення по дереву, виготовлення виробів з хутра, шкіри, тканини тощо. Як матеріал можуть бути застосовані природні матеріали (глина, крейда, пісок, листя, каміння, гілки, овочі, фрукти і т.п.) та штучні, тобто створені людиною (фарба, гуаш, картон, папір, пластилін, мотузка, целофан і т.п.). В сучасну арт-терапію включені і такі форми творчої діяльності як відеоарт, інсталяція, перформанс, комп'ютерна творчість, де провідну роль відіграє візуальний канал сприйняття інформації. 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.

Сучасний стан арт-терапії та її багаторічна історія вказують на те, що в ній існують різні школи і напрямки, які часто по-різному розуміють саму арт-терапію і з різних сторін пояснюють її лікувальні ефекти. Охарактеризуємо коротко чотири основних психотерапевтичних моделі, що дають початок різним арт-терапевтичним підходам.

Клінічна модель орієнтована на роботу з помірними психічними розладами, психотичною симптоматикою. Основними завданнями в даному випадку є лікування помірних психічних розладів, профілактика і усунення їх негативних впливів на людину, а також робота з окремими симптомами і наслідками психозів.

У *психодинамічній моделі* людина розглядається як хвора людина, що має психоневрози. В основі цього підходу лежать концепції З. Фрейда і К. Юнга. Арт-терапевт намагається вивчити історію життя людини на різних етапах його психосексуального розвитку і подолати інтрапсихічний конфлікт, відновити психічну стійкість людини через реканалізацію його лібідо; виявити і усунути дисгармонії особистості першої половини життя і проблеми індивідуалізації другої половини життя, адаптувати особистість до соціального середовища. Психодинамічна арт-терапія спрямована на усунення інфантильних форм реагування, встановлення взаємодії свідомого та несвідомого.

Екзистенційно-гуманістична модель передбачає роботу зі здоровою, але неактуалізованою людиною. В її основі лежать погляди А. Маслоу, Ф.Перлза, К. Роджерса. Метою психотерапевтичної роботи в даному випадку є оптимізація психічного здоров'я людини, що досягається через розвиток особистості, розкриття її творчого потенціалу, розширення досвіду. Ця модель найбільш наближена до використання арт-технологій у педагогіці.

Холістична або трансперсональна модель розглядає свідомість як універсальний феномен. Суб'єкт впливу сприймається як людина, що знаходиться в стані «нижчого психічного здоров'я». Метою психотерапії при цьому виступає досягнення «вищого психічного здоров'я» через розширення форм трансперсонального досвіду, включаючи містичний, релігійний, загальнолюдський, планетарний і інші його форми. Людина прагне до встановлення автентичної близькості з об'єктом і соціальним світом.

Співіснування безлічі думок і уявлень про арт-терапію та механізми її впливу (іноді діаметрально протилежних) забезпечує можливість її подальшого становлення і розвитку.

Арт-терапевтичний підхід використовується в даний час різними фахівцями (психологами, лікарями, педагогами, соціальними педагогами, художниками) при вирішенні різноманітних завдань (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Арт-терапевтична робота різних фахівців

Спеціалісти	Характер роботи
Психологи та лікарі-психотерапевти	Оцінка, діагностика, корекція станів
Педагоги та соціальні педагоги	Реабілітаційна педагогіка
Художники	Студійна робота із людьми з психологічними травмами, ПТСР, засудженими, наркоманами та ін.

Арт-терапія може застосовуватися як психотерапія, як цілительство і як освіта. Таким чином, в ній можна умовно виділити три аспекти або три складових. Ці три аспекти дуже тісно пов'язані, нероздільні, вони плавно перетікають один в одного і можуть здійснюватися одночасно.

Як психотерапія, арт-терапія включена в перелік методів психотерапії, дозволених Міністерством охорони здоров'я України. Використання методів арт-терапії передбачає відповідну професійну та особистісну підготовленість фахівця-психолога.

Як цілительство, арт-терапія має на увазі досягнення терапевтичного ефекту в результаті відносно самостійних занять людини творчою діяльністю.

Включення в творчий процес, як правило, приносить зцілюючий ефект. Таку цілющу практику може проводити і художник. При цьому він сприяє розкриттю творчого потенціалу людини, але навряд чи може пояснити з наукової точки зору, з чим пов'язаний отриманий ефект.

Як освітня або педагогічна практика, арт-терапія, а скоріше доречно в даному випадку вживати термін арт-педагогіка, пов'язана з розвитком особистості, її психічних функцій (візуального мислення, емоційної сфери тощо), мотиваційної системи, формуванням соціально-значущих навичок і умінь (комунікативних навичок, здатності самовираження в візуальному плані, навичок розуміння почуттів, переживань інших людей). У педагогічному напрямку арт-терапія дозволяє розглядати не тільки художнє виховання в рамках спеціальної або додаткової освіти, а й розвиток, навчання, формування основ художньої культури дитини, оволодіння нею практичними навичками і вміннями.

Для арт-терапії характерний ряд особливостей:

- метафоричність – мистецтво як метафора, використання метафори як цілющого, сприяючого соціалізації, механізму;
- ресурсність – розвиток креативних рис особистості, як постійно присутнього внутрішньопсихічного ресурсу особистості;
- тріадичність – наявність нетрадиційної для психотерапії тріади: терапевт (фахівець, педагог, психолог) – клієнт (учасник, дитина, дорослий) – твір мистецтва (творчий продукт), що дозволяє переживати хворобливі моменти менш гостро.

Арт-терапія виконує безліч різноманітних функцій. Ці функції важливі як для кожного учасника арт-терапевтичного процесу, так і для самого арт-терапевта. Зупинимось на них докладніше.

Арт-терапія:

- сприяє самовираженню людини в невербальній формі, дозволяє йому працювати зі своїми думками і почуттями, які здаються непереборними;
- надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально-прийнятній формі, будучи безпечним методом розрядки напруги;
- сприяє упорядкування внутрішнього хаосу: виникнення почуття внутрішнього контролю і порядку;
- виконує функцію відволікання і зайнятості;
- дозволяє виробити психологічний ресурс і вирішити актуальні психологічні проблеми;
- розвиває і посилює увагу до власних почуттів;
- сприяє формуванню наступних якостей: впевненості в собі, самодостатності, уміння розрізняти проблемні ситуації, розуміти почуття інших

людей, виявляти гнучкість знаходити власні шляхи розв'язання і висунення ідей, здатність до узагальнення і синтезу та ін.

- підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність. Художня творчість сприяє розвитку самосвідомості і мобілізації творчого потенціалу особистості. На думку психіатрів, терапія творчим самовираженням допомагає людині знайти свій сенс, своє призначення, виходячи з його конкретних природних особливостей, занурюючи людину в м'яко-одухотворений калейдоскоп захоплюючих творчих занять. Побічним продуктом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку;

- допомагає встановити психотерапевтичний контакт і зміцнити терапевтичні взаємовідносини, сприяє подоланню труднощів у встановленні психотерапевтичних відносин в разі наявності культурного бар'єру; при нездатності людини (в силу її вікових особливостей, наявного захворювання або відставання в розвитку) висловлювати свої почуття і думки у вербальній формі.

- дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії;

- прискорює прогрес в загальній терапії, так як підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж при вербальній терапії;

- спільна участь членів групи в художній діяльності сприяє створенню атмосфери довіри і взаємного прийняття;

- арт-терапія сприяє вирішенню не тільки внутрішньоособистісних, але і міжособистісних, і міжгрупових (в тому числі політичних) конфліктів.

Розглянувши всі перераховані вище функції арт-терапії, можна зробити висновок, що арт-терапія виконує функцію самовираження (людина виражає себе, свій внутрішній світ), розвиваючу функцію (спостерігається розвиток багатьох психічних процесів, особистості в цілому, розвиваються міжособистісні відносини), психотерапевтичну функцію (відбувається зняття стресового напруження і досягається вирішення психологічних проблем), діагностичну функцію (проводиться діагностика психічних процесів, усвідомлюваних і неусвідомлюваних психологічних проблем).

Важливо відзначити, що арт-терапія використовується не тільки для лікування, але і для профілактики виникнення психологічних проблем. Це пов'язано з тим, що вона надає людині, що приймає в ній безпосередню участь, впевненість у своїх здібностях, повертає відчуття самоцінності, допомагає при порушеннях сну, зменшує стрес і фрустрацію, підвищує адаптивні здібності особистості.

Перші паростки арт-терапії – лікування людської душі засобами мистецтва (образотворчого, музичного, хореографічного чи сценічного) – можна знайти ще

за часів існування первісної людини. На думку багатьох дослідників, вже наскальні малюнки первісних людей відображали не лише розвиток культури та суспільного ладу свого часу, а й прагнення визначитись зі змістом людського існування і своїм місцем у цьому безмежному, такому милосердному й водночас безжалісному світі (А. Бойко, 2014).

Своєрідну роль відігравав у житті первісної людини рух: можливо люди почали танцювати і використовувати рух як засіб комунікації ще задовго до виникнення мови, адже незважаючи на давно набуте вміння розмовляти, ми й досі розпізнаємо справжні, приховані почуття, емоції оточуючих нас людей саме за допомогою міміки і жестів (О. Деркач, 2010).

Виникнення та наступний розвиток хореографічного, театрального мистецтва, ймовірно, пов'язаний із становленням перших релігійних уявлень первісних людей, оскільки звернення до духів і богів супроводжувалося цілими ритуальними діями, в яких надзвичайно оригінально переплелися всі види мистецтва, – починаючи із розпису тіла, ритуального посуду та священних печер.

Свідчення застосування музики із терапевтичною метою можна знайти, як стверджують психологи, у давньоєгипетських папірусах, давньогрецьких трактатах та, навіть, у текстах Біблії.

У Давньому Єгипті, наприклад, за допомогою музики зціляли душевнохворих, катаючи їх у човнах по Нілу й заспокоюючи при цьому грою на музичних інструментах. Давні китайці вважали, що музика рятує від усіх недуг, навіть непідвладних лікарям, а в одному із племен Східної Африки існував звичай, щоб лікар приходив до хворого із маленьким дзвіночком у руці, в який він час від часу мелодійно дзвонив.

Проте, арт-терапія – це відносно новий метод лікування та профілактики психічного здоров'я людей, не лише у психотерапії, а й у соціології та педагогіці. У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміни особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

Сьогодні відбувається становлення нового напрямку розвитку арт-терапії – педагогічного, що полягає в певній «соціальній терапії» особистості та корекції стереотипів її поведінки засобами художньої діяльності. Саме у цьому контексті частіше застосовується поняття «арт-технології».

Педагогічний напрям арт-терапії, який вокоористовує арт-технології, має неклінічну спрямованість, тобто розрахований на потенційно здорову особистість, а також пов'язаний зі зміцненням психічного здоров'я дитини й виконує здебільшого профілактичні та корекційні функції (Мушкевич, 2017).

Особливість використання арт-технологічних методик у педагогічній практиці сучасної школи як інноваційної технології особистісно орієнтованого навчання і виховання полягає у розв'язанні низки діагностичних, психотерапевтичних, виховних, розвивальних, корекційних завдань (Ільченко, 2013). Розглянемо їх детальніше.

1. Діагностика. У процесі арт-терапевтичної роботи з застосуванням арт-технологій вчитель має можливість отримати інформацію про розвиток та індивідуальні особливості кожного учня. У ході спостереження за дітьми під час навчальної та позакласної діяльності педагог може більше дізнатися про їх інтереси, цінності, побачити внутрішній світ, відчувати неповторність кожного вихованця, а також виявити проблеми, що підлягають спеціальній корекції. Саме в процесі арт-терапевтичних занять з допомогою арт-технологій легко виявляється характер міжособистісних стосунків, визначаються внутрішні, глибинні проблеми особистості.

2. Психотерапія. «Лікувального» ефекту можна досягти завдяки тому, що у процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінностей особистості іншої людини, її почуттів, переживань, піклування про неї. У процесі роботи в учнів виникає відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху, в результаті чого мобілізується цілющий потенціал емоційної сфери дитини.

3. Виховання. При виконанні завдань з елементами арт-технологій у груповій, колективній формі роботи учні вчаться працювати й взаємодіяти в колективі, набувають навичок коректного спілкування, співчуття, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що позитивно впливає на формування міцного, дружного колективу, морально-етичних загальнолюдських цінностей. У процесі спільної роботи створюються відкриті, довірливі стосунки як з однолітками, так і з учителем.

4. Розвиток. Завдяки використанню різноманітних форм художньої експресії створюються умови, за яких кожен учень переживає успіх у тій чи іншій діяльності, самостійно справляється з поставленими завданнями. При цьому виникає «ситуація успіху», внаслідок чого в дітей формується почуття задоволеності, віри у власні сили, гідності та самоповаги. Школярі вчаться вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні.

5. Корекція. Достатньо успішно відбувається корекція образу «Я», який раніше міг бути деформованим, покращується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Особливо позитивні результати можуть бути отримані в роботі з школярами, в яких спостерігаються відхилення у розвитку емоційної та вольової сфер, оскільки арт-терапевтична діяльність з використанням арт-технологій сприяє

зниженню рівня тривожності, агресивності, страхів, сором'язливості та гіперактивності учнів.

Арт-терапія і арт-технології синтезують знання з мистецтва, психології, психотерапії і педагогіки, необхідні для теоретичного осмислення процесу особистісного, культурного, художньо-естетичного розвитку, формування всебічно розвиненої особистості через мистецтво й художньо-творчу діяльність, забезпечує формуючий вплив на процеси розвитку, виховання, навчання, корекцію засобами мистецтва (Тараріна, 2019).

Аналізуючи потенціал використання арт-технологій у навчально-виховному процесі закладів освіти, особливу увагу варто відвести різноманіттю форм його організації (Калька, Ковальчук, 2020).

1. Казкотерапія розвиває творчі можливості, розширює світогляд, допомагає розвитку самопізнання й самовдосконалення, покращує взаємодію з оточуючим світом, формує здатність до протистояння негативному емоційному впливу соціального середовища.

2. Лялькотерапія надає можливість визначити мотиви, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищує самооцінку, корегує емоційну сферу, спонукає до розвитку внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень.

3. Ізотерапія – спонтанний творчий малюнок, який допомагає відчувати, зрозуміти себе і вільно виражати свої думки й почуття, відображає теперішнє та допомагає моделювати майбутнє; позитивно впливає на активізацію взаємодії абстрактно-логічного і конкретно-образного мислення, розвиває психічні процеси (зір, увагу, пам'ять, уяву, рухову координацію, мову).

4. Фототерапія – процес творчого самовираження, який сприяє розвитку, зціленню й адаптації, покращує взаємодію з соціумом, призводить до досягнення тих або інших позитивних психосоціальних ефектів, особистісного саморозкриття та самовиявлення.

5. Тілесно-рухова терапія (активні рухові вправи, вербальні способи вивільнення емоцій, різні техніки тілесної дії) відкриває розуміння свого тілесного стану та неусвідомлюваних тенденцій, потреб і конфліктів, розвиває взаємодію та груповий контакт, сприяє розвитку самосвідомості й самодослідження, покращує самопочуття і зміцнює психічне здоров'я.

6. Музикотерапія використовується для стимуляції психічного розвитку (підвищення соціальної активності, набуття нових форм емоційної експресії, полегшення засвоєння позитивних установок), регулювання психовегетативних процесів, корекції темпу діяльності.

7. Драматерапія надає можливість самовизначитись та відтворити нові ролі, альтернативні поведінкові стилі через драматичну дію-гру.

Вищезазначені арт-технології можуть бути як групові, так і індивідуальні, де перевага надається роботі арт-терапевтичними методами саме в групі, яка дозволяє розвивати ціннісні соціальні навички, формує адекватну самооцінку і веде до зміцнення особистісної ідентичності. Завдяки взаємній підтримці, групова робота дозволяє спостерігати результати своїх дій і їх вплив на оточуючих, засвоювати нові ролі, розвиває навички прийняття рішень, комунікативні навички та здатність до адаптації.

Для того, щоб інноваційні арт-технологічні методи застосовувались на уроках у сучасній школі успішно, потрібно, щоб техніки були простими, ефективними, щоб учні не відчували труднощів у виконанні тієї чи іншої техніки. В той же час вони мають бути цікавими, оригінальними та приємними для дітей, нетрадиційними, щоб мотивувати їхню діяльність.

1.2. Психоаналітичні аспекти вивчення продуктів арт-технологій. Поняття про архетипи у вченні К. Г. Юнга

В основі застосування арт-технологій у педагогіці лежить принцип використання неусвідомлюваних реакцій на чуттєві подразники, які проявляються в першу чергу, в різноманітних зображувальних техніках. Вчені-психоаналітики (З. Фройд, К.г. Юнг, К. Хорні та ін.) приділяли велике значення розтлумаченню зображень на малюнках досліджуваних. Науковці довели, що кластери зображень є символічними і мають схожість у людей різних вікових груп і верств населення.

Карл Густав Юнг, швейцарський психіатр і психоаналітик, відомий своєю роботою у галузі аналітичної психології, ввів поняття «архетипів» як одну з ключових ідей своєї теорії. Архетипи – це універсальні символи, образи та паттерни, які існують в колективній психіці і є спільними для всіх людей, незалежно від культури, епохи чи індивідуальних досвідів. Ця концепція допомагає пояснити певні аспекти людської поведінки, снів і творчості (Юнг, 2022).

Основним елементом колективного підсвідомого, за Юнгом, є архетип – від грецького слова «archetypos» (зразок, відбиток) – образ, уявлення, що є вихідним, первинним, однаковим для всіх, що сягає своїм корінням у глибоку давнину і передається по спадковості. Юнгіанська теорія архетипів, а отже, і саме поняття, пройшло певну еволюцію. І лише у 1919 р. вчений свідомо використав слово «архетип», надаючи йому статус терміну. Для Юнга це було психоаналітичне поняття, яке пов'язувало психіку, інстинкт і образ.

Поняття архетипів у вченні Юнга відіграє важливу роль у розумінні структури і функціонування людського психічного життя. Представляємо короткий опис поняття архетипів у вченні К. Г. Юнга.

Архетипи як універсальні психічні структури: Юнг вважав, що архетипи – це вроджені, універсальні психічні структури або образи, які присутні у всіх людей, незалежно від культури чи епохи. Вони є внутрішніми шаблонами для сприйняття, реакції і розуміння різних аспектів життя.

Архетипи як елементи колективного несвідомого: Юнг вважав, що ці архетипи знаходяться в колективному несвідомому на рівні психіки, який є спільним для всього людства. Архетипи є спільними ідейними структурами, які впливають на наш сприйняття, мислення, емоції та поведінку.

Різноманітність архетипів: Юнг виділяв безліч архетипів, таких як мати, дитина, герой, мудрець, бог, тінь, аніма та інші. Кожен архетип відображає певний аспект людського досвіду і має тенденцію виражати певний тип почуттів і думок щодо відповідного об'єкта або ситуації.

Полярність архетипів: у вченні Юнга архетипи часто мають свої статеві протилежності. Наприклад, аніма (жіночий архетип) має свою протилежність – анімус (чоловічий архетип). Ця полярність може спричинити конфлікти особистості, якщо статеві архетипи не гармонізовані.

Символіка архетипів: архетипи часто виявляються в сновидіннях, міфах, релігійних образах та символах. Вони можуть проявлятися у різних культурах та епохах, що свідчить про їх універсальність.

Роль архетипів у психологічному розвитку: Юнг вважав, що розуміння архетипів та їхніх впливів на особистість може допомогти в розвитку самосвідомості та саморозвитку. Він вважав, що гармонізація і інтеграція різних архетипів може призвести до розвитку зрілого «Я» та досягнення цілісності і гармонії в особистості.

Загалом, поняття архетипів у вченні К. Г. Юнга відображає їхню важливу роль у психічному житті людини та в розвитку особистості, допомагаючи краще розуміти і аналізувати людський досвід і поведінку.

Архетипи – це те, що закладено в програмі розвитку людини, вони виникають разом із самим життям, а отже, не є чимось індивідуально успадкованим, а спільним, універсальним для всього людського роду; вони – той цементуючий фактор, що з'єднує людство в єдине ціле і робить можливим спілкування між людьми. Архетипи виводять особистість за межі індивідуального життя, у сферу родового минулого й майбутнього, а далі – у сферу вічного, за межі простору і часу. Архетипи постійно впливають на почуття і вчинки людини. Однак тут доцільно підкреслити, що архетипи у своєму функціональному вираженні, як правило, мають двоїстий характер. Їхня

амбівалентність заключається в тому, що вони не можуть бути ані добрими, ані злими. Архетипи морально нейтральні і набувають певного забарвлення лише після ряду несвідомих і свідомих трансформацій, перетворюючись у сприйнятний образ. Найвідоміші приклади проекції архетипів – це символи сновидінь, давні сказання, казки, таємні вчення, пророцтва, міфи, мистецтво слова. Архетипи не лише поширюються через традиції, мову, культуру, мистецтво, але й мають здатність спонтанно виникати в будь-який час, в будь-якому місці і без жодного зовнішнього впливу.

Найголовніші архетипи за Юнгом: Самість, Тінь, Аніма, Анімус, Персона, Бог. Розглянемо їх детальніше.

- *Самість.* Цей архетип видатний психотерапевт відносив до найважливішого з усіх. Це центральна фігура в особистості людини, за допомогою якої організовуються всі інші архетипи. У теорії Юнга розвиток цілісності, а перед цим знаходження самості – головна мета життя людини. Поєднуючи і гармонізуючи всі аспекти несвідомого, самість створює єдність і стабільність особистості. Таким чином, завдання самості – інтеграція різних підсистем особистості. Юнг порівнював самість з поривом або прагненням до самоактуалізації, що визначає гармонійність і цілісність, найповніше розкриття можливостей особистості.

- *Тінь.* У значенні колективного несвідомого Тінь — це природна, інстинктивна людина, і вона майже не змінилася з тих часів, коли виникло людське суспільство, коли людина стала людиною розумною. Тінь не може бути до кінця перетворена вихованням, і багато в чому вона залишається чисто імпульсивною – те, що притаманно більшою мірою дітям. Найяскравіший приклад втілення архетипу Тіні в міфології – образ Диявола. Тінь розглядається Юнгом як підсвідомі бажання, несумісні з соціальними стандартами. Це нижчий рівень свідомості щодо сучасного суспільства, і це хтось, хто підсвідомо живе в нас і хоче робити те, чого ми собі не дозволяємо.

- *Персона.* Персона – це те, як ми презентуємо себе світу. Слово «персона» походить від латинського слова, яке означає «маска». Сам по собі цей архетип являє собою сукупність соціальних масок, якими ми користуємося в різних групах і ситуаціях. Його завдання – вберегти власне Его від можливого прояву своїх негативних сторін. На думку Юнга, персона може також з'являтися уві сні і приймати різні форми.

- *Аніма та Анімус.* Це чоловіча та жіноча ролі у суспільстві. Обидві статі вміщують одночасно Персону і Тінь, при цьому Тінь у чоловіків зазвичай уособлює інший чоловік, у жінки – інша жінка. Але підсвідомість чоловіка містить жіночий елемент, який чоловік витісняє з його зовнішнього життя, а

підсвідомість жінки – чоловічий. Ці образи Юнг називає відповідно Анімою та Анімусом. Аніма не характеризує якусь одну жінку, хоча усвідомлюється через реальних жінок (і перш за все, через образ матері). У чоловічій свідомості існує колективний образ жінки, за допомогою якого він розуміє жіночу природу. Анімус жінки виявляє в ній, перш за все, її чоловічі риси. Тобто, якщо говорити в загальному, архетипи *аніма* та *анімус* відображають припущення Юнга, що кожна людина несе в собі певні психологічні характеристики протилежної статі. Аніма відображає жіночі (фемінні) риси в чоловічому характері, а анімус — чоловічі (маскулінні) характеристики в жіночому. Як і більшість інших архетипів, ця пара бере початок в найбільш глибинних, примітивних шарах досвіду предків людини, коли чоловіки і жінки засвоювали певні емоційні та поведінкові тенденції протилежної статі.

- *Бог*. Тут психоаналітик мав на увазі вищий етап психічної діяльності, коли людина здатна побачити і зрозуміти закономірні процеси свого внутрішнього світу і зовнішнього, який його оточує. Саме тому архетипу передуює «Мудрець», який штовхає людину до розуміння ключових моментів життя, однак при «включенні» архетипу «Бог» усвідомлюється цілісний взаємозв'язок, заснований на певних законах між внутрішнім змістом і зовнішнім оточенням.

Узагальнено структуру архетипів в теорії К. Г. Юнга можна представити таким чином.

1. **Аніма і Анімус:**

- Аніма: Несвідомий жіночий бік особистості чоловіка.
- Анімус: Несвідомий чоловічий бік особистості жінки.

2. **Персона:**

- Соціальна роль людини, формується згідно суспільних очікувань і навчання.

3. **Тінь:**

- Несвідома протилежність того, що індивід наполегливо стверджує у свідомості.

4. **Самість:**

- Втілення цілісності та гармонії, регулювальний центр особистості.

5. **Мудрець:**

- Персоніфікація життєвої мудрості та зрілості.

6. **Бог:**

- Кінцева реалізація психічної реальності, спроектована на зовнішній світ.

Ці архетипи відображають універсальні моделі сприйняття, мислення та дії у відповідь на різні об'єкти або ситуації. Архетипи є вродженими ідеями або спогадами, які впливають на спосіб, яким ми сприймаємо та реагуємо на світ.

У зображеннях малюнків, які застосовуються як прийоми арт-технологій, можна виділити та проаналізувати архетипічні символи. Кожен автор малюнку по-своєму розуміє та переживає власні твори, проте спеціалісти (психологи або вчителі) мають знати, що можуть означати окремі елементи малюнку та весь малюнок у цілому. Мова йде про певний діапазон символічних значень.

За Юнгом, архетипічних символів у просторі ліній є лише три:

- вертикальна лінія (хребет, розвиток, дух, творчість);
- горизонтальна лінія (руки, земля, надійність);
- чаша (таз, емоції, почуття, пластичність).

Ці символи стали основою для формування праформ, що у різних комбінаціях переспівують первинну тріаду.

Жіночі праформи:



КОЛО (цілісність, вічність, самість, несвідоме) – універсальний символ.

Це цілісність, безперервність, початкова досконалість, найбільш природний стан, що містить самість, нескінченне, вічне (відсутність часу). Несвідомий стан, нерозділеність внутрішнього і зовнішнього, свого «Я» та навколишнього світу, захищеність у великому, цілому (дитина в утробі матері). Коло уособлює Дорогоцінну перлину.



СПРАЛЬ (розвиток) – розвиток, який ще не усвідомлений і не спрямований до певної мети. Людина знає, як саме може проявити себе. Це «Велика мати» (спіралі в матриархальних культурах).



ДУГА (захист, егоїзм, дах) – людина починає усвідомлювати свій потенціал, відокремлюватися. Дуга – захист, дах (виникнення арки у різних культурах). Це егоїзм. Але якщо законна потреба охороняти свою територію зводиться в абсолют, то така людина загине (захлинеється у власному соку).



ЧАША (прийняття, альтруїзм) – один із трьох архетипічних символів, класичне жіноче начало, що спокійно сприймає та приймає (усі жіночі обереги мають форму чаші). Це альтруїзм. Але якщо все приймати без розбору, то настане пересичення.



ХВИЛЯ (гнучкість, швидкоплинність, рухливість) – вже є напрямком, хоч і неусвідомлений. Це лише зачатки свідомості як такої. Це стадія, перехідна від жіночих до чоловічих праформ.

Чоловічі праформи:



КРАПКА (початок, кінець, концентрація) – початок і кінець всього, вона може стати будь-якою фігурою, в ній є все імпліцитно. Людина усвідомлює свій потенціал і готова його використати.



ЛІНІЯ (дія, напрямок, правильність, сила, насильство) – усвідомлена

дія, напрям, цілеспрямованість, сила, насильство (тут уперше з'являється вина), різко виражене «Я», воля, енергія. Це Батько (архетипи Юнга), який завжди знає, як треба. Але лінія негнучка, якщо вона зустрічає перешкоду, має два вибори – пробити або обійти, обігнути.



КВАДРАТ(максимальна врівноваженість, консерватизм) – здоровий глузд, матеріальний інтерес, втілення у формі ідеї. Будь-яка форма, що символізується цифрою 4, надмірна, схематична. Йому не вистачає розвитку, руху, він дуже добре знає, що можливо, а що – ні. Це зупинка й максимальна стійкість.



МЕАНДР (поєднання гнучкості та цілеспрямованості) – класичний орнамент грецької (відкритої) культури. Він може текти, обтікати, змінювати напрямок, але на кожному відрізку свого шляху має чітку мету та волю. Але необхідний ще більший ступінь свободи.



КУТ (потенційність, свобода) – фігура, яка може стати колом, лінією, чашею. Величезна кількість ступенів свободи. Це стан початку трансперсональної свідомості (людина починає усвідомлювати свою духовну єдність з усім людством).



ЛЕМНІСКАТА – трансперсональний символ (вічність, гармонія, андрогінність) – поєднання роз'єданого, символ вічності, нескінченності, всесвіту, безмежності. Вона містить усі прасимволи (крапку – центр, кола, хрест – найрівноважнішу фігуру, звідси його символіка у будь-яких системах; прямі, хвилю, дугу, чашу тощо). Це вихід у новий вимір, де є так, і одночасно є по-іншому, немає чоловіка і жінки, є Людина. Це вихід за межі можливого здорового смислу.

Кожен малюнок – це лист від несвідомого до свідомості, до фасилітатора. Лінії та форми – це сфера мислення, буквально напрямок думок людини. Тому, застосовуючи арт-технологічні прийоми (в першу чергу, образотворчі технології), необхідно звертати увагу на символіку ліній, форм і зображень.

1.3. Проективний підхід в інтерпретації арт-технологічної продукції школярів

Людьми керує творча сила, що дозволяє їм розпоряджатися власним життям, бути архітектором свого життя.

Звернення до потужного потенціалу мистецтва сприяє більш гуманним відносинам у соціумі. Арт-терапія давно вже покинула кабінет медико-психотерапевта, лікаря-реабілітолога чи шкільного психолога й вийшла в найширші народні маси. Вона діагностує стан людини, і лікує, і приносить те глибоке позитивне «відчуття себе», яке ми називаємо «щастям» ... А все тому,

що арт-терапія задовольняє найголовнішу фундаментальну потребу людини – потребу в самоактуалізації.

Школа – це особливий освітній простір, один із основоположних принципів якого – опора на актуальні потреби кожного учня, підвищення продуктивності його пізнавальної та творчої діяльності. Шкільне середовище сприяє створенню соціально-психологічних умов для успішного навчання, але складність програм і завантаженість можуть стати передумовами для появи «психологічно неблагополучних» школярів.

Арт-терапевтична робота в школі, з активним застосуванням арт-технологій, дозволяє підвищити значимість проблеми психологічного здоров'я учнів і сприяє кращому розумінню їх потреб педагогами. В останні роки в педагогічній практиці все активніше застосовується метод терапії мистецтвом. Він представлений п'ятьма основними напрямками: арт-терапією, що включає в себе ізотерапії, глинотерапії, пісочну терапію тощо; драмотерапію, в яку входять казкотерапія, сценічні чи рольові гри; танцювально-рухову та музичну терапії.

Завдання вчителя в роботі зі школярами:

- допомогти зберегти психологічне здоров'я в процесі зміни внутрішнього світу;
- розвинути творчі здібності, коли програма ускладнюється, а дорослі оцінюють дії дитини опираючись на її невдачі та помилки;
- підвищувати пізнавальні інтереси;
- подолати негативні уявлення про власну особистість.

Внутрішнє «Я» людини проявляється в зорових образах щоразу, коли вона спонтанно малює, пише картину, ліпить скульптуру. Для дітей шкільного віку характерна одна особливість: образи художньої творчості відображають всі види підсвідомих процесів (страхи, внутрішні конфлікти, психічні травми, спогади дитинства, сновидіння). При їх словесному описі у дітей можуть виникати труднощі. Тому невербальні засоби часто стають основними для вираження і прояснення сильних переживань.

Пояснимо це на прикладі використання малюнку як арт-технології.

По-перше, малюнок дозволяє проводити первинну діагностику стану емоційної сфери людини.

По-друге, вже сам процес малювання виконує профілактичну та терапевтичну функції, приводячи в баланс внутрішній стан фізичні, психічні і емоційні якості дитини.

По-третє, при малюванні у дитини відбувається розвиток складних рухів кистей рук (зокрема, обертальних) і відчуття дотику, практичного мислення, зорово-моторної координації й окоміру.

По-четверте, малювання стимулює розвиток лівої півкулі головного мозку дитини (отже, і образного мислення).

По-п'яте, можливість показати плоди своєї праці іншим (наприклад, вивісити малюнок на стіну для загального огляду) наповнює душу дитини позитивними емоціями через усвідомлення своєї творчості, унікальності свого твору, гордості за нього і, в кінцевому рахунку, за себе як автора.

Таким чином, використання арт-технологій додатково сприяє формуванню позитивної самооцінки дитини та її позитивного ставлення до навколишнього світу, розвиває сенсорні здібності, впливає на естетичний розвиток.

У свою чергу використання зображувальної арт-технології (малюнок і малювання) дозволяє розвивати комунікативні навички дитини, здатність до співпраці з однолітками. Це прекрасний спосіб безболісно для себе та інших висловити свої емоції і почуття.

Результат такої роботи – не навчити дитину малювати, а допомогти впоратися з проблемами, що викликають у неї негативні емоції (які часто дитина не може вербалізувати), дати вихід творчій енергії. Дитина озброюється одним із доступних та приємних для неї способів зняття емоційної напруги.

Арт-технології як засіб арт-терапії вирішують наступні завдання:

- «гармонізація» особистості,
- допомога людині в «саморозкритті й самореалізації»,
- стимулювання «особистісного зростання»,
- робота з «духовною кризою» тощо.

Діти на таких заняттях в створеному уявному сюжеті активно грають з різними предметами – піском, кольоровою манкою, чарівними фарбами та тістом, дрібними намистинками й камінчиками. Їх не вчать малювати, брати «потрібну» фарбу, ліпити за зразком, їм дають можливість створювати унікальний особистий витвір.

Арт-терапевтичні заняття допомагають висловлювати свої думки, почуття, настрої в процесі творчості. Робота вибудовується таким чином, що особистість і характер дитини не обговорюються, її не порівнюють з іншими дітьми, в спілкуванні не застосовуються негативні оціночні судження. Акцент робиться на просуванні дитини в особистісному зростанні шляхом порівняння дитини з самою собою. Їх не вчать малювати. Головне – дати дитині можливість створити власний твір.

Застосування арт-терапій перед іншими формами роботи:

- в роботі може брати участь кожен (вона не вимагає наявності художніх навичок;
- арт-технологія є засобом переважно невербального спілкування, що робить її особливо цінною в роботі з дітьми молодшого шкільного віку;

- зображувальна діяльність є потужним засобом зближення людей;
- вона дозволяє використовувати роботи дитини для оцінки його стану;
- є засобом вільного самовираження, викликає позитивні емоції, формує активну життєву позицію;
- заснована на мобілізації творчого потенціалу внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення.

Особливостями арт-терапевтичного підходу з застосуванням арт-технологій є такими.

1. Безоціночне сприйняття всіх робіт: в арт-терапії немає «правильного» або «неправильного», і це потрібно чітко пояснити. Дітям потрібно відчувати себе в безпеці, знати, що створення образів – це спосіб передачі свого досвіду, думок і почуттів і що їх не будуть оцінювати.

2. Діти є свого роду експертами. У цьому сенсі діти – «експерти» щодо своїх робіт.

3. Важливий внесок кожного з дітей, він важливий і унікальний. Всі роботи потрібно розглядати з однаковою повагою, незалежно від професіоналізму.

4. Не можна інтерпретувати роботу дитини (це може робити тільки сам автор, за бажанням), дітей не можна змушувати розкривати зміст робіт більше, ніж вони того бажають.

5. При роботі з парою, групою або всім класом бажано встановити основні правила. Їх потрібно виконувати зі взаємною повагою, цінуючи внесок кожного, щоб довкілля було безпечним, щоб всі діти добре себе почували.

Орієнтовні правила є такими.

1. Уважно слухати один одного.
2. Не перебивати.
3. Поважати думку один одного.
4. Не обов'язково брати активну участь в занятті, якщо не хочеться.
5. Всі повинні відчувати себе комфортно.

Хоча метод арт-терапії робить акцент на процесі створення образу, настільки ж важливим є і сам продукт творчості, який допомагає дитині відчувати закінченість процесу і впевненість в собі.

Способи зберігання робіт. Необхідно знайти спосіб зберігати роботи дитини, оскільки вона пишається ними.

Арт-терапевтичні заняття у початковій школі можна проводити індивідуально, в парах, у маленькій групі або в цілому класі. Останній варіант є найбільш прийнятним, на нашу думку, особливо якщо ці заняття буде проводити вчитель початкових класів з метою більш глибокого вивчення внутрішнього світу

своїх вихованців та формування міцного, дружнього дитячого колективу в результаті спільної творчої діяльності.

Арт-технологічну продукцію також використовують з метою психологічної та педагогічної діагностики. Найчастіше таку роль відіграють проєктивні методики. У сучасній психодіагностиці виокремлюють 7 груп проєктивних методик дослідження особистості.

1. Методики структурування (надання досліджуваному певного змісту отриманому матеріалу). До них належать таутофон, методика тривимірної апперцепції (С. Розенцвейг, Д. Шаков). Відповідно до методики таутофона досліджуваному дають уважно прослухати малорозбірливий запис чоловічого голосу. Насправді він є повторенням серії безглузвих звукосполучень, однак людина цього не знає. У такий спосіб отримують інформацію, яка характеризує людину з погляду контактності, сугестивності, домінуючих ставлень до себе й інших, ступеня суб'єктивізму суджень тощо.

2. Методики конструювання (створення цілого з частин і розрізнених фрагментів). Найвідоміша методика конструювання – «Тест світу». Для її виконання пропонують 232 маленькі яскраві моделі (будинки, дерева, літаки, тварини, люди). Завдання досліджуваного – створити з них модель «малого світу». При аналізі дій школяра враховують, які предмети він обрав першими, яку кількість їх використав, визначають площу зайнятого простору, форми конструкцій та ін. Укладачі методики виявили й описали декілька типів підходів до конструювання світу, з якими можна співвіднести роботу досліджуваного.

3. Методики інтерпретації (тлумачення подій, ситуацій, зображень). Найпоширенішою методикою цієї групи є ТАТ. ТАТ – це Тематичний апперцептивний тест, авторами якого є вчені Гарвардського університету (США) Генрі Мюррей і Крістіана Морган, розроблений у 1930-х роках. Апперцепція – це вплив попереднього індивідуального досвіду, знань, інтересів людини на сприймання нового матеріалу. ТАТ досліджує емоції, відношення, комплекси і конфлікти особистості, сприяє визначенню скритих тенденцій, які людина не показує внаслідок їхньої неусвідомленості.

У процесі експерименту досліджуваному пред'являють послідовно 20 картин зі стандартного набору (залежно від статі і віку) із зображенням невизначених ситуацій, що передбачають різне розуміння. Кожна картина спрямована на актуалізацію певного типу переживань (депресію, сімейні конфлікти, агресивні реакції, сексуальні проблеми тощо). Досліджуваного просять скласти розповідь за кожною з них, описавши думки і почуття персонажів, перебіг попередніх подій, ймовірне завершення історії. Усі розповіді записують дослівно, фіксуючи паузи, інтонацію, виразні рухи (користуючись магнітофоном, диктофоном, стенографією, відео). Картини ТАТ пред'являють

індивідуально. Аналізуючи розповіді, визначають найважливіші характеристики досліджуваного, в т. ч. особистісні потреби та особливості впливу середовища. Поєднання цих двох змінних становить динамічну структуру взаємодії особистості і середовища. Змістом тем є реальні вчинки досліджуваного, неусвідомлені прагнення, уявлення про майбутнє тощо.

4. Методики доповнення (завершення фрази чи історії). Прийом завершення речень уперше застосував А. Пейн у 1928 р. Далі ця методика була удосконалена вченими Джозефом Саксом і Сіднеєм Леві у 1950-х рр. Зараз відома як «Тест незавершених речень» Сакса-Леві. У цих методиках досліджуваному пред'являють серію речень (наприклад, «Я завжди хотів...», «Майбутнє здається мені...», «Якби я знову став молодим...» тощо). Оброблення відповідей дає змогу виявити його мотиви, потреби, почуття, систему відносин. Методики завершених речень мають безліч варіантів, їх активно застосовують у сучасній психодіагностиці.

5. Методики катарсису (самовираження в емоційно напруженій творчості). Прикладом таких методик є психо-драма, яка становить імпровізоване театралізоване дійство, в якому досліджуваний грає роль самого себе за підтримки і співпереживання інших учасників. Під час цього проявляються його особистісні і поведінкові особливості, а афективна розрядка забезпечує терапевтичний ефект.

6. Методики імпресії (вибір, домінування одних стимулів над іншими). Найпоширеніший серед них – Тест Люшера (1947 р.). Його автор – швейцарський психолог Макс Люшер, стимульним матеріалом тесту є набір кольорових карток, тому методику ще називають «Кольоровий тест». Повний варіант охоплює 73 картки 25-ти відтінків, короткий – 8 карток з 8-ми основних кольорів. Дослідження починається з одночасного їх пред'явлення досліджуваному з проханням вибрати картку такого кольору, що сподобалася, не пояснюючи навіщо. Досліджуваний повинен зробити ще один вибір із тих карток, що залишилися. Інтерпретація виконання ґрунтується на таких положеннях:

а) кожен колір володіє символічним значенням (наприклад, зелений – упевненість, наполегливість, завзятість; синій – спокій, задоволення);

б) парні поєднання кольорів мають значення, які повніше відображають індивідуальні особливості особистості;

в) позиції кольорів загалом або порядок їх вибору характеризує функціональне значення (обраний першим колір відображає засіб досягнення мети (наприклад, синій означає бажання людини діяти спокійно, без напруження), другий обраний колір характеризує мету прагнень);

г) відкидання (не сприйняття) основних кольорів (червоного, синього, зеленого, жовтого), як і вибір серед перших кольорів додаткових (фіолетового, коричневого, чорного, сірого), є показником внутрішнього неблагополуччя, нереалізованих потреб, інтенсивних тривог, стресу.

Загалом застосування даної методики потребує від дослідника певного досвіду, як професійного, так і життєвого.

7. Графічні методики (самостійне зображення предметів, людей, тварин та ін.). До них належить «Тест малювання пальцем», при виконанні якого досліджуваний повинен на вологому аркуші паперу за допомогою фарб виконати малюнок пальцями. Після завершення роботи його просять розповісти про намальоване. Збирають серію зображень, які зробила одна особа. Інтерпретація малюнка заснована як на формальних і символічних характеристиках, так і на частоті використання фарб, особливостях моторних реакцій, висловлюваннях досліджуваного. Слабка структурованість ситуації створює сприятливі умови для самовираження.

Таким чином, можна зробити висновок, що всі проєктивні методики з арт-технологій застосовуються як діагностика, вид психотерапії та психологічної корекції, засновані на мистецтві та творчості. У вузькому сенсі слова під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою впливу на психоемоційний стан людини. Арт-терапія надає можливість особистості виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластиною, глиною, ландшафтом.

Проєктивне малювання розглядається деякими авторами як допоміжний метод арт-терапії також і у груповій роботі. Він дозволяє діагностувати і інтерпретувати проблеми в спілкуванні, емоційні проблеми тощо. Теми малюнків підбираються так, щоб надати учасникам можливість виразити графічно або малюнком свої відчуття і думки.

Метод дозволяє працювати з відчуттями, які суб'єкт не усвідомлює з тих або інших причин. Теми, пропоновані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і торкатися як індивідуальних, так і групових проблем. У таблиці 1.2 представлено структурну різницю між застосуванням проєктивних методик як засобів арт-технологій і застосуванням арт-терапевтичних методів.

Доцільно застосовувати групові проєктивні методики з дітьми дошкільного або молодшого шкільного вуку, коли дитина не може усвідомлено сформулювати те, що її бентежить, у силу вікових характеристик. Образотворча діяльність дозволяє досягти стану психічного комфорту, при цьому художник перетворюється на «глядача». Незалежно від того, малює дитина чи вигадує історії, вона здійснює «переклад» інформації з емоційного на когнітивний рівень.

Одночасно з цим змінюється її відношення до минулого, травматичного досвіду і власних психічних недоліків.

Таблиця 1.2

Структурна різниця між застосуванням проєктивних методик як засобів арт-технологій і застосуванням арт-терапевтичних методів.

	Критерії порівняння	Проєктивний малюнок	Арт-терапія
1	Мета	Діагностична	Психотерапевтична, діагностична, комунікативна, розвивальна
2	Діагностичний матеріал, засоби	Малюнок, опитування після виконання малюнка	Малюнок, продукт художньої творчості, вербальна комунікація, невербальна комунікація
3	Теми завдань	Обмежені тема, зміст, завдання, інструкція чітко відповідають верифікованому тесту	Обумовлюється логікою арт-терапевтичного заняття, може бути вільною
4	Психологічні механізми	Проєкція	Проєкція, перенос, контрперенос
5	Інтерпретація результатів	Якісна та кількісна обробка у відповідності до стандартизованих критеріїв, технологічний рівень інтерпретації	Вимірювання в строгому сенсі не застосовується, герменевтичний підхід до інтерпретації, опора на почуття й інтуїцію, мовна комунікація, зворотній зв'язок, розуміння в сполученні з інтерпретацією
6	Участь спеціаліста	Допускається відсутність при тестуванні	Обов'язкова присутність арт-терапевта

Число методів, що полегшують дітям вираження своїх почуттів при використанні малювання, нескінченно. Незалежно від того, які саме техніки дитина і арт-терапевт вибирають для своїх занять, основна мета арт-терапевта полягає в тому, щоб допомогти дитині почати усвідомлювати себе й існування у своєму світі. Робота з дитиною – процес, що вимагає обережності і делікатності; процес, при якому те, що відбувається в душі арт-терапевта, взаємодіє з, тим, що відбувається в душі дитини. Малювання, навіть без втручання арт-терапевта, є могутнім засобом самовираження, що допомагає здійснити самоідентифікацію і забезпечує шлях для прояву почуттів дитини. При цьому арт-терапевтичний процес може проходити наступні стадії:

- арт-терапевт намагається, щоб дитина ділилася своїми відчуттями та враженнями, виникаючими при малюванні. В результаті дитина починає краще усвідомлювати себе;

- на більш глибокому рівні самопізнання дитини заглиблюється завдяки обговоренню питань, що відносяться до розробки частин малюнка, їх більш чіткому виділенню, досягненню більшої ясності шляхом опису форми, кольору, образів, предметів, людей;

- арт-терапевт просить дитину описати картинку так, начебто картинкою є вона сама, з використанням слова Я;

- вибираються специфічні предмети на картинці, для того щоб дитина їх ідентифікувала з чим-небудь;

- у разі потреби ставлять дитині запитання, щоб полегшити їй виконання завдання: Що ти робиш?, Хто користується тобою?, Хто тобі ближче всіх?. Це допомагає «входити» в малюнок разом з дитиною і відкривати різні шляхи встановлення відносин між дитиною і арт-терапевтом;

- на цьому етапі досягається подальша концентрація уваги дитини, проводиться робота зі специфічними частинами малюнка, особливо якщо в дитини досить енергії чи натхнення;

- дитині пропонується вести діалог між двома частинами її малюнка, двома дотичними або протилежними крапками (такими, як дорога і автомобіль, або лінія навколо квадрата, щаслива і сумна сторона образу);

- арт-терапевт просить дитину звернути увагу на кольори, пропонуючи власний варіант малювання картинки;

- здійснюється спостереження за зовнішніми проявами поведінки дитини: особливостями відтінку голосу, положенням тіла, вираженням обличчя, жестами, подихом, паузами. Мовчання може означати контроль, обмірковування, пригадування, репресію, тривогу, страх чи усвідомлення чого-небудь;

- арт-терапевт працює над ідентифікацією, допомагаючи дитині віднести до себе те, що вона говорить, описуючи картинку чи її частини;

- на цьому етапі малюнок відкладається, і проробляються реальні життєві ситуації чи розповіді, що впливають з малюнка;

- арт-терапевт з'ясовує, чи немає пропусків або порожніх місць на малюнках, і звертає на це увагу;

Отже, арт-терапія – це чудова можливість «викричати» свої проблеми. І якщо спершу мистецтво буде для дитини терапією, то згодом воно може перерости у захоплення.

2. ОСНОВНІ ВИДИ ТА ФОРМИ АРТ-ТЕХНОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ШКОЛЯРАМИ

2.1. Індивідуальна та групова форми роботи в арт-технології

Арт-терапія є ефективним інструментом для підтримки психологічного та емоційного розвитку дітей, особливо в початковій школі. Індивідуальна арт-терапія відіграє важливу роль у взаємодії вчителя з учнями, сприяючи їхньому особистісному розвитку та навчанню. Розглянемо основні аспекти індивідуальної арт-терапії в контексті роботи вчителя початкової школи.

1. Роль вчителя початкової школи у застосуванні арт-терапії

Вчителі початкових класів мають можливість бути ключовими посередниками в застосуванні арт-терапії серед учнів. Вони можуть використовувати різноманітні творчі методики, які включають малювання, ліплення, музику, рух та інші форми мистецтва для сприяння відкриттю та розвитку емоційної сфери дитини.

Роль вчителя початкової школи у застосуванні арт-терапії виявляється в кількох аспектах:

1. **Стимулювання творчості та самовираження.** Вчитель може сприяти творчому розвитку учнів через арт-терапію, надихаючи дітей на використання різноманітних мистецьких методів для вираження своїх думок, почуттів та ідей.
2. **Створення позитивного навчального середовища.** Використання арт-терапії може допомогти вчителю створити сприятливе, невимушене та підтримуюче навчальне середовище, де учні відчують себе вільними виражати свої почуття та думки.
3. **Сприяння психологічному розвитку.** Вчитель може використовувати арт-терапію для допомоги учням у подоланні стресу, тривоги чи інших емоційних труднощів, що можуть виникати під час навчання.
4. **Індивідуалізація та адаптація до потреб учнів.** Через арт-терапію вчитель може краще розуміти індивідуальні потреби кожного учня, оскільки цей метод може допомогти дітям виражати свої емоції та думки, навіть якщо вони не можуть або не хочуть це робити словами.
5. **Сприяння навчанню та розвитку.** Арт-терапія може допомогти у поліпшенні концентрації, розвитку творчих навичок та покращенні спілкування, що може позитивно позначитися на навчальному процесі учнів.
6. **Співпраця з іншими спеціалістами.** Вчитель може співпрацювати з психологами, мистецькими терапевтами та іншими спеціалістами для розвитку і впровадження арт-терапії в класному оточенні, що забезпечить більш ефективний підхід до розвитку учнів.

Роль вчителя полягає в тому, щоб бути сприяючим фактором у використанні арт-терапії для підтримки психологічного, емоційного та навчального розвитку учнів, створюючи сприятливі умови для їхнього творчого самовираження та вирішення емоційних та психологічних потреб.

2. Індивідуальний підхід в арт-терапії

Ключовим аспектом є індивідуальний підхід до кожного учня. Вчителю необхідно враховувати особливості кожної дитини, їхні потреби та рівень розвитку. Це вимагає ретельного спостереження та розуміння дитячих сигналів та потреб, що може бути досягнуто через арт-терапію.

Індивідуальний підхід у застосуванні арт-терапії вчителя початкової школи є ключовим для успішного розвитку та психологічного підтримання учнів. Перерахуємо деякі аспекти, які варто враховувати у роботі з школярами.

1. **Знання учнів.** Вчителю варто мати ретельне розуміння психологічних, емоційних та освітніх потреб кожного учня. Це може вимагати індивідуального спілкування, спостереження та взаємодії для встановлення особливостей кожної дитини.

2. **Урахування індивідуальних особливостей.** Кожен учень має унікальні потреби та способи вираження емоцій. Вчителю важливо враховувати ці особливості при розробці арт-терапевтичних занять.

3. **Гнучкість та адаптація.** Враховуючи індивідуальність кожного учня, вчитель має бути гнучким у плануванні та впровадженні арт-терапевтичних методів. Адаптувати підходи до конкретної дитини може виявитися дуже корисним.

4. **Сприяння творчості та самовираженню.** Індивідуальний підхід означає створення умов для творчого самовираження кожної дитини відповідно до її унікальних можливостей та інтересів.

5. **Співпраця з батьками.** Важливо враховувати думки та погляди батьків щодо дитини, оскільки вони можуть надати корисну інформацію щодо її потреб та особливостей, які можуть бути враховані під час арт-терапії.

6. **Оцінка ефективності.** Вчителю варто враховувати результати та реакцію дітей на проведені арт-терапевтичні сесії, щоб адаптувати підходи та методи відповідно до реакції учнів.

Індивідуальний підхід в арт-терапії допомагає вчителям створити унікальні програми, які враховують потреби та можливості кожного учня, сприяючи їхньому психологічному розвитку та творчому самовираженню.

3. Застосування арт-терапії.

Арт-терапія може бути використана для поліпшення навчання та розвитку учнів. Вона допомагає у формуванні творчих навичок, збільшенні концентрації, розвитку спостережливості та сприяє покращенню комунікативних навичок.

4. Сприяння психологічному благополуччю.

Арт-терапія може бути корисною для психологічного благополуччя учнів. Вона дозволяє дітям висловлювати свої емоції та думки через мистецькі засоби, сприяючи розвитку емоційного інтелекту та самовираженню.

5. Підтримка співпраці з психологами та іншими спеціалістами.

Вчителі можуть співпрацювати з психологами та іншими спеціалістами для впровадження арт-терапії в освітній процес. Ця співпраця може допомогти в розумінні потреб учнів та розробці індивідуальних програм розвитку через мистецтво.

Індивідуальна арт-терапія має величезний потенціал у роботі вчителя початкової школи. Цей метод допомагає у розвитку дітей, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та навчанню. Врахування індивідуальних особливостей учнів та сприяння їхньому творчому самовираженню через мистецтво, відіграє важливу роль у створенні сприятливого навчального середовища для успішного розвитку молодих особистостей.

Групові форми арт-терапевт використовуються в охороні здоров'я, освіті, соціальній сфері.

Групова арт-терапія допомагає:

- розвивати *соціальні й комунікативні навички*;
- надати *взаємну підтримку* членам групи і *вирішити загальні проблеми*;
- *спостерігати результати* своїх дій і *їхній вплив на інших*;
- *засвоювати нові ролі* і виявляти латентні (приховані) якості особистості, спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з іншими;
- підвищувати *самооцінку* і веде до зміцнення *особистої ідентичності*;
- розвивати *навички прийняття рішень*.

Арт-терапевтична група передбачає *демократичну атмосферу*, пов'язану з рівністю прав і відповідальності учасників групи, *менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта*.

У такій групі важлива не тільки взаємодія з іншими учасниками групи, а й індивідуальна творчість, образотворча робота, що впливає на динаміку загального процесу. У груповій арт-терапії поєднується прагнення учасників до злиття з групою і збереження групової ідентичності й потреби в незалежності, зміцненні індивідуальної ідентичності.

Внаслідок арт-терапевтичної роботи створюються додаткові *можливості для внутрішньо-особистісної комунікації*, перехід членів групи на глибші рівні взаємодії з виявом внутрішніх (зокрема неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від упроваджених домінуючою

культурою й ідеологією пат-тернів поведінки й засвоєння тих ролей, що більше відповідають їхній глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку.

2.2. Корекція тривожності засобами арт-технологій

У сучасних умовах існування нашого суспільства, під час ведення воєнних дій у країні, усе населення України відчуває, нажаль, на собі дію стресових факторів. Особливо це стосується дітей, які потребують підвищеної уваги з боку педагогів, психологів, лікарів і батьків – адже у дітей відмічається неукліне зростання тривожності.

У лютому 2022р. українські родини прокинулись в умовах повномасштабної війни. Українське суспільство було вимушено приймати цей факт, вчитися виживати і вживати заходи різної направленості негайно, без досвіду. На сьогодні понад 11 млн українців були змушені переселитися в безпечніші області країни чи за кордон. Дуже багато людей, зокрема дітей, залишаються в містах та селах, де відбуваються активні бойові дії, також перебувають в окупації, не мають змоги виїхати через загрозу життю або пошкоджену інфраструктуру.

Все більше дітей та дорослих мають емоційні проблеми, знаходяться в стані афективної напруги через постійне почуття безпорадності, відсутності опори у близькому оточенні, зовнішні агресивні чинники. Все це призводить до виникнення психотравм. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра, втрачається позитивна перспектива на майбутнє

Найчастіше серед симптомів психотравми ми спостерігаємо несподівані спогади, порушення сну, відмова від їжі, зниження пам'яті, уваги, нав'язливі думки, втрату життєвих перспектив, дратівливість, депресію, загальну тривожність, страхи, порушення спілкування, емоційні сплески, пригніченість, істерики, напади паніки, загострення емоційних чи поведінкових порушень, що були раніше, регресію, труднощі сепарації.

У цьому сенсі арт-технологічні засоби можуть слугувати опорою для проведення роботи з корекції тривожності у дітей та дорослих.

Аналіз наукової літератури демонструє (Бойко, 2014; Ворожейкіна, 2011; Дербеньова, 2007; Лукіна, 2021; Калька, Ковальчук, 2020 та ін.), що основними дискусійними аспектами в обговоренні питань психокорекції тривожності є:

- 1) компоненти стану, які потребують корекції;
- 2) шляхи подолання;
- 3) методи й засоби подолання тривожності.

Вплив на емоційно-вольову складову як дитини, так і дорослого передбачає подолання внутрішнього напруження; виявлення власних психічних станів і домінуючих емоцій; прийняття почуттів і емоцій; розуміння емоцій інших людей; вільне вираження емоцій; усвідомлення проблем і неконструктивності певних емоційних реакцій та їхнього впливу на оточуючих; розширення діапазону позитивних психічних станів.

Робота з когнітивно-особистісним компонентом пов'язана з розширенням знань про особливості й причини виникнення негативних психічних станів; прогнозуванням наслідків їхнього впливу на поведінку і діяльність індивіда й оточуючих і міжособистісні стосунки; розвитком навичок рефлексії; виявленням ірраціональних переконань та оцінок; об'єктивацією власних думок, почуттів і емоцій; зміною мислення, що підтримує негативний психічний фон; формуванням умінь, розвитком навичок аналізу проблемних ситуацій і пошуку конструктивних шляхів їх вирішення; розвитком адекватного ставлення до оцінок і думок інших людей.

Основними цілями впливу на мотиваційно-смісловий компонент є усвідомлення особистісних смислів і смислової спрямованості, що є основою негативних переживань; контроль за безпосередніми спонуканнями, оцінкою власних вчинків і дій; формування необхідного співвідношення між мотивами й смислами, а також мотивами й цілями для саморегуляції негативних психічних станів відповідно до ситуацій, що їх спричинили; формування настанов на управління власними психічними станами; прийняття активної позиції щодо можливості регуляції власних негативних психічних станів; усвідомлення їхнього впливу на стани оточуючих людей.

Корекція поведінкової сфери повинна бути спрямована на формування конструктивних й ефективних моделей поведінки, відповідного реагування, подолання поведінкових стереотипів; оволодіння прийомами подолання хвилювання й негативних емоцій; створення ситуації успіху; позбавлення від дезадаптивних форм поведінки; формування навичок саморегуляції, самоконтролю, релаксації та мобілізації; розвиток поведінкової гнучкості, асертивності, толерантності й адаптивних стратегій.

Соціально-психологічний напрям повинен бути спрямований на розвиток соціально-гностичних умінь, умінь переоцінювання ситуації, асертивності, навичок ефективного міжособистісного спілкування, комунікативних навичок, конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, здатності адекватного сприймання себе й оточуючих, об'єктивного оцінювання власного впливу й впливу ситуації на виникнення негативного стану; розвиток навичок рефлексії, вмінь зберігати психічну рівновагу в складних ситуаціях; навчання методів децентрації та знаходження альтернативних моделей емоційного й

поведінкового реагування; розвиток здатності входити в стан спокою, зосередженості, відкидати негативні емоції, діяти відповідно до вимог оточуючого середовища та ситуації; розвиток емпатії, позитивного сприймання, готовності надати підтримку оточуючим; навчання адекватної реакції на настрій, бажання та потреби оточуючих, уміння спрямовувати їх на досягнення бажаних цілей.

Предметом активної дискусії дослідників стали шляхи подолання негативних психічних станів, зокрема й стану тривожності. Так, О. Тараріна виокремлює чотири неконструктивні шляхи подолання тривожності:

- 1) раціоналізація;
- 2) заперечення існування тривожності;
- 3) наркотизація;
- 4) відхід від тривожності.

До конструктивних методів подолання тривожності дослідниця відносить власну активність індивіда.

Аналізуючи особливості психокорекційної роботи з подолання тривожності, О. Тараріна підкреслює, що остання повинна мати не вузько-функціональний, а загальний, особистісно-орієнтований характер, сфокусований на тих факторах оточення й особливостей розвитку, які можуть виступати причинами тривожності в певному віці (Тараріна, 2019). Дослідниця також наголошує на необхідності поєднання каузального й симптоматичного підходів до роботи зі зниження тривожності, акцентуючи на тому, що подолання тривожності не може обмежуватись лише спеціальною психологічною роботою. Натомість, на думку вченої, необхідним є введення спеціального блоку занять, спрямованих на перенесення отриманих умінь і засобів діяльності у реальне життя, їх закріплення і, за необхідності, корегування.

Н. Калька, З. Ковальчук (2020) зазначають, що подолання негативного психічного стану, зокрема й стану тривожності, вміщує цілий спектр самозмін і вироблення нових особистісних властивостей, оскільки пов'язане з активним пристосуванням індивіда, активною само-змінною й само-корекцією, відповідно до вимог оточуючого середовища.

Щодо методів подолання тривожності, І. Ільченко (2013) зазначає, що існує три способи усунення негативного емоційного стану:

- 1) за допомогою іншої емоції;
- 2) за допомогою моторної регуляції;
- 3) за допомогою когнітивної регуляції.

Перший спосіб регуляції передбачає усвідомлювані зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, яку людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб передбачає використання фізичної активності для

усунення стану емоційної напруги. Третій спосіб пов'язаний із використанням уваги й мислення для усунення небажаної емоції або встановлення контролю над останньою.

Т. Лукіна (2021) для подолання тривожності пропонує використовувати техніку саморегуляції, яку розуміє як приведення системи в гармонійний стійкий стан по відношенню до дестабілізуючих зовнішніх і внутрішніх чинників із залученням власного ресурсного потенціалу.

Загалом серед методів подолання тривожності дослідники виділяють такі: аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; сенсорна репродукція; танцювальна терапія; ігрова терапія, арт-терапія; музична терапія; креатотерапія; когнітивна терапія; метод децентрації; комунікативний тренінг; психологічний тренінг; казкотерапія.

Проведений аналіз теоретичної літератури дозволив виділити групи засобів, що використовуються для подолання тривожності залежно від тих складових тривожного стану, на корекцію яких вони спрямовані.

Засоби впливу на психофізіологічну складову:

- дихальні вправи;
- вправи на м'язову й мімічну релаксацію;
- вправи на регуляцію психосоматичного;
- самонавіювання;
- психогімнастичні вправи;
- гімнастичні вправи з практики йоги;
- вправи з психодуховної практики Рейкі;
- засоби танцювальної терапії;
- заняття спортом і фізичною працею;
- зміна роду діяльності.

Засоби впливу на емоційно-вольову складову:

- засоби танцювальної терапії;
- засоби креатотерапії та музичної терапії;
- вправи на розвиток експресивних засобів посилення й послаблення психічних станів;

– вправи на розвиток спостережливості до експресивних проявів оточуючих ;

- засоби ігрової терапії;
- психогімнастичні вправи;
- засоби сенсорної репродукції.

Засоби впливу на когнітивно-особистісну складову:

- міні-лекції;
- моделювання ситуацій;

- раціоналізація очікуваної події;
- когнітивні техніки;
- раціонально-емотивні техніки;
- апаратурно-програмно-методичні засоби особистісного тренінгу;
- засоби парадоксальної інтенції;
- засоби самоорганізації психіки;
- вербалізація тривожності;
- групова дискусія;
- груповий аналіз;
- аналіз проблемних ситуацій;
- прийоми позитивного мислення;
- схеми оцінювання й реагування при виникненні тривожності;
- уточнення реальності у вигляді спеціальних питань, які дозволяють

усвідомити неправдивість власних переконань.

Засоби впливу на мотиваційно-сміслову складову:

- міні-лекції;
- групові дискусії;
- аналіз і обмін досвідом;
- вправи на самопізнання;
- рефлексія особистісного досвіду;
- децентрація;
- аналіз та узгодження суперечливих мотивів;
- вправи на проектування;
- виявлення необхідних для досягнення мети ресурсів;
- створення нових смислів.

Засоби впливу на поведінкову складову:

- вправи на релаксацію;
- вправи на мобілізацію;
- самонавіювання;
- рольові й імітаційні ігри;
- засоби комунікативного тренінгу;
- вправи на розвиток впевненості у собі.

Засоби впливу на соціально-психологічну складову:

- психотехнічні вправи;
- ігри на вирішення конфлікту;
- позиційні ігри;
- групова дискусія.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел із проблеми подолання негативних психічних станів і стану тривожності зокрема продемонстрував, що

програма формування контролю за тривожністю повинна мати комплексний характер і бути спрямована на рефлексію індивіда і навчання самоконтролю тривожності в емоційно напружених ситуаціях. Для подолання тривожності наявні такі методи і засоби: міні-лекції; моделювання ситуацій; когнітивні техніки; раціонально-емотивні техніки; засоби самоорганізації психіки; вербалізація тривожності; групові дискусія та аналіз; аналіз проблемних ситуацій; прийоми позитивного мислення; схеми оцінювання й реагування при виникненні тривожності; уточнення реальності у вигляді спеціальних питань, які дозволяють усвідомити неправдивість власних переконань; аналіз і обмін досвідом; вправи на самопізнання; рефлексія особистісного досвіду; засоби комунікативного тренінгу; вправи на розвиток упевненості у собі – які й можуть бути покладені в основу подібних програм.

У сучасній психологічній практиці арт-терапія є одним з дієвих методів у подоланні психотравмуючих симптомів. Під арт-терапією, в широкому сенсі, розуміють використання всіх видів мистецтв з лікувальною, корекційною та розвиваючою метою.

Люди покладаються на мистецтво для спілкування, самовираження та зміцнення протягом тисяч років. Але арт-терапія стала популярною лише в середині XX ст. одночасно в США та Європі. Термін «арт-терапія» був введений у 1942 році британським художником Адріаном Хіллом, який відкрив корисні властивості малювання під час одужання від туберкульозу. У 1940-х роках кілька письменників у галузі психічного здоров'я почали характеризувати свою роботу з людьми, що лікуються, як «арт-терапія». Оскільки на той час не існувало офіційних курсів арт-терапії чи навчальних програм, медичні працівники часто отримували освіту з інших дисциплін та консультувались з психіатрами, психологами чи іншими спеціалістами з охорони психічного здоров'я.

До основних напрямків арттерапії відносять: ізотерапію, ігротерапію, піскову терапію, глинотерапію та тістотерапію, казкотерапію, мандалотерапію, колажування, маскотерапію, метафоричні асоціативні карти, драматерапію, музикотерапію, мультитерапію. Це найбільш розроблений напрямок із величезною кількістю технік, прийомів, методик. Творчість спонукає не тільки до відбиття у свідомості людини навколишньої дійсності, але і надає можливості її трансформації.

Арт-терапія є потужним напрямом психологічної допомоги особистості, це невербальна форма роботи, яка не має обмежень у використанні. Невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і прояснення травмуючого емоційного стану. А лікувально-корекційні ефекти арт-терапії можуть проявлятися завдяки образотворчій діяльності навіть при відсутності подальшої вербалізації переживань, що пов'язано з дією цілого ряду терапевтичних

чинників і механізмів (релаксація, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень, переживання інсайту і ін.). Узагальнюючи, зазначимо, що арт-терапія є ефективним методом у роботі з людьми, що пережили травматичні події чи перебувають в ситуації невизначеності та напруги у дні війни. Арт-терапевтична робота з сім'ями є природною формою корекції емоційного стану, що м'яко зцілює психіку дитини, шляхом налагодження відносин із собою та світом.

Найпростіший метод арт-технології, який застосовується як корекція тривожності, – *пальчикове малювання*. Тактильні відчуття впливають на нервову систему людини. Крім того, заняття з пальчиковими фарбами виконують якісний рефлекторний масаж. На долонях є певні точки, пов'язані з органами тіла. Масажуючи їх, ми позитивно впливаємо на стан організму в цілому. Малювати може сама дитина, а дорослі будуть супроводжувати процес, або можуть малювати батьки з дитиною.

Ще одна відома арт-технологічна методика – техніка створення колажу. Вона полягає в приклеюванні чи прикріпленні будь-яким іншим способом (наприклад, за допомогою скотчу, скріпок, степлера, пластиліну) на паперову або іншу щільну основу різноманітних вирізок на обрану тему. Це можуть бути частини листівок, фотографій, газет чи журналів. Колажування сприяє розвиткові прогностичного мислення, фантазії, мрійливості. Візуалізація бажань сприяє розвитку уяви, підключаючи підсвідомість. Тематики для колажу сьогодні можуть бути такими: «Коли закінчиться війна», «Моя мрія», «Подарунок воїну» тощо.

Ще одна методика – малювання мандал чи малюнок в колі. Мандали мають глибокий духовний сенс в індуїзмі й буддизмі. Вони уособлюють всесвіт. Душа кожної людини – це окремий Всесвіт, який хочеться пізнати. В арт-терапії мандали використовують для розфарбовування, існують цілі альбоми для дорослих і дітей або шаблони з інтернету. Ця вправа допомагає заспокоїтися, прислухатися до себе, переосмислити те, що відбувається. Завершений малюнок сприяє відновленню відчуття контролю над ситуацією, що дуже важливо під час жахів війни.

Арт-терапія покликана допомогти людям, які постали перед труднощами у вербалізації почуттів і думок. Складні теми можуть спочатку відкритися через художню експресію і вже потім бути проговореними й осмисленими.

Метою арт-терапії є використання творчого процесу для того, аби допомогти людям досліджувати особистісні проблеми і знаходити нові способи отримання швидкого позитивного результату, розвинути нові навички їх подолання. Створення або оцінка мистецтва використовується для того, щоб допомогти людям досліджувати емоції, розвивати самосвідомість, справлятися з стресом, підвищувати самооцінку та працювати над соціальними навичками.

Арт-технологічні методи мають ряд переваг:

- кожен член сім'ї може брати участь в арт-терапевтичній роботі, оскільки вона не вимагає спеціальних вмінь, здібностей до образотворчої діяльності;

- арт-терапія підходить для тих, кому важко передати словесно свої почуття, переживання, емоції, або, навпаки, занадто багато часу та уваги приділяє спілкуванню;

- арт-терапевтичні методи краще допомагають зрозуміти «витіснене» з свідомості у сферу підсвідомого і зрозуміти поведінку, соціальні ролі, стани клієнтів;

- арт-терапія є дієвим засобом самопізнання, самоаналізу та самовираження особистості;

- робота з різними видами мистецтва завжди викликає у людей позитивні емоції, викликає бажання змінити себе, бути активним та відповідальним;

- арт-терапія допомагає у самовихованні та саморегуляції особистості, викликає сприятливий настрій, швидке настання емоційної адаптації, оптимізує функціональний стан організму, слугує чинником відновлення людини.

Сучасна арт-терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна і екологічна у плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується у психології та педагогіці, соціальній роботі та бізнесі. Методики арт-технологій ґрунтуються на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості кожного разу, коли вона спонтанно, особливо не замислюючись над тим, що має вийти у кінцевому результаті, пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо.

2.3. Застосування арт-технологій в боротьбі зі страхами

Арт-терапія – це ефективний метод усвідомлення себе та своїх внутрішніх конфліктів, а також засіб профілактики та корекції боротьби зі страхами. Перевагою арт-терапії є перетворення неусвідомлених страхів на усвідомлені. Таким чином побороти власний страх можна швидше, адже усвідомленим страхом легше керувати і контролювати його.

Арт-терапія є надзвичайно важливим інструментом: по-перше, у ній немає вікових обмежень (можна застосовувати навіть з маленькими дітьми, а також з цілком поважними, соціально зрілими дорослими); по-друге, вправи з застосуванням арт-технологій часто вважаються тими, хто бореться зі своїми страхами, грою, чим-то несерйозним, таким, що не викликає негативних емоцій; по-третє, виконання арт-технологічних вправ (будь то малюнок, якась зроблена

руками річ, танець тощо) не піддається критиці з боку психолога або педагога, тому сприймається позитивно учасниками арт-терапевтичного процесу.

Виділяють такі основні напрями арт-терапії у подоланні страху у дітей:

1. Ізотерапія – терапія за допомогою малюнку, яка допомагає виявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Тут важливу роль відіграє, який художній матеріал, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує дитина. Важливими є характеристика та опис малюнку. Ізотерапія дозволяє вивільнити і позбутись своїх негативних почуттів: «переробити» їх, перемалювати, зафарбувати більш позитивними, яскравими фарбами. Найкраще малювати свій страх не олівцями, а фарбами, адже вони дають можливість малювати великими мазками, так учасники більш повно викривають свої почуття. Після малювання варто провести бесіду. Важливим є те, що дитина сама розповість про свій страх.

2. Казкотерапія – допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити контакт із зовнішнім. А також казка передає дитині мудрість предків. Завдяки казці постає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей знищити страх та перешкоди. У казкотерапії дитина може сама створити казку і знищити свій страх або перетворити його на щось добре чи смішне. Також психолог може розказати терапевтичну казку: авторську чи народну. Значною перевагою терапевтичної казки є можливість скласти її індивідуально для дитини, враховуючи її проблеми. Важливими є головна тема, сюжет, доля головного героя, символіка та фінал казки. Необхідно з дитиною проаналізувати казку, а також можна запропонувати їй намалювати чи зіграти якийсь епізод, щоб відчувати емоції. Казка є традиційним методом спілкування дитини і дорослого. Вона дає можливість подивитися дитині на себе та свої страхи збоку. Якщо дитина не може придумати казку чи боїться її розповідати, можна запропонувати покликати її. Тоді у дитини швидше з'явиться ідея для казки та сміливість її розповісти.

3. Танцювальна терапія – допомагає завдяки рухам виразити свої емоції, почуття, мрії, фантазії, страхи, сні чи переживання, зняти напругу, відкинути негативні емоції, відновити гармонію, відновитися творчо. Дана методика особливо актуальна для тих, кому важко словесно описати свої емоції. Танець постає способом передачі інформації, знань, встановлення контакту, самовираження, визволення переживань. Основним завданням є відновлення власного «Я». Танцювальна терапія з'єднує свідоме та підсвідоме, а також допомагає розкритися навіть дуже замкнутим людям.

Головним завданням є те, щоб змінилися рухи дитини, тобто відбулися зміни у настрої, емоціях та переживаннях. За допомогою різних технік танцювальна терапія допомагає дізнатися актуальний стан дитини, її настрій,

знайти контакт, повторюючи рухи, дозволити перебільшити рух, відчути його у тілі, прослідкувати за невербальною поведінкою, яка приховує внутрішні емоції.

Також у танцювальній терапії важливу роль відіграє музика, ритм або повна її відсутність. Не менш ефективним є використання реквізитів, з якими можна танцювати, уявляти свого кривдника, власний страх. Реквізит можна порвати, розтягнути, розламати, відкинути, трясати або ж пригорнути, обняти. На різних рівнях можна відчути страх чи інші емоції, серцебиття, незрозумілість власних думок, тривогу, біль у тих чи інших місцях. Таким чином танцювальна терапія вчить слухати своє внутрішнє «Я» та розпізнавати сигнали підсвідомого. Під час танцю можна як «зарядитися» позитивною енергією та відчуттями, так і «розрядитися», вивільнивши негативні думки і емоції. За допомогою м'язових рухів вивільняються емоції, які викликані стресом, а також відбувається злиття душі та тіла у танці.

4. Ігрова терапія – гра для дитини виступає провідною діяльністю, за допомогою якої вона отримує соціальний досвід, показує свій внутрішній світ, налагоджує взаємозв'язок з середовищем та психологом, бореться з труднощами, пізнає світ. Ігрова терапія містить у собі безліч методик для вирішення багатьох проблем. Завдяки грі дитина може зустрітися зі страхами, труднощами та подолати їх. Оскільки не кожна дитина готова визнавати та говорити про свої страхи та переживання, ігрова терапія постає найкращим методом у спілкуванні з психологом. Саме терапевтична функція ігрової терапії допомагає подолати та знешкодити страх, тривоги, прогнати їх та віднайти спокій.

5. Пісочна терапія – допомагає створити контакт із зовнішнім світом та подивитися на ситуацію збоку. У пісочниці оживає казка, реальна історія, актуальна ситуація чи мрії. Актуальна у роботі з різними віковими категоріями, а особливо з дітьми, оскільки вони не завжди здатні словесно описати свої почуття та емоції так, як є насправді. Перевагою пісочниці є усвідомлення проблем, використовуючи символічні образи та можливість зміни персонажів, розвитку подій, сценарію. Саме це робить пісочниці терапевтичною, дозволяє змінити відношення до подій, до себе, до інших та знайти правильне вирішення. Це маленька модель зовнішнього і внутрішнього світу, де відбуваються всі позитивні та негативні події.

Пісочниця допомагає почуватися дитині творителем свого світу, який здатний його змінити. Важливими є сюжет, ідея та опис пісочної картини, а також, які персонажі використані: якого розміру, позитивні чи негативні. Не менш важливим є символічне значення кожного елемента, а також демонтаж пісочниці. Важливим є той елемент, який першим забере дитина – це найбільш негативний елемент, який несе негативний вплив, страх. В ході гри в пісочниці розкривається внутрішній світ, переживання. Пісочна терапія надає можливість

пропрацювати ситуації, які травмують, усвідомити своє минуле та теперішнє, причини виникнення труднощів, страхів та негативних явищ у житті. Не існує правильної чи не правильної гри у пісок.

Пісочна картина створюється без будь-якої підготовки, а тому якнайкращим чином відображає внутрішній світ і робить проблеми видимими. Пісочниця є ефективним методом не лише виявлення страхів, а й їх подолання. Цей метод може бути як індивідуальним, так і груповим, а також добре поєднується з іншими видами арт-терапії.

6. Кольоротерапія – колір беззаперечно впливає на людину, оскільки супроводжує її ще з народження. По тому, якому кольору дитина надає перевагу в одязі, на малюнку, в побуті – можна дізнатися безліч інформації, в тому числі і її настрій, переживання, страхи та труднощі. За допомогою кольору можна впливати на стан дитини.

Колір сильно впливає на підсвідомість. Є кольори, які стимулюють думати, діяти, активно проживати моменти, бути рішучим, боротися, розвивати творчість та креативність. А також є кольори, які дозволяють розслабитися, відпустити негативні думки, почуття, пробачити. Використовують кольоротерапію по-різному: створення клякс, перебування у повністю пофарбованій кімнаті в певний колір, підбір одягу чи предметів побуту, використання кольорових окулярів чи інших аксесуарів, а також створення кольорової картини чи колажу.

Доведено, наприклад, що робота з голубим кольором здатна прогнати страх. Кількість використаних дитиною кольорів свідчить про емоційний розвиток дитини. Цікавим є поєднання казкотерапії та кольоротерапії: створення історії одного кольору з ілюстрацією.

7. Драматерапія – завдяки розігруванню ролей та сценкам дитина звільняється від негативних почуттів, страхів, тривог, а також навчається краще комунікувати з іншими. Також за допомогою сценок можна оживити фантазії та мрії. Ця терапія надзвичайно ефективна при застосуванні її разом із казкотерапією. Завдяки такому поєднанню можна оживити персонажів, страх та побороти його, знищити чи перетворити на щось інше. Часто як допоміжні матеріали використовують власноруч виготовлені маски, костюми, реквізити.

8. Музикотерапія – музика впливає на мозок водночас на дві півкулі, здатна впливати на нейрони, збуджувати нервову систему або розслабляти її. Музичну терапію використовують у навчанні, вихованні, реабілітації, профілактики порушень та захворювань. Музика дає позитивний вплив на дітей з відхиленнями, з аутизмом, депресією, страхами, стресом, тривогами. Музика здатна лікувати не лише психічні захворювання, а й фізичні, такі як безсоння, епілепсія. Вплив на людину має такт, мелодія, ритм, композиція музики.

Вплив музики відбувається на трьох рівнях. Перший рівень є фізіологічний, коли під впливом мелодії виділяються гормони щастя (ендорфін) чи гніву (адреналін). Другий рівень – психологічний. Саме на ньому виділяються ендорфіни, які допомагають боротися зі страхом і стресом. Третій рівень – духовний, який дарує натхнення та ідеї для творчості, розвиває креативність. Існує широкий спектр застосування музикотерапії у роботі з дітьми: прослуховування музики, малювання під супровід мелодії, створення пантомім та сценок, складання казок після прослуховування. Також цікавим та ефективним є метод створення власної мелодії, використовуючи інструменти чи підручні матеріали. Психотерапевти часто застосовують музичні ігри.

9. Лялькотерапія – кожна дитина має свою улюблену іграшку. Лялька стає для дитини вірним другом, який є завжди поруч. За її допомогою дитина створює власний комфорт. Часто без неї не може заснути, адже вона відганяє страх. Такій ляльці дитина розказує всі свої секрети, таємниці, страхи та переживання. У роботі зі страхами можна використати улюблену ляльку, а також намалювати чи розмалювати її. Важливим методом є виготовлення ляльки власноруч, адже дитина асоціює її зі собою. При оживленні ляльки дитина переносить на неї всі свої почуття, потреби, цінності та емоції. Також використовують і пальчиковий театр.

2.4. Асоціативний метод в арт-технології. Метафоричні асоціативні карти

Асоціативний метод є одним із зручних сучасних методів у психологічній науці та практиці. Він почав застосовуватися у психології кінця XIX сторіччя. Першим його описав Ф. Гальтон у 1879 році, коли досліджував «асоціації ідей». У подальшому даний метод розвивали Е. Крепелін (1892 р.), К. Юнг (1906 р.), Г. Кент та А. Розанов (1910 р.), В. Вундт (1911 р.), А. Р. Лурія (1932 р.), Д. Рапапорт із співробітниками (1946 р.) та ін.

Асоціативний метод є різновидом *проективного методу* і полягає у тому, що досліджуваний повинен швидко, не задумуючись, відповісти на слово, що промовляє експериментатор (стимул), першим словом, яке прийшло на думку (реакція). При цьому експериментатор звертає увагу не лише на слово-реакцію, а й на час реакції та особливості поведінки досліджуваного, оскільки визначено, що на емоційно значущі слова час реакції збільшується (відбувається психологічний захист).

Розрізняють такі види асоціативного експерименту:

- вільний асоціативний експеримент, коли респондентові пропонують відповісти словом, що перше спало йому на думку після пред'явлення стимулу, не обмежуючи вибір реакції жодними критеріями;

- керований асоціативний експеримент, коли експериментатор певним чином обмежує вибір реакції, наприклад, дає завдання подати означення до стимулів-іменників тощо;

- ланцюговий асоціативний експеримент, у якому респондентові пропонують відповісти будь-якою кількістю реакцій на стимул, не встановлюючи жодних формальних або семантичних обмежень.

Можливі також змішані види асоціативного експерименту, коли респондент отримує завдання відповісти певною кількістю реакцій-означень на стимул-іменник.

На перебіг асоціативного експерименту впливають різні чинники (соціальні, психофізіологічні тощо): це форма проведення асоціативного експерименту (усна, письмова, спосіб пред'явлення стимулів — по одному або списком тощо); хто і як проводить експеримент (тобто поведінка експериментатора, його індивідуальні характеристики, настанови, яку він/вона дає респондентам тощо); обставини, за яких експеримент відбувається (місце проведення, погодні тощо умови); психічний стан інформантів на час проведення експерименту, вплив політичних та ін. подій на їхню свідомість тощо. Велику роль у проведенні і інтерпретації асоціативного експерименту відіграє власний досвід психолога.

Асоціативні зв'язки, наявні у свідомості людини взагалі чи присутні у певний момент, пов'язані із протіканням у корі головного мозку тих чи інших психічних процесів, від яких залежить мислення людини взагалі. Відповідь (слово-реакція) на задане слово-стимул дозволяє простежити динаміку асоціативних зв'язків у свідомості людини, визначити, як за допомогою мовних знаків відображається об'єктивна дійсність у її свідомості; які зв'язки вона встановлює між окремими предметами і явищами, семантичні зв'язки між словами, який тип мислення у неї домінує.

Спочатку асоціативний метод призначався для дослідження мотивації особистості і застосовувався у психіатрії, пізніше став застосовуватися для дослідницьких та психодіагностичних цілей. На сьогоднішній час застосування асоціативного методу в психології та педагогіці дуже широке. Він використовується в експериментальній психології, соціальній психології (виявлення лідера, згуртованості), психоаналізі (пошук комплексів), психології особистості (виявлення психосемантики свідомості), для дослідження мотивації у школярів, для дослідження психічних хворих, у криміналістиці (ідентифікація правдивості свідчень, виявлення причетності до певних подій) та ін.

Ефективність його застосування викликана автоматичним характером асоціацій, взаємозв'язком асоціацій з фізіологічними реакціями людини та низьким рівнем здібності керування людиною своїх реакцій. Крім окремих слів, у якості «подразників» можна використовувати числа, склади, які не мають жодного сенсу, незнайомі слова, малюнки, кольорові плями, звуки та ін. Класичний асоціативний метод більше розрахований на роботу з дорослими, під час роботи з дітьми краще застосовувати малюнки, кольорові плями тощо, оскільки діти більш емоційні і краще працюють з тим, що для них цікаве та незвичне.

Для того, щоб запрацював асоціативний механізм, у якості малюнків можна використовувати *метафоричні асоціативні карти – МАК*. Такі карти у ігровій формі дозволяють психологу виявити проблему дитини, підлітка або дорослого за досить короткий проміжок часу. Актуальним завданням стає обґрунтування методів і розробка методик, які б давали швидкі позитивні результати, дозволяли б нейтралізувати хронічні несприятливі емоційні стани людини і перетворювати їх у позитивні. Необхідним є проведення їх апробації та використання в практичній психологічній роботі з клієнтами, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, працюють в умовах хронічного стресу, мають посттравматичні стресові розлади та ін.

На сучасному етапі розвитку практичної психології з'явилося уявлення про *психологічну хірургію* як сучасний метод психокорекції. Психологічна хірургія – це метод психологічної корекції і терапії, який ставить за мету максимально в короткі терміни здійснити аналіз і корекцію поведінки людини, її психічних станів, смислів, ціннісних орієнтацій, життєвих установок, а також емоційно-образна терапія психологічних проблем людини. Основним критерієм оцінки проведеної роботи є швидкість досягнення клієнтом бажаного результату. Інтенсивність процесу виступає одним із провідних спонукальних факторів досягнення успіху психокорекції. Провідними засобами психологічної корекції та терапії виступають в першу чергу метафоричні асоціативні карти (МАК) та трансформаційні психологічні ігри.

Метафоричні асоціативні карти – набір картинок розміром з гральну карту – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу.

Проективні карти – новаторський і надзвичайно ефективний інструмент практичної психології та психотерапії. Вони відносяться до класу арт-технологій і дозволяють значно прискорити процес психокорекції та отримання результатів. Асоціативні карти з'явилися ще у 1975 році, коли канадський мистецтвознавець і художник Е. Раман створив першу колоду і назвав її «Oh». Але у роботі з

клієнтами ці карти були застосовані вперше у 1983 році, коли психотерапевт Моритц Егетмейер спробував за допомогою асоціативних карт підштовхнути своїх клієнтів до відвертої розмови про себе та свою проблему.

На сьогодні існує кілька сотен різних наборів асоціативних карт: Oh, Persona, Personita, Cope, Saga, ECCO, Tandoo та ін. Кожна колода карт розроблена з урахуванням певних особливостей: є карти для дорослих, а є для дітей, є карти для роботи з психотравмою, є карти-зображення (облич, ситуацій, образів), карти – функціональні відношення та ін.. На одних картах зображені абстрактні малюнки та плями, на інших – конкретні образи, треті зображують життєві ситуації, четверті – казкові сюжети, деякі мають словесні посилання і т. ін.

В Україні існують арт-терапевтичні співтовариства, які активно проводять тренінги з застосуванням МАК. Це такі арт-терапевти, як О. Тараріна, Н. Калька, З. Ковальчук, Т. Курганська, О. Волошина, Л. Стреж та ін. Вони створюють власні колоди МАК для роботи з дітьми та дорослими.

Психологи-практики, які використовують метафоричні асоціативні карти, вказують на наступні переваги їх застосування:

- створюють атмосферу безпеки та довіри;
- дозволяють швидко одержати необхідний об'єм інформації для якісної роботи з клієнтом та глибоко діагностувати його проблему;
- працюють з почуттями людини, зменшують внутрішній спротив;
- дозволяють звернутися до психотравмуючої проблеми клієнта через метафору, і тим самим уникнути його додаткової ретравматизації;
- показують актуальні хвилювання та потреби клієнта;
- дають можливість побачити дійсну картину міжособистісних відносин;
- покращують креативність людини;
- допомагають сформувати навички пошуку розв'язання проблемної ситуації;
- непомітно розв'язують проблеми, що пов'язані з емоційною сферою, невпевненістю у собі;
- запускають внутрішні процеси самоцілення;
- дозволяють знизити рівень стресу і надають ресурс для нових досягнень та ін.

Сучасна практика роботи з асоціативними картами свідчить про те, що в умовах тривалої політичної, економічної та військової кризи в Україні значно збільшилася кількість людей, які потребують термінової психологічної допомоги. За даними фахівців (Курганська, 2023) кількість осіб в Україні, які будуть потребувати психологічної допомоги, буде складати вже у найближчий час до 1,5 млн. осіб. Оперативне реагування на запити людей з проханням про надання психологічної допомоги, прискорення психологічної адаптації до

цивільного життя військовослужбовців, звільнених з лав військової служби, є важливим напрямком роботи для психологів, у тому числі з застосуванням сучасних психологічних методів.

Сьогодні в «картковому світі» існує велике розмаїття колод метафоричних карт. Серед них виділяються універсальні та спеціальні колоди. За допомогою універсальних можна розглядати найрізноманітніші запити. До таких колод можна віднести німецьку «Oh» («Ох»), українську «Креатив» та ін. Спеціальні колоди орієнтовані на більш вузькі запити. Так, наприклад, українська колода карт «Сила часу» використовується як для виконання завдань наративної психотерапії, так і коучингу. Німецька «Соре» («Преодоление»), українські «Страх як ресурс», «Мандала-терапія», «Стресстоп!» використовуються для психокорекції несприятливих психічних станів людини та ін..

Популярність метафоричних карт зростає з кожним роком. І це зрозуміло. Зорові враження є надзвичайно важливими для людини. Око людини «фотографує» зовнішній світ, і всередині нас існує безліч візуальних образів, багато з яких зберігаються в пам'яті як експонати музею нашого життя.

Карта – це двері, за якими живе подія, враження, людська історія. Двері можуть бути закриті на великий і вже заіржавілий замок, але, ніби ключем, карта допоможе відкрити їх. І тоді вміст кімнат витягується на світ і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом. Вибираючи ту чи іншу карту, розглядаючи її і представляючи нам, людина насправді розповідає про себе, і з цієї розповіді і нам, і їй стає зрозумілим, звідки вона черпає сили, яка її система цінностей, чого вона боїться та у що вірить. Ми можемо побачити, як вона сприймає себе – як жертву або як героя, як спостерігача або як глядача, ми можемо уявити, які перешкоди зустрічаються на її шляху і як вона їх долає.

Саме тому метафоричні карти називають ще асоціативними (вони викликають асоціації, завдяки яким людина проживає ще раз свою історію, актуалізує проблему), проєктивними (людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити, те, що емоційно відгукується в ній), терапевтичними.

Представником і шанувальником якого б напрямку психотерапії ви не були (психоаналізу, емоційно-образної терапії, символ-драми, арт-терапії та ін.), ви зможете пов'язати його з МАК. Метафоричні карти відмінно «накладаються» на будь-який напрямок психотерапевтичної практики і коучингу, а саме:

- вони використовуються як в індивідуальному консультуванні клієнтів, так і в групових заняттях;
- за допомогою проєктивних карт можна працювати з проблемами міжособистісних стосунків і вирішення сімейних проблем, травмами, постановками цілей й планування, знаходження додаткового ресурсу для самореалізації, розкриття творчого потенціалу та ін.;

- за допомогою МАК можна працювати з різними національними, релігійними, професійними, інтелектуальними і віковими категоріями клієнтів;
 - проєктивні карти – це один із самих високо екологічних психологічних інструментів. Карти є своєрідним посередником між клієнтом і психологом, що істотно знижує, а часом і повністю розчиняє захист першого. Часто метафоричні карти сприймаються клієнтом як гра, що дозволяє йому розкритися і природним чином увійти в процес консультування або групової терапії;
 - метафоричні карти є ключем до підсвідомості людини, оскільки, насамперед, задіюють і активізують праву півкулю головного мозку;
 - у процесі роботи з МАК психолог і його клієнт користуються спільною метафоричною мовою, що значно полегшує взаєморозуміння. Метафора допомагає самовираженню клієнта;
 - метафоричні зображення дозволяють мінімізувати дію психолога на клієнта, що, безумовно, підвищує якість психологічних послуг і зміцнює довіру до психолога;
 - завдяки тому, що МАК – наочно-образний інструмент, робота на їх основі створює цілісність, дозволяє побачити розгортання подій у часі, справляє враження завершеності. Як наслідок, робота з картами викликає позитивні емоції, веде до подолання апатії і безініціативності;
 - розкладання карт на основі МАК часто стають для клієнта символічною життєвою програмою, яка починає розгортатися в реальному житті. Так, вийшовши з кабінету психолога, він починає крок за кроком «вибудовувати свій шлях»;
 - при уявній «наївності та несерйозності» роботи з МАК, вони завжди є дзеркалом самого клієнта і надають терапевту унікальний матеріал для дослідження клієнтської історії;
 - в груповій роботі інсайти учасників можуть відбуватися не тільки на основі витягнутих ними «своїх» карток, але й на прикладі карт інших учасників групи;
 - карти дозволяють задіяти ресурси інтуїції, розвивати уяву і стимулювати емоційний інтелект (затребуваність якого в сучасному суспільстві стає все більш і більш очевидною);
 - МАК легкі в освоєнні. На початкових стадіях роботи достатньо скористатися інструкціями, що додаються до кожної колоди;
 - метафоричні карти є інструментом роботи психолога з самим собою. Робота з картами активізує творчий потенціал самого психолога, дозволяючи йому створювати нові вправи і навіть власні колоди карт.
- Метафоричні асоціативні карти застосовуються як для психодіагностики, так і для психокорекції. Вони консолідують роботу обох півкуль головного мозку,

що призводить до виявлення нових способів мислення, набуття свіжого погляду на проблему, виникнення інсайтів. Коли той, хто звернувся до психолога, бачить в перший раз метафоричні асоціативні карти перед собою – це викликає у нього завжди непідробний інтерес і бажання взяти участь у роботі. При роботі з МАК було встановлено, що самопочуття клієнтів піднімається на 44%, активність – на 37%, настрій – на 54%. Це свідчить про позитивний вплив МАК на психіку людини, що сприяє процесу психокорекції та в цілому його одуженню. На нашу думку, це є результатом роботи механізмів психологічного захисту людини, завдяки якому здійснюється ефективний процес нейтралізації проявів хронічних несприятливих емоційних станів і переведення їх у позитивні.

Таким чином, метафоричні асоціативні карти є ефективним практичним методом арт-технологічної роботи з клієнтами і перспективним напрямком розвитку психологічної науки. Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який сприяє розвитку людини, розкриттю її творчих здібностей та зняттю напруги.

2.5. Ділова гра як арт-технологія

Ідея оцінювати людей в процесі гри тільки на перший погляд виглядає несерйозно. Насправді гра – унікальне середовище для діагностики характерів людей і їх здібностей. Недарма ігроки кажуть: якщо ви хочете краще дізнатися про людину, сядьте з ним за ігровий стіл. Довгий час ця ідея не усвідомлювалася. Ігри використовувалися виключно як інструмент розвитку персоналу у менеджменті (причому головним чином ролеві, а не настільні).

Невідомо, як би пішла справа, але трапилася світова фінансова криза, що зробила традиційні способи кадрової діагностики або дуже дорогими, або малоефективними в нових економічних умовах. У цій ситуації гра виявилася доречною.

Розглянемо переваги гри як арт-технологічної методики, коли її застосовують для діагностики роботи персоналу в організації.

Висока щільність спостережень

Будь-яка настільна гра має циклічний сценарій, тобто впродовж всієї гри гравцям доводиться повторювати практично одні і ті ж дії, але в різних ігрових ситуаціях. Якщо сценарій гри розроблений правильно, це дає унікальний матеріал, оскільки в грі учасники проявляють себе набагато яскравіше, ніж при інших формах діагностики. Окрім цього гравці вступають в гру по черзі (один за одним), в результаті кожен спостерігач без втрати якості діагностики може вести групу до шести чоловік. Таким чином, менше число спостерігачів може оцінювати більше число учасників.

Висока «пропускна спроможність»

В ході однієї гри можуть оцінюватися відразу декілька команд, що істотно скорочує терміни і, як наслідок, вартість діагностики.

Азарт

Азарт, напруга – найважливіша властивість будь-якої гри. Нідерландський культуролог Йохан Хейзінга, автор книги «Homo ludens» («Людина грає») відмічає, що гра вимагає напруги. Елемент напруги присутній навіть в одиночних іграх і зростає в своєму значенні у міру того, як гра приймає характер суперництва. У азартних іграх і спортивних змаганнях напруга доходить до крайнього ступеня. Напругу складає відчуття важливості і цінності гри. У міру того, як воно зростає, гравець вже більш не усвідомлює, що грає, йому здається, що все відбувається насправді.

Саме ігрова напруга робить гру виключно ефективним інструментом діагностики. Як показує практика, вже після 2–3 ходів гравці входять в азарт і повністю забувають, що їх оцінюють, тобто поведуться максимально природним, характерним для себе чином (а не «грають на камеру», як це часто буває при інших формах наочної діагностики). Крім цього, азарт є для учасників діагностики своєрідним захисним бар'єром – вони менше схильні до стресу, процедура діагностики стає менш дискомфортною і травматичною.

Діалог

На відміну від інших методів діагностики, гра залишає спостерігачеві можливість вступити в діалог з оцінюваним учасником безпосередньо у момент здійснення дії (наприклад, щоб уточнити, з якою метою він прийняв те або інше рішення). Це дозволяє достовірніше інтерпретувати дії оцінюваних. Фактично гра суміщає в собі два найбільш ефективних методу діагностики: включене спостереження і опитування. Цей синтез гарантує виключно високу валідність результатів діагностики.

Включення керівників в гру

Спостерігачі від організації можуть бути введені в гру як учасники зі своїми спеціальними функціями. Таким чином, вони стають повноправними учасниками гри і перестають стежити за процесом діагностики ззовні – як наглядачі. Завдяки цьому знижується тривожність оцінюваних, а керівники, у свою чергу, дістають можливість ближче і краще розглянути своїх підлеглих в ситуаціях, максимально наближених до робочих.

Протипоказань у використанні психологічних ігор як інструменту діагностики персоналу не виявлено. Навіть в найконсервативніших культурах («культура сили», «культура правил») ігри адекватно сприймаються менеджерами всіх рівнів і працюють без збоїв. Ймовірно, справа в самому феномені гри, яка відноситься до найбільш ранніх і органічних форм людської

діяльності. Люди хочуть і люблять грати – незалежно від віку, статусу, освіти і професії.

З таким самим успіхом ігри як арт-технологічні прийоми можна застосовувати в роботі педагога зі школярами.

2.6. Можливості казки як арт-технологічного засобу соціально-педагогічної корекції

Поняття «корекція» (від лат. *correctio* – виправлення, поліпшення) на початковому етапі застосування цього слова у педагогіці СРСР (1920-ті рр.) розумілося як повне або часткове виправлення недоліків характеру і поведінки виняткових дітей і застосовувалось для визначення соціально-педагогічного напрямку діяльності спеціалізованих закладів. Корекційно-реабілітаційна робота у 20-30-і роки минулого століття була спрямована на усунення таких соціальних явищ, як безпритульність, бездоглядність, педагогічна занедбаність, дитяча злочинність, на допомогу занедбанам дітям у розвитку своїх здібностей, формуванні соціально корисної поведінки.

У нових соціальних умовах розвитку української педагогічної науки з'являється поняття «соціальна корекція» – це діяльність соціального суб'єкта щодо виправлення тих особливостей психологічного, педагогічного і соціального плану, що не відповідають прийнятим у суспільстві моделям і стандартам. Це визначення досить широке, оскільки в ньому не визначеним залишається соціальний суб'єкт. Як відомо, ним може бути той, хто здійснює корекційний вплив, і той, на кого цей вплив спрямовано. Як правило, коли мова йде про дитину або молоду людину, агентом корекційного впливу можуть бути батьки, сім'я, однолітки, школа або дитячий садок, громадські організації, соціальні інституції тощо. Але на державному рівні такий вплив організовується відповідними соціальними службами і фахівцями – соціальними педагогами та соціальними працівниками.

Соціально-педагогічна корекція визначається як система спеціальних педагогічних впливів, спрямованих на виправлення недоліків у поведінці, розвитку та соціалізації неповнолітніх.

Необхідність у корекційно-виховній діяльності виникає у випадках відхилення в поведінці дитини, підлітка, юнака, викликаних соціумом. Корекційно-виховна діяльність спрямована, головним чином, на руйнування певних установок, цінностей, мотивів, стереотипів поведінки і формування нових з метою досягнення самореалізації особистості в суспільстві. За допомогою корекційно-виховної роботи вирішуються проблеми та розв'язуються конфлікти, які виникли в таких парах: «особистість - суспільство»,

«особистість і соціальне середовище», «особистість - група», «особистість - особистість». Завдяки цій діяльності відбувається руйнування раніше сформованих мотивів, цінностей, установок тощо, здійснюване соціально-педагогічними й психологічними засобами, що проявляється в їхній підміні, зміні, переосмисленні, переоцінці, коригуючи поведінку особистості відповідно до прийнятих у соціальному оточенні та суспільстві загалом норм.

Метою корекційно-педагогічної діяльності є не лише виправлення відхилень, які вже наявні у поведінці дитини, а й створення передумов щодо її подальшого розвитку, позитивної соціалізації та інтеграції в соціум. Здійснюючи корекційну роботу, педагог працює в декількох напрямках: відновлювальному, компенсуючому, виправленню та стимулюванню.

Організація корекційно-педагогічної роботи з дітьми потребує особливої уваги, передбачає врахування цілої низки принципів, а саме: поваги до особистості дитини в поєднанні з вимогливістю до неї; опори на позитивне в дитині; гуманістичної спрямованості корекційних дій; системності, врахування індивідуальних та вікових особливостей, комплексного застосування корекційних методів та прийомів; інтеграції зусиль близького соціального оточення дитини.

Для дітей характерним є емоційно-чуттєве сприйняття світу, а важлива для дитини інформація краще засвоюється через яскраві образи. Діти чутливі до впливів навколишніх умов життя, вразливі і емоційно чуйні. Вони сприймають, насамперед, ті об'єкти або властивості предметів, які викликають безпосередній емоційний відгук, емоційне відношення, наочне, яскраве, живе сприймається найкраще.

Саме тому, метод *корекції засобом казки* як арт-технологічної методики вважають найбільш вдалим та ефективним під час роботи із емоційними та поведінковими порушеннями у дітей. Саме казки дають змогу дитині побороти власні страхи, тривожність, виправити негативні риси характеру. А ще вони допомагають дітям засвоювати загальноприйняті морально-етичні норми і вчити соціально прийнятним способам виявлення власних емоцій.

Привабливість казок для корекції страхів та тривожності, зокрема полягає, перш за все, у природності розгортання сюжетної лінії, відсутності моралей. В образній формі дитина в казках проживає проблеми, через які проходило все людство (відділення від батьків, проблема вибору, несправедливість тощо). І, безсумнівно, найбільш важливим є те, що в казці зло завжди карається, але навіть з поганих вчинків можна отримати хороший урок.

Виділяють кілька прийомів роботи з казкою: розповідання, переписування, твір нових казок, аналіз, програвання, малювання або виготовлення героїв.

Діти, зазвичай, не можуть розповісти про свій страх, що лежить в основі тривожності. В процесі обговорення казки, малювання або виготовлення персонажів, таким чином оживляючи свій страх, граючи з ним, дитина несвідомо відображає те, що вона може сама керувати своїм страхом. Дитині можна запропонувати придумати історію про свій страх, розіграти її. Після закінчення вистави ляльки-«страхи» або малюнки-«страхи» знищуються. Однак зустрічаються ситуації, коли дитина здружилася зі своєю лялькою, або малюнок починає подобатися і дитина не хоче розлучатися з ним. Зазвичай, це означає, що первісний страх, який формував тривожність, більше не лякає дитину.

Казка як арт-технологія щодо корекції тривожності, страхів, невпевненості в собі застосовується також і в роботі з дорослими людьми. Казка – це особлива, чарівна атмосфера. Казки заспокоюють та налаштовують на позитив, допомагають боротися зі своїми страхами та виходити переможцями. Завдяки цьому у людей проявляються потенційні можливості особистості, вони почувають себе захищено, впевнено та комфортно.

Кожна «чарівна» казка неоднорідна і складається з декількох взаємопов'язаних частин.

Перша частина – початок казки – знайомить слухачів із сюжетом, основною темою, готує до подальших подій. Це вступна теоретична частина. Її завдання – розкриття головної проблеми, висвітленої в казці; підготовка слухача до відповіді про те, що слухач може дізнатися з цієї казки і чого вона може навчити.

Основна частина – розвиток сюжету – відіграє практичну роль. Вона відображає позицію головного героя. У ній до кінця розкриваються:

- 1) проблеми, які доводиться розв'язувати героєві;
- 2) засіб (здебільшого – це казковий помічник), який допомагає героєві казки упоратися з труднощами, що виникають, і досягти поставленої перед ним мети;
- 3) ставлення головного героя до себе, його самооцінка; ставлення до навколишнього світу і тих казкових героїв, які його оточують.

З цієї частини казок дуже важливо зробити висновок, зрозуміти й усвідомити основні проблеми і труднощі героя, допущені ним помилки, щоб, маючи справу з подібними ситуаціями в реальному житті, по можливості, не припускати таких помилок самому. У дітей, які тільки-но починають вивчати життя, розуміння цих проблем відбувається більше на підсвідомому рівні, у дорослих же усвідомленіше, хоча компонент несвідомого, поза сумнівом, присутній.

Завершальною складовою кожної казки є розв'язання проблеми, конфлікту, що виник у другій частині. У ній герой долає всі труднощі,

нагороджується долею за створене ним добро, а зло, що неодмінно присутнє в кожній казці, виявляється переможеним і покараним.

Кінець казки є найважливішим, оскільки саме наприкінці казки висловлюється її мораль і робляться необхідні висновки, що необхідно було донести до слухача зі всієї казки.

Таким чином, кожна казка є сукупністю структурних елементів, що допомагають здійснити основні функції казок і досягти поставленої мети. Працюючи з казками, є можливість використовувати різні форми подачі матеріалу (розповідання і складання казок, малювання-ліплення героїв казок, імідж-терапія, постановка казок на сцені тощо), тобто мова йде про використання засобів казки у комплексі.

У розіграванні сценок з казки, що часто любляють діти молодшого віку, учасники схильні ідентифікувати себе з різними героями казок, мультфільмів, історій. У казковому середовищі вони можуть обрати для перевтілення будь-який персонаж. Можна запропонувати їм ряд аксесуарів (накидки, корони, капелюхи, іграшкові шпаги, мечі, кошики, хустинки, віяла, прикраси, тканини тощо) для того, щоб вони, одягаючись перед дзеркалом, «зібрали» свій образ. Коли учасник підбере собі казковий костюм, можна запросити його до великого «Казкового дзеркала». Змінюючи образ, тренер може змінити характер, стиль поведінки і спілкування учасника тренінгу, спонукати до подолання власних страхів, тривожності, негативної установки.

Наведемо приклади казок, що були придумані учасниками наших тренінгів. У цій підборці представлені казки, що їх створили як діти, так і дорослі люди.

Казка «Фея та Диво-Квітка»

Жила на світі маленька дівчина, її звали Соня. Вона була дуже життєрадісною, доброю, любила проводити багато часу в саду на самоті.

Одного сонячного дня, сидячи в саду, вона почула чийсь тихенький плач. Обернулася навколо, але нікого не було. Як раптом знову цей дивний звук, вона глянула вниз, а там на квітці сиділа справжня фея.

Вже давно люди забули про їх існування і вважали вигадкою. Але Соня завжди була мрійлива і вірила в чудеса, тому зуміла її побачити.

- Чому ти плачеш? — запитала дівчина. Фея злякалася і заховалася за листком.

- Не бійся мене, я тебе не ображу — мовила дівчинка.

- Я плачу, бо наш світ руйнується і скоро ми перестанемо існувати.

Соня з подивом подивилася і не зрозуміла про що говорить фея, адже все навколо добре.

Тоді вона запитала ще раз фею, в чому ж справа. І та розповіла, що існує країна фей, але скоро її не стане, бо люди перестали вірити в чудеса і помічати те, що навколо їх. І ще фея сказала, що її звати Дін-Дон. А плакала вона ще й через те, що тепер не може повернутися додому. Адже чари зникають і стежка, яка вела у світ фей, уже пропала, а скоро пропаде і країна.

Соня запитала: «Невже нічого не можна зробити? Має ж бути спосіб врятувати світ фей?»

Тоді Дін-Дон ще сильніше заплакала, адже намагалася вже це зробити, але в неї нічого не вийшло. Її просто ніхто не бачив, крім цієї однієї дівчинки. А щоб врятувати країну, цього мало, потрібно, щоб усі люди на Землі повірили в чудеса, змогли відволіктися від роботи і просто насолодитися красою природи.

- Не плач, ми щось вигадасмо, – сказала Соня.

У ввечері, коли батьки повернулися з роботи, вона розповіла їм про все, що з нею сталося. Вона була щаслива, що її зрозуміли. Але коли збиралася йти спати, то почула розмову мами та тата. Вони говорили про те, що Соня почала фантазувати, хоча раніше постійно розповідала правду. Батьки вважали, що фантазування – це погано, адже це прояв брехні.

Дівчинка побігла до себе в кімнату та сильно заплакала. Так вона й заснула. І приснилася їй диво-квітка, яка манила до себе. Ранком Соня прокинулася та пригадала сон і була чомусь впевнена, що ця квітка важлива.

Вставши з ліжка, дівчинка одразу вирушила в сад на пошуки Дін-Дон. Вона розповіла все феї: і про розмову з батьками, і про те, що вона почула, і про дивний сон та квітку. Почувши про квітку, фея почала розпитувати про неї. Після розповіді дівчинки вона зрозуміла, що це чарівна квітка. І розповіла Соні легенду.

Існує легенда, що раніше один юнак сильно любив принцесу. Але він був бідний, і не сподівався на відповідне почуття. Одного разу сталося горе, дівчинку викрав дракон. Багато лицарів відправилися на пошуки, але не повернулися. Король сказав, що хто знайде принцесу, той і одружиться з нею. Юнак вирішив, що це його шанс. Він пройшов через усі перешкоди і повернувся з дівчиною. Але король обманув і доньку зачинив у башні. Тоді хлопець викрав дівчину, і вони разом втекли. Вони сховалися в лісі. Але одного разу люди короля знайшли юнака, і він загинув. Коли дівчина побачила це, то вона заплакала, і її сльози перетворилися на диво-квітку, а сама дівчина на фею. Звали Юнака Іван, а принцесу Фея. Кажуть, що це була сама перша фея, яка заснувала світ фей. Але її ніхто ніколи не бачив і ходять чутки, що вона досі охороняє квітку.

- А що це за квітка? – спитала Соня.

- Ніхто не знає, як називається квітка, але кажуть, що це серце феї. Говорять, що вона появляється один раз на рік, і хто її знайде, то вона здійснить його одне найзаповітніше бажання.

Дівчина пішла спати засмучена, адже фея не знала, що то за квітка і як її знайти. Але раптом дівчина побачила сюжет по телевізору про свято Івана Купала і зрозуміла, що то за квітка.

Вона побігла назад до саду і розповіла феї про це. І сказала, що хоче знайти її. Але Дін-Дон сказала, що це просто легенда і диво-квітку ніхто ніколи не бачив.

Тоді дівчина встала вночі і втекла з дому у ліс, який був поруч з її будинком. Довго ходила дівчина, вона вже й не надіялася знайти її. Хотіла повертатися додому, але раптом зрозуміла, що заблукала. Соня сіла і заплакала. І раптом на галявині щось яскраво засяяло. Це була вона, Диво-квітка. Вона появляється тільки тому, хто має чисте серце та добрі наміри, тільки один раз на рік, в ніч на свято Івана Купала, і тільки тому, хто перебуває в розпачі.

Соня підійшла ближче до квітки і побачила там Фею. Вона запитала у дівчини, що б вона хотіла, а та відповіла, що найбільше хоче, щоб усі люди повірили у чудеса та до них повернулася можливість насолоджуватися красою навколо.

Наступного ранку дівчинка прокинулася в себе у кімнаті і не могла зрозуміти, як вона опинилася вдома. Невже це все був тільки сон? Вона швидко побігла до саду і почала гукати Дін-Дон. Але її не було, дівчина, засмучена, вже вирішила повертатися додому, як раптом побачила чарівну паличку, а біля неї маленьку записку. Дякую за все. Ми ще побачимося.

Щаслива Соня пішла в будинок і побачила батьків. Вони були чомусь сьогодні не на роботі. Мама запитала у доньки, як там її фея. І дівчинка зрозуміла, що батьки повірили їй. До усіх людей повернулася віра в магію та чудеса, люди знову могли фантазувати та бачити навколо те, що не бачили раніше.

Казка про Безпорядок

Жив – був Безпорядок, точніше, йому не було де жити. От він і ходив вулицями, придивлявся для себе будинок чи квартиру, в якій він міг би поселитися.

Одного разу він помітив, що в багатоповерховому будинку живе дуже дружна сім'я: «Мабуть, поруч із ними буде весело і мені!» – подумав Безпорядок. Він став чекати зручного моменту.

Коли діти виносили сміття, він пробрався у квартиру і сховався за батареєю. Невдовзі мама побачила там склад фантиків. «Діти, хто заховав за батареєю склад фантиків? Це ж безпорядок!» – сказала вона. Безпорядок від задоволення посміхнувся: «Ось і познайомилися!». Поступово він звикся і став

виходити у ванну кімнату – мама знаходила там татові шкарпетки, сховані в пральній машинці, на кухню – там він переплутав їй всі баночки з-під спецій, в дитячу – там Безпорядок поселився серед іграшок. Але біда була в тому, що його ніхто не помічав. Всі думали один на одного і ображались.

Одного разу Безпорядок влаштував битву з тапочками членів всієї сім'ї в коридорі. Мама зовсім розізлилась. Діти теж розізлились – і відмовились прибирати за невідомим порушувачем порядку. Швидше за все, справа закінчилася б дуже погано – в сім'ї усі б пересварилися, але вчасно повернувся з роботи тато.

Він відразу зрозумів, у чому справа. «Я приніс свіжу газету, – сказав він. – Не повірите, там написано про нас». Звичайно, йому не повірили, але стали слухати.

«Живе на світі така дружна сім'я... (тато назвав їхнє прізвище). Батьки там дуже люблять своїх дітей, а діти – батьків. Але більш за все діти люблять прибирати в квартирі: в дитячій, в спальні і в залі – і, взагалі, де помітять Безпорядок (при цих словах Безпорядок навіть злякався, що його помітили). І дуже люблять, щоб мама їм нагадувала, що пора прибратися. Тоді вони говорять «Дякуємо!» – і з шаленою швидкістю наводять порядок! Ось яка чудова сім'я живе в нашому місті!»

Діти зрозуміли жарт і взяли за прибирання, а Безпорядок, доки його зовсім не розкрили, втік через відчинену кватирку. Вже дуже він не хотів, щоб із ним упоралися в одну мить.

Мораль казки: привчати дітей до порядку; виховувати бережливе ставлення до речей.

Казка «Історія одного Зубчика»

Одного чудового дня на світ з'явився маленький Зубчик. Він дуже зрадив, коли побачив, що біля нього є його братики, такі ж маленькі, як і він сам. Вони постійно гралися і розважали один одного. Для них час плив зовсім непомітно. Та якось раптом Зубчик відчув, що йому зле, але від однієї думки про кабінет зубного лікаря йому ставало ще гірше. Всі вмовляння братиків були марними. І лише коли біль став нестерпним, Зубчик наважився на такий страшний крок. Всю дорогу він думав лише про те, що ж його чекає у лікаря.

Стоматолог зустрів Зубчика привітним поглядом. Це хоч і не набагато, але зменшило його страх. Декілька хвилин – і зубчик відчув, що йому вже нічого не болять, а нічого страшного і не сталося.

Від стоматолога Зубчик повертався радісний і веселий. Ігри з братиками знову почали приносити задоволення.

Тепер Зубчик не боявся зубного лікаря, навпаки, йому так сподобалося, що він дав собі обіцянку відвідувати стоматолога не лише тоді, коли захворіє, а й просто для того, щоб перевірити, чи все в нього в порядку.

Так Зубчик і стоматолог стали друзями.

Казка «Все буде добре!!!»

В одному королівстві жив хлопчик. Звали його Дмитрик. Він був тихим і спокійним, розумним хлопчиком. Іноді не уважним на заняттях у дитячому садочку, але це не заважало йому вивчати літери і самостійно навчитися читати.

Дмитрик любив мріяти. Він часто був у своїх думках і тоді не помічав нікого навколо. Він мріяв, мріяв, мріяв...

Діти навколо гралися, і Дмитрик іноді ходив до них. Він був добрим хлопчиком, але не любив пускати у своє життя чужих людей, або тих, хто йому не подобався. Дмитрусь просто не звертав уваги на таких персонажів свого життя.

У цьому ж королівстві жила – Цифринка. Вона вважала себе дуже важливою у житті королівства і тому проголосила себе царицею всього на світі. Її влада простягнулася не тільки у цьому королівстві, а й в усіх інших. Цифринка заповнювала усі куточки, вивчення її винаходів стало обов'язковим. І чим більше зростала її влада, тим більше ставала її самовпевненість у тому, що всі мають досконало володіти усім, чому вона навчає. Цифринка поступово підпорядковувала усіх.

Але наш Дмитрик ніяк не піддавався натиску Цифринки. Вона не подобалася хлопчику, і він не звертав на неї уваги. Царицю це сильно зачіпало, але вона ще не вигадала, як зробити так, щоб Дмитрик їй підкорився.

Аж ось, у королівстві трапилося лихо! Цілі загони воїнів короля Короновіруса рушили на людей. Вони намагалися поранити кожного на своєму шляху. От і наш Дмитрик не зміг уберегтися. Діти, люди – поранені та змучені, але все ж таки з останніх сил змогли вигнати нападників зі своєї землі. Але у кожному з них залишилася отримана при пораненні частинка Короновіруса, яка впливала на настрій, здоров'я та інші сторони життя людей.

Дмитрик теж отримав свою частинку ненависного короновірусу. З тихого і спокійного хлопчика він став знервованим, нетерплячим, почав дуже голосно говорити. Якщо хтось йому не подобався, Дмитрик більше не ігнорував його, а голосно про це заявляв. Хлопчик більше не міг не звертати увагу на Цифринку. Він сильно нервував, говорив погані слова і ображався на всіх, хто намагався подружити його з Цифринкою. А вона все агресивніше намагалася підпорядкувати хлопчика собі. Так ішов час, короновірус ще декілька разів

намагався атакувати, і щоразу, поборовши його, люди намагалися позбутися наслідків.

Одного разу задзвонив Вайбер. Це був король Євген з королівства Психології. Він поспілкувався з Дмитриком, потім вони спільними зусиллями замкнули Цифринку у високій вежі так, що вона більше не могла впливати на хлопчика.

Відтоді, Дмитрик не згадує Цифринку, він почав легше спілкуватися з іншими, подружився з Оленкою, яка допомагає йому боротися з усіма наслідками пережитої хвороби, грається з дітками, ліпить дуже гарні фігурки з пластиліну і малює щасливих звіряток.

Все закінчиться добре, якщо ми дозволимо людям допомогти нам боротися з тим, що не дає щасливо жити.

3. ПИТАННЯ, ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

3.1. Питання для самоконтролю

1. Поняття про психотерапію, арт-терапію та арт-технології.
2. Охарактеризувати основні напрямки розвитку арт-терапії і арт-технологій.
3. Місце і роль арт-терапії серед напрямків, що ґрунтуються на мистецтві.
4. Вплив мистецьких традицій на становлення арт-технології.
5. Особливості індивідуальної арт-терапії в роботі вчителя.
6. Особливості групової арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку.
7. Охарактеризувати основні положення З.Фрейда про несвідоме.
8. Відмінності між поняттями «арт-терапія» та «арт-технологія».
9. Аналітична теорія К.Г.Юнга: основні положення про структуру психічного.
10. Архетип К. Г. Юнга і його види.
11. Прояви архетипів у художній діяльності дорослого і дитини.
12. Психологічна сутність і функції символу в арт-технологічній діяльності.
13. Коротка характеристика проєктивної техніки.
14. Умови проведення і інтерпретація техніки «Моя сім'я».
15. Особливості проведення техніки «Моя сім'я» з дітьми шкільного віку.
16. Інтерпретація процесу зображення на дитячих малюнках.
17. Основні симптомокомплекси кінетичного малюнка сім'ї.
18. Арт-терапія та проєктивний малюнок: порівняльна характеристика.
19. Арт-терапія та навчання малюванню: порівняльна характеристика.
20. Особливості проведення техніки «Неіснуюча тварина» з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.
21. Значення символів на рисунку «Неіснуюча тварина».
22. Символіка кольорів в арт-технології. Наведіть приклади з дитячих малюнків.
23. Символіка ліній в арт-технологічних методиках. Наведіть приклади з дитячих малюнків.
24. Коротка характеристика проєктивної техніки «Кактус».
25. Охарактеризувати основні поняття арт-терапії: арт-терапевтичний процес, матеріал, проєкція, інтерпретація, емпатія, проникнення, естетичний підхід, особистісний підхід, соціокультурний підхід.
26. Арт-терапія як самостійний психотерапевтичний напрям.
27. Арт-терапія в ієрархії напрямів, заснованих на мистецтві.
28. Історія розвитку арт-терапії та арт-технології.
29. Проблема психолого-педагогічної інтерпретації художньої продукції в творчості дитини.

30. Інтеграційна стратегія інтерпретації художнього образу в творчості дорослого і дитини.
31. Основні положення теорії З.Фрейда щодо аналізу продуктів арт-технології.
32. Несвідоме і мистецьке фантазування у творчості дорослого і дитини.
33. Психоаналітичний підхід К.Г.Юнга у вивченні творчості.
34. Психологічна природа і функції символу в арт-терапевтичній діяльності.
35. Поняття про психотерапію та її інтегративний характер.
36. Вплив мистецьких традицій на становлення арт-терапії та арт-технологічних методик.
37. Основні віхи становлення арт-терапії в першій половині 20 ст.
38. Розвиток арт-терапії у другій половині 20 ст.
39. Вплив гуманістичного підходу на становлення арт-терапії та арт-технології.
40. «Золоті правила» арт-терапевтичного обговорення художньої продукції.
41. Основні підходи в класифікації форм арт-терапії.
42. Особливості індивідуальної арт-терапії в роботі вчителя початкової школи.
43. Особливості групової арт-терапії.
44. Мистецьке фантазування як прояв несвідомого.
45. Архетипи в теорії К. Г. Юнга та їх прояви в дитячих малюнках.
46. Прояви архетипів у художній діяльності дорослого і дитини.
47. Арт-терапія в роботі з учнями молодшого та середнього шкільного віку в умовах школи.
48. Застосування методів арт-технології в роботі з сім'ями «групи ризику».
49. Розвиток дітей зі спеціальними здібностями засобами мистецтв.
50. Роль арт-технологій в роботі вчителя трудового навчання.

3.2.Завдання для самостійної роботи

1 БЛОК (теоретичні завдання)

1. Поняття про арт-технології в роботі вчителя.
2. Арт-терапія як самостійний психотерапевтичний напрям.
3. Психотерапевтичні напрями, засновані на мистецтві.
4. Історія розвитку арт-терапії та арт-технологій.
5. Основні підходи в класифікації форм арт-терапії.
6. Особливості індивідуальної арт-терапії з учнями школи.
7. Застосування арт-технологій у груповій арт-терапії в середніх класах.
8. Психоаналітичні аспекти розуміння образотворчого мистецтва в роботах учнів середньої школи.
9. Основні положення теорії З. Фрейда про несвідоме.
10. Несвідоме і мистецьке фантазування у виконанні робіт школярів.

11. Психоаналітичний підхід К. Г. Юнга у вивченні творчості.
12. Психологічна природа і функції символу в арт-технологійній діяльності школяра.
13. Поняття про колективне несвідоме у вченні К. Г. Юнга.
14. Поняття про архетипи у вченні К. Г. Юнга.
15. Проєктивний підхід в інтерпретації образотворчої продукції дитини.
16. Характеристика проведення і аналізу проєктивних технік в учнів середнього шкільного віку.
17. Характеристика груп проєктивних методик в арт-технології.
18. Правила арт-терапевтичного обговорення мистецьких творів дитини.
19. Оцінка діагностичних параметрів арт-технологій.
20. Діагностичні ознаки в арт-терапії.
21. Особливості проведення техніки «Неіснуюча тварина» з учнями середнього шкільного віку.
22. Значення символів на рисунку «Неіснуюча тварина».
23. Символіка кольорів в арт-терапії. Наведіть приклади з дитячих малюнків.
24. Символіка ліній в арт-терапії. Наведіть приклади з дитячих малюнків.
25. Охарактеризувати основні поняття арт-терапії: арт-терапевтичний процес, матеріал, проєкція, інтерпретація, емпатія, проникнення, естетичний підхід, особистісний підхід, соціокультурний підхід.

2 БЛОК (практичні завдання)

Опишіть умови проведення та аналіз арт-технологічних методик за наступною схемою: мета, інструкція, хід виконання (особливості проведення), обговорення питань, інтерпретація, аналіз продукту діяльності дитини.

1. Малюнок «Кактус».
2. Кінестичний малюнок сім'ї.
3. Проєктивна методика «Неіснуюча тварина».
4. Проєктивна методика «Малюнок дерева».
5. Проєктивна методика «Людина під дощем».
6. Проєктивна методика «Автопортрет».
7. Проєктивна методика «Малюнок школи».
8. Проєктивна методика «Трояндовий кущ».
9. Казко-терапія: методика «Супер-герой».
10. Казко-терапія: методика «Розкажи улюблену казку».
11. Казко-терапія: методика «Створи казку за допомогою МАК (метафоричні асоціативні карти)».
12. Тканино-терапія: методика «Гра в хустинки».
13. Тканино-терапія: методика «Картина почуттів».

14. Лялько-терапія: методика «Створи ляльку впевненості».
15. Фелт-терапія: методика «Створення іграшок з вовняної пряжі».
16. Арт-терапія з осінніми природними матеріалами: методика «Створи картину настрою».
17. Арт-терапія з МАК: методика з подолання дитячих страхів.
18. Ресурсні техніки арт-терапії: вправи «Долонька», «Чарівна квітка», Арт-терапія зі створення колажу «Я і моє оточення».
19. Використання МАК як арт-технологічної методики.
20. Арт-технологія з використанням природних матеріалів «Моя картина світу».
21. Арт-технологія з використанням бусин «Намисто моєї мрії».
22. Арт-технологія з використанням клаптиків тканини «Мої емоції».
23. Арт-технологія в боротьбі зі страхами.
24. Ресурсні техніки арт-технології.
25. Можливості бібліо-терапії в роботі з дітьми.

4. АРТ-ТЕХНОЛОГІЧНІ ВПРАВИ, МЕТОДИКИ, ІГРИ

4.1. Арт-технологічні вправи

Арт-технологічна вправа «Монотипія»

Назва «**монотипія**» походить від грецького слова «monos» – «один», так як відбиток в цій техніці виходить тільки один.

Лист згинається навпіл, і знову розкладається на столі. З одного боку від згину наносяться плями фарби (хаотично або у вигляді конкретного зображення). Можна нанести фарбу безпосередньо біля лінії згину, або в іншій частині половини листа – від цього залежатиме, зіллються чи оригінал і майбутній відбиток в одне ціле або між ними буде відстань, як між двома різними зображеннями. Потім лист знову згинається і щільно притискається долонею. Фарба симетрично відбивається на іншій половині аркуша. Складений лист розкривається, і перед нами виявляється ЩОСЬ!

Традиційна арт-техніка в роботі з молодшими школярами може бути модифікована. На одному і тому ж аркуші можна робити кілька відбитків. Якщо після отримання відбитка дитина продовжить малювати на тій же основі і повторно покладе лист з відбитком, малюнок зміниться, надихаючи автора на нову творчість. Дії можна повторювати до тих пір, поки процедура буде приносити задоволення, або ж до отримання найбільш привабливого результату.

При бажанні можна «прописати» готовий відбиток – домалювати або приклеїти зверху потрібні елементи для завершення образу.

Отримані в результаті розводи дають багатий матеріал для дитячих фантазій. Дану техніку можна використовувати у роботі з травмами, страхами та для вивільнення накопичених почуттів.

«Кляксографія» – це теж варіант монотипії.

Арт-технологічна вправа «Продовж малюнок»

Дана вправа представляє собою колективне заняття, але його можна адаптувати і провести індивідуально.

Необхідно взяти аркуш паперу, олівці або фломастери. Щоб зменшити тривогу і відповідальність дітей перед чистим аркушем, потрібно намалювати одну деталь ведучому (овал, коло). Потрібно домовитися про чергу, хто за ким малює, щоб взяти участь змогли всі. Якщо діти сидять за одним столом, буде простіше, якщо малюнок передається по колу (за чи проти годинникової стрілки).

Також може бути (але не обов'язково) задана тема малюнку: космос, дитячий майданчик, магазин тощо.

Дитина малює один елемент і передає малюнок далі. Під час малювання тема може змінитися до невпізнання. Ведучий стежить за тим, щоб діти довго не затримували роботу у себе, внесок усіх в малюнок повинен бути приблизно рівним.

Під час заняття, коли діти вже включилися в роботу, початковий задум вже не має сенсу, кожен задоволений своїми досягненнями і, якщо не виходить гарний малюнок, відповідальність лежить на всіх, а не на комусь конкретно.

Заняття «Продовж малюнок» вчить працювати в команді. Воно зазвичай супроводжується сміхом і об'єднує дітей.

Арт-терапевтична техніка «Каракулі»

Техніка «Каракулі» сприяє оптимізації міжособистісного і внутрішньогрупового спілкування, групової згуртованості, розвитку і вдосконаленню комунікативних навичок, налаштовує на прояв взаємної емоційної підтримки.

Техніка «каракулі» має діагностичну спрямованість і сприяє дослідженню людиною власних почуттів і переживань, а також зняттю м'язових, емоційних напружень, розслабленню.

Техніка «каракулі» зачіпає сферу творчого потенціалу особистості, звільняє його і тим самим сприяє особистісному зростанню людини, підвищенню її впевненості у власних можливостях.

Варіанти методики: техніка «Плями, каракулі» (М.Бетенскі)

Дана образотворча техніка в поєднанні з музикою спонукає особистість дитини до саморозкриття, дослідженню власного емоційного стану, розвитку творчої уяви.

Опис вправи: учасникам пропонується вибрати папір і образотворчі матеріали за бажанням, послухати ритм і настрій музичного твору, уявити собі образ, про який розповідає музика, потім зобразити його експресивно (за допомогою каракулей, ляпок, ліній, крапок, плям, відбитків та ін.)

На етапі обговорення учасники розповідають про свій малюнок, відзначають, чи вийшло передати задуманий образ, чи вийшло у них що-небудь несподіване і на що воно може бути схожим, що позначає обраний для малюнка колір. Інші учасники групи теж підключаються до обговорення і інтерпретації робіт, розповідають про свої враження від творчого процесу, відзначають емоційний клімат у класі.

Арт-терапевтична вправа «Дозволяю собі грати»

Для роботи краще використати аркуш паперу і образотворчі матеріали: акварель, гуаш, крейда, ручка, олівець. «Неробочою» рукою малюємо фрукти,

овочі, дерева і все, що забажаємо намалювати, вигадуємо до малюнка назву. При малюванні «не тією рукою» розкриваються нові почуття, розсуються межі умінь, людина стає більше спонтанною, висока вірогідність прояву прихованих дитячих страхів і переживань або, навпаки, появи світлих і безтурботних образів.

Техніка «Кольоротерапія»

Кольоротерапія – це один з видів арт-технологій. Методів колірного впливу – безліч. Це може бути і медитація на колір, коли людина довгий час дивиться на певну гаму. Ефект від кольоромедитації міг відчувати будь-який, хто довго дивився на оранжево-жовте полум'я багаття.

Дамо коротку інтерпретацію кольорів.

Червоний – колір дії. Він стимулює і підкірку головного мозку, і безпосередньо клітини кори головного мозку. Вплив на підкірку відбувається у вигляді підвищення тиску, температури, рухової активності. Що ж стосується впливу на клітини кори головного мозку, то червоний спонукає до дії. Неважливо, буде це робоча активність чи просто підвищена збудливість.

Неприємності довели вас до нервового зриву? Червоний колір здатний дати вам відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера. Ви можете бути впевнені, що до ваших слів прислухаються. Але оскільки він дуже збуджує, поводитися з ним треба обережно.

Помаранчевий – суміш червоного і жовтого. Його вплив на людину схожий на вплив червоного, тільки в більш м'якому вигляді. Характерний тим, що підвищує настрій, стимулює робочу активність і втомлює не так сильно, як червоний. Психологи в один голос рекомендують використовувати його для оформлення дитячих кімнат. Або, наприклад, куточка, де дитина буде займатися активною пізнавальною діяльністю.

Помаранчевий прийнято називати кольором сонця. Він відновить ваш втомлений організм після важкого трудового дня, дасть відчуття тепла і затишку в домі.

Жовтий – колір сонця. Чудовий колір для профілактики депресій. Якщо, наприклад, помаранчевий сприяє виходу з депресивного стану, то жовтий попереджає його розвиток. Восени, взимку та ранньої весни жовтий колір нам життєво необхідний. Його можна використовувати у вигляді яскравих плям в інтер'єрі або аксесуарів в одязі.

Якщо у вашому житті починається новий етап (ви вступаєте до ВНЗ чи влаштовуєтеся на роботу), оточіть себе жовтими предметами. Це допоможе вам подолати невпевненість у собі і легше сприймати нові ідеї. Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли вам потрібно гранична

концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.

Зелений – відноситься до холодної гами, але є самим м'яким з кольорів цієї палітри. Він заспокоює, але майже не гальмує життєві процеси організму. Зелений безпосередньо впливає на ділянку головного мозку, що відповідає за апетит, підвищуючи його.

Зелений колір доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоїть нерви і до того ж корисний для очей.

Синій – антипод червоного. Він майже повністю гальмує будь-яку активність. Знижує тиск, температуру. Знижує робочу активність. Володіє заспокійливим ефектом («заколихує» людину).

На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допоможе вам очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть, якщо вам стане тривожно.

Блакитний – синій з білим. Цей колір теж володіє заспокійливим ефектом, але не настільки сильним, як синій. Його часто використовують для оформлення офісних приміщень, тому що він допомагає зібратися з думками, зосередитись і гасить емоції.

Блакитний колір має властивість усувати страхи, навіть такі, які ви самі ще не усвідомили. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

Фіолетовий – його довгий вплив на людину загрожує появою постійного відчуття втоми. Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перезбудження.

Сірий, чорний, коричневий – депресивні кольори. Ні в якому разі не можна застосовувати в оформленні житлових приміщень, особливо, якщо крім цих кольорів немає інших. Навіть якщо вам дуже подобаються ці кольори, постарайтеся розбавити їх яскравими плямами. Диванними подушками або вазочками.

Люди старшого покоління напевно пам'ятають світильники з помаранчевими абажурами. У темряві зимової ночі вони розганяли морок і дарували відчуття тепла, спокою і піднімали настрій.

Вправа «Моя сила - в моїй руці»

Зображення руки супроводжує людину з далеких часів. Символізує знак присутності людини в цьому величезному світі, що можна трактувати як «я є, я живу». Рука, яку можна простягнути в допомогу собі і тим, хто потребує допомоги.

Мета: пошук та відновлення ресурсного стану, повернення опори, профілактика та зміцнення «внутрішньої дитини».

Тривалість: 30-40 хвилин.

Інструменти: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці (фарби, гуаш, фломастери, пастель).

Інструкція: намалювати на аркуші паперу свою руку. Написати або намалювати, хто або що піднімає вам настрій, додає сили та допомагає.

- Що означає для вас сила/ресурс?

Запитання:

- Що намалювали?
- Що відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?
- Що означають зображені малюнки (слова)?
- Що допоможе відновити ваші сили і ресурси?
- Що хочеться додати/ або замалювати?

Висновки: Практичний результат арт-технологічної роботи – відчуття повернення «в себе», яке дасть можливість ідентифікувати себе; відновить віру в себе, в свої сили і віднайде власні ресурси для захисту від травмуючих подій.

Техніка «Викидання проблеми»

Мета: вивільнити свої негативні емоції: страх, агресію, гнів.

Тривалість: 45-60 хвилин

Інструменти: Аркуш паперу формату А4, товстий і тонкий маркери, кольорові олівці.

Інструкція

КРОК 1: Викид (Під час виливання проблеми на лист, емоції не контролюються)

Візьміть чорний маркер в руку і покладіть перед собою лист. Сформулюйте проблему або уявіть різницю між бажаним і тим, що є зараз. Подихайте, згадайте всі емоції з цього приводу, а потім відтворюйте їх на папері (різко водить по паперу маркером 3-4 секунди). Можете закрити очі або навіть покричати на видиху.

КРОК 2: округлюємо гостре

Подивіться на лист, ми бачимо безліч перетинів ліній, їх потрібно округляти. У малюнку не повинно бути гострих кутів: вони символізують внутрішні конфлікти. Занадто дрібні можна замалювати повністю. Коли йде процес заокруглення, то відмічається стан заспокоєння і розслаблення. Це типова реакція для даної стадії нейрографіки. При цьому ми як би врівноважуємо себе зсередини, тому стрес залишає нас. Важливо відстежувати свій стан: якщо під час малювання приходять якісь думки, дозволяйте їм з'являтися, спостерігайте за ними. При такому малюванні дуже багато речей виходить на поверхню.

КРОК 3: інтеграція зі зовнішнім світом

Є ми, а є світ навколо. Ми ж не можемо існувати окремо – нам потрібно спілкуватися зі світом, вписатися в нього. Світ – це біла (чиста) частина на листочку. Наше завдання: фігуру, яка в центрі, поширити на фон. Іншими словами, зробити так, щоб ми не дізналися, де була початкова фігура – вона повинна злитися з фоном. Це можна зробити, продовжуючи хвостики, які стирчать, або просто домальовуючи додаткові лінії. Немає якогось конкретного правила, як потрібно малювати: як відчуваєте, так і робіть. Після того, як ми додали лінії, знову скругляються кути, які у нас з'явилися. На цій стадії ми приймаємо думку, що ми в світі не одні, навколо нас є люди і ресурси, які можуть нам допомогти у вирішенні нашого завдання.

КРОК 4: додаємо колір і фігури

Після того як округлили всі перетини у своєму малюнку і пов'язали його зі світом, продовжуємо доповнювати його, вводячи інші кольори і об'єднуючи ними фрагменти.

Бажано обирати 3-4-5 фрагменти і 3-4 кольори. На цьому кроці опрацьовується здатність прийняття більшого і з'являється прилив мотивації на актуальну тему.

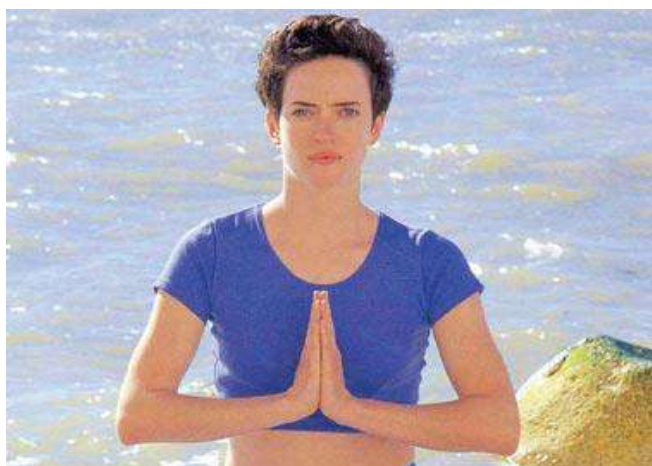
КРОК 5: лінії поля

Завершити малюнок потрібно лініями поля. Це нейрографічні лінії, які йдуть через весь лист. Наче ми дивимося на щось більше через лист. Це етап Синхронічності із Всесвітом, залучення енергії для реалізації. Проводиться товстим маркером, щоб лінії були помітними, коли дивитись на деякій відстані на свій малюнок. Робимо 1-2-3 лінії поля. В кінці можна подивитися на малюнок і, якщо хочеться, додати ще лінії або елементи, щоб він в результаті подобався автору.

Висновки. Це алгоритм зняття обмежень: «швидка допомога» собі в будь-якому напруженому стані (страх, агресія, гнів), можливість розплутати вузол всередині себе, гармонізувати стан, побачити нові можливості.

Вправи на релаксацію

Море



Заплющіть очі. Сядьте зручно, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, близько до води. З кожним вдихом вода повільно входить у Вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом

повертається назад – згори вниз, як відлив. І знову приплив – вдих, відлив – видих. Вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває і очищає кожную частинку вашого тіла як ззовні, так і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинилися у піску, і Вас омиває вода... Вдих – приплив, видих – відлив. Ви злилися з природою. Ви – частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рахуючи у зворотному порядку (5-4-3-2-1, на слові «один» розплющіть очі).

Гейзер

Сядьте зручно. Руки покладіть на коліна долонями догори або опустіть вздовж тіла. Заплющіть очі. Дихайте спокійно, рівномірно. Зробіть вдих, затримайте повітря в легенях і повільно його видихайте через усе тіло: руки, ноги... Налаштуйте організм на повне розслаблення. Уявіть себе біля гарячого джерела – гейзера. Спостерігайте за тим, як час від часу відбувається чергове виверження. З центру гейзера з гучним шипінням і свистом виринається великий стовп пари, наче хтось відкрив клапан гігантського парового ковша. Так земля «випускає пар», звільняється від накопиченої напруги, щоб зберегти своє здоров'я. А тепер уявіть себе гейзером, «відкрийте» у верхній частині голови захисний клапан. Уявіть, як із Вашого тіла виходить емоційна пара і спадає напруження. Зробіть глибокий вдих, сконцентруйте емоційне напруження в легенях і з видихом виштовхніть його через відкритий клапан. Відчуйте полегшення і очищення. Повторюйте цю процедуру, поки не відчуєте повне розслаблення і спокій.

Руки

Сядьте на стілець, випростайте ноги, опустіть вниз руки. Уявіть собі, що енергія втоми «витікає» з рук у землю. Ось вона витікає з голови, проходить крізь плечі, тече крізь передпліччя, досягає ліктів, опускається до кисті і через кінчики пальців виходить вниз у землю... Ви фізично відчуваєте приємну важкість у Ваших руках. Посидьте так 1-2 хвилини, а потім злегка потрясіть кистями рук, остаточно звільняючись від втоми. Легко встаньте, трохи пострибайте та посміхніться.

Вправа «Чарівна квітка»

Потрібно сісти зручніше та розслабитися. Заплющте очі та спробуйте розслабитися, зняти напруження. Ляжте так, ніби вам хочеться трохи подрімати. Відчуйте, як вам стає тепліше. Тепло опускається в руки. Руки розслаблюються, стають важкі й теплі. Навіть пальці на руках розслаблені. Зверніть увагу, як ви дихаєте... Дихання вільне, рівномірне. Вам легко і приємно дихається.

Відчуйте тепло в животі. Тепло з живота опускається в ноги. Розслаблюються коліна, ступні, пальці на ногах. Ноги стають важкі й теплі. Ноги розслаблені.

Відчуйте, як розслаблюється спина, шия, голова, щоки, підборіддя, губи. Уся голова розслаблена. Очі важкі, закриваються.

Спробуйте уявити собі якусь квітку, будь-яку, яку ви колись бачили, яку малює ваша уява. Розгляньте її. Яка ця квітка, якого кольору пелюстки, якої форми, розміру? Торкніться кінчиком пальця до пелюсток. Які вони на дотик? Загляньте всередину квітки. Що там? Вдихніть аромат квітки. Торкніться стебла квітки. Торкніться листочків. Які вони на дотик? Якої товщини? Роздивіться, де знаходиться квітка? Що навколо неї? Які відчуття викликає у вас квітка? Що ви відчуваєте, дивлячись на неї?

Квітка тягнеться до сонця. Сонячне проміння зігріває пелюстки, листочки. Легенький вітерець погойдує листочки.

Запам'ятайте цю квітку, її колір, аромат. Візьміть із собою тепло квітки. Ви завжди можете повернутися до неї.

Попрощайтесь з квіткою. Стисніть руки в кулаки, сильно потягніться вперед, угору. І повільно розплющуйте очі.

Погляньте довкола, як гарно, поверніть голову праворуч, ліворуч, посміхніться. Легенький вітерець грається з вашими ручками, ніжками, то підіймає їх, то опускає.

Як ви відчуваєтесь? Ви зустріли свою чарівну квітку? Чи бачили ви себе там?

Вправа «Тканинотерапія» в роботі над самооцінкою»

Можливості роботи з підручними засобами (фарби, пісок, гудзики, тканина, картон тощо) надають великі можливості щодо розкриття творчого потенціалу особистості і реалізації себе як у професійному, так і в особистісному просторі. Крім того, тактильні відчуття при стиканні з природними матеріалами сприяють виникненню позитивних відчуттів, заспокоюють, знижують напругу, наштовхують на нові почуття та думки.

Вам пропонується наступна вправа з тканиною – це можуть бути хустинки, шарфики, клапти тканини. Вправа виконується в кілька етапів.

Перший етап

1. Оберіть три зразка тканини на вбір.

2. Складіть з них «фігуру» або «скульптуру», яка б, на Вашу думку, відображала Вас? Це буде якісь метафоричний образ: квітка, бант, візерунок тощо. Складайте перше, що спадає на думку.

3. Розбийтеся на пари і розкажіть партнерові, що важливого Ви хотіли передати про себе? На скільки відсотків це вірно? Що Ви можете змінити у картині, щоби стати більш щирим по відношенню до себе?

Другий етап

1. Напишіть три складових Вашої самооцінки, найбільш значущих для Вас, наприклад: я – мама, я – вчитель, я – дружина тощо.

2. Знов оберіть три зразка тканини і складіть з них по чергово три різних картини Вашої самооцінки в основних її складових, які Ви визначили. Сфотографуйте Ваші картини.

3. Дайте відповіді на питання Вашому партнерові з тренінгу: яка з картин ближче Вам, глибше проникає у Ваш внутрішній світ, краще Вас характеризує? Що відображено у Ваших картинах? Що, на Вашу думку, слід поміняти у Вашій самооцінці, щоб бути більш впевненими, краще представленими іншим людям?

Висновки

Намітьте шляхи роботи з Вашою самооцінкою як у професійному, так і особистісному планах. Обговоріть це, за бажанням, у тренінговій групі.

Вправа «Гра в хустинки»

Тканино-терапія «Гра в хустинки» – це арт-технологічна вправа, в якій використовують тканину для створення мистецького твору, що відображає почуття, досвід та стосунки людини. Ця вправа може бути особливо корисною для дітей, оскільки дозволяє їм виразити свої емоції та думки через креативний процес.

Мета: Метою вправи «Гра в хустинки» є сприяння виразу почуттів, досвіду та стосунків дитини за допомогою створення мистецького твору з використанням тканини. Ця вправа спрямована на покращення комунікації, розвиток емоційного інтелекту та впевненості дитини.

Інструкція

1. **Початок роботи:** розпочніть сесію, привітавши дитину та створивши безпечну та підтримуючу атмосферу. Поясніть дитині, що метою цієї вправи є створення мистецького твору, який відображає її почуття, досвід та стосунки.

2. **Вибір тканини:** дайте дитині можливість вибрати тканину для створення твору. Рекомендуйте вибирати тканину, яка відповідає її почуттям чи досвіду. Наприклад, яскраві кольори для радості, темні для смутку тощо.

3. **Створення мистецького твору:** Дайте дитині вільний вибір створити мистецький твір з вибраної тканини. Вона може вирізати, складати, вишивати, розмішувати символи чи зображення на тканині. Не обмежуйте фантазію та творчий процес.

Хід виконання (особливості проведення)

- Дозвольте дитині працювати в мовчазному спокої або говорити про свою роботу, якщо вона цього бажає. Важливо створити атмосферу, де дитина відчувається комфортно, виражає свої почуття та думки.

- Під час роботи наголосіть на важливості того, щоб дитина прислуховувалась до своїх внутрішніх почуттів та інтуїції.

- Заохочуйте дитину використовувати символіку чи образи на тканині для виразу почуттів та досвіду. Важливо, щоб ці символи були особистими і значущими для дитини.

Обговорення питань

- Після завершення роботи обговоріть з дитиною те, як вона себе відчуває та які почуття були виражені в творі. Задавайте запитання, щоб допомогти їй аналізувати свої почуття та думки.

- Питайте її про вибір тканини, кольорів, форм та символів в роботі і як вони відображають її почуття.

- Запитайте, як дитина відчуває себе після завершення роботи. Чи стали її почуття легше або змінилися вони?

Інтерпретація:

- Разом з дитиною спробуйте інтерпретувати твір. Допоможіть їй розуміти, які почуття та емоції були виражені у роботі, і чому вони такі важливі для неї.

- Обговоріть можливі зміни в її емоційному стані та як її внутрішній світ відобразився у творі.

Аналіз продукту діяльності дитини

Твір, створений дитиною, може служити джерелом інформації про її емоційний стан, досвід та почуття. Допоможіть дитині розуміти, які почуття вона виразила у своєму творі і як вони пов'язані з її життям.

Обговоріть можливі наступні кроки: чи бажає дитина зберегти твір, поділитися ним з кимось або взяти із собою, як символ певного періоду її життя. Дайте їй можливість вирішити, як вона хоче поділитися своїм твором і яким чином він може бути корисним для неї в майбутньому.

Вправа «Гра в хустинки» допомагає дітям виразити свої почуття, досвід та стосунки через творчий процес з використанням тканини. Вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, самосвідомості та співпраці з терапевтом для розуміння та підтримки психологічного благополуччя дитини.

Характеристика кожного кольору, його емоційно-психологічне значення

Синій: сумлінний, спокійний, дещо холодний.

Зелений: самостійний, наполегливий, іноді впертий, напружений.

Червоний: доброзичливий, товариський, енергійний, впевнений, дратівливий.

Жовтий: дуже активний, відкритий, товариський, веселий.

Фіолетовий: неспокійний, емоційно напружений, має потребу в душевному контакті.

Коричневий: залежний, чутливий, розслаблений.

Чорний: мовчазний, егоїстичний, ворожий.

Сірий: млявий, пасивний, невпевнений, байдужий.

Приблизна характеристика кожного виду тканин та емоційно-психологічне значення:

Оksamит – старовинність, консерватизм

Атлас – святковість

Шовк – блиск, м'якість, пружність

Шифон – легкість, прозорість

Букле – вузлуватість, важкість

Мереживо – витонченість, жіночність, ніжність

Габардин – витривалість

Денім (джинс) – мобільність, зручність

Кашемір – важкість, теплота

Льон – розуміння, чесність, прохолода

Штапель – легкість, яскравість, веселість

Фліс – м'якість, гнучкість, теплота.

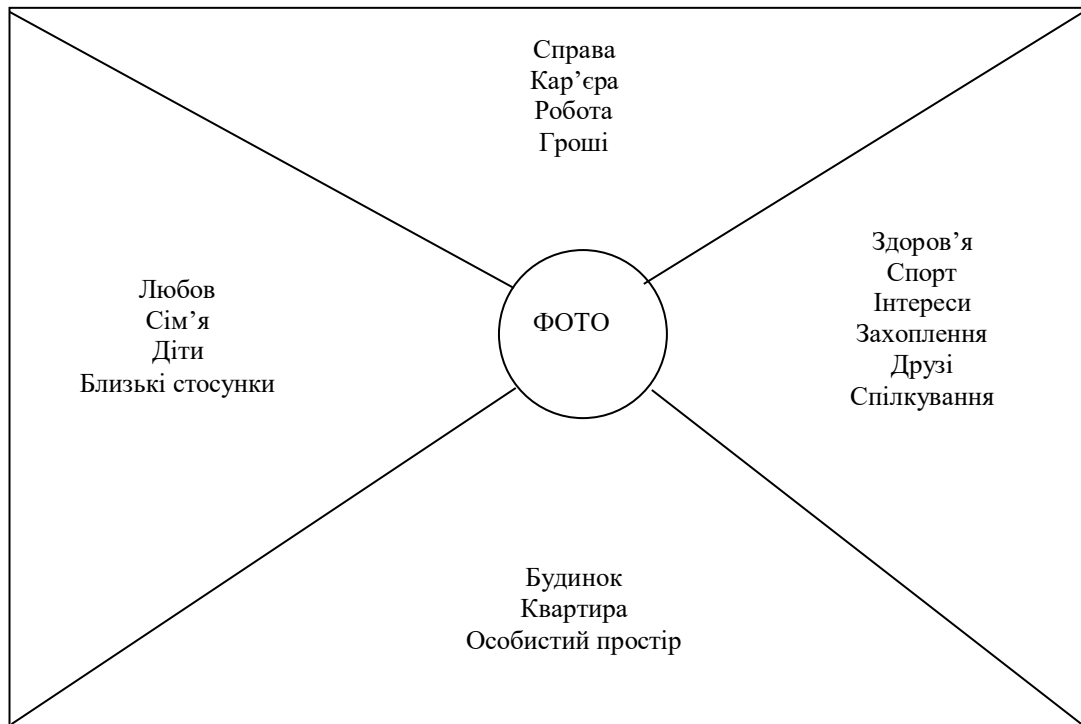
Вправа «Світ, в якому я хочу жити»

Людина реалізує себе в різних сферах діяльності. Умовно їх можна об'єднати в чотири групи:

- професійна реалізація;
- сімейні (родинні) стосунки;
- особистий простір існування (квартира, будинок);
- особистісний розвиток, захоплення.

Поміркуйте над тим, яким Ви бачите своє життя у кожній з цих сфер. Візьміть старі журнали, в яких багато фотографій, реклами та погортайте їх. Картинки, які Ви будете бачити в журналах, із елементами Вашого майбутнього життя, про яке Ви мрієте, вирізайте і складайте окремо. Коли тих картинок набереться достатня кількість, переходьте до наступного етапу роботи. Візьміть чистий аркуш паперу (краще формату А2 або А1), наклейте своє фото. Фото має бути таким, на якому Ви собі дуже подобаєтесь, дивлячись на яке у Вашій душі виникають приємні емоції. Це фото наклейте у центрі аркушу, а

навколо нього – заготовлені картинки з журналів. Розташуйте картинки відповідно до сфер життя, яких вони стосуються, як показано на схемі.



У результаті у Вас має вийти колаж з зображенням Вашої мрії. Повісьте його вдома на видному місці. Щоразу, коли Ви будете проходити біля нього, він буде нагадувати Вам про Вашу мрію та спонукати до дій для її реалізації.

Техніка «Мій Всесвіт»

Мета: З'ясувати, хто для дитини з родичів, близьких людей, однокласників, друзів в її житті є найбільш важливий; дізнатися більше, в яких стосунках дитина перебуває з даними людьми.

Тривалість: 15-20 хв.

Інструменти: папір А4, кольорові олівці.

Інструкція. Дитині пропонується назвати імена людей, які є важливими у її житті (родина, друзі). Посередині чистого аркуша намалювати свою планету у вигляді кола та вписати в нього себе – Я. Навколо свого кола намалювати два інших кола (Сонячну систему). На них розмістити Планети, які означатимуть інших людей. Ті, які є найближчими – люди, які найбільш важливі для дитини.

Коли завдання виконано, пропонується ще раз переглянути малюнок. Можливо додати інші планети та розмістити їх за власним бажанням. Розпитати про всіх людей.

Інтерпретація. До уваги важливо брати відношення дитини до тих людей, які розташовані ближче чи далі. Ближче розміщена планета – більш важлива особа в житті дитини. Може статися, що найближче розташована планета означатиме особу, яка в житті впливає не найкращим чином на дитину.

Арт-технологічна вправа з використанням природних матеріалів «Моя картина світу»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя, основні життєві стратегії та потенціал життєтворчості.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, м'яка кольорова глина.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-технології: ізотерапія.

Інструкція: Досліджуваному пропонують уявити себе великим скульптором і спробувати за допомогою кольорової глини зліпити картину власного життя, попередньо обравши її сюжет.

- Природа.
- Портрет.
- Абстракції.
- Сцени з життя.

Також пропонують дати назву картині.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- назвіть 3 емоції, які викликає у Вас зліплена картина?
- чи подобається Вам картина?
- які основні образи, символи чи елементи у Вашій картині?
- якщо б Ви презентували цю картину, як Ви б продовжили речення «ця картина про...».

Деякі аспекти інтерпретації

Відповідно до обраного варіанту малюнку, можна припустити, що клієнт, який орієнтується на зображення власного життя як природи, орієнтований на прийняття і визначення матеріального та духовного балансу в житті. Домінуючою соціальною стратегією виступає взаємодія. Така особа любить життя, проявляє життєву активність та інтерес, основний принцип «життя заради життя».

Портрет людини на картині життя є символом Его. Така особа намагається знайти компроміс між соціальністю та власною індивідуальністю, як правило, вона перебуває в пошуку ролі для себе, а життя для неї виступає шансом та можливістю шукати і пізнавати себе у світі.

Абстрактні фігури в картині життя свідчать про прагнення досягнути його найглибші та незвідані сторони, про творчий та нестандартний підхід до життєздійснення. В таких осіб прослідковується прагнення пізнати все незрозуміле і магічне.

Сюжети з життя відображають високий рівень соціального інтересу та соціальної активності особи, прагнення бути успішною та ефективною. Соціальна основа для такої особи – це опора на виживання. Особистісний вектор таких осіб спрямований на життя заради інших, для інших, служіння, спілкування, контакти, обмін енергіями. У них спостерігається тенденція на сприйняття себе через призму іншого, а іншого через призму себе в системі цінностей і структур.

Опираючись на домінуючу психічну функцію за К. Юнгом (мислення, почуття, відчуття та інтуїція) і, відповідно, типологію особистості, а саме мисленнєвий, емоційний, сенсорний (відчуваючий) та інтуїтивний типи, можна пояснити вибір сюжетів картини життя досліджуваного наступним чином.

Особи *сенсорного* типу обирають сюжет природи, оскільки для них ключовою потребою в житті є баланс та гармонія (Я-самість).

У осіб *мисленнєвого* типу домінує пізнання себе та своїх можливостей, перевірка ролей і потенціалу. Такий тип осіб обирає малюнок свого життя у вигляді портрету.

Створення нового, невідомого і незрозумілого властиве для людей, що зображають своє життя через абстрактні фігури. Для них важливим та цікавим є і зовнішній світ, і вони самі (Я-непізнане). Це характерно для людей *інтуїтивного* типу.

Процеси та персонажі життя, як сюжет картини життя, свідчать про сформований *емоційний* тип, для якого характерна цінність інших у власному житті, як мотив власного життєтворення. Для них властиві емоційне сприймання життєвих ситуацій та оціночні судження.



Лялько-терапія: вправа «Створи ляльку впевненості»

Лялькотерапія – різновид арт-терапії у вузькому значенні, коли засобом зцілення є образотворче мистецтво, передбачає створення та використання ляльок з метою психічного зцілення, розвитку та гармонізації.

Перед практичним виконанням вправи передивляємося презентацію «Лялькотерапія». Даємо відповіді на питання: що для мене моя впевненість? з якими почуттями до інших людей вона асоціюється? з чим пов'язана моя впевненість у дитинстві?

Практична частина. Створюємо ляльку під назвою «Моя впевненість», наповнюючи її зернами кави, сумішшю кориці, пряних трав. Вона буде оберігом у Вашій оселі, в одночас нагадуючи про Вашу впевненість у собі.

Підведення підсумків роботи. Пропонуємо обговорити питання: що сподобалося? на що була спрямована ваша увага в першу чергу? які проблеми Ви побачили у себе в житті, в поведінці, які цілі були поставлені вами?



Вправа «Колаж мого життя: Я і моє оточення»

Використовуючи підручні матеріали (вирізки з журналів, малюнки, фото), наклеюйте їх на лист щільного паперу, створюючи картину свого життя у довільній формі. Аналіз робіт здійснюється з допомогою тренера-психолога за участю членів групи.

4.2. Арт-технологічні методики

Проективна методика «Кактус»

Мета: виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості і інтенсивності. Дозволити дитині вільно висловити свої емоції, стани або проблеми через малюнок. Сприяти самовираженню та саморозвитку дитини. Збудувати теплі та довірливі стосунки між дитиною та дорослим.

Вік: дошкільний, молодший шкільний (проводиться з дітьми з 4-х років).

Матеріал: папір А4, простий олівець. Також можна використовувати кольорові олівці або інші матеріали для розфарбовування. Це надасть додаткові можливості для інтерпретації кольору.

Інструкція. Запропонуйте дитині малюнок кактуса та кольори для малювання. Поясніть дитині, що кожна частина кактуса може відповідати певній емоції, стану або проблемі. Надайте дитині можливість малювати на каштані та навколо нього те, що вона відчуває або що її турбує. Дозвольте дитині малювати вільно, без обмежень: «На аркуші паперу намалюй кактус, такий, який ти його собі уявляєш».



Хід виконання (особливості проведення)

- Не ставте обмежень на кількість часу, яку дитина витрачає на малюнок.
- Дотримуйтесь поваги до індивідуальних виразів дитини. Не втручайтеся у її процес самовираження.

- Заохочуйте дитину говорити про свій малюнок, якщо вона готова це зробити. Сприяйте її виразній мові. Після закінчення малювання з дитиною проводиться бесіда.

Після завершення малюнка можна поставити додаткові запитання:

1. Кактус домашній чи дикий? Де він росте (у кого вдома чи в якійсь пустелі)?

2. Цей кактус колеться? Його можна доторкнутися?

3. Про нього хтось піклується?

4. Кактус росте один чи з якоюсь рослиною по сусідству?

5. Коли кактус виросте, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

Інтерпретація тесту «Кактус» (з прикладом)

Просторове положення:

Внизу сторінки – занижена самооцінка, вгорі – завищена самооцінка, на середній лінії – адекватна самооцінка. Праворуч – орієнтація на майбутнє, ліворуч – відхід у минуле, по центру – зосередження у теперішньому.

Розмір малюнка:

- менш ніж 1/3 сторінки – занижена самооцінка, більше 2/3 сторінки – завищена самооцінка;

- великий малюнок, розташований у центрі аркуша – егоцентризм, прагнення до лідерства;

- маленький малюнок, розташований внизу аркуша – невпевненість у собі, залежність.

Характеристики ліній:

штрихування – тривожність, уривчасті лінії – імпульсивність, чіткі лінії – впевненість.

Силу натиску на олівець зручно дивитися з «вивороту» листа: сильний тиск – напруга (особливо якщо підкреслена якась деталь), імпульсивність; слабкий натиск – слабкість, зниження настрою.

Специфічні особливості: голки (їх може і бути!) вказують на рівень агресивності. Великі, довгі, товсті, отруйні означають високий рівень агресивності. Спрямовані вгору – на вищих людей (дорослих, керівництво і т.д.), убік – на рівних (однолітків, того ж соціального становища), вниз – на молодших (слабких, залежних, дітей).

Домашній кактус (в горщику чи приміщенні) означає цінність сім'ї, домашнього тепла, прагнення захисту.

Дикий кактус (зростає у пустелі) означає почуття самотності (якщо він там один) або потреба у свободі (якщо там багато рослин).

Квітка, незвичайна форма, прикраси – жіночність, демонстративність (любить бути у центрі уваги).

Наявність виступаючих відростків – відкритість.

Відростки, зигзаги, розташовані всередині контуру – замкнутість.

«Радісний» кактус, яскраві кольори – оптимізм, емоційне піднесення.

Заштрихований кактус, темні кольори – тривожність, знижений настрій.

Наявність інших кактусів, рослин або тварин – екстравертованість (товариськість).

Тільки один кактус (неживі предмети не вважаються) говорить про інтровертованість (зануреність у себе, замкнутість) чи самотність.

Аналіз продукту діяльності дитини

- Розгляньте малюнок та розмірковуйте над тим, які образи або символи використані на малюнку.
- Спробуйте спільно з дитиною інтерпретувати малюнок, якщо вона цього бажає.
- Подумайте про те, як дитина може використовувати цей процес для розуміння власних почуттів і для вираження своїх потреб у майбутньому.

Ця методика дозволяє дитині виразити свої емоції та думки у творчий спосіб та сприяє її психологічному розвитку та самостереженню.

Приклад самоаналізу малюнка

Описуючи картину, можу сказати що кактус – це мій улюблений вазон. Тому що ми з ним дуже схожі. Адже зовні кактус дуже колючий та не зовсім красивий. Але коли ми його розріжемо, ми можемо побачити, який він гладенький і зовсім не колючий, а які красиві в нього волокна, як вони переплітаються між собою. А ще у кактуса є дуже гарна квітка. Тобто, коли за ним доглядати, розцвітає дуже гарна квітка білого кольору, хоча разом з тим колір поєднаний із іншими кольорами. Це можуть бути світло-рожеві або світло-фіолетові кольори, які додають цій квітці яскравого та ніжного забарвлення.

Тому хочу сказати і про себе. Я дуже схожа на кактус, можливо, на перший погляд я зовні здамся колючою, але насправді я хороша людина, яка завжди допоможе та підкаже. І коли ми доглядаємо за кактусом, в нього розцвітає квітка: так і я, коли до мене люди добре ставляться, піклуються про мене, то і мені хочеться їм щось подарувати. Я намалювала кактус позитивний і такий, що посміхається – це означає, що я, не зважаючи на якісь проблеми, негаразди,

завжди стараюся бути позитивною та щирою. Адже коли ми посміхаємось, і коли посміхаються нам, то світ стає добрішим.

Проективна методика «Малюнок сім'ї»



Призначення тесту. Тест призначений для виявлення особливостей внутрішньосімейних відносин. Методику можна використовувати з дітьми, починаючи з 3,5 років. Сімейну ситуацію, яку батьки оцінюють з усіх боків позитивно, дитина може сприймати зовсім інакше. Дізнавшись, яким вона бачить навколишній світ, сім'ю, батьків, себе, можна зрозуміти причини виникнення сімейних проблем у вихованні дитини.

Інструкція: «Намалюй, будь ласка, свою сім'ю». Не слід давати які-небудь вказівки чи уточнення. На запитання, яні може поставити дитина, типу «Кого треба малювати, а кого не треба?», «Треба намалювати всіх?», «А дідуся малювати треба?» тощо, відповідати слід ухильно, наприклад: «Малюй так, як тобі хочеться».

Процедура. Дитині дають простий олівець середньої м'якості, набір кольорових олівців, гумку і стандартний чистий аркуш паперу формату А4. Використання будь-яких додаткових інструментів виключається.

Інтерпретація проективної методики «Малюнок сім'ї»

Аналіз процесу малювання

Інтерпретація процесу малювання реалізує тезу про те, що за динамічними характеристиками малювання криються зміни думки, актуалізація почуттів, напруга, конфлікти, які відображають значущість певних деталей малюнка дитини. Інтерпретація процесу малювання вимагає творчого включення всього практичного досвіду педагога або психолога, його інтуїції.



Першим зображується найбільш значимий, головний або найбільш емоційно близький член сім'ї. Як правило, це той, хто більше часу буває з дітьми, більше, ніж інші приділяє їм увагу.

Як правило, діти, отримавши завдання намалювати сім'ю, починають малювати членів сім'ї. Деякі ж діти спершу малюють різні об'єкти, лінію підстави, сонце, меблі і т. д. І лише в останню чергу приступають до зображення людей. Така послідовність виконання завдання є своєрідною захисною реакцією, за допомогою якої дитина відсуває неприємне їй завдання в часі. Найчастіше це спостерігається у дітей з неблагополучної сімейної ситуацією, але це також може бути наслідком поганого контакту дитини з психологом.

Повернення до малювання тих же членів сім'ї, об'єктів, деталей вказує на їх значущість для дитини.

Паузи перед малюванням певних деталей, членів сім'ї найчастіше пов'язані з конфліктним ставленням і є зовнішнім проявом внутрішнього дисонансу мотивів. На несвідомому рівні дитина якби вирішує, малювати йому чи ні людину або деталь.

Стирання намальованого, перемальовування можуть бути пов'язані як з негативними емоціями по відношенню до члена сім'ї, так і з позитивними. Вирішальне значення має кінцевий результат малювання. Якщо стирання і перемальовування не привели до помітно кращої графічної презентації – можна судити про конфліктне відношення дитини до цієї людини.

Спонтанні коментарі часто прояснюють сенс того, що зображується. Тому до них треба уважно прислухатися. Також треба мати на увазі, що коментарі все ж є засобом ослаблення внутрішнього напруження, і їх поява видає найбільш емоційно «заряджені» місця малюнка. Це може допомогти направити і питання після малювання, і сам процес інтерпретації.

Оцінка загальної структури

Якщо члени сім'ї зображені так, що тримаються за руки, то це може відповідати реальній ситуації в сім'ї, а може бути відображенням бажаного. Але загалом, малювання членів сім'ї із сполученими руками, об'єднаність їх у загальній діяльності є індикаторами психологічного благополуччя, сприйняття включеності в сім'ю. Малюнки з протилежними характеристиками (роз'єднаністю членів сім'ї) можуть вказувати на низький рівень емоційних зв'язків.

Якщо якийсь персонаж віддалений від інших фігур, це може говорити про «дистанцію», яку дитина помічає в житті і виділяє її.

Малюючи одного з членів сім'ї вище за інших, дитина тим самим надає йому винятковий статус. Цей персонаж, на думку дитини, володіє найбільшою владою в сім'ї, навіть якщо досліджуваний малює його найменшим порівняно з розмірами інших. Нижче за всіх інших дитина схильна малювати того, чий вплив в сім'ї є мінімальним. Для прикладу, якщо дитина вище за всіх ставить свого молодшого брата, то, на її думку, він саме той, хто управляє всіма іншими.

Якщо взагалі не зображені люди або зображені тільки люди, які не пов'язані з сім'єю, то це свідчить про травматичні переживання, пов'язані з родиною, відчуття знедоленої, покинутості (тому такі малюнки бувають у дітей, які нещодавно прийшли в інтернат), про аутизм, відчуття небезпеки, великий рівень тривожності, результат поганого контакту психолога з дитиною.

Діти зменшують склад сім'ї, «забуваючи» намалювати тих членів сім'ї, які їм менш емоційно привабливі, з якими склалися конфліктні відносини.

Часте явище в дитячих малюнках – відмова малювати молодшого брата чи сестру. Такі пояснення, як «Брата я забув намалювати» або «Для молодшого брата місця не вистачило» не повинні вводити вас в оману. Нічого випадкового в малюнку сім'ї немає. Все має своє значення, виражає ті чи інші почуття і переживання дитини по відношенню до близьких йому людей. Досить поширена ситуація, коли дитина ревнує батьків до молодшої дитини, оскільки тому

дістається велика частина любові та уваги батьків. Оскільки в реальності вона стримує прояв почуття невдоволення і агресії, у малюнку сім'ї ці почуття знаходять свій вихід. Молодший брат просто не зображується на малюнку. Заперечуючи його існування, дитина знімає існуючу проблему. Може мати місце й інша реакція: дитина може зобразити на малюнку молодшого брата, але виключити самого себе зі складу сім'ї, таким чином ідентифікуючи себе з суперником, який користується увагою і любов'ю батьків. Відсутність на малюнку дорослих може свідчити про негативне ставлення дитини, відсутності будь-якого емоційного зв'язку з ними.

Збільшення складу родини пов'язано з незадоволеними психологічними потребами в сім'ї. Це свідчить про спробу заповнити пустоти, відшкодувати брак близьких, теплих відносин, компенсувати недостатність емоційних зв'язків. Так, хлопчик, будучи єдиною дитиною в сім'ї, може включити в свій малюнок двоюрідних сестер чи братів, далеких родичів і різних тварин – кішок, собак та інших, висловлюючи тим самим недолік близького спілкування з іншими дітьми і потребу мати постійного супутника в іграх, з яким можна було б спілкуватися на рівних. Якщо намальовані дорослі, не пов'язані з сім'єю, то це вказує на пошук людини, здатної задовольнити потребу дитини в близьких емоційних контактах. У деяких випадках – на символічне руйнування цілісності сім'ї, помста батькам внаслідок відчуття непотрібності.

Близьке розташування фігур (уміщення членів сім'ї в обмежений простір – човен, маленький будиночок тощо) свідчить про спробу дитини об'єднати, згуртувати родину (для цієї мети дитина вдається до зовнішніх обставин, так як відчуває марність такої спроби).

На малюнку можуть бути присутніми і вигадані персонажі, які також символізують незадоволені потреби дитини. Не отримавши їх задоволення в реальному житті, дитина задовольняє ці потреби в своїй фантазії, в уявних стосунках. У такому випадку вам слід попросити дитину розповісти докладніше про цього персонажа. У її відповідях ви знайдете те, чого їй не вистачає в дійсності.

Дитина може зобразити поблизу одного з членів сім'ї домашню тварину, якої насправді немає. Це може говорити про потребу дитини в любові, яку вона хотіла б отримати від цієї людини.

Якщо дитина малює лінію землі і розташовує людину високо від неї (людина ніби в повітрі), то це може свідчити про відірваність від реальності, схильність до фантазії, слабкий контакт з дійсністю. Також лінія основи (землі) може означати незахищеність, вона надає малюнку стабільність. Проведена внизу сторінки лінія (особливо «жирно» наведена) характерна для дітей з нестійких сімей.

Аналіз особливостей фігур

Абсолютна величина фігур. Великі, через весь лист, фігури малюють імпульсивні, впевнені в собі, схильні до домінування діти. Дуже маленькі фігури пов'язані з тривожністю, відчуттям небезпеки.

Найбільш привабливого персонажа для дитини можна визначити за такими ознаками: він зображується першим і поміщається на передньому плані; він вищий і крупніший за інших; намальований з більшою любов'ю і ретельністю; інші персонажі згруповані навколо, повернені в його бік, дивляться на нього; зображений одягненим в особливий одяг; промальовано велику кількість деталей тіла.

Найменш значимий персонаж на малюнку зображується найменшим, часто схематично, малюється в останню чергу і поміщається в стороні від інших. Дитина може перекреслити його кількома штрихами або стерти гумкою. Іноді пропуск в малюнку істотних частин тіла (голови, рук, ніг) може вказувати поряд з негативним ставленням також і на агресивні імпульси щодо цієї людини.

Сильне штрихування або сильний натиск олівця при зображенні тієї чи іншої фігури видають відчуття тривоги, яке відчуває дитина по відношенню до цього персонажа. І навпаки, саме така фігура може бути зображена за допомогою слабкої, тонкої лінії.

Дистанція між членами сім'ї – один з важливих характеристик. Відстані на малюнку є відображенням психологічної дистанції. Найбільш близькі люди зображуються на малюнку ближче до фігури дитини. Перевага того чи іншого з батьків виражається в тому, ближче до кого з батьків намалювала себе дитина, який вираз обличчя прочитується у фігурах батьків.

Важливо звертати увагу і на малювання окремих частин тіла. Справа в тому, що окремі частини тіла пов'язані з певними сферами активності, є засобами спілкування, контролю, пересування тощо.

Руки є основними засобами впливу на світ, фізичного контролю поведінки інших людей. Якщо дитина малює себе з піднятими вгору руками, з довгими пальцями, то це часто пов'язано з її агресивними бажаннями. Іноді такі малюнки малюють і зовні спокійні, поступливі діти. Можна припускати, що дитина відчуває ворожість по відношенню до оточуючих, але його агресивні спонукання пригнічені. Таке малювання себе також може вказувати на прагнення дитини компенсувати свою слабкість, бажання бути сильним, панувати над іншими. Ця інтерпретація більш достовірною тоді, коли дитина на додаток до «агресивних» рук ще малює і широкі плечі або інші атрибути, символи «мужності» і сили. Іноді дитина малює всіх членів сім'ї з руками, але «забуває» намалювати їх собі. Якщо при цьому дитина малює себе ще й непропорційно маленьким, то це може бути пов'язано з почуттям безсилля, власної меншовартості в сім'ї, з відчуттям, що

оточуючі пригнічують її активність, надмірно її контролюють. Цікаві малюнки, в яких один з членів сім'ї намальований з довгими руками, великими пальцями. Найчастіше це вказує на сприйняття дитиною агресивності цього члена сім'ї. Те ж значення може мати і зображення члена сім'ї взагалі без рук – таким чином дитина символічними засобами обмежує його активність.

Голова – центр локалізації Я, інтелектуальної та перцептивної діяльності. Якщо діти старше п'ятирічного віку (нормального інтелекту) в малюнку пропускають частини обличчя (очі, рот), це може вказувати на серйозні порушення в сфері спілкування, відгородження, аутизм. Якщо при малюванні інших членів сім'ї дитина пропускає голову, риси обличчя або штрихує все обличчя, то це часто пов'язано з конфліктними відносинами з даною особою, ворожим ставленням до нього.

Вираз обличчя намальованих людей також може бути індикатором почуттів дитини до них. Однак треба мати на увазі, що діти схильні малювати усміхнених людей, це своєрідний «штамп» у їхніх малюнках, але це зовсім не означає, що діти так сприймають оточуючих. Для інтерпретації малюнка сім'ї вирази обличчя значущі тільки в тих випадках, коли вони відрізняються один від одного.

Зображення зубів і виділення рота зустрічаються у дітей, схильних до оральної агресії. Якщо дитина так малює не себе, а іншого члена сім'ї, то це часто пов'язано з почуттям страху, сприйняттям ворожості цієї людини до дитини або до інших членів родини.

Досліджування про себе

Дитина не малює себе або замість сім'ї малює тільки себе. В обох випадках досліджуваній не включає себе до складу сім'ї, що свідчить про відсутність почуття спільності з членами сім'ї. Відсутність у малюнку себе більш характерно для дітей, які відчувають неприйняття в родині. Презентація в малюнку тільки себе може вказувати на різні причини. Якщо малюнок про самого себе загалом позитивний (велика кількість деталей тіла, квітів, декорування одягу, велика величина фігури), то це поряд з несформованим почуттям згуртованості вказує і на певні егоцентричні, істероїдні риси характеру.

Деякі діти **найбільшими або рівними за величиною з батьками малюють себе.** Як правило, це може бути пов'язано з: егоцентричністю дитини, змаганням за батьківську любов з батьком чи матір'ю, виключаючи або зменшуючи при цьому «конкурента». Значно меншими, ніж інших членів сім'ї, себе малюють діти, які: відчувають свою незначність, непотрібність і т. п.; вимагають опіки, піклування з боку батьків, займаючи в сім'ї позицію «малюка».

Якщо дитина **більше всіх виділяє на малюнку свою фігуру**, малює себе більш ретельно, прорисовуючи всі деталі, зображуючи більш яскраво, так що це

кидається в очі, а інші фігури складають просто фон, то тим самим вона висловлює важливість власної особи. Вона вважає себе основним персонажем, навколо якого обертається життя в сім'ї, найбільш значущим, унікальним. Подібне відчуття виникає на основі батьківського ставлення до дитини. Прагнучи втілити в дитині все те, чого не змогли домогтися самі, дати їй все, чого були позбавлені, батьки визнають її пріоритет, першорядність її бажань та інтересів і свою допоміжну, другорядну роль.

Маленька, слабка фігурка може виражати почуття безпорадності, таким чином демонструється потреба турботи і догляду. Таке положення може бути пов'язано з тим, що дитина звикла до атмосфери постійної і надмірної опіки, яка оточує її в сім'ї (часто спостерігається в сім'ях з єдиною дитиною), тому, відчуючи себе слабкою, дитина може зловживати цим, маніпулюючи батьками і постійно вимагаючи від них допомоги та уваги.

Дитина може *намалювати себе поблизу батьків, відтіснивши інших членів сім'ї*. Таким чином, вона підкреслює свій винятковий статус серед інших дітей.

Батьківська пара

Зазвичай батьки зображуються разом, батько вище і крупніше, міститься ліворуч, мати нижче праворуч, за ними сліднують інші фігури в порядку значимості. Слід враховувати, що малюнок не завжди відображає дійсність, іноді це лише віддзеркалення бажаного. Дитина, яка виховується одним із батьків, може проте зобразити їх обох, висловлюючи тим самим своє бажання того, щоб їх союз відновився. Якщо ж дитина малює одного з батьків, з яким живе, це означає прийняття нею реально існуючої ситуації, до якої дитина більш-менш адаптувалась.

Один з батьків може опинитися на малюнку в ізолюваному положенні. Якщо фігура однієї статі із досліджуванним і зображена осторонь від інших, то це можна інтерпретувати як бажання дитини перебувати з кимось із батьків протилежної статі. Ревнощі, викликані Едіповим комплексом, є цілком нормальним явищем для дитини до досягнення нею статевого дозрівання (в середньому 12 років).

Якщо на малюнку батьки контактують один з одним, наприклад тримаються за руки, то, значить, у житті між ними спостерігається тісний психологічний контакт.



Ідентифікація та гендерні особливості досліджуваного

Ідентифікація проявляється в схожому зображенні себе і людини, з якою дитина себе ідентифікую. Або ця людина зображується досить детально і гарно промальовується.



Ідентифікація з кимось із батьків своєї статі відповідає нормальному стану речей. В малюнку *ідентифікація зі старшою дитиною*, незалежно від статі, також є нормальним явищем, особливо якщо є відчутна різниця у віці.

Дівчатка більше, ніж хлопчики, приділяють увагу малюванню особи, зображують більше деталей. Вони зауважують, що їхні матері багато часу приділяють догляду за обличчям, косметиці і самі поступово засвоюють цінності дорослих жінок. Тому концентрація на малюванні особи мами може вказувати на хорошу статеву ідентифікацію дівчинки. У малюнках хлопчиків цей момент може бути пов'язаний із заклопотаністю своєю фізичною красою, прагненням компенсувати її фізичні вади, формуванням.

Отже, методика «Малюнок сім'ї» доступна і зручна в застосуванні, надає змогу дослідження міжособистісних відносин, дає уявлення про суб'єктивну оцінку дитиною своєї сім'ї, свого місця в ній, про стосунки з іншими членами сім'ї. У малюнках діти можуть виразити те, що їм важко буває висловити словами, тобто мова малюнка більш відкрито і щиро передає зміст зображеного, ніж вербальна мова.

Внаслідок привабливості та природності завдання ця методика сприяє встановленню хорошого емоційного контакту педагога або психолога з дитиною, знімає напругу, що виникає в ситуації обстеження. Особливо продуктивно застосування методики в старшому дошкільному і молодшому шкільному віці, так як отримані за допомогою цього результати мало залежать від здатності дитини до інтроспекції, від здатності «вжитися» в уявну ситуацію, які істотні при виконанні завдань, заснованих на вербальній техніці.

Проективна методика «Людина під дощем».

Мета: допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм.

Хід виконання/Інструкція

На аркуші паперу пропонується намалювати людину, а потім, на іншому такому ж аркуші – людину під дощем.

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває, коли настають труднощі.

Інтерпретація

При інтерпретації слід оцінити спочатку загальне враження від малюнку: *атмосферу зображеного пейзажу, настрій персонажа*. Тільки після цього можна перейти до аналізу специфічних деталей з точки зору логіки інтерпретації.

У малюнку «Людина під дощем» у порівнянні з малюнком «Людина», як правило, виявляються відмінності. Важливо подивитися, що змінилося.

- Так, наприклад, якщо на другому малюнку людина зображена як така, що іде, це може бути пов'язано зі звичкою йти від важких життєвих ситуацій, уникаючи неприємностей.

- Якщо на другому малюнку людина зміщена у верхню частину аркуша, можна припустити схильність до відходу від дійсності, до втрати опори під ногами, а також наявність захисних механізмів за типом фантазування, надмірного оптимізму, який часто вже не виправданий.
- Положення фігури в профіль або спиною вказує на прагнення відмовитися від світу, на тенденцію до самозахисту.
- Зображення, поміщене внизу листа, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почуття незахищеності.
- Зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, у ряді випадків із залежністю від матері.
- Зображення, зміщене вправо, вказує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.
- Якщо малюнок розташований переважно у верхній частині аркуша, це може означати, що у людини висока самооцінка, вона незадоволена своїм становищем у суспільстві, їй не вистачає визнання. Якщо при розташуванні у верхній частині аркуша фігура дуже маленька, то людина вважає себе свого роду невизнаним генієм.
- Якщо малюнок розташовується здебільшого в нижній частині аркуша, то у його автора може бути низька самооцінка, невпевненість у собі, пригніченість, нерішучість, страхи, пов'язані з самопред'явленням, незацікавленість у своєму становищі в суспільстві.
- Положення малюнка по горизонтальній осі (ліво-право): якщо малюнок розташований більше в лівій частині, то людина спирається на минулий досвід, схильна до самоаналізу, нерішуча в діях, пасивна; якщо більша частина малюнку розташовується в правій частині аркушу, то перед нами людина дії, яка реалізує задумане, активна і енергійна.

Трансформація фігури

Збільшення розміру фігури іноді зустрічається у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять сильнішими та впевненими.

Зменшення фігури має місце тоді, коли досліджуваний потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших. Хлопці, які малюють маленькі фігурки, зазвичай соромляться проявляти свої почуття і мають тенденцію до стриманості і деякої загальмованості при взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів в результаті стресу.

Зображення людини протилежної статі може вказувати на певний тип реагування в складній ситуації – «включення» поведінкових програм,

запозичених у конкретних людей з найближчого оточення (мати, батько, інші дорослі).

Функція одягу – «формування захисту від стихії». Достаток одягу вказує на потребу додаткового захисту. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсивністю реагування.

Напрямок фігури людини

У проєктивній методиці «Людина під дощем» є важливим, як зображена фігура людини: повернена вліво – увага зосереджена на собі, своїх думках, переживаннях у минулому; повернена вправо – автор малюнку спрямований у майбутнє, активний; зображена так, що видно потилицю, зображена спиною – прояв замкнутості, відхід від вирішення конфліктів.

Якщо людина зображена як така, що біжить, автор малюнку хоче втекти від проблем. Крокуюча людина означає гарну адаптацію. Якщо людина на малюнку стоїть нестійко, це може означати напругу, відсутність стрижня, рівноваги.

Фігура з паличок вказує на негативізм, опір методиці. Надмірно дитячі, ігрові малюнки говорять про потребу у схваленні. Малюнки-шаржі означають бажання уникнути оціночних суджень на свою адресу, переживання неповноцінності, ворожості.

Засоби захисту від дощу

Парасолька, головний убір, плащ і т.д. – це символи захисних механізмів, способів справлятися з неприємностями.

Парасолька являє собою символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З погляду трактування образів парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – материнське начало, а ручка – батьківське. Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажу. Так, наприклад, величезна парасолька-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі складні ситуації за досліджуваного. Розмір і розташування парасольки по відношенню до фігури людини вказують на інтенсивність дії механізмів психічної захисту.

Дуже велика парасолька означає співзалежність з батьками, бажання у важкій ситуації отримати підтримку від авторитетних осіб. Відсутність капелюха, парасольки та інших засобів захисту говорить про погану адаптованість і потребу в захисті.

Атрибути дощу

Дощ – перешкода, небажаний вплив, що спонукає людину закритися, сховатися. Характер його зображення пов'язаний з тим, як людиною

сприймається важка ситуація: рідкісні краплі – як тимчасова перепона; важкі, зафарбовані краплі або лінії – важка, постійна.

Необхідно визначити, звідки дощ «приходить» (справа або зліва від людини) і яка частина фігури піддається впливу більшою мірою.

За лініями, якими зображений дощ, можна дізнатися про ставлення автора малюнку до навколишнього середовища. Врівноважені, однакові штрихи, в один бік кажуть про збалансоване довкілля. Безладні штрихи – навколишнє середовище тривожне, нестабільне. Вертикальні штрихи говорять про впертість, рішучість. Короткі, нерівні штрихи по всьому полю і відсутність всіх захистів вказують на тривогу і сприйняття навколишнього середовища як ворожого.

Хмари є символом очікування неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмар, їх щільність, розмір, розташування. У депресивному стані зображуються важкі грозові хмари, що займають все небо.

Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Слід звернути увагу на манеру зображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків або вона сама стоїть в калюжі).

Калюжі символізують невирішені проблеми. Потрібно звернути увагу на те, ліворуч або праворуч від персонажа знаходяться калюжі: якщо ліворуч, значить, людина бачить проблеми в минулому, якщо праворуч – передбачає їх у майбутньому. Якщо людина стоїть в калюжі, це може означати незадоволеність, втрату орієнтирів.

Додаткові деталі

Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, у прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності.

Більш повна розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів. Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини.

Веселка, що нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію про нездійсненне прагнення до досконалості.

Додаткові предмети, зображені на малюнку (ліхтар, сонце тощо), зазвичай символізують значущих людей для автора малюнку.

Тенденції

Ознаки емоційної холодності – схематична фігура; особа частково або повністю не промальована.

Ознаки імпульсивності – багато рухів біля фігури; скуйовджене волосся; неузгодженість спрямованості тіла, рук і ніг; недостатність одягу.

Ознаки конфлікту сім'ї – обмеження простору для фігури; на обличчі промальовані демонстративно позитивні емоції.

Ознаки інфантильності – людина в казковому або святковому одязі; на обличчі вираз явного задоволення; у фігури відсутня шия; малюнок перемістився вгору; зменшення віку людини.

Спотворення і пропуск деталей. Відсутність істотних деталей може вказувати на область конфлікту і бути наслідком витіснення захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки в малюнку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.

Порівнюючи два малюнки із серії, зверніть увагу на такі характерні зміни:

* Як змінюється колір (колір фону, колір людини, в який колір пофарбовані дощові краплі);

* Чи змінюється стать людини від малюнку до малюнку? Якщо так, то це вкаже нам на спосіб реагування – за «жіночим» або «чоловічим» типом зустрічає людина труднощі;

* Чи змінюється вік людини? Чи відповідає приблизний вік людини віку самого художника? Регрес в дитинство – людина зображена на малюнку, молодша за автора. Якщо на малюнку старша за автора людина – це розповідь про те, кого зі старших родичів схильна наслідувати дитина, вирішуючи свої проблеми.

* Чи змінюється розмір фігури? Дуже мініатюрна фігура на другому малюнку говорить про низьку стресостійкість, можливо про низьку самооцінку. Дуже велика фігура свідчить про активну життєву позицію, агресивність.

Після малювання можна провести обговорення.

Приклади питань педагога до дитини

- Розкажіть про цю людину: як вона себе почуває?
- Який у неї настрій?
- Що їй найбільше хочеться зробити?
- Дощ пішов несподівано або за прогнозом?
- Людина була готова до того, що піде дощ чи для неї це несподіванка?
- Чи любиш ти дощ? Чому?
- У який момент часу ти його застала?
- Які у нього перспективи?
- Якщо людині під дощем дискомфортно (погано), то чим їй можна допомогти?

- Що сама людина може зробити, щоб собі допомогти, щоб впоратися з дощем?

І на останок важливо знати, чи сприймається досліджуваним дощ як негативний фактор, чи є у цієї людини взагалі звичка ходити під парасолькою.

Аналіз продукту діяльності дитини



Звернемо увагу на трансформацію фігури: збільшення розміру фігури іноді зустрічається у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять сильнішими та впевненими.

Функція одягу – «формування захисту від стихії». Достаток одягу вказує на потребу додаткового захисту.

У проєктивній методиці «Людина під дощем» є важливим, як зображена фігура людини, а саме: людина зображена спиною – прояв замкнутості, відхід від вирішення конфліктів. Людина на малюнку стоїть нестійко, це може означати напругу, відсутність стрижня, рівноваги.

Засоби захисту від дощу: парасолька – це символ захисних механізмів, способів справлятися з неприємностями. Парасолька являє собою символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З погляду трактування образів, парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – материнське начало, а ручка – батьківське. Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажу. Дуже велика парасолька означає співзалежність з батьками, бажання у важкій ситуації отримати підтримку від авторитетних осіб, у нас парасолька невелика, тобто, залежність від батьків невелика.

Зображений на малюнку дощ – означає перешкоду, небажаний вплив, що спонукає дитину закритися, сховатися. Характер зображення дощу пов'язаний з тим, як дитиною сприймається важка ситуація: важкі, зафарбовані краплі або лінії – важка, постійна. Дощ «приходить» справа, за лініями, якими зображений дощ, можна дізнатися про ставлення автора малюнку до навколишнього середовища. Врівноважені, однакові штрихи, в один бік кажуть про збалансоване довкілля. Хмари є символом очікування неприємностей.

Калюжі, символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Калюжі символізують невирішені проблеми. Вони на малюнку розташовані з обох боків, отже, людина очікує неприємності звідусиль.

Із додаткових деталей на малюнку є дерева, квіти, сонечко, людина тримає в руках сумочку – це розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, у прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності. Сонце може означати значущу для автора людину.

Проективна методика «Неіснуюча тварина»

Мета: метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема,

моторики малюючої домінантної руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка). За своїм характером тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних. Для статистичної перевірки або стандартизації, результат аналізу може бути поданий в описових формах. За своїм складом даний тест – орієнтовний, і як єдиний метод дослідження не використовується, тому вимагає аналізу поряд з іншими методами, як комплексний інструмент дослідження.

Інструкція: «Вигадайте і намалуйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючою назвою».

Показники та інтерпретація

Розміщення малюнка на аркуші. У нормі малюнок розташований по середній вертикальній лінії паперу. Папір краще взяти білий або злегка кремовий, не глянцевиий. Малювати олівцем середньої м'якості (ручкою і фломастером користуватися не можна).

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виражена якість) трактується як висока самооцінка, як незадоволеність своїм статусом у соціумі, недостатність визнання оточуючими, як претензія на просування і визнання, тенденція до самоствердження.

Розміщення малюнка в нижній частині – зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму статусі в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центральна смислова частина фігури (голова або заміщуюча її деталь). Голова повернена вправо – стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що планується — здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися (якщо навіть і не доводиться до кінця). Досліджуваний активно переходить до реалізації своїх планів, нахилів.

Голова повернена вліво – тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Нерідко їй притаманний страх перед активними діями і нерішучість (чи це відсутність прагнення до дії, чи боязнь активності – слід вирішити додатково).

Положення «анфас», тобто голова на того, хто малює (на себе), трактується як егоцентризм.

На голові розташовані деталі, що відповідають органам чуття – вуха, рот, очі. Значення деталей «вуха» – пряме: зацікавленість в інформації, вагомість думки оточуючих про себе. Додатково за іншими показниками і їх поєднанням визначається, чи робить досліджуваний що-небудь для завоювання позитивної оцінки чи тільки продукує на оцінки оточуючих відповідні емоційні реакції (радість, гордість, образа, смуток), не змінюючи своєї поведінки. Відкритий рот,

у поєднанні з язиком, за відсутності промальовування губ, трактується як велика мовна активність (балакучість), в поєднанні з промальовуванням губ – як чуттєвість; іноді і те, й інше разом. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо закритий, трактується як легкість виникнення побоювань і страхів, недовір'я. Рот із зубами – вербальна агресія, у більшості випадків – захисна (огризається, задирається, грубить у відповідь на звертання до нього. Для дітей і підлітків характерний малюнок закритого рота округлої форми (боязливість, тривожність).

Особливе значення надається очам. Це – символ властивого людині переживання страху: підкреслюється різким промальовуванням райдужки. Слід звернути увагу на наявність або відсутність вій. Вії – істероїдно-демонстративні манери поведінки. Вії – також зацікавленість в захопленні оточуючих зовнішньою красою і манерою одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (у порівнянні з фігурою) розмір голови говорить про те, що досліджуваний цінує раціональний початок (можливо, і ерудицію) в собі і оточуючих.

На голові також можуть бути розташовані додаткові деталі: наприклад, роги – захист, агресія. Визначити у поєднанні іншими ознаками – кігтями, щетиною, голками – характер цієї агресії: спонтанна або захисна, у відповідь. Пір'я – тенденція до самовиправдання, до демонстративності. Грива, шерсть, подібність зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статі і іноді орієнтація на свою сексуальну роль.

Несуча, опорна частина фігури (ноги, лапи, іноді – постамент). Розглядається розмір цієї частини по відношенню до всієї фігури і форми:

а) масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, раціональність ухвалення рішення, шляху до висновків, формування-думки, опора на істотні положення і значущу інформацію;

б) слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури – про поверховість думок, легковажність у висновках і безпідставність думок, іноді імпульсивність в ухваленні рішень.

Звернути увагу на характер з'єднання ніг з корпусом: точне, ретельне або недбале, ноги слабо сполучені або не сполучені зовсім – це характер контролю за своїми міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – конформність думок і установок в ухваленні рішень, їх стандартність, банальність. Різноманітність у формі і положенні цих деталей – своєрідність установок і думок, самостійність і небанальність; іноді навіть творче начало (відповідно незвичної форми) або нестандартність думок (ближче до патології).

Частини, що підіймаються над рівнем фігури. Можуть бути функціональними або прикрашаючими: крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитих кучерів, квітково-функціональні деталі – пояснюється як енергія охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, «саморозповсюдження» з неделікатним і нерозбірливим утиском оточуючих або допитливість, бажання брати участь у якомога більшому числі справ оточуючих, завоювання собі місця під сонцем, захопленість своєю діяльністю, сміливість підприємців (відповідно значенню деталі-символу – крил або щупалець і т. д.). Деталі, що прикрашають – вказують на демонстративність, схильність, привертають до себе увагу оточуючих, манірність (наприклад, кінь або її неіснуюча подібність в сутані з павиною пір'я).

Хвости. Виражають відношення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції, судячи з того, куди повернені ці хвости: вправо (на листку) або вліво.

Хвости повернені вправо – відношення до своїх дій і поведінки. Вліво – відношення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивне або негативне забарвлення цього відношення виражене напрямком хвостів угору (впевнено, позитивно, бадьоро) або вниз (незадоволеність собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказане, розкаювання і т. п.). Слід звернути увагу на хвости, що складаються з декількох, іноді повторюваних, ланок, на особливо пишні хвости, довгі й розгалужені.

Контури фігури. Аналізуються за наявністю виступів (шипів, панцирів, голок тощо), промальованістю і затемненням лінії контуру. Це захист від оточуючих, агресивність – якщо вона має гострі кути; страх і тривога – якщо має затемнення, «зафарбовування» контурної лінії; побоювання, підозрілість – якщо поставлені щити, «заслони», лінія подвоєна. Спрямованість такого захисту – відповідно до просторового розташування: верхній контур фігури – проти вищестоящих, проти осіб, що мають можливість накласти заборону, обмеження, здійснити примус, тобто проти старших за віком, батьків, учителів, керівників; нижній контур – захист проти глузувань, невизнання, відсутність авторитету у підлеглих, молодших за віком, боязнь осуду; бокові контури – недиференційована боязкість і готовність до будь-якого самозахисту і в різних ситуаціях; те ж саме – елементи «захисту», розташовані не по контуру, а всередині контуру, на самому корпусі тварини. Справа – стосовно процесу діяльності (реальної), зліва – більше своїх думок, переконань, смаків.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей чи їх тільки необхідна кількість, щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (тіло, голова, кінцівки або тіло, хвіст, крила і т. п.): із заповненим контуром, без

штрихування і додаткових ліній і частин, просто примітивний контур, – або має місце щедре зображення не тільки необхідних, але й «ускладнюючих» конструкцію додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. В іншому випадку – економія енергії, астенічність організму, хронічне соматичне захворювання. Те ж саме підтверджується характером лінії – слабка павутиноподібна лінія, «возить олівцем по паперу», не натискаючи на нього. Протилежний же характер ліній – жирна з натиском – не є полярним: це не енергія, а тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа (судорожний, високий тонус м'язів малюючої руки) – різка тривожність. Звернути увагу також на те, яка деталь, який символ виконаний таким чином (тобто до чого прив'язана тривога).

Оцінка характеру лінії (дубляж лінії, недбалість, неакуратність з'єднань, «острівці» з ліній, що заходять один на одного, заштриховані частини малюнка, «забруднення», відхилення від вертикальної осі, стереотипності ліній і т. д.). Оцінка здійснюється так само, як і при аналізі піктограми. Те ж саме стосується фрагментарності ліній і форм, незавершеності, обірваності малюнка.

Тематично тварини діляться на загрозливих і нейтральних (подібних до лева, бегемота, вовка або птаха, равлика, мурашки, або білки, собаки, кішки). Це – відношення до власної персони і до свого «Я», уявлення про своє становище у світі, ідентифікація себе по значущості (із зайцем, комашкою, слоном, собакою і т. д.). У даному випадку мальована тварина – представляє того, хто малює.

Уподібнення мальованої тварини людині, починаючи з постановки тварини на дві лапи замість чотирьох або більше, і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниці, банти, пояси, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, – свідчить про інфантильність, емоційну незрілість, відповідно до ступеня вираженості «олюднення» тварини. Механізм схожий (і паралельний) алегоричному значенню тварин і їх характерів у казках, притчах і т. п.

Ступінь агресивності виражений кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – кігті, зуби, дзьоби. Слід звернути увагу також на наголошенні на сексуальних ознаках – вимені, сосках, грудях при людиноподібній фігурі та ін. Це відношення до статі, аж до фіксації на проблемі сексу.

Фігура кола (особливо нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до потайливості, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати звіт про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки звичайно дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Необхідно звертати увагу на випадки вмонтування механічних частин у тіло тварини – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триножник; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукояток, клавіш і антен. Це часто спостерігається у хворих на шизофренію і глибоких шизоїдів.

Творчі можливості звичайно виражені кількістю елементів, що поєднуються у фігурі: банальність, відсутність творчого начала набирають форми «готової», існуючої тварини (людини, коня, собаки, свині, риби), до якої приєднується теж: «готова», існуюча деталь, щоб намальована тварина стала неіснуючою – кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з лапами і т. п. Оригінальність виявляється у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

Назва може виражати з'єднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегекот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретну установку при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхнево-звукові без жодного осмислення («ляліє», «ліюшана», «гратекер» тощо), що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, наявність афектних критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) – при відповідно іронічно-поблажливому ставленні до оточуючих. Інфантильні назви мають елементи, що звичайно повторюються («тру-тру», «люлю», «кускус» і т. ін.). Схильність до фантазування виражена звичайно подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миєшиния» тощо).

Методика «Піктограми»

Методика запропонована О. Лурія і розроблена як один з методів вивчення опосередкованого запам'ятовування.

Піктограма – це образ, який створюється досліджуванним для опосередкованого запам'ятовування. Тому за допомогою методики можна вивчати як особливості асоціативного процесу та особистості в цілому, так і особливості інтелекту та пам'яті. За результатами дослідження можна зробити висновок про рівень процесів абстрагування і узагальнення, про логічну пам'ять досліджуваного – наскільки опосередкування слів у зорових образах допомагає запам'ятати їх. Враховується також емоційна насиченість піктограм, яка

відображає емоційний стан досліджуваного.

Мета: вивчення особливостей опосередкованого запам'ятовування та характеру асоціацій досліджуваних.

Хід виконання: експериментатор дає досліджуваному аркуш паперу і олівець і просить уважно слухати інструкцію: «Зараз ми перевіримо вашу пам'ять у такий спосіб: вам називатимуться слова та висловлювання, які необхідно запам'ятати. Для того, щоб полегшити запам'ятовування, до кожного висловлювання треба намалювати такий малюнок, який допоміг би згадати відповідне висловлювання. Якість малюнку не має значення, важливо тільки, щоб він допоміг Вам запам'ятати слова та висловлювання. Слова чи літери використовувати забороняється». Інструкція дається один раз, повторити її можна лише на пряме прохання досліджуваного.

Текстовий матеріал

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Веселе свято | 9. Розлука |
| 2. Тяжка праця | 10. Обман |
| 3. Смачна вечеря | 11. Перемога |
| 4. Хвороба | 12. Подвиг |
| 5. Печаль | 13. Ворожнеча |
| 6. Щастя | 14. Справедливість |
| 7. Любов | 15. Сумнів |
| 8. Розвиток | 16. Дружба |

Обробка результатів

Через півгодини після закінчення роботи досліджуваного просять згадати слова за малюнками. Підраховується кількість правильно відтворюваних слів у співвідношенні з загальною кількістю слів із текстового матеріалу.

Якісний аналіз результатів

Всі зображення можна класифікувати на 5 основних видів: конкретні, знаково-символічні, сюжетні, метафоричні, абстрактні.

Конкретні образи. Спільна ознака цієї групи образів – їх відповідність конкретній ситуації. Пряме зображення ситуації, пов'язаної з поняттям – конкретний фотографічний образ (наприклад, солдат, який іде з гранатою назустріч танку – на поняття «подвиг»). До конкретних образів відноситься більшість малюнків, що містять зображення цілої людської фігури.

Знаково-символічні образи. Ці образи обираються за принципом належності, атрибутивності. Наприклад, на поняття «веселе свято» малюють прапорець, келих, ялинку. Більшість атрибутивних образів економічні щодо зображувальних засобів.

Сюжетні образи. Зображувані предмети, персонажі об'єднуються в будь-яку ситуацію, сюжет або персонаж, який виконує будь-яку діяльність.

Метафоричні образи. До цієї категорії відносяться образи, де абстрактна за суттю асоціація зображується опосередковано через конкретний предмет. В більшості випадків цей зв'язок має метафоричний характер, в його основі може бути літературний образ. Наприклад, перекреслений годинник на поняття «щастя» (для щасливої людини час минає непомітно). Метафора може бути створена досліджуванним безпосередньо в ході експерименту.

Абстрактні образи. Тут абстрактній ситуації відповідає і спосіб її вираження – символ, що має змістовний зв'язок з поняттям. Часто ці символи мають просторові характеристики – напрям, симетрія. Такі символи мають високу специфічність для поняття. Наприклад, стрілки, що розходяться в різні сторони на поняття «розлука». Символи можуть бути загальноприйнятими, іноді продукуються по ходу дослідження. Основою для віднесення образу до категорії символів буде саме абстрактний тип асоціації.

Висновки

Важливий вже сам факт прямого звернення до особистого досвіду. Саме в індивідуально значимих образах піктограми найбільш безпосередньо реалізуються проєктивні елементи методу. В цих образах досліджувані прямо говорять про свої інтереси, бажання, наміри. В індивідуально значимих образах можуть проєктуватися актуальні переживання досліджуваних.

«Ядром» нормативного результату є конкретні і знаково-символічні образи. Підвищення рівня мотивації у осіб з високим інтелектом призводить до збільшення кількості фотографічних образів. Показник оригінальних образів відображає як рівень інтелекту і особливості мотивації, так і патологію мислення в залежності від адекватності вибору.

Розмір малюнка розглядається незалежно від розміру сторінки. Виділяють:

- середній розмір – біля 4- 5 см; великий – від 6 до 15 см;
- дуже великий – більше 15 см;
- маленький – не менш 4 см;
- мікромалюнки – від 1 см і менше.

Загальний характерний для досліджуваного розмір малюнків вказує на особливість самооцінки і самопочуття досліджуваного.

Переважаання малюнків середнього розміру – нормальний, урівноважений тип психіки зі спокійними реакціями. Переважаання великих малюнків – стійка, висока самооцінка, впевненість у собі, наполегливість і життєрадісність. Дуже великих – агресивний, вибуховий характер, прагнення до самопоширення, завищена самооцінка, самовпевненість; маленьких – знижений настрій, пригніченість, низька і нестійка самооцінка. Мікромалюнки завжди ознака патології (шизофренія чи шизофреноподібні явища, глибокі неврози).

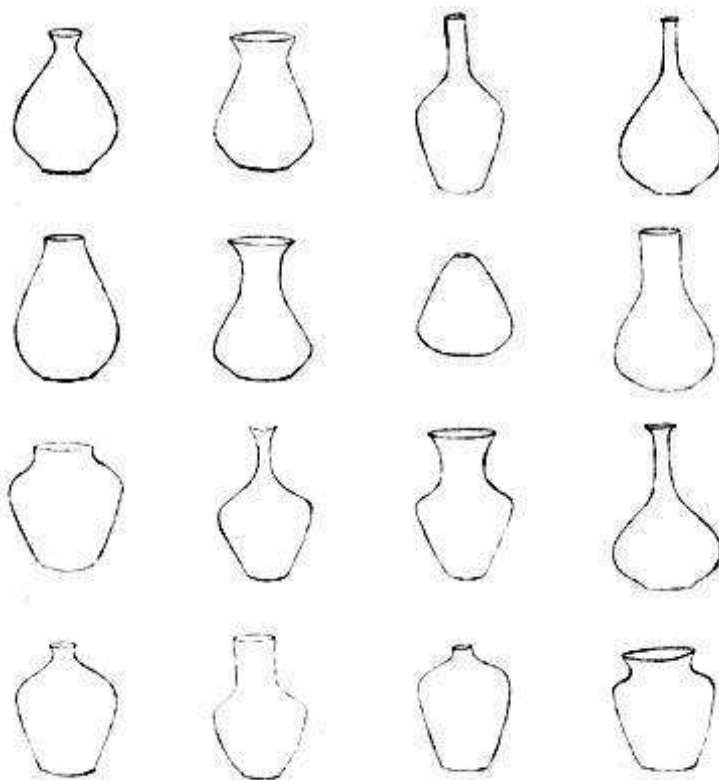
Рівномірність розміру малюнків – показник урівноваженості характеру і стану. Нерівномірні малюнки характерні для людей емоційно неуврівноважених.

Рівномірне збільшення малюнка (до кінця) зустрічається в людей психопатичних, істеричних, вибухових. Зменшення малюнка (до кінця) характерно для астеніків.

Психодіагностична арт-методика «Улюблена ваза»

Мета: діагностування типу особистості у дорослих людей і осіб юнацького віку, за аналогією з виділенням типів соціонікою (К. Юнг, І. Брігг-Майерс, А. Агустінавічуте).

Інструкція. Подивіться на 16 ваз. Виберіть з них ту, форма якої Вам найбільше подобається.



Примітка. Номери ваз рахуємо зправа наліво за першим рядком, потім – за другим, третім і четвертим.

Аналіз вибору рисунка вази

Аналіз типу пов'язуємо (умовно) з характерами героїв дитячих мультфільмів, оскільки в них риси характеру представлені найбільш яскраво.

Ваш вибір: ваза № 1 – тип Каа («Мауглі»)

- Інтровертований
- Сенсорний
- Раціональний
- Статичний тип (ICPT)

ICPT – це люди серйозні, розсудливі, з почуттям відповідальності. На таких тримається суспільство. Їм можна довіряти, вони чесно виконують свої зобов'язання. Їх слово – закон.

Практичні ICPT прозаїчні і допитливі. Вони старанні, акуратні і методичні. Вони володіють неперевершеною здатністю зосереджуватися. Чим би вони не займалися, обов'язково доведуть справу до кінця, все буде виконано організовано і надійно. Вони відрізняються чіткими, добре продуманими уявленнями, через які неможливо заронити сумніви в тому, в чому вони переконані.

Спокійні і працьовиті ICPT володіють практичним розумом і хорошою пам'яттю, особливо в дрібницях. Вони можуть переконливо обґрунтувати свої погляди і спираються на свій досвід, коли потрібно прийняти рішення. Вони високо цінують логіку і об'єктивний аналіз і вміють ними користуватися. Свої завдання вони намагаються виконувати точно в строк. Вони дотримуються певної системи і порядку і терпимо ставляться до тих, хто не поділяє їх поглядів.

ICPT обережні, прихильні традиціям. Вони вміють добре слухати і люблять чіткі і ясні формулювання. Їхнє гасло: «Говори те, що думаєш, і думай про те, що говориш». ICPT мають вроджену схильність до усамітнення і навіть у важкі моменти залишаються зовні спокійними. Це люди боргу, що відрізняються сталістю, але під їх незворушною зовнішністю можуть ховатися сильні, хоча і непомітні, емоції.

Можливі слабкі сторони

Загальною проблемою для всіх ICPT є тенденція «тонутися» в дрібних деталях і в щоденній плінності. Як тільки вони беруться за справу, відразу ж втрачають гнучкість і не бажають сприймати іншу точку зору. Вони часом скептично ставляться до нових ідей, якщо не бачать їх миттєвого прибутку. Їм необхідно ретельно продумувати свої плани від початку до кінця, приділяючи увагу альтернативним варіантам, які раніше могли і не врахувати. ICPT можуть підвищити свою ефективність у багатьох областях діяльності, якщо докладуть зусиль розширити кругозір і свідомо розрахувати наслідки своїх дій.

ICPT не завжди розуміють потреби інших людей, особливо не схожих на себе. Через те, що вони не люблять показувати свої почуття, можуть справляти враження людей холодних і байдужих. Їм необхідно частіше висловлювати вголос похвали іншим, а не тримати свої позитивні оцінки інших при собі.

Володіючи логічним складом розуму, ICPT схильні вимагати того ж і від інших. Вони мають тенденцію нав'язувати свою думку оточуючим і відкидати погляди менш наполегливих співрозмовників. Часом вони вважають свою думку єдиною вірною і відмахуються від більш творчих або новаторських методів. Якщо вони відмовляться від звички відкидати неперевірені або непідтверджені

неординарні методи, вони розвинуть у собі велику терпимість до людей, та й самі зможуть скористатися більш ефективними варіантами.

Ваш вибір: ваза № 2 – тип П'ятачок («Вінні-Пух і всі-всі-всі»)

- Екстравертований
- Сенсорний
- Раціональний
- Статичний тип (ЕСРТ)

Ніхто краще людей типу ЕСРТ не виконує задуманого. Саме завдяки їм все крутиться і відбувається. На них можна покластися, вони сумлінно ставляться до справи, завжди виконують свої зобов'язання. Вони у всьому люблять порядок, запам'ятовують масу деталей і можуть вникати в будь-які дрібниці. Вони діють строго за планом, в результаті чого і домагаються успіху.

Людьми типу ЕСРТ рухає бажання приймати рішення. Часто ці рішення засновані на їхньому минулому досвіді. ЕСРТ відрізняються логічним складом розуму, об'єктивним поглядом на світ і здібностями до аналізу, володіють також даром переконання. Вони прислухаються тільки до логічних аргументів.

ЕСРТ реально дивляться на речі, практичні, фантазіями не захоплюються. Їх займає те, що існує насправді, що можна помацати руками, а не абстрактні ідеї і теорії. Взагалі то, що не має практичного значення, їх не цікавить. Вони прекрасно усвідомлюють реальну дійсність, в основному їх хвилює те, що відбувається «тут і зараз».

У повсякденному житті ЕСРТ дотримуються певного набору правил, вони обов'язкові і надійні, схильні підтримувати традиції і зацікавлені в збереженні вже сталих інститутів. Вони послідовні у взаєминах з іншими людьми, хоча як власні, так і чужі емоції не здаються їм настільки важливими, як інші сторони життя. Вони не соромляться давати оцінки іншим, висловлювати вголос свою думку і часто є прихильниками жорсткої дисципліни.

ЕСРТ відрізняються легким характером, товариські, відкриті, чуйні. Вони зрозумілі для оточуючих, оскільки «те, що перед вами, це те, що є насправді».

Можливі слабкі сторони

Через те, що ЕСРТ пред'являють до себе та інших суворі етичні вимоги і намагаються нав'язати свій еталон поведінки, вони можуть створити про себе враження диктаторів. Виявляючи більше гнучкості і неупередженості, ЕСРТ зможуть уникнути докорів у зайвій суворості.

Володіючи здібностями до логіки і об'єктивного аналізу, ЕСРТ не враховують, який вплив на інших надасть рішення, для них самих цілком природне. Їх можуть вважати холодними і байдужими людьми, часто їм

необхідно з більшою чуйністю ставитися як до своїх емоцій, так і до думок і почуттів інших.

Критики по натурі, ЕСРТ зазвичай не висловлюють вголос свої похвали досягненнями і достоїнствами інших. Бажано, щоб вони приділяли більше уваги талантам і успіхам оточуючих і не боялися висловити їм своє схвалення.

Іноді ЕСРТ так захоплюються власними справами, що їм немає часу зупинитися і вислухати чужу думку. Чи не в їхньому характері задавати питання «що якщо», а тому від них часто вислизає прихований сенс, інший рівень того, що відбувається. Легкий спосіб цього позбутися – зітхнути, зробити паузу і дати іншим шанс висловитися.

Люди типу ЕСРТ часто роблять поспішні висновки, замість того щоб як слід продумати ситуацію. Їм слід було б навчитися свідомо відкладати рішення до того, як буде зібрана вся необхідна інформація, особливо альтернативні варіанти. Ті ЕСРТ, які зможуть приборкати своє бажання контролювати все і вся, хто навчиться бачити життя не тільки у чорно-білих, але і у всіх відтінках, досягнуть більшої гнучкості і більшого успіху.

Ваш вибір: ваза № 3 – тип Вінні-Пух («Вінні-Пух і всі-всі-всі»)

- Інтровертований
- Інтуїтивний
- Ірраціональний
- Динамічний тип (ІНЦД)

ІНЦД найбільше цінують внутрішню гармонію. Чутливі, замріяні, віддані, вони надзвичайно ревниво ставляться до своїх суб'єктивних цінностей, і часто їх дії мотивовані глибокою особистою вірою або відданістю тому ідеалу, який вони вважають гідним.

ІНЦД цікавляться розвитком того, що вже відомо. Вони концентрують енергію на своїх мріях, уяві; відрізняються широтою поглядів, допитливістю і прозорливістю і часто здатні заглядати далеко вперед. У повсякденному житті вони зазвичай виявляють гнучкість, терпимість, добре пристосовуються до обставин, але завжди надзвичайно тверді в своїх внутрішніх переконаннях і пред'являють до себе дуже високі – майже нереальні – вимоги.

Служіння ідеалам і принципам заповнює майже все життя людей типу ІНЦД. Якщо вони щось роблять, то з головою занурюються в це заняття, і, незважаючи на те що беруть на себе дуже багато, примудряються якось все це виконати.

Вони добре розуміють інших людей, чуйні, вміють співчувати і дуже дбайливо ставляться до чужих почуттів. Вони уникають конфліктів і ніколи не нав'язують свою думку оточуючим, якщо тільки мова не йде про їх цінності та

ідеали. ІНЦД легше висловлювати свої думки і почуття не в усній формі, а письмово. Вони вміють переконливо відстоювати свої цінності.

ІНЦД рідко виявляють всю глибину своїх емоцій і часто справляють враження людей замкнутах і спокійних. Однак в товаристві друзів вони здатні бути розкутими і вельми чутливими. ІНЦД цінують дружбу, але не заводять занадто багато знайомств. Вони дуже високо ставлять тих, хто розуміє їх цінності та ідеали.

Можливі слабкі сторони

Оскільки логіка не входить в число пріоритетів ІНЦД, вони іноді невірною інтерпретують факти і самі не усвідомлюють, що ведуть себе непослідовно. Коли їх мрії занадто відриваються від реалій, що оточують, інші можуть сприймати їх як людей з примхами. ІНЦД вчинять правильно, якщо прислухаються до думки більш практичних людей.

Через прихильності своїм власним ідеалам, ІНЦД іноді ігнорують інші точки зору і виявляють відомий консерватизм. Навколишня дійсність їх особливо не цікавить, і часто за своїми думками вони не помічають того, що відбувається навколо.

ІНЦД часто розмірковують над своєю ідеєю набагато довше, ніж це необхідно, щоб почати будь-який проєкт. У своєму прагненні до досконалості вони можуть шліфувати і обробляти ідеї настільки довго, що про них так нічого і не дізнаються. Це небезпечна тенденція, тому що для ІНЦД надзвичайно важливо знайти спосіб виразити свої ідеї. Щоб уникнути ризику розчарування, їм необхідно працювати над собою і більше орієнтуватися на практичну діяльність.

ІНЦД приймають свої починання так близько до серця, що стають занадто вразливими для критики. Вони пред'являють до себе надто високі вимоги. Це може привести до того, що вони почнуть сумніватися в своїх здібностях, хоча насправді в змозі досягти дуже багато чого. При невдачі вони часом бачать весь світ в чорному кольорі. ІНЦД повинні намагатися розвинути в собі більш об'єктивний погляд на себе і навколишній світ, щоб не бути такими беззахисними і перед критикою, і перед розчаруванням.

ІНЦД намагаються зробити приємне багатьом людей одночасно, тому можуть зіткнутися з труднощами, відстоюючи непопулярну позицію. Вони уникають критикувати інших, їм важко сказати «ні». Якщо ІНЦД прямо не показують свого негативного ставлення, у опонентів мимоволі може скластися враження, що з ними згодні, а це стане причиною непорозуміння. ІНЦД необхідно розвинути в собі більше рішучості, впевненості в собі. Якщо вони навчаться необхідності сприймати чесну критику, це піде їм тільки на користь.

Ваш вибір: ваза № 4 – тип Віслючок Ia («Вінні-Пух і всі-всі-всі»)

- Інтровертований
- Інтуїтивний
- Ірраціональний
- Статичний тип (ІНЦТ)

ІНЦТ – це «жителі країни ідей». Вони незалежні, оригінально мислять, сильно відчують, мають тверді принципи і цілісну натуру.

ІНЦТ вірять в свої власні ідеї і висновки, незважаючи на скептичне ставлення до цього інших. Вони підпорядковуються своєму внутрішньому чуттю, яке цінують вище за думку більшості або визнаного авторитету. Інтуїція і проникливість ІНЦТ дозволяє їм бачити в речах і діях глибинний сенс. Вони високо цінують ці свої осяяння, навіть якщо оточуючі не поділяють їх ентузіазму.

ІНЦТ відрізняються ідеалізмом і відданістю ідеї. Зі спокійною наполегливістю вони домагаються того, щоб їх ідеї були прийняті і отримали практичне втілення. У людях вони поважають цілісність натури. Їх рішучість досягає іноді того, що переходить в упертість. Завдяки силі своїх переконань і прагненню діяти на благо інших ІНЦТ можуть стати видатними лідерами. Їх діяльність часто удостоюється визнання суспільства і різних почестей.

ІНЦТ прагнуть до гармонії і злагоди і намагаються переконувати людей у своїй правоті. Вони залучають на свій бік не криком і погрозами, а схваленням і похвалою. ІНЦТ готові багато чим пожертвувати, щоб зберегти дружні відносини і уникнути конфліктів.

Як правило, ІНЦТ із задоволенням вирішують складні завдання. Чим важче задача, тим більше вона їх захоплює. Зазвичай вони ретельно обмірковують свої дії і так поглиблюються в якусь проблему, що деякий час не в змозі більше нічим займатися.

ІНЦТ здатні співпереживати і співчувати іншим, ними рухає сильне бажання внести свій внесок в загальну справу. Вони чуйно ставляться до інтересів оточуючих і часто дуже добре ладнають навіть з нетовариськими людьми. Самі ІНЦТ теж можуть бути глибокими, складними особистостями. Вони можуть одночасно бути замкнутими і завжди готовими відкрити свою душу тим, кому довіряють; бути дуже вразливими і володіти сильним характером. Як правило, лише невеликому колу старих друзів вони дарують тепло і любов.

Можливі слабкі сторони

Оскільки ІНЦТ схильні з головою зануритися в свої ідеї, іноді вони бувають непрактичними або нехтують нудними, але необхідними дрібними деталями. Приділяючи більше уваги таким дрібницям, ІНЦТ швидше зможуть реалізувати свої творчі ідеї.

Відданість своїм принципам може розвинути у них «тунельне бачення». Вони можуть вперто противитися змінам і відмовлятися поміняти прийняте рішення. Іноді вони схильні ігнорувати факти, що не підтверджують їхню позицію, або чинити опір ідеям, які суперечать їхнім цінностям. Вони можуть виявитися глухими до заперечень інших тільки тому, що свою позицію вважають безперечною. ІНЦТ було б корисно поглянути на себе і на свою діяльність збоку, як би іншими очима.

Іноді ІНЦТ бувають занадто непримиренними, відстоюючи свою точку зору. Вони всіма силами прагнуть до досконалості і часом надто болісно ставляться до критики. Незважаючи на те, що люди цього типу мають сильну волю, часто вони не вміють поводитися в конфліктних ситуаціях і, якщо конфлікт погасити не вдається, бувають сильно розчаровані, аж до краху надій. Чим об'єктивніше будуть підходити ІНЦТ до самих себе і своїх відносин з оточуючими, тим більше вони захистять себе від подібних неприємностей.

Ваш вибір: ваза № 5 – тип Велика Черепаха («Левеня і Черепаха»)

- Екстравертований
- Інтуїтивний
- Раціональний
- Статичний тип (ЕНРТ)

ЕНРТ – це видатні лідери, по частині прийняття рішень їм немає рівних. Вони ясно бачать наслідки подій і варіанти їх розвитку і готові повести за собою інших. Це талановиті мислителі і великі укладачі далекосяжних планів.

У зв'язку з тим, що ЕНРТ – люди з аналітичним складом розуму, вони особливо добре проявляють свої здібності в тих областях, де потрібні гострий розум і здоровий глузд. Прагнучи бути першими у всьому, чим би вони не займалися, ЕНРТ з легкістю помічають вразливі місця в будь-якій ситуації і знаходять спосіб усунути їх. Вони вважають за краще удосконалювати систему, а не залишати все як є. Людям типу ЕНРТ доставляє особливе задоволення вирішувати складні завдання і прагнути до досконалості в тих областях, які їх захоплюють. Найвище ЕНРТ цінують істину і прислухаються тільки до логічних аргументів.

ЕНРТ постійно прагнуть розширювати свої знання і використовувати системний підхід до дослідження нових областей. Їм подобається вирішувати складні теоретичні проблеми. Їх набагато більше цікавлять наслідки, ніж справжній стан справ.

Лідери за природою, доброзичливі і прямодушні, ЕНРТ здатні взяти під контроль будь-яку ситуацію, в якій можуть опинитися. Вони хороші організатори, оскільки мають здатність бачити далеко вперед і дохідливо

пояснювати свої уявлення. Вони вважають за краще дотримуватися в житті досить суворих і жорстких правил і вимагають того ж від оточуючих. Вони віддають справі всі свої сили і чекають, що і інші теж будуть працювати з такою напругою.

Можливі слабкі сторони

Рухомі бажанням скоріше перейти до наступної задачі або до більш важливої мети, ЕНРТ іноді роблять поспішні висновки. Їм слід час від часу сповільнювати свій темп, щоб зібрати всі необхідні дані і продумати наслідки своїх дій як на роботі, так і в особистому житті. Орієнтація на дію змушує їх негайно приступати до справи замість того, щоб зупинитися, перевірити ще раз всі факти і обставини, які стосуються конкретної проблеми.

Через те, що люди типу ЕНРТ у всіх життєвих питаннях керуються логікою, за характером вони можуть бути жорсткими, прямими, нетерплячими і байдужими до потреб і почуттів оточуючих, якщо не бачать в чужих емоціях ніякої логіки. ЕНРТ можуть бути великими сперечальниками, з ними буває важко ладити. Часто вони не визнають розсудливих порад з боку інших. Замість того, щоб критикувати все підряд, їм варто було б вислухати думку оточуючих і висловити їм подяку за участь. Людям типу ЕНРТ необхідно взяти за правило – не поспішати, вислухати думку інших, перш ніж кидатися вперед зі своїми ідеями. Їм слід приборкувати своє бажання диктувати всім свою волю і пригнічувати всіх своїм авторитетом.

Ваш вибір: ваза № 6 – тип Кіт Леопольд («Кіт Леопольд»)

- Екстравертований
- Сенсорний
- Ірраціональний
- Статичний тип (ЕСЦТ)

Рушійною силою людей цього типу є бажання допомагати людям, вирішувати їх конкретні проблеми. ЕСЦТ мають почуття відповідальності, вони доброзичливі, надають дуже великого значення гармонійним відносинам з іншими людьми.

ЕСЦТ, як правило, товариські, балакучі, послужливі, вміють себе вести. Вони часто ідеалізують предмет свого захоплення. Людям типу ЕСЦТ дуже потрібно, щоб їх помічали і оцінювали гідно, тому вони вкрай чутливі до байдужості або критичних зауважень на свою адресу. Часто вони висловлюють тверді судження, рішучі і люблять все доводити до кінця.

ЕСЦТ практичні, тверезо дивляться на життя, відрізняються організованістю. Вони уважно ставляться до важливих відомостей і дрібниць, добре запам'ятовують їх і не люблять, коли хтось плутається у фактах. Вони

підкріплюють свою думку або план дій особистим досвідом або досвідом тих, кому повністю довіряють. Вони чітко усвідомлюють, що відбувається навколо, прагнуть до активної і корисної діяльності.

Характерною особливістю ЕСЦТ є сумлінність, тому вони бувають пов'язані різними зобов'язаннями. Вони – головна опора будь-якої організації. Громадські зв'язки представляють для них величезну цінність, і вони намагаються підтримувати їх на належному рівні. Часто вони перевершують самих себе в старанні зробити щось приємне або корисне для оточуючих і отримують особливе задоволення, коли вдається залагодити неприємності або організувати велике свято.

Можливі слабкі сторони

У прагненні за всяку ціну зберегти хороші відносини, ЕСЦТ частіше вважають за краще уникати конфліктів, ніж раз і назавжди вирішити суперечність. Іноді вони приділяють занадто багато уваги почуттям близьких. Коли їх долають турботи, вони можуть не помічати очевидного. Бажано, щоб вони навчилися вирішувати конфлікти і непорозуміння прямо і відкрито, покладаючись на свою вроджену чуйність, такт і вірний тон навіть в найскладніших ситуаціях.

Бажаючи когось порадувати, надати послугу, ЕСЦТ часто зовсім забувають про себе. Їм буває важко сказати «ні» або самим попросити про допомогу тільки з небажання когось образити або розчарувати. Зазвичай їм неприємно висловлювати або вислуховувати конструктивну критику – адже вони нерідко приймають все близько до серця. Якщо вони відчують, що не в силах щось змінити в своєму житті, то можуть впасти у зневіру. Бажано, щоб вони поглянули на свої проблеми з боку, без упереджень. Зазвичай це допомагає їм знайти свіжий погляд на речі.

Щиро намагаючись надати допомогу іншим, ЕСЦТ іноді виявляють наполегливість, ризикуючи здатися: нав'язливими або авторитарними. Перш ніж пропонувати свою допомогу, їм слід трохи почекати і з'ясувати, чи так потрібні їх послуги.

ЕСЦТ часто поспішають з прийняттям рішень, не зумівши розгледіти того, що не лежить на поверхні; не встигають подумати про наслідки своїх вчинків. Вони не зацікавлені в пошуках нових, неординарних шляхів до досягнення мети і можуть здатися негнучкими. Їм слід було б не поспішати з висновками і не відмовлятися від нових підходів до проблеми. Так вони зможуть швидше знайти оптимальне рішення.

Ваш вибір: ваза № 7 – тип Кай («Снігова Королева»)

- Інтровертований

- Інтуїтивний
- Раціональний
- Статичний тип (ІНРТ)

ІНРТ – це люди, які у всьому прагнуть досконалості. У досягненні своїх цілей ними рухає ненаситна жага незалежності, знань, а також тверда віра в свої оригінальні ідеї.

ІНРТ вміють логічно мислити, критично налаштовані, винахідливі, здатні бачити наслідки будь-яких змін і, як правило, домагаються того, щоб теоретичні побудови набули конкретного втілення. Вони вимогливі до себе та інших, намагаються завантажувати роботою не тільки себе, а й оточуючих. Їх не дуже зачіпає чужа байдужість або критичне ставлення до себе. ІНРТ – найнезалежні з усіх типів особистості і вважають за краще завжди діяти на власний розсуд. Вони зазвичай не зупиняються перед перешкодами. Чийсь авторитет сам по собі для них не так багато значить, вони можуть прийняти чужі правила тільки в тому випадку, якщо бачать в них користь для своєї головної мети.

ІНРТ володіють оригінальним складом розуму, здатністю глибоко проникати в суть речей і багатою уявою, тому часто стають учасниками «мозкових атак». Вони теоретики від природи і чудово оперують складними, глобальними поняттями. Вони хороші стратеги і, як правило, ясно бачать всі переваги і недоліки явища або проблеми. У тих галузях, які представляють для них особливий інтерес, вони можуть проявити себе добрими організаторами, глибокими і проникливими. У власний винахід або проєкт вони можуть вкласти всі свої сили, енергію і завзятість. Багатьох успіхів вони домагаються завдяки своїй рішучості та наполегливості в досягненні мети.

Можливі слабкі сторони

Завищені вимоги до себе іноді змушують ІНРТ переоцінювати власні і чужі можливості. Їх не хвилює, чи підходять їхні стандарти до рівня усталених, адже значення має тільки свій ідеал. Їм байдуже, як їхня поведінка позначиться на інших. Роблячи зауваження, вони можуть дозволити собі грубість. Вони не вітають чужі спроби оскаржувати їхні погляди або висловлювати особисту до них ставлення. Через те, що їх не дуже хвилює, як до них ставляться, вони можуть помилково вважати, що і інші так само байдужі. Їм необхідно навчитися приймати емоції оточуючих і визнати, що ці емоції мають право на існування. Так вони зможуть уникнути осуду оточуючих і непотрібних образ.

Через те, що ІНРТ надають дуже великого значення власним передбаченням і перспективним ідеям, вони можуть втратити важливі факти, не помітити слабкі сторони своїх ідей і віддалити їх практичне втілення. Чим більше фактів буде в їх арсеналі, тим легше їм буде переконати інших у практичному

значенні нових ідей. ІНРТ необхідно спрощувати свої складні теорії і навчитися викладати їх зрозуміліше.

ІНРТ часто вважають за краще працювати наодинці й інколи нехтують участю і допомогою інших людей. Поради з боку допоможуть їм швидше зробити висновки про практичну придатність виношуваних проєктів.

ІНРТ досягнуть великих успіхів, якщо зважаться довірити другорядну роботу комусь іншому, а самі робитимуть лише найбільш важливу. Це допоможе їм подолати зайву впертість і бажання взяти все під свій контроль. Виявляючи велику гнучкість, вони зуміють не «розпорошуватися» на дрібниці, зосередитися на головному, і в результаті суспільство отримає більше користі від їх нововведень.

Ваш вибір: ваза № 8 – тип Іжачок («Іжачок в тумані»)

- Екстравертований
- Інтуїтивний
- Ірраціональний
- Статичний тип (ЕНЦТ)

ЕНЦТ – природжені лідери, які користуються популярністю. Вони контактні, вміють ясно викладати думки і зазвичай користуються цим даром.

Часто приймають рішення на підставі свого особистого ставлення до ситуації, що склалася, часом ігноруючи дійсний стан справ. Їх цікавлять не тільки очевидні явища, але і їх можливі наслідки, а також те, якою мірою ці наслідки можуть позначитися на інших людях.

Надзвичайно організовані по натурі, ЕНЦТ воліють жити в упорядкованому світі і чекають того ж від інших. Їм добре, коли всі проблеми вирішені, навіть якщо вони самі в їх вирішенні участі не приймають.

ЕНЦТ доброзичливі, вміють співчувати, є джерелом сили і опорою оточуючих. Вони добре розбираються в людях, відповідальні і дбайливі. Як правило, вважають за краще бачити в інших людях тільки позитивні якості.

Можливі слабкі сторони

ЕНЦТ настільки схильні співчувати оточуючим і піклуватися про них, що ризикують занадто близько до серця приймати їх проблеми і переживання.

Іноді вони з головою поринають у справу, яка не варта витрачених часу і енергії. Коли щось не виходить, вони бувають сильно вражені або розчаровані. Це може привести до того, що вони замкаються в собі, вважаючи, що їх недооцінюють. Їм потрібно навчитися вибирати собі поле бою і не очікувати фантастичних результатів, а розумно обмежити свої бажання.

Прагнучи зберегти гармонію взаємин, вони можуть нехтувати власними потребами і проблемами. Їм необхідно усвідомити власні недоліки так само, як і

недоліки тих людей, про яких вони піклуються. Бажаючи уникати конфліктів, вони іноді підтримують відносини, які не можна назвати чесними або рівноправними. Бувають так стурбовані тим, щоб не засмутити інших, не ранили ненавмисно їх почуття, що не помічають очевидних фактів в ситуаціях, що вимагають критичного ставлення. Для людей цього типу дуже важливо навчитися не ухилятися від конфліктних ситуацій, по можливості справлятися з ними, адже це неминуча сторона будь-яких взаємин.

ЕНЦТ з ентузіазмом кидаються вирішувати нові завдання й іноді виходять з помилкових припущень або приймають невдалі рішення – адже подумати їм ніколи, та й зібрати всю необхідну інформацію вони не встигають. Їм не завадить зменшити темп, загальмувати, приділити більше уваги деталям свого плану. Почекавши і отримавши всі необхідні відомості, вони позбавлять себе від можливих помилок.

Підвищена увага до емоцій може привести до того, що від них вислизнуть логічні наслідки дій. Якщо вони постараються приділяти увагу не тільки людям, а й фактам, які можуть вплинути на їх рішення, то це піде лише на користь.

ЕНЦТ добре сприймають позитивні відгуки, проте критичні висловлювання на свою адресу переносять болісно і від цього можуть справляти враження образливих, легкоранимих людей. Навіть найневиннішу критику або критику з добрих спонукань вони сприймають як особисту образу, часто обурюються і сердяться.

Їх реакції бувають іноді такими несподіваними, що оточуючим можуть здатися абсурдними. У таких випадках, їм слід зупинитися, зробити крок назад, спробувати поглянути на ситуацію об'єктивно, а потім вже давати волю своїм почуттям.

ЕНЦТ в своєму ідеалізмі схильні бачити світ не таким, яким він є, а таким, яким хочеться його бачити. Ідеалізуючи відносини між людьми, вони ставлять себе в уразливе становище. Вони намагаються закрити очі на ті факти, які суперечать їхнім переконанням. Якщо вони не навчаються дивитися в обличчя неприємним для себе фактами, закінчують тим, що, не вирішивши своїх проблем, пускають все на самоплив. Можна стверджувати, що людям цього типу необхідно тримати «відкритими» свої очі і серця.

Ваш вибір: ваза № 9 – тип Скрудж Макдак («Качині історії»)

- Екстравертований
- Інтуїтивний
- Раціональний
- Динамічний тип (ЕНРД)

ЕНРД не бояться труднощів і не люблять нудьгувати. Вони енергійні й винахідливі, розумні та щасливі, люблять поговорити. Вони постійно прагнуть до підвищення свого професійного рівня і свого особистого впливу.

ЕНРД заповзятливі за природою. Вони захоплюються новим і не люблять втрачати жодної можливості; дуже ініціативні і діють під впливом сильних творчих імпульсів. ЕНРД найвище цінують власне натхнення і прагнуть втілити в життя свої оригінальні ідеї. Це допитливі, різнобічні, гнучкі, сприйнятливі люди, вельми винахідливі при вирішенні складних практичних і теоретичних завдань.

ЕНРД володіють живим розумом і відкрито висловлюють свою думку, швидко знаходять вразливі місця в будь-якому проєкті або ситуації і часто відчують задоволення від свого вміння висунути переконливі аргументи «за» або «проти». Вони володіють чудовими аналітичними здібностями і вміють мислити стратегічно. Вони майже завжди можуть дати логічне обґрунтування чому завгодно.

Більшість ЕНРД люблять перевіряти на міцність різноманітні заборони і часто приходять до висновку, що багато правил і обмеження існують тільки для того, щоб їх можна було змінити, якщо не зламати взагалі. Іноді вони заперечують загальновизнаний порядок речей, заохочують інших не звертати увагу на вже прийняті правила і часто обманюють очікування. Вони люблять жити вільно, шукають в повсякденних ситуаціях різноманітності і насолоджуються їм.

У ставленні до оточуючих ЕНРД поведуться так, як підказує їм уява. Як правило, у них безліч друзів і знайомих. ЕНРД мають почуття гумору і випромінюють оптимізм. Вони чарівні, часто бувають душею компанії, їх ентузіазм передається оточуючим, і ті нерідко запрошують їх до співпраці. ЕНРД не так прагнуть дати людям свою оцінку, як зрозуміти і пристосуватися до них.

Можливі слабкі сторони

Так як ЕНРД найвище цінують творчий підхід, вони можуть іноді нехтувати звичними методами тільки тому, що вони не оригінальні. Неприйняття всього істинного і стандартного виливається в те, що з їх поля зору випадають із нашої важливі деталі. Нерідко вони не займаються необхідною підготовчою роботою, а відразу переходять до головного. І як тільки вирішать основні проблеми, переходять до наступної захоплюючої задачі, вже не оглядаючись на те, що зроблено. Люди такого типу повинні прагнути до того, щоб не ганятися за двома зайцями, а доводити почате до кінця.

Люди типу ЕНРД мають звичку говорити як з кулемета, не даючи співрозмовникові вставити ні слова. Вони прямодушні і справедливі, але можуть допустити грубість або нетактовність, бездумно критикуючи інших. Їм

необхідно зрозуміти, що почуття оточуючих треба берегти і шанувати, хоча розділяти їх при цьому зовсім не обов'язково. ЕНРД можуть бути чарівними, забавними, веселими, але іноді і нещирими. Їм слід придушувати бажання пристосовуватися до оточуючих і грати на публіку. Їм слід було б іноді відкривати іншим свої справжні почуття,

Те, що люди типу ЕНРД неохоче обмежують себе якоюсь однією справою, пояснюється страхом втратити інші, більш вигідні і цікаві можливості. Їх бажання вхопитися відразу за кілька справ може привести до того, що на них не можна буде покластися і чужі плани виявляться під загрозою. Якщо ЕНРД будуть більше думати про наслідки своїх дій, це допоможе їм стати більш відповідальними і надійними.

Вроджена жвавність ЕНРД і здатність передбачати події часто призводить до того, що вони іноді помилково припускають, що збирається сказати співрозмовник, і перебивають його. Якщо ЕНРД спокійно і уважно придивляться до подій навколо, прислухаються до пропозицій і висловлювань оточуючих, це допоможе їм зняти з себе закиди у відсутності такту і уваги.

Ваш вибір: ваза № 10 – тип Крістофф («Крижане серце»)

- Інтровертований
- Сенсорний
- Ірраціональний
- Динамічний тип (ІСЦД)

ІСЦД – це м'які, турботливі, чутливі люди, що володіють надзвичайно твердими особистими прінципами, про які вони не кричать на кожному кроці. Часто вони висловлюють свої емоції і пристрасті не словами, а поступками.

Скромні і замкнуті, ІСЦД насправді душевні і захоплені люди, але, крім близьких, про це ніхто не знає. Людей типу ІСЦД часто неправильно розуміють через те, що вони не вміють відкрито висловлювати свої почуття.

Люди типу ІСЦД терплячі, відрізняються гнучкістю, добре ладнають з оточуючими і не прагнуть нав'язати свою волю або контролювати дії інших. У них немає потреби оцінювати оточуючих, вони приймають вчинки інших як даність. Їхню увагу не обійде нічого – ні люди, ні речі, але вони не шукають у них прихованого сенсу.

Оскільки ІСЦД живуть сьогоденням, то намагаються до мінімуму скоротити період підготовчих робіт або планування. Вони в змозі добре розрахувати свої дії тільки на дуже короткий термін, і коли закінчують роботу, то негайно розслабляються, тому що орієнтовані на «тут і зараз». Вони люблять насолоджуватися «миттю» і не поспішають кидатися до наступних справ.

Вони цікавляться тим, що можна дізнатися і відчути безпосередньо з досвіду. Часто ці люди володіють художнім смаком. Вони прагнуть до того, щоб оточити себе красивими і приємними речами.

Не відчуваючи потреби в лідерстві, ІСЦД часто бувають вірними послідовниками ідей, надійними членами команди. Вони підходять до життя з позицій своїх суб'єктивних цінностей, а тому вважають за краще спілкуватися з тими людьми, які будуть намагатися дізнатися про них більше і зрозуміти їхні ідеали. За вдачею довірливі і чуйні, вони потребують гармонійних відносин з оточуючими і дуже глибоко переживають конфлікти і розбіжності.

Можливі слабкі сторони

Надзвичайно вразливі, ІСЦД переймаються проблемами інших людей і іноді захоплюються настільки, що повністю забувають про себе, занадто перевтомлюються і навіть можуть захворіти. Тому, не відмовляючи в турботі і допомозі іншим, вони повинні приділяти час і для себе.

Ваш вибір: ваза № 11 – тип Левеня («Левеня і черепаха»)

- Екстравертований
- Сенсорний
- Ірраціональний
- Динамічний тип (ЕСЦД)

ЕСЦД – справжні життєлюбів. Вони киплять енергією та веселощами і своїм оптимізмом прикрашають життя оточуючих.

Легко пристосовуються до будь-якої обстановки, з легким характером, ЕСЦД доброзичливі, великодушні, тепло ставляться до людей. Вони надзвичайно комунікабельні, часто бувають душею компанії. Вони з ентузіазмом беруть участь у будь-яких видах діяльності, а також займаються спортом і часто беруться за кілька справ одночасно.

ЕСЦД уважні спостерігачі, вони бачать і приймають речі такими, як є. Вони повністю довіряють своїм відчуттям і досвіду, не схильні задовольнятися теоретичними поясненнями. Віддаючи перевагу конкретним фактам і володіючи гарною пам'яттю на деталі, вони найкраще вчаться на практиці. Здоровий глузд допомагає їм і в спілкуванні, і в роботі. Вони приходять до висновків на основі фактів.

Поблажливі до себе та інших, ЕСЦД не прагнуть нікому нав'язати свою волю. ЕСЦД володіють даром переконання, незамінні при залагодженні розбіжностей. Вони люблять компанії і бувають хорошими співрозмовниками, люблять допомагати іншим, але вважають за краще надавати конкретну, відчутну допомогу.

Безпосередні і чарівні ЕСЦД обоюсторонньо обожнюють сюрпризи і проявляють чудеса винахідливості, коли хочуть порадувати інших.

Можливі слабкі сторони

На першому місці у людей типу ЕСЦД стоїть пізнання життя і насолода нею, але іноді вони займаються цим на шкоду іншим обов'язкам. Постійний потяг до спілкування може стати для них перешкодою в інших справах, а іноді викликати великі неприємності. Це люди, які захоплюються, їм буває важко змусити себе дотримуватися дисципліни. Їх схильність постійно відволікатися від виконання поставленого завдання може перейти в лінь. Навчившись розбиратися в першочерговості своїх завдань і знайшовши розумний баланс між роботою і задоволеннями, вони розширяють свої можливості і знайдуть далекоглядність. Навчившись віддавати «справі – час, потісі – годину», вони зможуть подолати свої слабкості.

Вони настільки захоплюються дрібницями повсякденного життя, що їм не до планів на майбутнє, і тим самим наражають себе на небезпеку бути захопленими зненацька змінами, хоча з ними можна було б цілком впоратися, заздалегідь продумавши, як чинити в тій чи іншій ситуації. Людям типу ЕСЦД необхідно навчитися передбачати, що може очікувати їх «за поворотом», і розробляти альтернативний план на випадок неприємностей.

ЕСЦД схильні часом приймати рішення, не враховуючи наслідків. Вони більше довіряють своїм суб'єктивним відчуттям, ніж об'єктивній інформації. Вони так цінують своїх друзів, що часто готові ідеалізувати їх. ЕСЦД бажано навчитися відступати на крок назад і продумувати причини і наслідки своїх вчинків, а також працювати над собою, щоб подолати схильність до нерішучості. В деяких випадках казати «ні».

Ваш вибір: ваза № 12 – тип Шер-Хан («Мауглі»)

- Інтровертований
- Сенсорний
- Ірраціональний
- Статичний тип (ІСЦТ)

ІСЦТ відрізняються мужністю, відданістю, здатністю діяти у ситуації ризику. Вони сумлінні, мають почуття відповідальності і отримують велике задоволення, коли знають, що потрібні людям.

ІСЦТ дивляться на життя практично, їм не властиві ілюзії. У людях вони цінують скромність, вважають за краще спілкуватися з врівноваженими і спокійними. Вони тримають в пам'яті величезну кількість фактів і вміють користуватися ними; добре запам'ятовують деталі і подробиці. ІСЦТ намагаються досконально розібратися в поставленому завданні, і ця фаза

роботи не викликає у них роздратування. ІСЦТ прагнуть мати ясні і зрозумілі пояснення і формулювання.

Вони беруть на себе всю відповідальність, якщо бачать, що їх участь дійсно буде корисною для справи. До вирішення завдань вони підходять системно, але в той же час ретельно опрацьовують деталі. ІСЦТ проявляють схильність до консерватизму і традиційних цінностей. Беручи рішення, вони спираються на здоровий глузд, їх розсудливість вселяє довіру.

Люди типу ІСЦТ спокійні, скромні, серйозні, працьовиті. Вони відрізняються самостійністю, здатністю виконати складне завдання. ІСЦТ зазвичай не виставляють напоказ свої емоції, але це не означає, що вони не здатні на глибокі переживання. Вони віддано ставляться до друзів, люблять працювати і чесно виконують свої зобов'язання.

Можливі слабкі сторони

У зв'язку з тим, що ІСЦТ живуть сьогоднішнім, їм буває нелегко побачити ситуацію в перспективі або передбачити можливі варіанти розвитку подій, особливо якщо стикаються з труднощами вперше. Їм може знадобитися допомога, щоб заглянути далі і уявити, що може статися, якщо підійти до проблеми з іншого боку.

Людям типу ІСЦТ загрожує небезпека загрузнути в повсякденній рутині і нескінченній роботі, як своїй, так і тих, за кого вони відчують відповідальність. Часто вони перевантажують себе роботою, вважаючи за краще все брати на себе, виконувати якомога ретельніше. Позбавлені самовпевненості або ощадливості, вони ризикують, що цим дехто може скористатися в своїх цілях. Їм необхідно висловлювати свої вимоги, а не ховати їх «в пляшку», щоб самим не опинитися в ролі того, хто потребує допомоги. Їм буде корисно частіше згадувати про свої потреби і успіхи.

Часто людам типу ІСЦТ потрібно чимало часу, щоб розібратися в технічних деталях. Часом вони намагаються спланувати все до дрібниць і дуже хвилюються, якщо виникає щось непередбачене. Тому їм важливо навчитися не витрачати свій запал і не тривожитися через дрібниці. Крім того, ІСЦТ необхідно знайти способи викроювати час на відпочинок і розваги, яких вони так заслуговують.

Ваш вибір: ваза № 13 – тип Моана («Моана»)

- Інтровертований
- Сенсорний
- Раціональний
- Динамічний тип (ІСРД)

ІСРД – люди прямі, чесні, прагматичні. Вони вважають за краще дії розмов і дуже невибагливі.

ІСРД – непогані аналітики і більше цікавляться об'єктивною основою речей і явищ. Люди цього типу від природи добре розбираються в механіці і зазвичай прекрасно працюють руками. Вони часто приходять до логічних висновків на основі власного досвіду, називаючи речі своїми іменами.

Допитливі і спостережливі, ІСРД приймають тільки ті доводи, які засновані на достовірних фактах. Вони – реалісти і з вигодою для себе використовують доступні їм джерела і ресурси, а також відрізняються практичністю і хорошим почуттям часу.

Спокійні і небагатослівні, ІСРД можуть здаватися холодними і замкнутими. Вони бувають сором'язливими у спілкуванні з усіма, крім близьких друзів. ІСРД не визнають над собою лідерів. Вони чесні і справедливі, вважають за краще відносини на рівних, швидко орієнтуються в обстановці і негайно (іноді імпульсивно) реагують на зміни. Гострі відчуття і активні дії заряджають їх енергією. Зазвичай вони не люблять сидіти вдома і захоплюються спортом.

Можливі слабкі сторони

В силу звички приймати рішення самотійно, ІСРД часто ні з ким не радяться і не діляться важливою інформацією, тому люди, яких це безпосередньо стосується, залишаються в повному незнанні про те, що відбувається. ІСРД неохоче діляться враженнями, почуттями і тривогами – просто не бачать в цьому необхідності. Їм слід зрозуміти, що оточуючим потрібно і важливо знати, що з ними відбувається. Адже іноді тільки вони можуть надати найточнішу інформацію.

ІСРД реалісти до такої міри, що зазвичай шукають і знаходять шляхи до вирішення будь-яких проблем за невеликих зусиль. Вони витрачають на підготовку до роботи мінімум часу і можуть взагалі не довести задумане до кінця, тільки б мати побільше дозволів. Розробка детального плану з усіма фазами і складовими частинами допоможе подолати попередження виникнення охолодження.

ІСРД сприймають навколишній світ як «бачу – чую – відчуваю» і віддають перевагу відкритим можливостям і варіантам, тому в інших ситуаціях можуть виявляти нерішучість, а спрага гострих вражень може призвести до нерозсудливості або швидкої втрати інтересу до справи. Ставлячи перед собою цілі і виконуючи взяті зобов'язання, вони зможуть уникнути розчарувань і можливих небезпек.

Ваш вибір: ваза № 14 – тип Незнайко («Незнайко та його друзі»)

- Екстравертований

- Інтуїтивний
- Ірраціональний
- Динамічний тип (ЕНЦД)

Починаючи будь-яку справу, ЕНЦД цікавляться насамперед розв'язанням найпершого завдання або винаходом чогось нового. Вони люблять застосовувати свої творчі здібності до вирішення найважливіших і складних сторін проблеми, після чого часто втрачають до неї інтерес. Закінчити те, що почали, їм заважає відсутність самодисципліни. Люди типу ЕНЦД беруться за багато справ, але далеко не все доводять до кінця. Письмовий план роботи допоміг би їм не відволікатися від головного завдання. Вони бувають генераторами цікавих ідей, у них висока пізнавальна мотивація і активність, відкритість до всього нового, незвіданого. Їх приваблюють нові країни, подорожі в незвідані краї, ризиковані мандрівки.

Невгамовні і нетерплячі, вони швидше відкладуть убік якісь нецікаві дрібниці і перейдуть до чогось нового або незвичайного. ЕНЦД діють набагато ефективніше, якщо уважно придивляються до дійсності і набираються об'єктивних вражень. Тоді їх винаходи і нововведення набувають велику практичну цінність.

Можливі слабкі сторони

Як правило, ЕНЦД – не дуже добре організовані люди. Їм було б дуже корисно навчитися правильно розпоряджатися своїм часом і організовувати свою діяльність. Зазвичай справи у них йдуть дуже добре, якщо вони діють спільно з більш практичними партнерами. Причому така форма роботи їх найбільше влаштовує, оскільки ЕНЦД не люблять довго працювати на самоті.

ЕНЦД не надто цікавляться дрібними подробицями. Самі вони спалахують від гри своєї уяви і перспективи створити щось оригінальне, і тому не обтяжують себе збором необхідної інформації для здійснення того чи іншого проєкту. Часто замість складання плану або підготовчої роботи вони просто імпровізують, починаючи буквально з нуля. Через це ЕНЦД ризикують так і не зрушити з стадії «геніальної ідеї» або ж, приступивши до справи, так і не закінчити її.

Ваш вибір: ваза № 15 – тип Знайко («Незнайко та його друзі»)

- Інтровертований
- Інтуїтивний
- Раціональний
- Динамічний тип (ІНРД)

ІНРД – це ті, хто займається вирішенням концептуальних проблем. Це тип інтелектуалів, яким властиві логічний склад розуму і сплески творчої геніальності.

Зовні спокійні, замкнуті, відчужені, ІНРД поглинені аналізом будь-якої проблеми. Для них характерно критичне ставлення до дійсності, скептицизм, точність формулювань. Вони намагаються знайти загальні принципи для багатьох своїх ідей і з їх допомогою пояснити свої теорії. Вони люблять, щоб в міркуваннях була присутня логіка, воліють тривалий час аналізувати одну певну тему і можуть до хрипоті сперечатися заради самого спору. Людей типу ІНРД можна переконати в чому-небудь тільки за допомогою логічних міркувань.

Як правило, ІНРД – винахідливі і оригінальні мислителі. Вони цінують свій розум, енергійно підвищують свій професійний рівень і зацікавлені в підвищенні професійної майстерності інших людей. На перше місце ІНРД ставлять не те, що вже відомо або очевидно, а можливості, які відкриваються на основі досягнутого. Вони отримують задоволення, розробляючи способи поліпшення справ або вирішуючи складні завдання. Їх розумові процеси надзвичайно складні, їм легше вдається систематизувати поняття і ідеї, ніж займатися організаційною роботою з людьми. Іноді їх теорії виходять такими складними, що оточуючим їх важко пояснити.

Надзвичайно незалежні, ІНРД захоплюються умоглядною і споглядальною діяльністю. Вони схильні проявляти гнучкість, у них широкий кругозір, їх цікавлять пошуки оригінальних, але в той же час здорових способів вирішення проблем, але не те, як треба здійснити ці рішення на практиці.

Можливі слабкі сторони

Через те, що ІНРД в усьому покладаються тільки на логічний аналіз, від їхньої уваги може вислизнути те, що має значення для інших. Якщо щось здається їм нелогічним, ІНРД готові це відкинути, навіть на шкоду власним інтересам. Їм слід постаратися з'ясувати для себе, що насправді важливо, і тоді легше буде не допустити розладу зі своїми істинними почуттями.

ІНРД, як ніхто, вміють знаходити уразливі місця в чужій ідеї, але вельми скупі на похвали. Вони можуть зачепитися за якусь дрібницю і не дати хід закінченому проєкту, тому що не бажають бачити жодного протиріччя. Їх критична прямота для оточуючих може обернутися жорстокістю, хоч і без злого умислу. Їм необхідно навчитися цікавитися тим, що хвилює інших.

Так як ІНРД цікавлять тільки складні завдання, на рутинних етапах, неминучих в кожній роботі, вони проявляють нетерпіння. Вони можуть взагалі втратити інтерес і навіть закинути справу, що складається з безлічі дрібних деталей або вимагає занадто пильного розгляду. Якщо ІНРД направлять свою

енергію не тільки всередину, але і зовні, це дасть їм можливість придбати досвід практичних знань, щоб зробити свої ідеї прийнятними.

Іноді ІНРД відчують щось на кшталт комплексу неповноцінності, коли намагаються в житті слідувати своїм власним високим вимогам і домагатися досконалості. Якщо вони навчаться ділитися почуттями з оточуючими, це допоможе їм скласти більш реальне і об'єктивне уявлення про самих себе.

Ваш вибір: ваза № 16 – тип Карлсон («Малюк і Карлсон, який живе на даху»)

- Екстравертований
- Сенсорний
- Раціональний
- Динамічний тип (ЕСРД)

У ЕСРД немає ніяких проблем – вони завжди всім задоволені! Діяльні, з легким характером, безпосередні, вони насолоджуються справжнім і не турбуються про майбутнє.

ЕСРД реально дивляться на речі і в пізнанні світу спираються тільки на свої відчуття, яким повністю довіряють. Це допитливі і проникливі спостерігачі. Вони приймають речі такими, як є, відрізняються широтою кругозору і терпимістю до інших. Себе вони теж беруть з усіма недоліками. Людям типу ЕСРД подобаються конкретні речі, які можна помацати, розібрати на частини і зібрати заново.

ЕСРД воліють діяти, а не розмовляти, і вирішують проблеми за мірою їх виникнення, причому досить успішно, тому що здатні сприймати факти, а потім швидко знаходити логічні і розумні рішення без особливої трати часу і зусиль. Вони можуть вести дипломатичні переговори, із задоволенням використовуючи нетрадиційні підходи, і зазвичай здатні переконати іншу сторону або досягти згоди. Вони в змозі вловити основні принципи і прийняти рішення, ґрунтуючись скоріше на логіці, ніж на своїх емоціях. Вони прагматичні і можуть проявляти твердість, якщо вимагає ситуація.

Доброзичливі й чарівні, ЕСРД користуються успіхом і добре себе почувають майже в будь-якій ситуації і в будь-якій компанії. Вони товариські, різнобічні, забавні, у них, як правило, є в запасі історії і жарти на всі випадки життя. Вони прекрасно проявляють себе, коли потрібно розрядити напружену обстановку і помирити конфліктуючі сторони.

Можливі слабкі сторони

Люди типу ЕСРД схильні жити сьогоднішнім днем і на несподівані конфлікти реагувати «надзвичайними заходами», що може створювати хаос для оточуючих. Через невміння планувати наперед вони можуть втратити сприятливі

можливості. Іноді вони беруть на себе занадто багато, переоцінюють свої сили і в результаті не можуть виконати зобов'язання. Людям типу ЕСРД можна порадити навчитися дивитися далі сьогоденного дня і цікавитися не тільки матеріальним світом; а також постаратися заздалегідь передбачити, як закінчити роботу вчасно.

ЕСРД часом ігнорують почуття інших людей, можуть здатися грубими і нетактовними через бажання завжди бути щирими. Їх наполегливість може іноді бути витлумачена як невихованість і відштовхнути людей, яких вони прагнуть розважити. Спілкуватися з людьми стане легше, якщо вони будуть намагатися поєднати свою спостережливість і чуйність до оточуючих. Вони досягають більшого успіху, коли співвідносять свою сміливість, енергію і любов до розваг з умовами, в яких інші люди теж відчують себе комфортно.

Прагнучи вирішити проблему якомога швидше і без особливих зусиль, ЕСРД часто впадають від однієї пригоди до іншої, відмахнувшись від того, що не дуже захоплює їх. Їм слід навчитися управляти своєю енергією, а також складати довгострокові плани.

4.3. Арт-технологічні ігри

Гра «Особистий герб та девіз»

Ідеї використовувати середньовічну атрибутику – герби і девізи роду – в силу своєї привабливості найшли втілення в ряді психологічних процедур, розроблених ведучими тренінгів різних напрямків. Нижче описується вправа, в якій також реалізовані ці ідеї.

Девіз і герб є такими символами, які дають можливість людині у вкрай лаконічній формі відобразити життєву філософію та своє кредо. Це один із способів змусити людину задуматись, сформулювати, описати та представити іншим основні стрижні своїх світоглядних позицій. Цю вправу доцільніше застосовувати на перших етапах тренінгової роботи.

Вправа починається з виконання добре відомої методики «Хто я?» (за інструкцією людина має відповісти на вказане питання десятьма різними словами або словосполученнями). Це завдання учасники групи виконують на спеціальних картках, які потім прикріплюються до грудей. Присутні мають можливість вільно рухатись по кімнаті та читати картки з відповідями інших членів групи. Цей етап вправи сам по собі має важливий психологічний ефект – люди знайомляться один з одним та з тими особами, які можуть бути обрані для самопредставлення, і завжди відкривають дещо нове.

Таким чином, одразу після завершення процедури знайомства з картковими самопрезентаціями учасників ведучий може переходити до наступного етапу вправи.

Щойно ви побачили велику різноманітність відповідей на це містке питання «Хто я?». Хтось в перших пунктах просто повідомляє про свою приналежність до людського роду – «гомо сапієнс», «людина» та інше. Хтось пропонує соціальні характеристики – «студент», «начальник», «вчитель», «мати». Хтось підкреслює найбільш цінні в собі якості – «інтелектуал», «добра душа». Перші три відповіді, скоріш за все, і є відображенням зовнішнього поверхневого шару нашого Я-образу. Давайте і попрацюємо поки що з цим поверхневим шаром, щоб уточнити і прояснити для себе та інших, що ж являє наш Я-образ при первинному розгляді.

Отже, проаналізуйте перші три ваші відповіді на питання «Хто я?». Кожна з відповідей відображає якусь одну сторону вашої особистості. Я прошу вас подумати саме з позиції даної сторони – яким міг би стати ваш девіз, адекватний характеристиці, сформульованій в першому пункті. В якості девізу може виступати все, що завгодно: відомий афоризм, прислів'я, рядок з пісні або ваше власне висловлювання. Головне – щоб він якомога точніше відображав суть, що закладена у вашій самохарактеристиці. Запишіть його на окремому аркуші... Тепер зверніться до другого та третього пунктів, придумайте девізи до них и також запишіть їх на окремих аркушах... Добре. Наступне завдання – до кожного пункту придумати який-небудь символ, що втілює у формі знаку внутрішній зміст самохарактеристики.

Вся ця робота з пошуку і створення девізу і символу до кожного з перших трьох пунктів самохарактеристики є підготовчою до основного етапу вправи, на якому учасники мають визначити свої головні девізи і символи в житті.

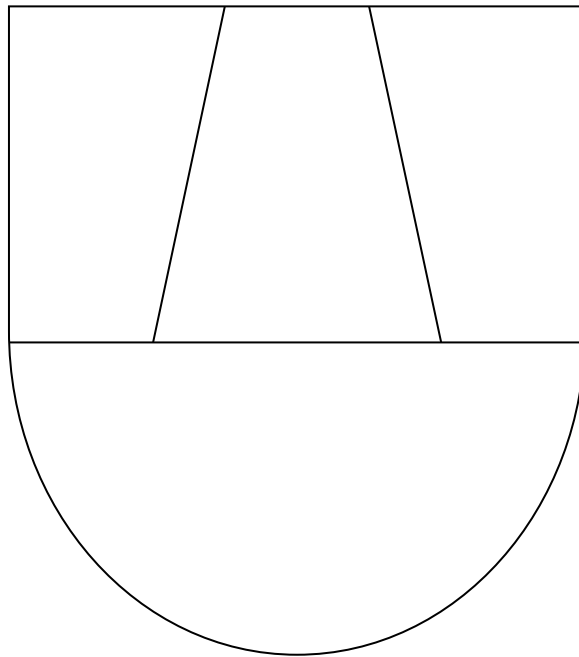
Закінчили? Дякую. Читати девізи і показувати свої символи поки що не потрібно. Те, що я скажу далі, вам, напевно, здаватиметься несподіваним. Чи є серед нас люди, в жилах кого тече дворянська кров древніх родів?

Питання дійсно несподіване і розраховане на те, щоб зацікавити подальшою роботою. Може так статись, що в групі виявляться нащадки дворян. Чудово! Вони зможуть допомогти вам в даній грі.

Але давайте дещо пофантазуємо. Уявимо, що ми всі належимо до знатних та древніх родів та запрошені на святковий бал в середньовічний королівський замок. Благородні лицарі та прекрасні дами під'їжджають до воріт замку в золочених каретах, на дверцятах яких красуються герби та девізи, що підтверджують дворянське походження їх власників. Так що ж це за герби та якими девізами вони супроводжуються? Справжнім середньовічним дворянам було значно легше: хтось з їх предків здійснив видатне діяння, яке прославило

його і відобразилось в гербі і девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути у спадок та не ламали голову над тим, якими мають бути їх власні герби та девізи. А нам потрібно докласти зусиль, щоб створити власні геральдичні знаки.

На великих аркушах паперу за допомогою фарб або фломастерів вам потрібно зобразити свій власний герб, що супроводжується девізом. Матеріал для його створення вже є. Але можливо, ви зумієте створити дещо цікавіше, що точніше відображає суть ваших життєвих прагнень, позицій, розуміння себе. В ідеалі, людина, що розібралась у символіці вашого гербу та прочитала ваш девіз, змогла б чітко зрозуміти, з ким має справу.



Ось приблизна форма герба.

Контур розділено на декілька областей. Спробуйте врахувати призначення кожної області герба та символічно передати необхідну інформацію. Ліва частина – мої головні досягнення в житті. Середня – як я себе сприймаю. Права частина – моя головна ціль життя. Нижня частина – мій головний девіз в житті.

На дану роботу потрібно виділити не менше півгодини. Буде непогано, якщо малювання супроводжуватиметься медитативною музикою. Після закінчення роботи учасники групи представляють свої герби та девізи. Ведучий попереджає, щоб кожен фіксував тих людей, чиї герби та девізи схожі і співзвучні між собою. Під час презентації учасники можуть ставити уточнюючі питання один одному. Потім учасникам пропонують підійти до тих, чиї герб та девіз найбільше схожі з їх власними геральдичними атрибутами. Оскільки вибір

не завжди взаємний, то можуть створюватись як пари, так і більш численні підгрупи.

А тепер, прекрасні дами та благородні кавалери, обговоріть у своїх групах, що саме вам здалося схожим та близьким у ваших гербах та девізах, що в них є найважливішим. Через 15 хвилин кожна підгрупа має представити всім іншим не лише свої висновки, але й запропонувати спільний – для членів підгрупи – символ і поєднуючий вас девіз. Звертаю увагу, що не потрібно малювати спільний герб, достатньо вказати один спільний для вас символ.

Останнє уточнення – символ, а не герб – важливе тому, що часто буває дуже важко відобразити характеристики в гербі, що поєднують людей: адже його частини (досягнення, уявлення про себе, цілі) часто дуже сильно відрізняються між собою у різних людей та не стикуються між собою. Хоча, варіант створення спільного герба не виключається. Це завдання більш складне, але здійсненне. Воно вимагає лише переходу на вищий ступінь абстрагування від конкретики символів кожного окремого учасника. Наприклад, досягнення одного – вища освіта, а іншого – вивчення англійської мови, можуть бути синтезовані в таке досягнення, як отримання системи знань або перемога над лінню.

Після презентації кожної підгрупи своїх висновків про спільні риси гербів і девізів та нових розроблених ними колективних символів і девізів відбувається обговорення всього завдання і кожного з його етапів.

Рольова психологічна гра «Розподіл сердець»

Мета: розвиток здібностей виходу з конфліктної ситуації на основі коректного вирішення конфлікту, а також ілюстрація представлених стратегій.

Інструкція: Уявімо собі лікарню, яка спеціалізується на пересадці донорських сердець. Раптом лікарня отримує донорське серце. У черзі стоять чотири людини:

- літній професор, який займається розробкою вакцини проти раку, робота якого близька до завершення;
- 16-річна вагітна дівчина, сирота, у неї хворе серце;
- молода, приваблива жінка, яка користується винятковою симпатією серед співробітників, лікар тієї ж лікарні, де проводять операції по пересадці донорського серця;
- вчителька, мати двох дітей, чоловік якої загинув в автомобільній катастрофі.

У всіх ситуація критична. Кожному з них залишилося жити один місяць. Проблема – кому віддати єдине донорське серце.

Етапи гри

Ділення групи на 4 команди.

Кожна група обирає одного з пацієнтів для подальшого захисту.

Підготовка в групах одного представника для ведення переговорів з представниками інших груп для прийняття спільного рішення.

Обговорення підсумків гри:

- які стратегії поведінки були використані представниками у ході переговорів?
- яким шляхом були реалізовані ті або інші стратегії представниками;
- які базові психологічні механізми ви побачили при реалізації суперництва, співробітництва, ухилення, пристосування і компромісу?

Примітка: У грі можна використовувати МАК (метафоричні асоціативні карти), використовуючи їх як поштовх до аналізу перешкод на шляху досягнення мети та вибору стратегій.

Арт-технологічна гра «Чарівний базар»

Мета: самоаналіз школярів власних рис і якостей характеру, розвиток вміння працювати в колективі.

Вік: молодшій підліток.

Час проведення: 45 хв.

Хід проведення гри

Група знаходиться у великому колі. Дається інструкція:

«Ваші вчителі і батьки жаліються на те, що ви себе погано ведете, і що у вас багато поганих рис характеру, які їм дуже не подобаються. Але мені здається, що кожна людина сама вирішує, які риси характеру в неї погані, а які хороші. Згодні? (отримати зворотній зв'язок від групи). Але як би там не було, у кожного з нас є такі риси і якості, які нам допомагають або, навпаки, заважають жити. Тому зараз пропоную зіграти в гру, яка називається «Чарівний базар». Особливість цього базару складається з того, що там торгуються і обмінюються людськими рисами та якостями. Тому візьміть по великому аркушу паперу і фломастеру і вверху великими буквами напишіть КУПЛЮ, нижче розбірливо, щоб могли прочитати торгівці, великими буквами напишіть ті якості і риси, які ви хотіли б придбати. Приколить цей листок булавкою на груди.

Тепер візьміть маленькі аркуші і на кожному напишіть по одній якості, які б ви хотіли б продати або обміняти на базарі.

Отже, ви на «чарівному базарі». Походіть по базару, придивіться до товару, познайомтесь, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Ведіть себе вільно, торгуйтеся, тут немає ніяких обмежень. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості чи риси, робити двійний чи трійний обмін. Тільки пам'ятайте – не можна просто віддавати якості без обміну. Обов'язково треба помінятись. Якщо вас щось не влаштовує, шукайте варіанти».

Тренер в процесі гри постійно стимулює активність на базарі. Гра закінчується, коли цей ринок самостійно розходиться, або тренер бере на себе роль директора і оголошує: «6 годин, базар закривається» і закінчує торги.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри.

Легко чи важко було знайти якості, які хотілося б придбати чи від яких хотілося б позбавитись?

Що вдалось і що не вдалось реалізувати на базарі і чому?

Яка роль більше сподобалась: продавця чи покупця?

Що відчували, про що думали, коли грали ту чи іншу роль?

Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи. Що сподобалось, що не сподобалось у вправі? Що легко було робити, а що важко?

Театралізована гра «Магазин щастя»

Мета гри: сформувати суспільно-психологічний погляд на буденність, виражаючи його у вигляді певних психологічних образів, за допомогою яких соціально-психологічні ідеї, світосприймання і переживання життєвих реалій, моральні норми, життєві цінності перетворюються в особистий досвід учнів, в набутки їх характеру.

Вік: середньошкільний та старшокласники.

Завдання:

- формування в учнів позитивного світосприйняття;
- надання можливості виявити психологічний потенціал індивідуальної неповторності;
- забезпечення соціально бажаної сфери самоствердження для учнів, що потребують додаткової уваги;
- формування активної життєвої позиції та вміння адаптуватися в соціумі.

Устаткування та оснащення: ноутбук, проєктор, мультимедійна дошка, оснащення для «Магазину Щастя»

Очікувані результати:

- сформованість позитивного світогляду на буденні події життя;
- позитивна динаміка процесу формування активної життєвої позиції, мотивації на успішне майбутнє.

Лунає пісня О. Віннік «Щастя»

Хочемо вам подарувати цю виставу. Вона принесла нам щастя, і ми хочемо поділитися ним з усіма вами. А якщо ви вже щасливі – просто порадійте та отримайте заряд позитивних емоцій.

Розпочнемо...

СЦЕНА 1

«Магазин Щастя»

(відео з головною героїнею, після чого вона потрапляє в «Магазин Щастя»)

Відео

Голос за кадром: *Сьогодні важкий день, як і попередні... й добре, що він коли-небудь закінчиться. Йду з практики... на душі приблизно так само, як і на небі – похмуро, сіро та мокро. Йде дрібний, нудний дощик, який логічно довершує безрадісний день. Ой, звернула на вулицю, що веде до мого будинку, виявилось, що пройти неможливо – вулиця перекрита, щосили киплять ремонтні роботи. Натягнута кольорова стрічка і табличка: «Виходу немає». Хоча, власне, і входу теж не спостерігалось. Це було жорстоко: справа – довжелезний паркан вздовж школи, зліва – паркан технікуму. Залишається лише вибрати – наліво або направо. Я пішла біля технікуму.*

Ніколи я ще не ходила такою дорогою. І тому ніколи не бачила цього магазинчика. Він розташований в торці звичайного житлового будинку, а назва його відразу вражає уяву: він називається «Магазин Щастя».

«Цікаво, що може продаватися в такому магазині?» – зачаровано подумала Марія. В цей час дощик бризнув сильніше, тому дівчина з полегшенням вскочила у магазинчик. Двері закрилися за нею, і мелодійний звук дзвіночка викликав вібрацію десь в самій глибині душі. Немов хтось там засміявся. І від цього народилося якесь радісне хвилювання, ніби ось-ось повинно було статися щось приємне.

СЦЕНА 2

Увійшовши, Марія мимоволі зупинилась.

(Думки вголос. Марія) «Чесно кажучи, я здивована. Магазинчик якийсь дивний і більш за все нагадує склад, повний різного непотребу». Між стелажми й прилавками, розглядаючи різний товар, ходять покупці. І панує якесь радісне пожвавлення.

До виходу квапилась дівчина, сяюча, як святковий ліхтарик. Порівнявшись, вона посміхнулася і підморгнула мені.

Марія: - Пробачте, а що тут продають? – запитала Марія.

Дар'я: - Як що? – здивувалася дівчина. – Що написано, то і продають. Щастя! Щастя!

Марія: - А...в якому вигляді?

Дар'я: - А в якому вибереш! Метрами, кілограмами і поштучно! – напевно, я виглядала дурнувато, тому що дівчина засміялася. – Та ти не сумнівайся, товар якісний! Я тут постійний покупець. Тобі сподобається!

СЦЕНА 3

І учениця під звук дзвіночка вислизнула з магазину. А до мене вже квапились продавці з бейджиками на грудях. На бейджах було написано: «Юлія, Продавець Щастя» та «Денис, Продавець Щастя».

Марія: - У вас на бейджах написано – «Продавці Щастя»? – здивовано промовила Марія.

Продавці: - Так! – впевнено і гордовито відповіли продавці-консультанти.

Денис: - Прошу пробачити за невелику заминку, стільки покупців, море роботи! – вибачився продавець щастя Денис.

Юлія: – Ви у нас, я дивлюся, вперше?

Марія: - А ви пам'ятаєте всіх покупців в обличчя? – здивувалася дівчина.

Юлія: - Звичайно! Адже вирішивши одного дня бути щасливим, людина зазвичай стає нашим постійним покупцем, — пояснила продавець.

Марія: - А що у ваших товарах такого.. особливо щасливого? – з деяким сумнівом запитала я.

Денис: - Ми зовсім вас заговорили! – сказав Денис. – Дозвольте провести для вас невелику екскурсію і показати, так би мовити, товар в асортименті.

Ми пішли до прилавків.

СЦЕНА 4

Юлія: - Зверніть увагу! Чарівні калейдоскопи! Додають яскравість життя! Постійна зміна вражень, феєрія фарб, безліч всіляких комбінацій!

Марія: - Але це ж просто іграшка! – заперечувала я.

Відео «Чарівні калейдоскопи»

Продавець калейдоскопів Олена: - А ви, зрозуміло, вважаєте, що життя – серйозна штука? – запитала продавець за прилавком.

Марія: - Ще яка серйозна! – підтвердила відвідувачка. – Якби дорослим можна було грати, як дітям...

Продавець калейдоскопів: - Так грайте! – запропонувала продавець. – Хто ж вам, дорослій людині, може заборонити?

Марія: - Ну, у мене обов'язки, навчання, робота. І таке інше, — сумно заперечила Марія.

Олена: - А ви грайте! Спершу – покладете в сумочку калейдоскоп. І коли нудно, сумно або зовсім запрацювалися – приділіть йому хвилинку часу. І побачите, як життя заграє яскравими фарбами.

Марія: - Я подумаю, — дипломатично сказала дівчина.

СЦЕНА 5

Денис: - Тоді продовжимо! – запропонував Денис. – Я продемонструю вам у дії пристрій для запуску мильних бульбашок. Погляньте! Погляньте! Які вони різні! І як вони лопаються!

(За прилавком продавець мильних бульбашок – Ольга)

Марія: - Ну і що? – не зрозуміла Марія.

Денис: - Та як же «ну і що»? – тріумфально закричав Денис. – Всі ваші проблеми лопаються як мильні бульбашки. Легко! Красиво! Радісно!

Відео «Бульбашка»

Марія: - Якби в житті вони так легко лопалися, – зітхнула дівчина.

Юлія: - Більшість наших проблем сильно роздуті. Точнісінько так як ці бульбашки. Навчіться ставитись до проблеми, як до мильної бульбашки – погляньте на неї, помилуйтеся її переливами, формою, розміром – і дозвольте їй лопнути! Ось так! – і вона випустила ще серію веселкових бульбашок.

Всім проблемам, які існують в нашому житті, ми надаємо виключно важливого місця, а згадайте, як в дитинстві ми помічали лише позитивні моменти, лише радість оточувала нас і навіть наш сміх був найвідвертішим та щирим.

Відео «Дитина та мильні бульбашки».

Конкурс серед глядачів «Найбільш красива бульбашка».

Запрошую 3-х бажаючих взяти участь у конкурсі. Завдання: необхідно надути найбільш красиву мильну бульбашку. По команді – почали!

Відео «Мультфільм про щастя».

Підводиться підсумок конкурсу.

Дякуємо!

Думки вголос. Марія: «Ні, ці продавці говорили дивні речі. Але чомусь мені хочеться їм вірити! Є в них щось таке переконливе».

Марія: - Ну добре, можливо, в цьому щось є, — погодилась Марія. – Але повірити в те, що калейдоскоп і мильні бульбашки – і є щастя, я не можу. Ви вже вибачте.

СЦЕНА 6

Відео «Тканини» (частина 1)

Денис: - Тоді підемо у відділ тканин! У нас чудовий відділ тканин, — анітрохи не засмутився продавець щастя. – Вперед, назустріч щастю!

Марія поспішила за ним до наступного прилавка. Там дійсно спостерігалася величезна різноманітність тканин найнеймовірніших забарвлень.

Денис: - У вас є який-небудь веселенький ситець? – запитав продавець.

Продавець тканин Настя: - Звичайно є! Ось, погляньте! – радісно повідомила продавець, розкладаючи ніжно-зелений ситець, на якому були намальовані смішні танцюючі зайчики. – Виключно веселенький! Давайте разом посміємося!

Відео «Сміх у метро»

І засміялась першою, а за нею – продавці щастя. Вони заливалися веселим сміхом, явно задоволені один одним і життям. Дівчина теж мимоволі засміялась.

Відео «Тканини» (частина 2)

Настя: - Я б з цього ситцю зшила собі веселенький фартушок і кухонні рукавиці! І коли готувала б обід, смішинки потрапляли б в їжу. І вся моя сім'я веселилась би!

Обличчя продавця щастя немов би підсвічувалося зсередини, а в очах, в куточках губ все ще танцювали смішинки.

Денис: - Інколи досить оточити себе приємними речами, щоб життя стало таким же приємним, – пояснив Денис.

Марія: - Ось так просто? – не повірила дівчина. – Але це ж такі дрібниці?

Юлія: - Ну, власне, життя і складається з дрібниць, – довірливо сказала продавець щастя. – І щастя будується теж з дрібниць. Ми ж говоримо: «Дрібниця, а приємно!». А уявляєте, що буде, коли приємних дрібниць стане багато?

Марія: - Ну так, уявляю! – посміхнулась відвідувачка. – Це буде щастя!

СЦЕНА 7

Юлія: - Ви повинні зрозуміти, що щастя – воно в нас, воно залежить лише від нас. Запрошую Вас до неперевершеного відділу майбутнього. Ось послушайте.

Продавець насіння Галина: - Хочу розказати вам притчу:

«Одній жінці наснився сон, що за прилавком магазину замість продавця стояв відомий мудрець. – Як приємно Вас бачити! – Так, це я, – відповів мудрець. – А що у Вас можна купити? – Все, – була відповідь. – Тоді, мені б хотілось купити здоров'я, щастя, любов, успіх, та багато грошей! Мудрець посміхнувся, й пішов за замовленим товаром. Через деякий час Він повернувся з невеликою картонною коробкою. – Це все?! – зойкнула жінка. – Так, – відповів спокійно мудрець. – А Ви не знали, що у мене продається тільки насіння? Адже, все що ми маємо в нашому житті, ми створюємо і ростимо самі. Це вам подарунок.»

Марія: - Тобто, «що посієш, те й пожнеш».

Відео «Насіння»

Галина: - Ми з радістю хочемо поділитись з нашими глядачами насінням щастя! Бажаємо Вам всім гарного врожаю!

(Роздає мішечки з насінням в подарунок всім присутнім)

СЦЕНА 8

Денис: - Ви вже зрозуміли суть нашого товару! – вигукнув Денис. – Але це ще не все! Йдемо далі, йдемо! Я хочу показати вам нашу новинку! Велика Книга Щастя! Тільки що отримали!

У книжковому відділі було багато всього, але Денис відразу поклав в руки дівчини симпатичний том в яскравій обкладинці. Відвідувачка розкрила його – і дуже здивувалася. *Марія (думки вголос):* «Тут нічого нема! Тобто майже нічого: нагорі сторінки написано: «Сьогодні був найщасливіший день в моєму житті!!!»,

а внизу сторінки – «А завтра буде ще кращий!». А сама сторінка чиста, як зошит для першокласника». *Марія*: «Вся книга така».

Денис: - Ну як вам? – з гордістю запитав продавець.

Марія: - Але тут же нічого не написано! – здивувалась Марія.

Денис: - Ну звичайно! – підтвердив продавець щастя. – В цьому і суть! Ви писатимете її самі.

Марія: - Як сама? Але ж я не письменниця!

Юлія: - Сьогодні це так. Завтра все може змінитися, – загадково сказала продавець. – Ви дозволите прочитати вам невелику лекцію?

Марія: - Так, звичайно, – дівчина була абсолютно заінтригована.

Юлія: - Кожен наш день наповнений різними подіями, і одні нам подобаються, а інші – ні. Як не дивно, ми чомусь запам'ятовуємо саме «погані» події, а гарні – ні, тому що вони нам здаються як такі, що існують завжди в нашому житті. В результаті наше щастя дуже затьмарене! Ви зі мною згодні?

Марія: - Так, справді, – зізналась дівчина – Інколи яка-небудь дрібниця може зіпсувати цілий день.

Денис: - Велика Книга Щастя пропонує піти прямо протилежним шляхом! Записувати в неї можна лише щасливі події. Не менше п'яти за день! Більше – можна, менше – ні.

Марія: - Та де ж я наберу стільки щасливих подій за день? – задумалась Марія.

Юлія: - А ось дозвольте не погодитися, насправді це легко, ви просто ще не пробували, – заперечила продавець щастя. – Звичайно, в перші дні доведеться перебудовувати своє мислення на нову хвилю. Але ви швидко увійдете до смаку, адже це так приємно! Ви спробуйте, спробуйте прямо зараз! Що сьогодні у вас було щасливого?

Марія: - Я не знаю... якийсь важкий був день.

Денис: - Ви сьогодні отримали двійку зі спецтехнології?

Марія: - Ні, що ви, я гарно здала залік.

Денис: - Ну ось, вже щастя! Так і запишемо, – зрадів Денис.

Записує Юлія – 1. Отримала гарну оцінку.

Денис: – Ви сьогодні що-небудь втрачали?

Марія: - Так, загубила учнівський квиток, але потім знайшла серед зошитів, – підтвердила дівчина.

Юлія: - О, так це ж щастя! Адже правда? – продовжувала продавець.

Марія: - Правда, – погодилась Марія. – Щастя, що він знайшовся.

Записує Юлія – 2. Нічого не втратила за день.

Юлія: - Ну, тепер самі, у вас вже виходить, – підбадьорила продавець.

Марія: - Ну...сьогодні песика смішного бачила. Такий лохматий-лохматий, і в платтячку! Як в цирку. І хазяйка в нього така ж! Вони схожі!

Денис: - Ну ось! Чудово! У вас прекрасно виходить! – похвалив Денис.

Записує Юлія – 3. Весела зустріч з песиком.

Марія: - А ще я сьогодні нарешті оформила презентацію на дипломну роботу. Втомилася – але закінчила! – похвалилася вона.

Записує Юлія – 4. Презентація готова!

Денис: - Це – чотири, – лічив Денис. – Залишився п'ятий епізод. Отже?

Марія: - Так, що ж було потім? – міркувала дівчина. – Потім був дощ. І я йшла додому, а там дорогу ремонтують. І я пішла в обхід. Так! Потім я зайшла у ваш дивний магазинчик! – вигукнула Марія. – Запишіть!

Юлія: - Охоче, — записала продавець щастя. – Я задоволена тим, що ви визнали можливим включити це в список щасливих подій. Отже, п'ять епізодів записано! Ваша Велика Книга Щастя вже пишеться!

Записує Юлія – 5. Відкрила для себе «Магазин Щастя».

Марія: - І так щодня? – запитала дівчина. – А коли закінчатись сторінки?

Денис: - На той час ваш розум вже звикне фіксувати щасливі події автоматично, і не по п'ять подій за день, а значно більше, – пообіцяв Денис – І ваше життя буде просто-таки наповнене щастям!

Пропоную глядачам приєднатися до нас в написанні Великої Книги Щастя.

- Які у вас щасливі події трапились сьогодні за день?

- Що у вас сьогодні відбулося позитивного?

(Продавець щастя, разом з глядачами пишуть «Книгу Щастя»)

Марія: - Дуже дякую! Мабуть, я куплю цю Книгу.

Денис: - Прийміть її в дарунок від нашого магазину, – витончено нахилив голову Денис. – Ми завжди даруємо що-небудь новому покупцеві.

Марія: - Яке щастя! – зраділа Марія. – Дякую вам!

Юлія: - Ну, ось вже і шостий пункт у вашому сьогоднішньому Щасті, — посміхнулась продавець Щастя.

Записує Марія – 6. Велика Книга Щастя!

Марія: - Так, зрозуміло! І ще я придбаю пристрій для лопання проблем і калейдоскоп для збільшення яскравості життя! Це сім і вісім! – випалила Марія.

Записує Марія – 7. Калейдоскоп.

Записує Марія – 8. Мильні бульбашки.

Денис: - Я дуже радий! Вам спакувати у фірмовий пакет?

Марія: - Так, будь ласка, – попросила вона, все ще посміхаючись.

Пакет був теж дуже симпатичний – помаранчевий, у великий білий горох. *Думки вголос Марії:* Ой, на пакеті напис «Ми приречені бути щасливими!». Мені дуже подобається.

Шановні глядачі, фіксуйте щасливі події кожного дня, пишіть свою Книгу Щастя. Приміть від нас у подарунок Книги Щастя!

Відео «Книга щастя»

(продавці роздають глядачам «Книги щастя»)

СЦЕНА 9

Юлія: - У нас ще є ексклюзивний музичний відділ, де зібрані пісні на будь-який смак та найрізноманітніший настрій. Денис – менеджер цього відділу.

Відео «Незвичний музичний інструмент»

Денис: - Так, музика не тільки в змозі вплинути на наш настрій. Прослуховування веселих чи сумних музичних композицій може навіть змінити те, як ми сприймаємо світ. Музика і настрої тісно пов'язані між собою, оскільки в залежності від характеру пісні ми можемо себе відчувати краще або гірше. Однак, такі зміни настрою не тільки впливають на те, як ми себе відчуваємо, вони також змінюють наше сприйняття світу. Люди починають бачити щасливі обличчя, якщо вони щасливі самі.

Звучить весела пісня.

Марія: - Ой, та це ж дивовижно! У вашому магазині не тільки можна купити щось, але й отримати насолоду від почутого!

СЦЕНА 10

Юлія: - Не тільки почутого, а й побаченого! У нас в перспективі створення хореографічного відділу. Хочу познайомити вас із нашим хореографом – Лілією, вона докладніше розкаже про сприйняття світу через танець.

Відео «Танець їжака»

Лілія: - Танець – це вислів думок і почуттів, хвилюючих людину, засобами умовних рухів – жестів і поз. Він виконується під музику, з якої черпає свій зміст. Він виголошує те, що ховається у затінках підсвідомості і допомагає позбутися психологічного дискомфорту. Адже ми не завжди зважуємося зізнатися собі й оточуючим у своїх почуттях.

Ліля виконує танець.

Марія: - Я в захопленні! Стільки позитивних емоцій я давно не отримувала, скільки відчула у вашому магазині за одну годину. Мене переповнює щастя.

СЦЕНА 11

Юлія: - Отже, якщо ми прагнемо до позитивного сприйняття світу, людей, ситуацій, то у відповідь отримаємо тільки позитивні, радісні емоції. Ми притягуватимемо до себе позитивні події. І в цьому полягає основний закон життя людей!

Марія: - Дякую вам! Я обов'язково зайду до вас іще не один раз.

Денис: - Ми завжди раді постійним покупцям!

Продавці провели Марію до виходу. На дверях була велика красива табличка: **«Вихід є!»**.

Марія: - О, яка табличка!

Денис: - У нас такі таблички на всіх дверях, – повідомив Денис. – Щоб не забувати, що вихід є завжди! Дякуємо за покупки. Приходьте до нас ще.

Юлія: - «Буде нова зоря – перемоги моря! І ніколи не вір, в те, що виходу нема!».

Марія: - До вас, напевно, приходять всі мешканці нашого міста? – поцікавилась Марія.

Юлія: - На жаль, ні! – сказала продавець щастя. – Як не дивно, всі говорять, що хочуть бути щасливими, але далеко не кожен прагне хоч щось для цього зробити. Але ми працюємо над цим! Удосконалюємо асортимент, упаковку, рекламу. Отже, ви завжди знайдете для себе щось нове і цікаве. До побачення! І щастя вам!!!

Дякуємо! Вистава закінчена!

Відео «Щастя»

Форум.

Всім дякую. Після вистави ми б хотіли почути ваші враження. Можливо у вас є питання або побажання до наших юних акторів?

Психологічна трансформаційна гра «Подорож командою»

Вступ. Будь-який конфлікт має свою завершальну стадію. В конфліктології виділяється декілька моделей і стилів виходу з конфлікту, які відображають різні форми його вирішення. Всі моделі закінчення конфлікту визначаються стратегіями поведінки сторін в конфліктах, які, у свою чергу, залежать від ситуації, рівня розвитку конфлікту, ступеня його інтенсивності та ін. Стратегія поведінки сторін в конфлікті визначає і впливає на стиль виходу з нього. Вибір стратегії виходу з конфлікту залежить від багатьох чинників. Такими чинниками можуть стати і особисті якості кожного з суб'єктів конфлікту, і їх соціальний статус, і можливі його наслідки.

Мета. Для того, щоб визначити, якими способами Ви виходите із конфліктів, проаналізувати їх слабкі і сильні сторони, Вам пропонується взяти участь у психологічній грі «Подорож командою».

Хід гри. Інструкція: Уявіть собі, що Ви відправляєтесь у подорож разом з командою для виконання певних завдань. В команді присутні різні виконавці ролей, які визначаються вибором наосліп (витягуються карти або фішки): командир команди, його заступник, господарник, кухар, лікар, виконавці різних

завдань. Між ними в ході подорожі виникають конфлікти, уявну сутність яких визначають тлумачення метафоричних карт.

В ході пересування фішок по карті гри виникають перешкоди до виконання мети, ресурси та стратегії щодо її досягнення, а також емоційні прояви поведінки у розв'язанні конфліктних ситуацій у різних учасників. Аналізуючи поведінку учасників гри, ми можемо визначити їх можливості щодо виходу з конфліктної ситуації. Гра розвиває почуття колективу та власні комунікативні здібності.

Колективна гра «Острів»

Мета гри: опрацювання вмінь діяти в умовах незвичної ситуації в команді

Умови гри. Гра розрахована на участь в ній 12-15 учасників. Час на гру - 40 хвилин. За цей час учасникам не дозволяється покидати групу – «острів».

Хід гри. Групі оголошується назва гри – «Острів» і зачитується загальна інструкція: «Уявіть, що всі ми «чудом» потрапили на безлюдний острів після падіння літаку, деś у південних широтах. Коли нас врятують, невідомо. Перед нами стоять 2 завдання: 1 – вижити, 2 – залишитися при цьому цивілізованими людьми. За 40 хвилин ми повинні довести самим собі, що здатні вирішити ці завдання. На острові є один човен, але він може вмістити лише 3-х людей. Шанси дістатися до берегу 50 на 50. Вам вирішувати, кого відправити на човні, або нікого...

Після того, як група визначилася з основними рішеннями, ведучий оголошує про припинення гри.

Обговорення гри. Починається обговорення з питання: «Чи вдалося нам вижити?» і «Чи залишилися ми цивілізованими людьми?». Відповідаючи, учасники повинні коротко обґрунтувати свою думку. Ведучий може також задавати додаткові питання: хто вас більш за всіх надихав, дратував, обурював, викликав задоволення, здивування тощо? Опишіть ваші почуття, з ким, на вашу думку, вони асоціюються?

Діагностичні можливості гри. Гра дозволяє дати орієнтовну оцінку готовності членів групи підпорядкувати себе вирішенню загальної задачі, їх розуміння необхідності виконувати різні, навіть непрестижні роботи.

Типові труднощі. Дана гра досить багата за своїми можливостями, тому є ризик захопитися яким-небудь аспектом гри (обговорення конкретних робіт, захоплення географічними деталями острова, боротьба з «дармоїдами» і т.д.) і втратити головну лінію гри – забезпечення конкретних потреб для виживання. Оскільки багато питань виживання вирішуються колективно, ведучий має стежити за дисципліною і ввести правила обговорення: хочеш сказати – підними руку, один каже – усі мовчать, час висловлювання – не більше 15-20 секунд.

Перспективи використання гри. Слід зауважити, що незалежно від цієї гри, існують ігри, побудовані на аналогічному принципі: організація взаємодії на безлюдному острові, організація створення театру, музею, підприємства ... Варіаціями даної гри можуть бути додаткові ускладнення інструкції: «... на острові існує дике плем'я, з яким необхідно підтримувати контакт», «... випадково виявлені на острові знаряддя праці та механізми, які потрібно найбільш ефективно використовувати» тощо. При наявності більшого часу, в ході гри можна обговорювати відповідність якостей членів групи необхідним роботам і навіть організовувати ігрові групи «підготовки кадрів».

Примітка. Для урізноманітнення виконання умов гри можна використовувати МАК (метафоричні асоціативні карти).

5. ПРОГРАМА ТРЕНІНГІВ З ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ

5.1. Тренінг «Дослідження особистості з використанням арт-технології казкотерапії»

Мета тренінгу. Пізнання власної особистості з метою розвитку індивідуальних здібностей, цінностей та ресурсів, необхідних для успішного життєвого та професійного росту; усвідомлення свого особистісного потенціалу; визначення власних життєвих сценаріїв та напрямків вдосконалення своєї особистості; створення психологічної готовності для успішної самореалізації.

Актуальність теми. Сучасний ритм життя вимагає від людини не лише високого рівня знань, умінь, навичок і здібностей, але й здатності якісно представляти себе, усвідомлювати і визначати свою цінність, свої життєві сценарії. Шлях до успіху в професійній діяльності пролягає через пізнання власних сильних сторін як ресурсу та усвідомлення слабких сторін як завдання для самовдосконалення власних ділових та особистісних якостей. Звідси висновок – необхідно суттєво розширювати пізнання себе, своєї особистості, скритих мотивів і бажань, а це вимагає безперервного навчання. Людина, яка вчиться, може сама творити себе як особистість, як професіонал, та покращувати якість свого життя.

Аудиторія: учні старших класів, вчителі.

Тривалість тренінгу: 2 години.

Структура тренінгу:

I. Вступна частина:

- Знайомство; інформування про тему, мету, завдання, зміст та кінцевий результат тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікування учасників.

II. Основна частина

- Арт-технології як засіб пізнання та корекції особистості.
- Діагностування стресостійкості.
- Корекція тривожності засобами арт-технологій.
- Можливості казки як засобу соціально-педагогічної корекції тривожності.
- Вправа-казка «Примір на себе нове плаття».
- Вправа-казка «Мій життєвий сценарій».
- Характеристика Его-станів за Е. Берном
- 5 сценаріїв, що визначають наше життя.

III. Заключна частина

- Підведення підсумків тренінгу, оцінка досягнення цілей тренінгу, відповіді на запитання, анкетування.

Методи проведення: міні-лекції, обговорення проблемних питань і групові дискусії, індивідуальна робота, робота із завданнями в методичних матеріалах, відпрацювання конкретних умінь та навичок, практичні вправи, рольові ігри, тести, використання МАК (метафоричні асоціативні карти), анкетування, домашні завдання.

Очікувані результати:

- Усвідомлення власних психологічних ресурсів та свого особистісного потенціалу.
- Визначення своєї цінності та життєвих сценаріїв.
- Оволодіння навичками практичного самопізнання.
- Об'єктивне оцінювання власних сильних і слабких сторін та готовності до нових, більш складних дій і відповідальних вчинків.

Правила

Успіх тренінгу значною мірою визначається дотриманням специфічних принципів роботи. Правила - випробуваний і ефективний метод для досягнення атмосфери довіри, доброзичливості і співробітництва, для конструктивної та успішної роботи.

Правила

Цінувати час.

Бути позитивно налаштованими.

Правило додавання.

Кодекс ввічливості. Уважно слухати, говорити по темі, висловлювати думку коротко і аргументовано.

Правило добровільності.

Правило персоніфікації. Говорити від свого імені.

Правило конфіденційності.

Правило поваги до своєї і до протилежної статі.

Цінувати час. Дисциплінованість, дбайливе ставлення до часу важливі як стосовно себе, так стосовно тих, хто Вас оточує. Приходити вчасно означає виявляти повагу до себе та інших, бути відповідальним. Грамотне планування свого часу з урахуванням усіх зовнішніх обставин - це один із значущих моментів на шляху до успіху і в професійній діяльності. Ви завжди матимете час, якщо навчитесь розумно ним розпоряджатись.

Бути позитивно налаштованими у висловлюваннях і ставленні до інших, прагнути конструктивного вирішення усіх питань. Це створює дружню безпечну атмосферу, веде до конструктивізму, запобігає руйнівним процесам.

Правило додавання означає, що думки та ідеї висловлюються як доповнення до попередніх, а не заперечують їх. На одне запитання може існувати декілька правильних відповідей, тому що це погляди і позиції різних людей. Розуміння і повага права іншої людини на погляди, які не збігаються з Вашими, важливі самі по собі.

Кодекс ввічливості. Уважно слухати, дотримуватись теми заняття, висловлювати думку коротко й аргументовано, не перебиваючи інших. Дбаючи про власну свободу, не слід забувати про свободу та права інших висловлювати думку в комфортній атмосфері.

Правило добровільності. Учасники тренінгової групи та психолог беруть участь у роботі групи свідомо, з власної волі. Добровільність означає участь у тренінгу за бажанням.

Правило персоніфікації полягає в добровільній відмові від безособових мовних форм, які допомагають приховувати в повсякденному спілкуванні позицію промовця, або ж уникати прямих висловів у небажаних випадках. Пропонується на тренінгу замість висловів «вважається ...», «дехто вважає, що ...» вживати словосполучення типу: «я вважаю, що ...».

Правило конфіденційності розкривається в рекомендації не розголошувати особистісну інформацію поза межами тренінгу. Плітки, обговорення когось зі свого оточення часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій. В атмосфері безпеки легше відверто спілкуватися.

Правило поваги до своєї і протилежної статі. Будемо уважними до проблем чоловіків і жінок.

Очікування

Учасникам пропонується висловити власні очікування, давши відповідь на запитання: «Які знання Вам необхідні, про що Ви б хотіли дізнатися з оголошеної теми нашого заняття, щоб ця зустріч була для Вас корисною, допомагала в особистому житті та професійній діяльності?»

Діагностування стресостійкості

Інструкція. Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів;

- майже завжди - 1;
- часто - 2;
- іноді-3;
- майже ніколи - 4;
- ніколи - 5

№ п/п	Запитання	Майже завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
1	Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?	1	2	3	4	5
2	Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази, на тиждень?	1	2	3	4	5
3	Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?	1	2	3	4	5
4	У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?	1	2	3	4	5
5	Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?	1	2	3	4	5
6	Ви палите менше половини пачки сигарет на день?	1	2	3	4	5
7	За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?	1	2	3	4	5
8	Ваша вага відповідає вашому росту?	1	2	3	4	5
9	Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?	1	2	3	4	5
10	Вас підтримує ваша віра?	1	2	3	4	5
11	Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?	1	2	3	4	5
12	У вас багато друзів і знайомих?	1	2	3	4	5
13	У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?	1	2	3	4	5
14	Ви здорові?	1	2	3	4	5
15	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим не будь?	1	2	3	4	5
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?	1	2	3	4	5
17	Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?	1	2	3	4	5
18	Ви можете організувати ваш час ефективно?	1	2	3	4	5
19	За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?	1	2	3	4	5
20	У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація. Слід додати результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів.

0 – 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.

20– 50 балів: середній рівень стресостійкості;

50 балів і більше: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу

Висновки. Чим вищим є показник вашого стресу, тим більшим є рівень тривожності, яка може мати як ситуативний, так і особистісний характер. Це може бути пов'язано з генетичними факторами, з особливостями особистісного життя, з соціально-психологічною ситуацією в мікро- та макросередовищі, а також з життєвими сценаріями, які ми набуваємо з дитинства.

Вправа-казка «Примір на себе нове плаття»

Дана вправа проводиться з дорослими людьми з використанням МАК «12 ролей» автора Юлії Білоус. Учасникам групи пропонується витягти з колоди карту «всліпу» та придумати про неї історію, асоціацію, місце знаходження в домі. Більш детальну інструкцію дає відучий тренер згідно способів проведення гри.

Вправа-казка «Мій життєвий сценарій»

Система корекції за допомогою засобів казки розуміється як процес знайомства з сильними сторонами особистості, розширення поля свідомості і поведінки, пошуку нестандартного оптимального виходу з різних ситуацій, як безумовне прийняття власної особистості і взаємодія з іншими на рівних посередництвом роботи з казкою. Говорячи про процес складання казки, звертаємо увагу на казковий сюжет, який має розгортатися в певній послідовності.

Можна спиратися на наступну схему:

1. Жили були...(початок казки, зустріч з її героями).
2. І ось раптом, одного разу... (герой зустрічається з якоюсь проблемою, конфліктом (дискомфортом, викликом), яка співпадає за характером з проблемою клієнта).
3. Через те... (казка змінює напрям, щоб показати, в чому полягає вирішення проблеми і як це роблять герої казки).
4. Кульмінація (герої долають труднощі).
5. Розв'язка (результат дій героїв казки).
6. Мораль казки (герої казки отримують життєві уроки, їх життя змінюється).

Спираючись на такі схеми, а також на власні знання і творчі здібності, людина складає ефективну персоналізовану казку, враховуючи власні індивідуально-типологічні особливості особистості та життєві установки.

Вправа-казка «Мій життєвий сценарій» виконується за такою інструкцією.

1. Згадайте свою улюблену казку.

2. Розбийтеся на пари і розкажіть казку один одному, записавши її.
3. Кожен учасник читає вголос свою казку і представляє нам себе: хто він у цій казці?
4. Ведучий і всі учасники можуть задавати питання.
5. Аналіз життєвого сценарію за Е. Берном.

Характеристика его-станів за Е. Берном

У сучасній психології отримала широке застосування схема станів особистості, розроблена Еріком Леннардом Берном - американським психологом і психіатром. Відомий, перш за все, як розробник транзакційного аналізу, Берн зосередив увагу на транзакціях (від англ. **Trans** - приставки, що позначає рух від чогось до чогось, і англ. **Action** – дія), що лежать в основі міжособистісних відносин. Деякі види транзакцій, які мають в собі приховану мету, він називає іграми. Берн розглядає три *его-стану* (**Я-стану**): Дорослий, Батько і Дитина. Вступаючи в контакт з оточуючими, людина, на думку Берна, завжди знаходиться в одному з цих станів.

Згідно вчення Е. Берна, всі ці три стани особистості формуються в процесі спілкування і людина набуває їх незалежно від свого бажання. Найпростіший процес спілкування - це обмін однієї транзакцією, він відбувається за схемою: Стимул першого співрозмовника викликає реакцію другого, який, в свою чергу, направляє стимул першого співрозмовника, тобто майже завжди стимул одного стає поштовхом для реакції другого співрозмовника. Подальший розвиток розмови залежить від поточного стану особистості, використовуваного в транзакціях, а також їх комбінаціях. Таким чином, *транзакційний аналіз являє собою психологічну модель, що служить для характеристики та аналізу поведінки людини, - як індивідуально, так і в складі груп*. Дана модель включає методи, що дозволяють людям зрозуміти самих себе і особливості своєї взаємодії з оточуючими.

1. **Его-стан Батька** містить установки і поведіння, перейняті ззовні, у першу чергу - від батьків. Зовні вони часто виражаються в критичному і турботливому поведінні стосовно інших. Як і всі інші его-стану, стан **Я-батько** має сильні і слабкі сторони.

Сильні сторони его-стану Батька:	Слабкі сторони его-стану Батька:
Впевненість у своїй правоті Віра в силу моральних вимог	Свідомість своєї переваги і права карати Догматизм

Прагнення до заступництва і захисту слабого	Безапеляційність
---	------------------

2. **Его-стан Дорослого** не залежить від віку особистості. Вона орієнтована на сприйняття поточної реальності і на одержання об'єктивної інформації. Воно є організованим, добре пристосованим, спритним і діє, вивчаючи реальність, оцінюючи свої можливості і спокійно їх розраховуючи.

Сильні сторони его-стану Дорослого	Слабкі сторони его-стану Дорослого
Розрахунок дій Контроль над ними Тверезість в оцінках, розуміння відносності догм	Зайвий скептицизм Недолік спонтанності або бідність фантазії Недооцінка емоційної сторони життя

3. **Его-стан Дитини** містить спонування, які виникають у нього природним чином. Воно також містить характер ранніх дитячих переживань, реакцій і позицій щодо себе та інших. Его-стан дитини відповідає також за творчі прояви особистості.

Сильні сторони его-стану Дитини	Слабкі сторони его-стану Дитини
Розкутість Творчі пориви Імпульсивна життєрадісність, фантазія, цікавість	Лякливність Невпевненість, безпорадність, довірливність Нестриманість

Коли людина діє і відчуває подібно до того, як це робили його батьки, він знаходиться в его-стані батька. Коли він має справу з поточною реальністю і її об'єктивною оцінкою, він знаходиться в его-стані дорослого. Коли людина відчуває і веде себе подібно до того, як вона робила це в дитинстві, вона знаходиться в его-стані дитини. У кожен момент часу кожен з нас знаходиться в

одному з цих трьох его-станів. Основні особливості цих станів представлені в таблиці.

Основні характеристики позицій батька, дорослого і дитини

Основні характеристики	Батько	Дорослий	Дитина
Характерні слова і вирази	"Всі знають, що ти не повинен ніколи ..."; "Я не розумію, як це допускають ..."	"Як?"; "Що?"; "Коли?"; "Де?"; "Чому?"; "Можливо..."; "Ймовірно ..."	"Я сердитий на тебе"; "Ось чудово!"; "Дуже добре!"; "Огидно!"
Інтонації	Звинувачують. Поблажливі Критичні Припиняють	Пов'язані з реальністю	Дуже емоційні
Стан	Гордовитий Зверхправильний Пристойний	Уважність Пошук інформації	Незграбний Грайливий Пригнічений
Вираз обличчя	Похмуре Задоволене Стурбоване	Відкриті очі Максимум уваги	Зацікавленість Подив
Пози	Руки в боки Вказуючий перст Руки складені на грудях	Нахилений вперед до співрозмовника, голова повертається слідом за ним	Спонтанна, рухливість (стискають кулаки, ходять, смикають гудзик)

Такі стани можуть виражатися людиною поперемінно, а іноді і разом визначають характер зовнішньої комунікації. При цьому слід мати на увазі, що всі ці вирази его-стану є нормальними психологічними феноменами людської особистості.

5 сценаріїв, що визначають наше життя (за Еріком Берном). Усі ми керуємось певними життєвими стратегіями. Деякі нам допомагають, інші ж можуть стати перешкодою на шляху до успіху. Відомий психолог Е. Берн виділяє п'ять найбільш поширених сценаріїв: «ще ні», «після», «ніколи», «завжди» і «майже», які безпосередньо стосуються більшості життєвих ситуацій.

ЩЕ НІ

Це сценарій тих людей, які не здатні отримувати задоволення від життя – перфекціоністів. Вони не можуть відпустити свої проблеми чи хоч на мить забути про обов'язки. Берн порівнював цей життєвий план з міфом про Геракла, який мав здійснити дюжину подвигів для того, щоб стати безсмертним. Ця установка небезпечна тим, що людина втрачає впевненість у ймовірності успіху.

ПІСЛЯ

Люди, котрі живуть за таким планом, упевнені в тому, що за все хороше в житті колись доведеться заплатити. Ця ідея не дозволяє людині відчувати повноцінне щастя, адже в радісні моменти вона думає лише про майбутню відплату. Якщо жити з такими думками, можна витратити багато енергії на подолання страху покарання. Ця стратегія схожа на міф про Дамокла: грецький цар веселився на бенкеті, поки не помітив підвішеного над ним на кінській волосині меча. Тоді Дамокл втратив спокій.

НІКОЛИ

Це план заздалегідь переможеної людини, якій дуже складно повірити, що колись вона отримає бажане. Такі переживання Ерік Берн порівнює з танталовими муками. Герой міфу був приречений відчувати спрагу і голод, хоча вода і їжа були йому доступними.

ЗАВЖДИ

Певні люди не вчаться на своїх помилках, вони ігнорують уроки долі і наступають на ті ж до болю знайомі граблі. Полягає така поведінка, як не дивно, у постійному бажанні відчувати незадоволеність, замість спроби досягти більшого. Тут Берн згадує міф про ткалю Арахну, яка перемогла Афіну. Богиня війни визнала свою поразку, але перетворила Арахну в павука, приреченого вічно ткати свою павутину.

МАЙЖЕ

Часом люди не здатні доводити почате до кінця. Розпочаті справи збираються у велику гору, ховаючи під собою мрії про кар'єру або щасливі стосунки. Берн наводить приклад Сізіфа, приреченого викочувати на високу гору величезний камінь. Щоразу, коли герой наближався до вершини, камінь вислизав і котився вниз. Несчастному потрібно було починати все знову.

Потрібно зрозуміти, яка зі стратегій властива людині. Якщо ця установка чинить пастки та перепони на шляху до успіху, необхідно вчасно зупинитись та

змінити життєву стратегію. Берн же стверджував, що позбутися від негативного сценарію допомагають війна, психотерапія і любов.

Теорія життєвого сценарію була розроблена Еріком Берном в 60-х роках 20 ст. Визначення, дане сценарієм самим Берном, звучить так: план життя складається у дитинстві, підкріплюється батьками, виправдовується ходом подій і досягає піку при виборі шляху.



Психологічний сценарій вражає своєю схожістю з театральним сценарієм – у ньому чітко виділені дійові особи, сцени, сюжети, в певний момент досягають кульмінації і, нарешті, завіса. Психологічний сценарій – це начерки життєвої драми особистості, яка, в більшості випадків, виконується особистістю неусвідомлено. Найбільш яскравою ознакою наявності в житті людини подібного сценарію є повторювані події – характерні ситуації в особистому житті, відносини з начальством і співробітниками і т.д.

Основа життєвого сценарію закладається в ранньому дитинстві, і на вибір і формування його, безумовно, величезний вплив роблять батьки. З перших же днів життя дитини вони постійно передають їй «послання», на основі яких і будуються уявлення людини про себе і навколишній світ.

Усі життєві сценарії умовно можна розділити на три групи: «переможець», «переможений» і «не-переможець».

Переможцем Берн вважав таку людину, яка «досягає поставленої перед собою мети». Переможений – той, який «не досягає поставленої мети». До третьої групи належать сценарії, що належать людям, які дотримуються золоті середини, не ризикують, ніколи особливо не програють, але при цьому і не домагаються нічого значного.

Заключна частина. Підведення підсумків тренінгу, відповіді на питання, обговорення життєвих сценаріїв, постановка нових цілей для розвитку особистості.

5.2. Тренінг «Діагностика професійної спрямованості особистості з використанням метафоричних асоціативних карт як засобу арт-технологій»

Мета тренінгу: підвищення внутрішньої мотивації до розвитку власних здібностей, цінностей та ресурсів, необхідних для успішного професійного росту; усвідомлення професійної спрямованості; визначення напрямів вдосконалення своєї особистості; створення психологічної готовності для успішної самореалізації з використанням МАК – метафоричних асоціативних карт.

Актуальність теми: Сучасний світ вимагає від людини не лише високого рівня знань, умінь, навичок і здібностей, але й здатності якісно представляти себе, усвідомлювати і визначати свою цінність як особистості. Шлях до успіху пролягає через пізнання власних сильних сторін як ресурсу та усвідомлення слабких сторін як завдання для самовдосконалення власних ділових та особистісних якостей. Звідси висновок – необхідно суттєво розширювати свій світогляд, а це вимагає безперервного навчання. Людина, яка вчиться, може сама творити себе як особистість, як професіонал, та покращувати якість свого життя. Для старшокласників – це ще й можливість самовизначитися з майбутньою професією.

Аудиторія: учні старших класів, вчителі.

Тривалість тренінгу: 2 години.

Структура тренінгу:

I. Вступна частина:

- Знайомство; інформування про тему, мету, завдання, зміст та кінцевий результат тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікування учасників.

II. Основна частина

- Метафоричні асоціативні карти. Особливості використання МАК.
- Практична вправа з застосуванням МАК «Обмін якостями».
- Професійно важливі якості особистості.
- Презентація «Архетипи особистості за методикою Марк – Пірсон»
- Визначення власного потенціалу професійного росту. Сильні сторони особистості – ресурс в майбутній діяльності.
- Самопрезентація.

III. Заключна частина

Підведення підсумків тренінгу, оцінка досягнення цілей тренінгу, відповіді на запитання, анкетування.

Методи проведення: міні-лекції, обговорення проблемних питань і групові дискусії, індивідуальна робота, робота із завданнями МАК,

відпрацювання конкретних умінь та навичок, практичні вправи, рольові ігри, тести, анкетування, домашні завдання.

Очікувані результати:

- Усвідомлення власних психологічних ресурсів та свого особистісного потенціалу.
- Визначення своєї цінності як людського ресурсу.
- Створення психологічної основи для успішної самопрезентації.
- Усвідомлення самозначущості як одного з факторів успіху.
- Розробка плану самовдосконалення.
- Оволодіння навичками практичного самопізнання за допомогою МАК.
- Об'єктивне оцінювання власних сильних і слабких сторін та готовності до нових, більш складних дій і відповідальних вчинків.

Правила

Успіх тренінгу значною мірою визначається дотриманням специфічних принципів роботи. Правила - випробуваний і ефективний метод для досягнення атмосфери довіри, доброзичливості і співробітництва, для конструктивної та успішної роботи.

Цінувати час. Дисциплінованість, дбайливе ставлення до часу важливі як стосовно до себе, так і стосовно до тих, хто Вас оточує. Приходити вчасно означає виявляти повагу до себе та інших, бути відповідальним. Ефективне планування свого часу з урахуванням зовнішніх обставин - це один із значущих моментів на шляху до успіху в професійній діяльності та особистому житті. Ви завжди матимете час, якщо навчитесь розумно ним розпоряджатись.

Бути позитивно налаштованими у висловлюваннях і ставленні до інших, прагнути конструктивного вирішення усіх питань. Це створює дружню безпечну атмосферу, веде до конструктивізму, запобігає руйнівним процесам.

Правило додавання означає, що думки та ідеї висловлюються як доповнення до попередніх, а не заперечують їх. На одне запитання може існувати декілька правильних відповідей, тому що це погляди і позиції різних людей. Розуміти позицію іншої людини ще не означає її поділяти. Проте розуміння і повага права іншої людини на погляди, які не збігаються з Вашими, важливі самі по собі.

Кодекс ввічливості. Уважно слухати, дотримуватись теми заняття, висловлювати думку коротко й аргументовано, не перебиваючи інших. Дбаючи про власну свободу, не слід забувати про свободу та права інших висловлювати думку в комфортній атмосфері.

Правило добровільності. Учасники тренінгової групи та психолог беруть участь у роботі групи свідомо, з власної волі. Добровільність означає участь у тренінгу за бажанням.

Правило персоніфікації полягає в добровільній відмові від безособових мовних форм, які допомагають приховувати в повсякденному спілкуванні позицію промовця, або ж уникати прямих висловів у небажаних випадках. Пропонується на тренінгу замість висловів «вважається ...», «дехто вважає, що ...», вживати словосполучення типу: «я вважаю, що ...».

Правило конфіденційності розкривається в рекомендації не розголошувати особистісну інформацію поза межами тренінгу. Плітки, обговорення когось зі свого оточення часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій. В атмосфері безпеки легше відверто спілкуватися.

Правило поваги до своєї і протилежної статі. Будемо уважними до проблем чоловіків і жінок.

Очікування

Учасникам пропонується висловити власні очікування, давши відповідь на запитання: «Які знання Вам необхідні, про що Ви б хотіли дізнатися з оголошеної теми нашого заняття, щоб ця зустріч була для Вас корисною, допомагала в особистому житті та професійній діяльності?»

Практична вправа з застосуванням МАК. Гра «Обмін якостями»

Дається інструкція: Ваші близькі жаліються на те, що ви інколи негарно поведетесь, що у вас декілька поганих рис характеру, які їм дуже не подобаються. Але мені здається, що кожна людина сама вирішує, які риси характеру в неї погані, а які хороші. Згодні? Тим більш, що, як відомо, наші недоліки – це продовження наших переваг. Але як би там не було, у кожного з нас є такі риси і якості, які нам допомагають або, навпаки, заважають жити. Тому зараз пропоную зіграти в гру, яка називається «Обмін якостями». Із колоди МАК (можна використовувати «Образ жінки», «Образ чоловіка», «Карти актуальних здібностей» та ін.) оберіть по 2 – 3 карти, які відображають Ваші риси та якості, що мають, як правило дві сторони: наприклад, пунктуальність – від непунктуальності до педантичності. Якщо Ви людина надпунктуальна, вас дратують Ваші малопунктуальні друзі чи родичи, а їх ображає Ваша роздратованість. Знайома картина, адже не так? Тому візьміть по великому аркушу паперу і фломастеру і вверху великими буквами напишіть «КУПЛЮ», нижче розбірливо, щоб могли прочитати торговці, великими буквами напишіть ті якості і риси, які ви хотіли б придбати, щоб не дратуватись у подібних випадках. Приколійте цей листок шпилькою на одяг.

Тепер візьміть ще по одній карті, що символізує ті якості, які б ви хотіли б продати або обміняти на базарі. Напишіть на аркуші паперу «ПРОДАЮ» ту якість, якої Ви хочете позбавитися. Також пришпильте аркуш на одяг.

Отже, ви на «обміні». Походіть між люди, придивіться до товару, познайомтесь, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Ведіть себе вільно,

торгуйтеся, тут немає ніяких обмежень. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості чи риси, робити двійний чи трійний обмін. Тільки пам'ятайте – не можна просто віддавати якості без обміну. Обов'язково треба помінятись. Якщо вас щось не влаштовує, шукайте варіанти. Тренер в процесі гри постійно стимулює активність на обмін. Гра закінчується, коли цей обмін самостійно закінчується.

Після закінчення вправи, група ділиться враженнями від гри.

Легко чи важко було знайти якості, які хотілося б придбати чи від яких хотілося б позбавитись?

Що вдалось і що не вдалось реалізувати на обміні і чому?

Яка роль більше сподобалась: продавця чи покупця?

Що відчували, про що думали, коли грали ту чи іншу роль?

Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи.

Що сподобалось, що не сподобалось у вправі?

Що легко було робити, а що важко?

Вправа «Професійно важливі якості особистості»

Найважливішою соціально обумовленою підструктурою особистості є професійно значущі властивості. Розвиток цих властивостей відбувається в ході освоєння діяльності.

При цьому одні психофізіологічні властивості визначають розвиток професійно важливих якостей, інші, професіоналізуючись, набувають самостійного значення.

Таким чином, модель фахівця має бути динамічною: у ході формування професіонала повинні змінюватись окремі кваліфікаційні характеристики і зв'язок між ними.

Визначення своїх преференцій у професійній діяльності можна також здійснити з допомогою МАК. Ми можемо порівняти результати проективного методу МАК і традиційної тестової методики.

Отже, оберіть з колоди карт «Історія спортивних змагань» зображення того виду спорту, що співзвучно, відповідає або нагадує, тобто асоціюється з типом Вашої професійної діяльності. Класифікація типів професій представлена в таблиці.

Уважно прочитайте її.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙ

сфера	Вид діяльності	Предмет праці	Основні вимоги до працівника	Приклади професій
Людина-людина	Виховання; Навчання; Управління; Медичне; Побутове; Правове; Інформаційне обслуговування;	Людина, групи людей, колектив, бригада робітників, військові підрозділи, клас, група в дитячому садку	Здатність встановлювати взаємини з людьми, акуратність, пунктуальність, доброзичливість, емоційна стійкість, привітність, самокритика, самовладання, спостережливість, розподіл уваги, логічність мислення, високі показники пам'яті	Учитель, вихователь, тренер, лікар, бібліотекар, медсестра, юрист, офіціант, стюардеса, продавець, адміністратор, екскурсовод, кореспондент, перекур та інші.
Людина - техніка	Створення, монтаж, складання, експлуатація, управління, ремонт	Машини, механізми, агрегати, технічні системи, транспортні засоби, технічні об'єкти.	Високий інтелект, хороша координація рухів, точність, технічне мислення, стійкість нервової системи, витримка, стійкість уваги, здатність до її розподілу і переключення, високі показники пам'яті, організованість, цілеспрямованість, витри валість, самоконтроль. врівноваженість	Електрослюсар, інженер - електрик, монтажник, радіоінженер, токар, фрезерувальник, водій, прядильниця, електрозварник, будівельник, машиніст крану та інші.
Людина - природа	Вивчення, дослідження, виращування, догляд, профілактика захворювань	Об'єкти живої та неживої природи, земля, атмосфера, корисні копалини, рослини, тварини, біологічні процеси	Здатність встановлювати причинно – наслідкові зв'язки, багата уява, спостережливість, витривалість, відповідальність, наполегливість, розподіл та довільне переключення уваги, наочно-образна та зорова пам'ять	Геолог, агроном, селекціонер, садівник, рибалка, зоотехнік, ветеринарний лікар, біохімік, лісник, технік-топограф, інженер-океанолог та інші.

Людина – знакова система	Обчислення, підрахунки, виконання креслень, схем, переклади текстів з однієї мови на іншу, аналіз та зберігання інформації	Тексти, цифри, формули, креслення, карти, схеми, мови, коди, умовні позначення	Точність зорового сприймання, концентрація уваги, довгочасна пам'ять, логічне мислення, уява, вміння аналізувати та узагальнювати інформацію, емоційна стійкість, терпіння, самовладання, точність рухів, відповідальність, організованість	Оператор, телеграфіст, бухгалтер, економіст, конструктор, геодезист, кресляр, друкарка, бібліограф, лінгвіст. Перекладач, математик, програміст, картограф та інші
Людина-художній образ	Художнє відображення дійсності, проектування, моделювання, відтворення, створення образів, виготовлення художніх виробів	Художній образ, предмети і твори прикладного мистецтва, літературні твори, скульптура, музика	Розвинутий художній смак, просторове мислення, концентрація та стійкість уваги, творча уява, спостережливість. Образне мислення, емоційність. Наочно-образна пам'ять, здатність до перевтілення, точність сприймання кольору та відтінків	Художник, реставратор, архітектор, дизайнер. Скульптор, модельєр, мистецтвознавець, вишивальниця, ювелір, фотограф, письменник, актор, журналіст, хореограф, балетмейстер, кінооператор та інші

Після вибору картки і співвіднесення її з типом професії з таблиці, проаналізуйте, наскільки Ваше емоційне ставлення до професійної діяльності (вибір картки) відповідає опису професії. Наприклад, Ви працюєте у сфері «Людина-людина», скажимо, вчитель музичної школи, вибираєте вид спорту «фігурне катання». Це означає, що для Вас робота пов'язана з почуттям прекрасного. З красивою, хоч і трудомісткою працею, так? А якщо Ви обираєте картку з видом спорту «боротьба»? Висновки очевидні: індивідуальна робота з учнем для Вас – це «вічний бій», а не робота. Так що «Думайте самі, вирішуйте самі, мати чи не мати».

Однією з неодмінних умов ефективності професійної діяльності є **професійна готовність** фахівця, під якою розуміють ту чи іншу ступінь відповідності змісту і стану його психіки і фізичного здоров'я, якостей – вимогам виконуваної діяльності. Психологи зауважують, що професійна готовність фахівця – це суб'єктивний стан особистості, яка вважає себе здатною і підготовленою до виконання відповідної професійної діяльності і прагне її виконувати.

До якої роботи «лежить у Вас душа»? Це Ви визначите, проведя тест.

Опитувальник професійної готовності

Даний текст дозволяє визначити схильність людини до певного виду діяльності.

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження із запропонованого опитувальника та у бланку відповідей відзначте варіант відповіді за 3-бальною шкалою.

Три варіанти відповіді за 3-бальною шкалою:

1 - ВМІЮ, МОЖУ. 2 - ПОДОБАЄТЬСЯ. 3 - ХОЧУ

Текстовий матеріал

1. Аналізувати зміст наукових, навчальних, художніх текстів, виокремлювати головне, робити узагальнення, висновки.

2. Ремонтувати механічні та електротехнічні побутові прилади (замок, кран, праску, світильник, велосипед, мотоцикл).

3. Впродовж кількох років самотійно вирощувати які-небудь рослини, своєчасно виконувати усі роботи, що забезпечують їхній ріст і розвиток (поливання, пересаджування, підживлення).

4. Писати вірші, прозу, дописи, твори, які досить високо оцінюються.

5. При спілкуванні з людьми стримувати зовнішні прояви роздратування, поганого настрою, бути терплячим і доброзичливим навіть з не дуже приємними людьми.

6. З великих текстів робити виписки, групувати їх за певними ознаками, складати конспекти.

7. Налагоджувати і ремонтувати електронну апаратуру: приймач, магнітофон, телефон, телевізор, апаратуру для дискотек.

8. Збирати колекції рослин, вивчати їхні різновиди.

9. Майструвати гарні подарункові, сувенірні вироби з матерії, дерева, металу, рослин та інше (виготовляти панно, прикраси, сувеніри, букети).

10. Пояснювати зміст складного навчального матеріалу, методи розв'язання складної задачі чіткою, легкою, зрозумілою для кожного мовою.

11. В письмових текстах з української мови, літератури, легко знаходити помилки, неточності, робити правки.

12. За чітким зразком (рецептом, схемою, викройкою, планом) створювати вироби: кулінарні, швейні моделі, деталі тощо.

13. Розумітися на особливостях розвитку та зовнішніх відмінностях багато чисельних видів рослин.

14. Створювати закінчені твори образотворчого мистецтва: живопису, графіки, скульптури.

15. Постійно надавати реальну допомогу різним людям, які її потребують.

16. Працювати з текстами, написаними іноземною мовою: перекладати,

переписувати, аналізувати, правити.

17. Складати і збирати схеми різних приладів і механізмів, розумітися на принципах їх дії.

18. Приділяти багато часу доглядові за тваринами.

19. Складати пісні, музику, що мають успіх у слухачеві.

20. Займати дітей молодшого віку уграми, читанням, навчанням.

21. Виконувати роботу, що потребує застосування математичних знань: формул, законів, теорем.

22. З типових деталей (зборки, пошиття тощо), призначених для виготовлення певних моделей або виробів, створювали нові, придумані самостійно.

23. Фахово спостерігати за життям тварин у природі, вивчати їхні звички, характерні форми поведінки.

24. Перед багатьма глядачами розігравати ролі у виставах, декламувати вірші, прозу.

25. Швидко і правильно розпізнавати сутність малознайомої людини, тобто розуміти причини її вчинків, бачити «справжнє» обличчя, що часто-густо приховане за зовнішньою поведінкою.

26. Виконувати кількісні розрахунки, робити підрахунки даних за формулами і без них, робити на основі цього певні висновки, встановлювати закономірності.

27. Виконувати завдання, для вирішення яких потрібно вміти уявляти розташування предметів або їх елементів у просторі.

28. Розумітися на породах і диких тварин, комах, птахів, риб, знати їхні характерні зовнішні ознаки та поведки.

29. Виступати, виконуючи музичні твори (п'єси, пісні, танцювальні номери).

30. Активно впливати на різних людей, переконувати їх чинити саме так, а не інакше, примирювати, виховувати, зацікавлювати їх своїми інтересами.

31. Працювати з інформацією, поданою у вигляді умовних знаків, символів: складати і читати карти, схеми, креслення, графіки.

32. Знаходити найбільш раціональний, простий, короткий метод розв'язання задачі: логічної, технічної, конструкторської тощо.

33. Вивчати будову живої тканини і світ мікроорганізмів за допомогою мікроскопа та інших аналогічних приладів.

34. Придумувати нові та оригінальні моделі одягу, зачісок, прикрас: деталі інтер'єрів, приміщень, кулінарні блюда.

35. Брати на себе ініціативу з організації та проведення різних розважальних заходів.

36. Запам'ятовувати правила, закони, теореми, умовні позначення, формули.

37. Розумітися на хімічних процесах та закономірностях.

38. При огляді за тваринами або рослинами бути спроможними виконувати ручну фізичну працю, працювати з землею та стикатися з відходами життєдіяльності тварин, витримувати специфічний запах тварин і інше.

39. Рецензувати, оцінювати (усно або письмово) роботу художників, письменників, режисерів, драматургів та інших спеціалістів творчих професій.

40. Керувати роботою інших людей: ставити перед ними завдання, домагатися їхнього виконання.

41. Перевіряти правильність і логічність написаного тексту, розрахунків, виправляти помилки.

42. Поповнювати свої знання з різних розділів біології за допомогою спеціальної наукової літератури, лекцій, доповідей.

43. Розумітися на фізичних процесах та закономірностях.

44. Скоріше та частіше від інших помічати у звичайному незвичне, дивне.

45. Для виконання роботи виступати в контакти з незнайомими або малознайомими людьми.

46. Ретельно виконувати «паперову» роботу: писати, креслити, рахувати, перевіряти тощо.

47. Працювати на персональному комп'ютері, розв'язувати за його допомогою різні задачі.

48. Довший час займатись практичним дослідженням з метою вивчення тваринного чи рослинного світу.

49. Наполегливо та терпляче відшліфовувати («обробляти, обточувати, переробляти»), тобто досягти досконалості у створюваному або виконуваному творі, продукті.

50. Робити усні повідомлення, доповіді для багатьох слухачів (промовляти без «папірця»)

Обробка та інтерпретація результатів.

1. Підсумувати бали по кожній колонці відповідей, і результат записати у комірках з позначкою

Σ

В результаті матимемо картину співвідношення оцінок за трьома параметрами: вміння, ставлення, бажання. Кількість набраних балів визначає схильність до того чи іншого типу професії.

Назва типів професій по колонках:

«Людина – знакова система» - всі професії, що пов'язані з розрахунками, цифровими та літерними знаками, у тому числі й музичні спеціальності.

«Людина – техніка» - усі технічні професії.

«Людина – природа» - всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовими господарствами.

«Людина – художній образ» - усі творчі спеціальності.

«Людина – людина» - всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, із спілкуванням.

	Вмію	Подобається	Хочу		Вмію	Подобається	Хочу		Вмію	Подобається	Хочу		Вмію	Подобається	Хочу		Вмію	Подобається	Хочу
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			
Людина-знакова система				Людина - техніка				Людина - природа				Людина – художній образ				Людина - людина			

Позначте, ті якості, які, на Вашу думку, є присутніми у Вас:

- ☐ Активність, енергійність
- ☐ Вміння співпрацювати, будувати партнерські стосунки
- ☐ Цілеспрямованість
- ☐ Домінантність, прагнення до лідерства
- ☐ Уміння брати на себе відповідальність
- ☐ Привітність, доброзичливість
- ☐ Прагнення до успіху
- ☐ Самостійність

- ☐ Впевненість
- ☐ Бажання зробити кар'єру
- ☐ Працелюбність, працездатність
- ☐ Здатність до самоаналізу
- ☐ Прагнення заробляти гроші
- ☐ Винахідливість, творчість
- ☐ Готовність до розумного ризику
- ☐ Рішучість
- ☐ Професійна етика
- ☐ Уміння керувати часом
- ☐ Лояльність і прихильність до клієнта
- ☐ Стійкість до стресу
- ☐ Комунікабельність
- ☐ Ерудованість, освіченість
- ☐ Вміння визначати пріоритети
- ☐ Вміння створювати позитивний імідж
- ☐ Вміння працювати у команді, досягати командних цілей
- ☐ Вміння обирати найкраще рішення
- ☐ Вміння аналізувати ситуацію
- ☐ Прагнення до постійного самовдосконалення
- ☐ Оптимізм, життєрадісність, почуття гумору
- ☐ Вміння визначати пріоритети в інформації та доносити їх до клієнта
- ☐ Пунктуальність в роботі та в ділових зустрічах
- ☐ Психологічна стійкість до дій конкурентів
- ☐ Вміння «витягнути» максимум з конкретних ситуацій

Практична вправа з застосуванням МАК. Гра «Подорож героя»

Вправа проводиться з використанням 5-и колод МАК: «Архетипи», «Кольори і почуття», «Креатив» та 2-і колоди з зображеннями чоловіків і жінок.

Завдання для ігроків:

- 1) визначити, який образ архетипу відповідає Вам (колода «Архетипи»);
- 2) придумати розповідь про Вашого героя з метою досягнення чогось важливого для нього: хто допомагав герою в досягненні мети, хто заважав, які емоції, почуття він відчував, які були перешкоди та подолання їх, чи є в нього близькі, рідні, вороги, керівництво, підлеглі тощо, і, нарешті, чи досягає він цілі;
- 3) оточення героя вибираємо із колод з зображенням чоловіків і жінок, а емоції та процеси події – із колод «Кольори і почуття» та «Креатив»;
- 4) записуємо Вашу розповідь і читаємо в парах або в групі;
- 5) аналізуємо, наскільки герой схожий на Вас, які нові стратегії досягнення мети можна використовувати у Вашому справжньому житті.

5.3. Тренінг «Конструктивна діагностика особистості з застосуванням арт-технологій»

Мета тренінгу: пізнання власної особистості з метою розвитку індивідуальних здібностей, цінностей та ресурсів, необхідних для успішного життєвого та професійного росту; усвідомлення свого світоглядного визначення власних життєвих сценаріїв та напрямків вдосконалення своєї особистості; створення психологічної готовності для успішної самореалізації.

Актуальність теми: Сучасний ритм життя вимагає від людини не лише високого рівня знань, умінь, навичок і здібностей, але й здатності якісно представляти себе, усвідомлювати і визначати свою цінність, свої життєві сценарії. Шлях до успіху в житті пролягає через пізнання власних сильних сторін як ресурсу та усвідомлення слабких сторін як завдання для самовдосконалення особистості. Тому в особистості, що хоче бути успішною у житті, визріває думка – необхідно суттєво розширювати пізнання себе, своєї особистості, скритих мотивів і бажань, а це вимагає безперервного навчання та самовдосконалення. Людина, яка вчиться, може сама творити себе як особистість, як професіонал, та покращувати якість свого життя.

Аудиторія: учні старших класів, вчителі.

Тривалість тренінгу: 2 години.

Структура тренінгу:

I. Вступна частина:

- Знайомство; інформування про тему, мету, завдання, зміст та кінцевий результат тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікування учасників.

II. Основна частина

- Поняття діалектичного поєднання філософських категорій «так» і «ні».
- Конструктивність поведінки особистості.
- Вправа «Схвалення».
- Діагностування самоефективності.
- Ефективні стилі поведінки.
- Інтегральна модель структури особистості (за О.П. Єлісєєвим).
- Тест «Вихід зі скрутних життєвих ситуацій».
- Методика «Діагностика значимості потреб особистості».
- Сутність процесу арт-терапії, її складові та рівні застосування.
- Арт-терапевтична робота різних фахівців.
- Арт-терапевтичні вправи щодо визначення конструктивного підходу.

III. Заключна частина

- Підведення підсумків тренінгу, оцінка досягнення цілей тренінгу, відповіді на запитання, анкетування.

Методи проведення: міні-лекції, обговорення проблемних питань і групові дискусії, індивідуальна робота, робота із завданнями в методичних матеріалах, відпрацювання конкретних умінь та навичок, практичні вправи, рольові ігри, тести, використання арт-терапевтичних вправ, анкетування, домашні завдання.

Очікувані результати:

- Усвідомлення власних психологічних ресурсів та свого особистісного потенціалу.
- Визначення своєї цінності та життєвих сценаріїв.
- Оволодіння навичками практичного самопізнання.
- Об'єктивне оцінювання власних сильних і слабких сторін та готовності до нових, більш складних дій і відповідальних вчинків.

Успіх тренінгу значною мірою визначається дотриманням специфічних принципів роботи. Правила - випробуваний і ефективний метод для досягнення атмосфери довіри, доброзичливості і співробітництва, для конструктивної та успішної роботи.

Правила

1. Цінувати час.
2. Бути позитивно налаштованими.
3. Правило додавання.
4. Кодекс ввічливості. Уважно слухати, говорити по темі, висловлювати думку коротко і аргументовано.
5. Правило добровільності.
6. Правило персоніфікації. Говорити від свого імені.
7. Правило конфіденційності.
8. Правило поваги до своєї і до протилежної статі.

Цінувати час. Дисциплінованість, дбайливе ставлення до часу важливі як стосовно до себе, так і стосовно до тих, хто Вас оточує. Приходити вчасно означає виявляти повагу до себе та інших, бути відповідальним. Ефективне планування свого часу з урахуванням зовнішніх обставин - це один із значущих моментів на шляху до успіху в професійній діяльності та особистому житті. Ви завжди матимете час, якщо навчитесь розумно ним розпоряджатись.

Бути позитивно налаштованими у висловлюваннях і ставленні до інших, прагнути конструктивного вирішення усіх питань. Це створює дружню безпечну атмосферу, веде до конструктивізму, запобігає руйнівним процесам.

Правило додавання означає, що думки та ідеї висловлюються як доповнення до попередніх, а не заперечують їх. На одне запитання може існувати декілька правильних відповідей, тому що це погляди і позиції різних людей. Розуміти позицію іншої людини ще не означає її поділяти. Проте розуміння і повага права іншої людини на погляди, які не збігаються з Вашими, важливі самі по собі.

Кодекс ввічливості. Уважно слухати, дотримуватись теми заняття, висловлювати думку коротко й аргументовано, не перебиваючи інших. Дбаючи про власну свободу, не слід забувати про свободу та права інших висловлювати думку в комфортній атмосфері.

Правило добровільності. Учасники тренінгової групи та психолог беруть участь у роботі групи свідомо, з власної волі. Добровільність означає участь у тренінгу за бажанням.

Правило персоніфікації полягає в добровільній відмові від безособових мовних форм, які допомагають приховувати в повсякденному спілкуванні позицію промовця, або ж уникати прямих висловів у небажаних випадках. Пропонується на тренінгу замість висловів «вважається ...», «дехто вважає, що ...» вживати словосполучення типу: «я вважаю, що ...».

Правило конфіденційності розкривається в рекомендації не розголошувати особистісну інформацію поза межами тренінгу. Плітки, обговорення когось зі свого оточення часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій. В атмосфері безпеки легше відверто спілкуватися.

Правило поваги до своєї і протилежної статі. Будемо уважними до проблем чоловіків і жінок.

Очікування

Учасникам пропонується висловити власні очікування, давши відповідь на запитання: «Які знання Вам необхідні, про що Ви б хотіли дізнатися з оголошеної теми нашого заняття, щоб ця зустріч була для Вас корисною, допомагала в особистому житті та професійній діяльності?»

Вступ

Тренінг заснований на теорії О.П. Єлісєєва та практичному застосуванні тесту «Плями Роршаха». Базується тренінг на філософському понятті взаємин «так» і «ні». Цей філософський постулат своїм корінням сягає ще в Біблію – Нагірну проповідь: «Але нехай буде слово ваше: так, так; ні, ні; а що більше над цим, то від лукавого» (Євангеліє від Матвія, Нагірна проповідь, гл. 37, ст. 5).

Виходячи з цього постулату, можемо охарактеризувати 4 можливих варіанти діалектичного взаємоеднання 2-х понять, що б ми не розглядали:

1. Поєднання «ні-ні» – деструктивне заперечення, відсутність взаємодії.

2. Поєднання «ні-так» – інструктивне заперечення старого (першого) і безумовне прийняття другого (нового) як інструкції.

3. Поєднання «так-ні» – реконструктивний підхід: заперечення нового (другого) і відтворення старого (першого). Старому говоримо «так», а новому – «ні». Відтворюємо старе, заперечуємо нове.

4. Найбільш благополучне поєднання «так-так» – конструктивне взаємовідношення нового і старого (першого і другого), взаємодія. Варіант нескінченного саморозвитку в позитивному плані. Затвердження індивідуальної своєрідності у загальності явищ життя. Беремо хороше зі старого і переносимо в хороше нове.

Ці принципи є універсальним підходом у відносинах – в будь-яких сферах життя.

Конструктивність поведінки особистості

Конструктивність поведінки (за О.П. Єлісєєвим) невід’ємна від суб’єктивної активності особистості, завдяки якій людина реалізує себе як особистість. Конструктивність – як спрямованість на морально-позитивний результат людської діяльності – є умовою збереження, продовження та розвитку людського роду: беремо хороше з попередніх поколінь і передаємо майбутнім поколінням; якщо заперечуємо – передаємо заперечення. Сенсом системи конструктивної активності людини є досягнення конкретних результатів діяльності. Мотивація досягнення орієнтована на формування особистісного сенсу життя, що затверджується в ідеальних і матеріальних результатах конструктивної діяльності людини. Причому, творення і творчість виявляються життєво більш важливими, ніж гомеостатичний стан душі і тіла.

Необхідність конструктивної активності забезпечує, на думку Єлісєєва, майбутнє існування людини і, в цілому, людства.

Психофізіологічної основою поведінки людини виступають властивості активності, вибіркової та конструктивності людського сприйняття і свідомості.

З віком посилюється самостійність властивостей особистості, що вимагає координаційних зв’язків, які забезпечують конструктивну активність особистості. У психофізіології також є поняття координації нервових зв’язків. При цьому поняття ієрархії переглядається в плані підпорядкування його більш широкому поняттю гетерархії.

Сенсом всієї системи конструктивної активності людини є не стільки підтримка фізичної та душевної рівноваги (гомеостаз), як досягнення конкретних результатів діяльності. Творення і творчість часто стають важливіше гомеостазу – за наявності не повного задоволення насущних потреб. Лев

Гумільов конструктивну активність у даному випадку назвав особливим терміном «пасіонарність».

Інтегральна модель структури особистості

Дана модель базується на основі теорії Б. Ананьєва, який виділяє 4 основних макрохарактеристики людини: особистість, суб'єкт, індивідуальність, індивід.

Особистість – одна з чотирьох основних підсистем, в якій найбільш повно розкривається суспільна сутність людини. Особистість є суб'єктом діяльності, а індивідуальність становить її глибину. О. Єлісєєв вважає, що особистість – це якість людини, що виявляється в його свідомій діяльності. Якість особистості має складну структуру властивостей, координаційно взаємопов'язаних між собою.

Структура особистості має три виміри: тобто існує простір для особистісного розвитку. Конструктивна активність базується на знаках словесно-логічного сенсорного спілкування, тобто логічного і чуттєвого, мислення і сприйняття (К. Юнг вводить, додає до цього інтуїцію).

І. Павлов також ділить людей на «мислителів» і «художників». На цьому заснована активність, когнітивний стиль діяльності. Можливо «переміщення» типу активності в залежності від мотивації, коли конструктивна активність спрямована на позитивний моральний результат, який зміцнює гідність людини.

Активність є основою для формування характеру, забезпечує спрямованість вчинків людини, а також спосіб виконання дій. Властивостями активності можуть бути: креативність, емоційність, конструктивність, екстравертність, інтернальність, полінезалежність, альтруїзм і пасіонарність. Через активність і її опосередкований вплив на характер в структурі особистості проявляється індивідуальність людини в цілому і індивідуальність людини як суб'єкта діяльності - від фізіології до соціальної сфери.

О. Єлісєєв виділяє такі параметри в структурі особистості:

- Активність - реактивність (4 типи темпераменту)
- Спрямованість (4 типи активності)
- Можливості (4 типи здатності)

Чому фігурує цифра 4? Відповідно до закону розподілу випадкових величин Лапласа-Гаусса, всього 4 попарно однакових частки площі, що позначає обсяг досліджуваних явищ, включають 95,44% випадків прояву психічних утворень людини.

Таким чином, у психодіагностиці цілком достатньо обмежитися допущенням всього лише 4-х основних варіацій проявів властивостей особистості за визначеними параметрами.

При округленні до цілих чисел варіації проявів властивостей (у відсотках) можна уявити, як 16% - 34% - 34% - 16% (з урахуванням допущення помилки 2%), що допустимо.

Висновки. Психологічне вивчення людини вимагає усвідомленої конструктивної активності практичного психолога, спрямованої на побудову моделі структури особистості за принципом взаємної координації та сумісності всіх властивостей і якостей особистості. Модель особистості повинна служити самопізнанню людини, пояснюючи особистісний сенс конструктивної активності, що, в свою чергу, є основою для особистісного зростання. «Пізнай і сотвори себе» - це девіз психолога, який працює з іншими. Необхідно завжди пам'ятати: психолог створює умови для вирішення проблем клієнта, а не вирішує їх сам.

Вправа «Схвалення»

Зроби все можливе, Бог допоможе зробити неможливе.

Чи знаєте Ви свої позитивні риси, переваги, які здатні забезпечити Вам успіх у житті? Чи вмієте Ви підбадьорювати себе та інших? Тренер, учитель чи менеджер постійно вдається до схвалення чи підбадьорювання своїх учнів, підлеглих. Це додає сил, насажує на подальшу роботу. Часом бувають моменти у житті, коли ми почуваємося невпевненими і немотивованими. Виникає думка, чому маємо чекати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку у самого себе? Виявляється, що це цілком можливо.

Поміркуємо над тим, як схвалювати, підтримувати і спонукати самого себе.

1. Згадайте і запишіть слова-схвалення, які були висловлені на Вашу адресу іншими людьми і мали вплив на Ваше життя і діяльність, тобто слова, які спонукали Вас до активності, надихали на певні досягнення.

2. Запишіть, як Ви підбадьорюєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все виходить, коли відчуваєте труднощі у роботі.

3. Як Ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування і значні труднощі?

4. Згадайте, як ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.

5. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь надати таке схвалення і підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало до подальших успіхів.

Записали? А зараз розбийтеся на пари і проговоріть слова підбадьорення один одному у таких ситуаціях:

- Ви спізнилися на важливу зустріч через те, що керівник затримав Вас на роботі;

- Вас образила людина, від якої це Ви ніяк не очікували;
- Вас забула привітати з днем народження дуже близька Вам людина;
- Ваш безпосередній керівник представив перед колегами (у тому числі вищим керівництвом) Вашу роботу як заслуги іншого співробітника;
- Вас не зрозуміли Ваші діти.

Висновки: Чи важко Вам було відповідати на питання? Чи легко Ви уявили ситуації, про які йдеться у вправі? Чи користуєтеся Ви в житті подібними схвалюваннями і підбадьорюваннями?

Ефективна комунікація

А ось які поради надають психологи щодо ефективної комунікативної взаємодії з аудиторією під час виступів та презентацій.

12 елементів успішного публічного виступу:

1. Позитивний настрій – за допомогою компліменту.
2. Увага аудиторії – за допомогою яскравого початку.
3. Зацікавленість аудиторії – апеляція до вигод, мотивуючі твердження.
4. Довіра – прив'язка до авторитетів та відомих осіб.
5. Підвищення достовірності – один-два яскравих приклади.
6. Підсилення уваги аудиторії – шокуючий факт.
7. Активізація аудиторії до участі – питання до неї.
8. Посилення запам'ятовування – використання наочних засобів.
9. Підсилення контакту – зоровий контакт зі всіма учасниками заходу.
10. Підсилення образності – жести.
11. Підвищення результативності – заклик до конкретних дій.
12. Підкреслення свого професіоналізму – прояв вдячності та поваги.

Вправа: Тест на визначення само ефективності

*Чи вірите в те, що Вам все під силу,
або в те, що Ви ні на що не здатні,
у будь-якому випадку маєте рацію.*

Г. Форд

Інструкція. Вашій увазі пропонується 10 тверджень, які стосуються різних життєвих сфер. Уважно прочитайте кожне висловлювання і оцініть ступінь вашої згоди або незгоди з ним за чотирьохбальною шкалою.

- 1 - абсолютно невірно;
- 2 - навряд чи це вірно;
- 3 - швидше за все вірно;
- 4 - цілком вірно.

Поставте позначку в одній з клітинок проти кожного твердження.

Опитувальник

№	Зміст тверджень	Бали			
		1	2	3	4
1	Якщо я постараюся, то завжди знайду рішення навіть складної проблеми.				
2	Якщо мені щось заважає, все одно я знаходжу шляхи досягнення своєї мети.				
3	Мені досить просто вдається досягти своєї мети.				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.				
5	У разі виникнення непередбачених труднощів я вірю, що зможу з ними впоратися.				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу вирішити більшість проблем.				
7	Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.				
8	Якщо переді мною постає проблема, то я зазвичай знаходжу декілька варіантів її рішення.				
9	Я можу щось придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях.				
10	Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем.				
$\Sigma =$					

Обробка результатів.

Підрахуйте суму ваших балів і визначте рівень самоефективності:

до 27 балів – низька самоефективність;

27-35 – середня самоефективність,

більше 35 – висока.

Всі досягнення людини – результат її власних зусиль. Вам під силу підвищити самоефективність.

Практична частина

Вступ. Для того, щоб з'ясувати, який Ваш підхід до особистісних проблем (деструктивний, інструктивний, реконструктивний, конструктивний), Вашій увазі пропонується авторська тренінгова методика, заснована на теоретико-діагностичних дослідженнях О. Єлісеєва, глибинної психокорекції Т. Яценко та ідеї методики «Плями Роршаха». Ми дали їй назву «Кольорові індивідуально-автоматизовані плями».

Вам пропонується створити 3 картини власного життя:

- 1) «Моє минуле»,
- 2) «Моє сьогодні»,
- 3) «Моє майбутнє».

Починати можна в будь-якій послідовності.

Підготовка для малювання. Спочатку робимо фон. Необхідно підготувати 3 аркуша паперу для малювання фарбами, вибрати колір *минулого, сьогодні, майбутнього* і його насиченість за бажанням.

Закрити очі, згадати картини свого минулого, відчуті справжнє, уявити майбутнє і відзначити, з якими квітами пов'язані події життя. Це - різні тони, веселка або певний колір. Зробити нерівний, плямистий фон на весь аркуш (*3 різних варіанти*).

Фон робиться на розсуд «художника» трьома способами: зім'ятим газетним або іншим м'яким папером, пензликом з брызками, пальцями.

1. Пензликом розвести фарбу і брызками наносити плями.
2. Пальцями заляпать фон повністю або точково.
3. Зім'ятий папір, ганчірку, вмочивши їх у фарбу, скатуємо у тампон: тампуємо або катаємо по аркушу.

Після створення фону миємо руки, даємо листам просохнути і робимо невеличку перерву.

Другий етап роботи. «Побачити картину».

На кожному аркуші по черзі тоненьким пензликом або фломастером зображуємо ті предмети, образи, обличчя та ін., що Ви «побачили» на плямистому тлі. (Бачать всі!!) Можуть бути геометричні фігури, мандали. Обвести, окреслити те, що побачили. Якщо потрібно, підписати фігури.

Увага! Необхідно зосередитися на тому часі, з яким Ви працюєте: минуле, сучасне, майбутнє («дивимося» на картину з того періоду).

Третій етап роботи. Обговорення своїх картин.

Вже сам процес зображення, малювання має психотерапевтичний ефект. Мова кольору і форм стає зрозумілим кожному, якщо він згадає досвід, набутий ще в дитинстві. Навчитися «читати» психомалюнок, його образи, його символіку може кожен. Малюнок виражає психологічний сенс, адекватний психіці суб'єкта, і одночасно забезпечує її захист.

Пропонуємо такий порядок аналізу малюнка:

Малюнки кожного учасника передаємо з рук в руки, і всі присутні обговорюють їх зміст; потім - автор, потім - керівник.

Обговорюючи малюнок, небажано використовувати інформацію про автора, якій немає в малюнку, не треба домислювати і придумувати за нього.

Таким чином, аналізується тільки те, що автор хотів сказати.

Орієнтовні питання, чи на що слід звернути увагу дослідників:

- колір малюнка;
- насиченість фону (дуже яскравий прояв емоцій або внутрішнє напруження);
- кількість предметів, образів (кого більше: людей або речей, явищ природи, вони статичні або в русі, вони реальні або метафоричні). Чим більше предметів, тим більше людина «розкидана» по життю;
- їх взаємне розташування;
- наявність / відсутність ознак агресії;
- загальне емоційне враження від малюнка;
- до якого типу взаємин: старого (минулого) і нового (майбутнього) - відноситься активність автора. Кращим для нас завжди є позитивне сприйняття минулого, з якого народжується образ позитивного майбутнього.

Символіка кольору

Червоний

Пристрасть, любов і ненависть, народження нового, нове життя, життя і смерть, атака, кров, боротьба, любов і вбивство, червоний ліхтар, червоні бинти, гарячий.

Помаранчевий

Суміш жовтого і червоного. Колір радості, найбільш улюблений дитячий колір. Апельсин, сонце в зеніті, колір бадьорості; взимку дуже корисно включати помаранчевий світильник, тримати апельсини у вазі.

Жовтий

Спокій, заспокоєння; сонячний, радість, колір ясності у відносинах, колір дружби-любові; тепло, приємно: пляж, соняшник, літо.

Зелений

Близький до жовтого, але більш прохолодний; колір життя, надії; весна, відродження, соки життя, молоді листочки; літо, очікування плодів. Колір ділових і дружніх відносин; спокійне ставлення без сексуального відтінку. Дуже позитивний колір; особливо добре використовувати його в одязі; зелений заспокоює: упаковки ліків, хірурги в зелених костюмах.

Блакитний

Холодний, колір прохолоди, заспокоює; блакитний лід, небо, дитячі мрії та мрії про майбутнє, надія, вода, в якій зароджується життя, і вода, що забирає всі наші печалі (що було, то загуло), розставання з чимось неприємним. Зміни в житті, людина в пошуку чогось, очікування змін як стиль життя, філософський аналіз минулого і майбутнього. Потрібно дивитися на небо через зелені гілки, лежачи на землі, щоб заспокоїтися.

Синій

Той же блакитний, але більш глибокий, насичений, більш холодний; колір океану (океан - це тривога: не просто вода, але небезпека шторму, глибини); зосереджене, поглиблене занурення в свої думки: дивимося, як в воду; заглиблюємося не тільки в хороше, але часто також занурюємося, як на дно океану, і в неприємні спогади про минуле зокрема; філософські зміни, але більш глибокі, втрата молодості, мудрість.

Фіолетовий

Філософське ставлення до життя, для дітей - казка, фея, чари. Таїнство, філософський камінь, перехід в інший світ - світ небуття, мудрості, містики; завершальний колір веселки.

Коричневий

Колір обґрунтованості; колір землі, оранки, грошей, відчуття достатку. Колір залежності: у дитини - від дорослих, у жінки - від чоловіка, у людей у віці - від своїх дітей. Для чоловіків - колір бажання бути статусним, колір престижу, залежності від статусу, посади, від соціуму.

Сірий

Рідко зустрічається в малюнках. Нейтральний. Якщо багато сірого: людина в зневірі, відчуває тугу, нудьгу; байдужість, бажання відпочити, бажання стати, як усі. Якщо сірого кольору трохи - це крик про допомогу, бездіяльність, бажання бути сірою мишею, не виділятися.

Чорний

Туга, відчай, безвихідь, відсутність емоцій. Дуже погано, якщо є переважання чорного кольору - особливо у дітей. Багато чорного - невроз у дитини, особливо в поєднанні з червоним: негатив, наявність серйозної психотравми.

Білий

Сума, злиття всіх кольорів; небажання сказати про себе, закритість. Небажання розкритися, непроявленність.

Закінчується робота над власними картинами обговоренням емоцій, які вони викликали. Зауважте, що інколи виконання даної методики може призвести до достатньо яскравого прояву емоцій: сльоз, плачу, суму. Необхідно дати можливість заспокоїтися: як правило, негативні емоції проходять, настає полегшення.

Критерії постановки та досягнення цілей

*До кожної вершини є дорога,
хоча не завжди її можна побачити з долини*

Д. Роджерс

Властиве людині «прагнення успіху» є її психологічною характеристикою і складається з таких компонентів:

- самостійне формулювання мети і прагнення її досягти;
- готовність за кожним рішенням вбачати конкретний результат;
- упевненість у ситуаціях досягнення реальних цілей;
- надання переваги завданням середньої або трохи вищої за середню складності;
- схильність до помірного ризику з опорою на власні знання та уміння, а не на випадок.

Постановка конкретної мети це важливий крок до її досягнення. Мета організовує зусилля, спрямовує поведінку на досягнення результату. Фіксує думки і пронизуючи всю підсвідомість, вона починає автоматично впливати на вашу поведінку, спрямовуючи її на досягнення результату. Ціль сама по собі є мотивом, рушійною силою, яка спонукає людину діяти.

Генріх Шліман, захоплений мірами Стародавньої Греції, з дитячих років мріяв розкопати Трою і знайти коштовності царя Пріама. Його ціль, напевно, здавалася усім нереальною, фантастичною. Але бажання досягнути таємниці настільки заволоділо уявою хлопчика, що протягом тривалого часу не давало йому спокою. Пізніше, вже в сорокалітнього Генріха Шлімана жагуча мрія його дитинства – знайти Трою – розгорілася з новою силою. І що ж ? Без відповідної освіти, під глузування маститих учених і громадськості, ламаючи всі канони, стереотипи й поборюючи упередження, він все ж розкопав Трою і знайшов коштовності царя Пріама.

Мета і бажання її досягти викликають величезну життєву енергію, активізують потенційні здібності, активізують ресурси психіки.

Технологія постановки конкретної мети:

1. Сформулюйте свою мету в категоріях позитивних тверджень
2. Визначте свою мету так, щоб її досягнення залежало від Ваших власних зусиль, а не від зусиль інших або щедрості долі
3. Уявіть, що Ви вже досягли поставлену перед собою мету і отримали бажаний результат. Переживіть його як реальність
4. Уявіть результат, зробіть його яскравим і барвистим, щоб максимально підвищити його привабливість

По-перше, визначайте свою мету у формі позитивних тверджень, тобто без вживання частки «не». Наприклад, якщо Ви говорите: «Я не хочу хворіти» – Ви думаєте про те, чого Ви не хочете. Коли люди думають про негативне, саме це і відбувається в їх житті, оскільки вони концентрують на ньому увагу. Сконцентруйтеся на позитивному і скажіть собі: «Я хочу бути здоровим». Такий вислів не тільки краще звучить, але по суті перебудовує роботу мозку, готуючи

Вас до дії. Зміна способу вираження мети на протилежний є простою операцією, проте вона може бути значно ефективнішою.

По-друге, визначаєте свою мету так, щоб мати змогу досягти її самостійно, незалежно від дій інших. Орієнтуйтеся на власні можливості: ціль ставиться для себе, а не для оточуючих. Якщо реалізація Вашої мети залежить від допомоги або бажання інших, Ви можете опинитися в безнадійній ситуації. Припустимо, що ваша мета звучить так: «Я хочу, щоб оточуючі перестали мене критикувати». Реалізація такої мети залежить від оточуючих, а не від Вас. Проте цю ж мету можна сформулювати і по-іншому: «Що я можу зробити, щоб подобатися собі, незалежно від ставлення оточуючих?» В цьому випадку лише Ви відповідаєте за досягнення своєї мети.

Прикладом вірно сформульованої мети може бути такий варіант: «Навчитися робити регламентні роботи за новою технологією», або «Вивчити всю номенклатуру товару». І не забудьте про терміни, аби не дати ледарю в собі можливості поступово звести все нанівець. Пригадуєте, як Хаджа Насреддін пообіцяв еміру навчити віслюка розмовляти за 30 років? Він резонно розсудив, що за 30 років хтось обов'язково помре – або емір, або віслук, або сам Хаджа. Так само і мета, надто віддалена в часі, мало допоможе в організації життя. Складність цілі має бути оптимальною – значущою для Вас та водночас здійсненною.

По-третє, будуйте образ очікуваного результату. Створення конкретного, детального і живого образу бажаного мобілізує ваші зусилля.

Ціль має бути:

- реалістичною і досяжною;
- конкретно (чітко сформульованою та зрозумілою);
- практичною (великі цілі подрібнюють на конкретні кроки);
- цінною, значимою для людини;
- структурованою, узгодженою по термінах (в часі).

Після того, як Ви здійснили постановку конкретної мети, її необхідно закріпити в підсвідомості. В цьому може допомогти самонавіювання, головний інструмент якого – повторення. Запропонована технологія дозволить вам сконцентрувати всю свою увагу, сили, енергію на досягнення поставленої мети, і допоможе вам проявити свої найкращі якості.

А тепер вдавайтеся до конкретних дій! Похваліть самого себе, коли досягнете навіть незначного успіху («Який я молодець!»). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.

Дякуємо за участь у тренінгу!

ЛІТЕРАТУРА

1. Айзенк Г. Ю. Структура особистості. Психологія особистості : навчальний посібник / за заг. ред. М. М. Заброцького. Київ : Освіта України, 2009.
2. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали 8-ї міжнародної наук.-практ. конф., Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2016 р. Кам'янець-Подільський, 2016. 248 с.
3. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу / пер. з англ. Т. Микитюк. Київ : Форс Україна, 2023. 512 с.
4. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
5. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
6. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» [Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя]*. 2014. № 5. С. 68–73.
7. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. Харків : Вид. група «Основа», 2011. 287 с.
8. Галузяк В. М. Діагностичний інструментарій класного керівника / В. М. Галузяк, І.Л. Холковська. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2013. 192 с.
9. Галузяк В. М. Педагогічна діагностика: Курс лекцій / В. М. Галузяк, І.Л. Холковська. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2015. 164 с.
10. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : «Академвидав», 2009. 464 с.
11. Дербеньова А.Г. Педагогічна діагностика у класному керівництві. Харків: Вид. група «Основа», 2007. 176 с.
12. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. № 2. С. 25–28.
13. Дмитрієва С. М. Особистість: практичні засади вивчення. Навч.-метод. посіб. Том 2. / Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова та ін. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.
14. Дубасенюк О.А., Вознюк О.В. Діагностичний підхід як важлива умова професійної позиції вчителя / О.А. Дубасенюк, О.В. Вознюк // Методичні основи діагностики академічної обдарованості учнів (з урахуванням специфіки освітньо галузі): матер. наук-практ.семінару. Київ : ІОД, 2011. С. 74–81.

15. Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості: навч. посіб. / за заг. ред. М. М. Заброцького. 3-тє вид. Київ: Освіта України, 2009. 364 с.
16. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
17. Інноваційні педагогічні технології у системі неперервної професійної освіти : монографія / За ред. С. С. Вітвицької. Житомир : «Полісся», 2015. 368 с.
18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібн. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
19. Класному керівнику : як вирішувати конфлікти у класі / упоряд. : Л. Шелестова, Н. Чиренко. Київ : «Шкільний світ», 2012. 128 с.
20. Климчук В.О., Горбунова В.В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.
21. Левченко Л.С., Кривонос О.Б. Педагогічна діагностика професійно-творчих умінь студентів як показника готовності спеціаліста до професійної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: зб. наук. пр., Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. Вип. 2. С. 91–97.
22. Лукіна Т.О. Педагогічна діагностика // Енциклопедія освіти / Нац. акад. пед. наук України; [гол. ред. В. Г. Кремень]: 2-ге вид, допов. та перероб. Київ : Юрінком Інтер, 2021. 712 с.
22. Мазяр. О. В. Диференціальна психологія: модульний курс : навч. посібн. Київ : Видавничий дім «Конкор», 2017. 284 с.
23. Максименко С. Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д.Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
24. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч. метод. посіб. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
25. Мірошніченко О. А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2020. 360 с.
26. Мірошніченко О. А. Вивчення особистості майбутнього вчителя : навч.-метод. посібник. Житомир : ОП «Житомирська облдрукарня», 2007. 200 с.
27. Мірошніченко О.А. Діагностика особистості майбутнього психолога : метод. посіб. Житомир : Рута, 2015. 207 с.
28. Мірошніченко О.А. Діяльність психолога з підготовки фахівців до роботи в екстремальних умовах : навч.метод. посіб. Житомир : Рута, 2018. 208 с.

29. Мірошніченко О.А. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2015. 156 с.
30. Моделювання професійної підготовки фахівців у контексті євроінтеграційних процесів : монографія / під наук. ред. С. С. Вітвицької. Житомир : Вид-во О. О. Євенок, 2019. 304 с.
31. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посібн. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
32. Назаревич В. В. Лялька в роботі психолога: практ. посіб. для психологів. Рівне : ТОВ «Прінт Хауз», 2014. 192 с.
33. Педагогічна діагностика. Методичні рекомендації / Укл. В. Уруський, 2013. URL: <http://bcms.kiev.ua/docs/peddiagnostika.pdf>
34. Професіографічний підхід у системі вищої освіти : монографія / колектив авторів, за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во О. О. Євенок, 2019. 328 с.
35. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
36. Цехмістрова Г.С. Управління в освіті та педагогічна діагностика: навчальний посібник для вузів / Г.С.Цехмістрова, Н.А.Фоменко. Київ : Слово, 2005. 277 с.
37. Тараріна О. Практикум з арт-терапії. Скарбничка майстра : навч.-метод. посіб. Київ : Астамір-В, 2019. 224 с.
38. Тараріна О. Тканинотерапія в роботі з різними категоріями клієнтів : наук.-метод. посіб. Київ : Астамір-В, 2016. 88 с.
39. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 128 с.
40. Теслюк В. М., Лузан П. Г. Основи педагогічної майстерності : навчальний посібник. Київ : НАКККіМ, 2013. 304 с.
41. Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних вправ : метод. посіб. / під ред. Т. Курганської. Київ : 7БЦ, 2023. 316 с.
42. Хлебнікова Т. Ділова гра як метод активного навчання педагога: навч.-метод. посіб. – Харків, 2003. – 78 с.
43. Чепіль М. М. Порівняльна педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2014. 216 с.
44. Юнг. К.Г. Аналітична психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 250 с.
45. Якубовська Н. Корекція страхів : арт-терапевтичні методики для дітей 5–10 років. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 43. С. 17–26.