

УДК 37.013

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-1.26>**А. М. Сенік**кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри психології та соціальної роботи
Тернопільського національного економічного університету

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

У статті проаналізовано основні види арттерапії, висвітлено погляди сучасних вчених щодо їх використання в соціально-виховній роботі в умовах загальноосвітніх шкіл. Психолого-педагогічний аспект арттерапевтичної роботи полягає у виявленні почуттів, бажань, мрій, а також у зміні власного ставлення до певних подій. Наприклад, арттерапія надає підліткам можливість проаналізувати будь-яку проблему або конфліктну ситуацію. Опрацьовуючи та усвідомлюючи сутність цього методу, підлітки мають можливість знайти відповіді й прийняти правильне рішення.

Також у матеріалах публікації підкреслено значну роль арттерапії як засобу реабілітації підлітків, які постраждали від насильства. На думку автора, метафоричне використання творчості сприятиме досягненню внутрішньої гармонії особистості, подоланню складних життєвих ситуацій тощо. У матеріалах проаналізовано сутність основних видів арттерапії, що застосовують для зняття психічної напруги, подолання страхів, психологічної корекції (казкотерапія, пісочна терапія, фототерапія, лялькотерапія, ізотерапія, музикотерапія, денс-терапія). На основі теоретичного аналізу автор акцентує увагу на перевагах малювання в техніці Ебру (малювання на воді з подальшим перенесенням на папір) як засобу самовираження та самопізнання в підлітків. Через особливість відтворення малюнків у такий спосіб (усі інші види арттерапії є керованими) створення образів чи сюжетів на воді є дещо складним, бо фарба «зупиняється» не завжди відповідно діям творців. Ебру допомагає зосередитися на своїх рухах і відчути власне тіло. Під час спостережень за процесом взаємодії фарби й води, підлітки здатні виявляти інтерес до зовнішнього світу, відновлюючи власне відчуття життя. З філософської точки зору застосування Ебру дозволяє підліткам вчитися сприймати життя, суспільні явища не в статичному, а в руховому стані. Отже, ця техніка дуже вдала в роботі з підлітками, які із захопленням створюватимуть картину руху, що є віддзеркаленням їх внутрішнього світу.

Ключові слова: арттерапія, методи арттерапії, підлітки, техніка Ебру.

Постановка проблеми. Виховання і розвиток підлітків – це складне й багатогранне завдання освітньої системи взагалі й сучасності зокрема. Підлітковий вік характеризується критичністю психологічного розвитку, адже й в юнаків, і в дівчат зростає бажання самостійності, більшої змістовності набувають міжособистісні взаємини. У цьому руслі зазначимо, що складовими процесу їхнього розвитку є взаємини в системі «підлітки-підлітки», «підлітки-батьки», «підлітки-вчителі», що не завжди характеризуються високим рівнем. Саме тому наше дослідження присвячено застосуванню арттерапії в роботі з підлітками, що сприятиме прояву почуттів, бажань, мрій, а також зміні власного ставлення до певних подій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Арттерапію як метод зцілення творчістю вивчали У. Кероул, Е. Крамер, М. Наум, А. Хілл, К. Юнг та інші. В умовах сьогодення тематика арттерапевтичної роботи з підлітками актуальна серед вітчизняних (Н. Бочаріна, Н. Куб'як, Л. Лебедева, О. Титаренко та інші) і зарубіжних (Т. Боронска, Р. Гудман, М. Мауро, Д. Мерфі та інші) вчених.

Мета дослідження – проаналізувати особливості застосування арттерапії в роботі з підлітками в умовах загальноосвітніх шкіл.

Виклад основного матеріалу. З огляду на те, що найбільш сприятливим у формуванні емоційно-естетичного досвіду є підлітковий вік, що припадає на час навчання в основній школі, застосування арттерапії в освітній роботі є потужним інструментом для гармонійного розвитку особистості. З переліку педагогічних завдань, що можуть бути розв'язані завдяки арттерапії, Л. Лебедева визначає наступні: виховні (спілкування, взаємини, співпереживання, моральний розвиток тощо); корекційні (виправлення реформованості «образу Я», поліпшення самооцінки тощо); психотерапевтичні (мобілізація потенціалу емоцій); діагностичні (отримання відомостей про розвиток та індивідуальні особливості); розвиваючи (різні форми експресії для вербалізації переживань) [5].

Для арттерапії характерне те, що в центрі уваги перебуває не стільки твір мистецтва (продукт творчості), скільки конкретна й унікальна особистість автора з її потребами, мотивами, цінностями й стереотипами. Водночас розглядаються процеси

взаємодії особистості з твором мистецтва (з творчою продукцією) в усьому його якісному різноманітті. В арттерапії відсутні будь-які норми, є лише деякі параметри для відносного порівняння, наприклад, за глибиною впливу тощо.

Арттерапевтична діяльність вибудовується таким чином, що особистість і характер дитини – не обговорюються, відсутнє й порівняння між дітьми. Також у процесі спілкування не застосовуються негативні оцінювальні судження, адже в умовах школи під час роботи за допомогою такої техніки діти можуть робити те, що у звичайному житті заборонено або не прийнято, й вони дозволяють собі розслабитися. Водночас задовольняється бажання і інтерес до руйнівних дій, виливаються негативні емоції, і діти стають спокійнішими. Так, наприклад, для дітей молодшого шкільного віку характерне зображення страхів, внутрішніх конфліктів, психічних травм, спогадів дитинства, сновидіння. Це можливо завдяки тому, що образи художньої творчості показують усі види підсвідомих процесів. Те саме стосується і підлітків. Наприклад, при описі певних почуттів чи подій словами можуть виникати труднощі, що не характерне для творчості.

Поняття арттерапії вперше було запропоновано А. Хіллом, який експериментував з почуттями, досліджуючи й виражаючи їх у вигляді символів. З приводу активного впровадження арттерапії в загальноосвітніх школах вказано у публікаціях Д. Морія, М. Хьюсман та інших.

Провідним в арттерапії є мистецтво. Щодо освітньої діяльності загальноосвітніх шкіл, то в освітній системі традиційні такі предмети, як образотворче мистецтво й праця. Під час цих уроків учні набувають навичок малювання і моделювання. Відмінне від застосування арттерапії те, що під час уроків результати діяльності учнів обов'язково оцінюються. Натомість під час арттерапевтичних занять учні не отримують оцінок («добре» або «погано» намальовано, виліплено, вирізане), проте мають право й можливість до вільного вираження своїх почуттів, емоцій, дій тощо. Взаємодія з фарбами, пластиліном, глиною, папером, різними матеріалами дозволяє здійснювати безпечну роботу навіть з агресією; сприяє подоланню страхів та емоційних проблем; уможливорює вираз через творчість думок і почуттів, що не завжди можна висловити вербально; розвиває дрібну моторику й колірне сприйняття; долає мовний бар'єр тощо.

Наведемо опис найбільш уживаних технік арттерапії. Так, казкотерапія – це один з найдієвіших способів корекції почуттів людини, в основу якого покладено терапевтичні казки (історії, що розкривають проблеми й переживання, з якими стикається людина). Наприклад, під час роботи з казкою в дитини формується творче ставлення до

життя, з'являється можливість використовувати різні способи досягнення мети, формується впевненість, самооцінка та самоконтроль.

Пісочна терапія – це спосіб зняття напруги завдяки зосередженню переживань на грі з піском. Використовують переважно в індивідуальній формі (можливо до трьох осіб). Невід'ємним у пісочній терапії є наявність певних фігур, які у своєму значенні можуть належати до певної категорії: люди, тварини, транспорт, житло та побут, рослини, продукти та посуд, природні матеріали. У роботі з піском виокремлюють стадію хаосу, боротьби та розв'язання проблеми.

Пісочна терапія має ефективність, адже може бути реалізованою в декількох видах ігор: ігри для розвитку дотичної чутливості й покращення рівня кінетичних почуттів; ігри, що здатні розвивати мовлення (складання казок, історій тощо); «пісочна грамота» – можливість усвідомити написане в ігровій формі; ігри з піском психотерапевтичного характеру – випробування реальних ситуацій з життя дитини, виявлення психологічних варіантів розв'язання проблем у ході сюжету.

Фототерапія як вид арттерапії передбачає роботу з готовими фотографіями або ж спрямований на емоційне виховання та соціалізацію особистості процес створення авторського фото. У складі арттерапії фототерапія виступає діагностуючим, розвивальним або психопрофілактичним прийомом. Відповідно, її можна застосовувати в індивідуальній, індивідуально-груповій та груповій формах.

Фотографія може розглядатися як самопрезентація або як інструмент дослідження власного «Я». У своїх працях А. Копитін вказує на такі психолого-педагогічні функції фотографії, як актуалізація (спогади); стимулювання (зір, дотична тактильна чутливість тощо); організація (координація різних сенсорних систем); об'єктивація (можливість через фотографію побачити переживання та особистісні прояви людини); реорганізація (розробка фотоколажу та фотомонтажу); експресивний катарсис (емоційне звільнення від переживань) тощо [3].

Перейдемо до аналізу наукових праць відповідно до теми дослідження. За матеріалами О. Титаренко, Т. Каткової, використання арттерапевтичних вправ з підлітками уможливорює розвиток комунікативності й формування лідерських якостей, дозволяє реалізувати особистісний та творчий потенціал, що в сукупності є мотивацією для активності підлітків [7]. Вчені зазначають, що спілкування з однолітками – це досвід соціальних відносин, а підлітковий вік, який характеризується певними кризами (перехідний вік), є єдиним періодом життя, коли творчість може набути універсальності й природності щодо способу свого буття.

З приводу означеної проблематики нами було проаналізовано наукові здобутки Н. Бочаріної, яка розглядала арттерапію як засіб корекції адитивної поведінки підлітків. Такий метод вченою розглядається в якості лікувального, адже сприяє вираженню емоцій, дозволяє працювати з думками й почуттями. До того ж застосування арттерапії позбавлене обмежень і протипоказань, у будь-який час ресурсне й актуальне для психотерапії, педагогіки, соціальної роботи, бізнесу тощо. У своїй авторській програмі Н. Бочаріна спирається на такі техніки арттерапії: ізотерапія (малювання), фототерапія (створення колажів, фотографування), музикотерапія (прослуховування музики), пісочна терапія (малювання піском), казкотерапія (складання казок), денс-терапія (заняття танцями).

Цінними для нашого дослідження є також і заняття з програми Н. Бочаріної, які складаються з невербального та вербального компонентів. Так, наприклад, невербальний компонент, за визначенням вченої, є віддзеркаленням і переробкою досвіду в символічній формі арттерапевтичних методик (тематичний проєктивний малюнок, танцювально-рухова терапія, музична терапія і робота з глиною) і методик керованої візуалізації.

А от реалізація вербального компонента полягає у визначенні завдання і рефлексії пережитого досвіду, ідентифікації власних почуттів та переживань на основі символів та їх інтерпретації (в міру можливості й відповідно до когнітивного та емоційного рівня розвитку дитини) [1].

Про широкий спектр застосування арттерапії свідчать і дослідження Н. Куб'як з приводу її використання як реабілітаційного засобу в роботі з підлітками [4]. Так, наприклад, ефективність трансформації негативних переживань у позитивні відбувається завдяки застосуванню психодрами. Завдання підлітків полягає в створенні вистави (дійові особи, наприклад, тварини), тобто в програванні важких життєвих ситуацій у проєктивній формі.

Сюжетні ходи й ситуації підлітки зазвичай вибудовують самостійно. Ще одним цінним різновидом арттерапії Н. Куб'як називає ігрову терапію, що здатна допомогти дитині висловити власні переживання через гру.

Ми поділяємо роздуми дослідниці про те, що спонтанність у грі сприятиме звільненню підлітків від болісних внутрішніх почуттів, які пов'язані з переживаннями, а відтак – позитивним змінам на поведінковому рівні. До нових технологій психотерапевтичної роботи з дітьми вченою віднесено й пісочну терапію, що набуває більш широкої популярності у практичній діяльності з підлітками.

Пісочна терапія – це один із видів, що спрямований на подолання складних проблем завдяки

творчості й грі. Цінність арттерапії у роботі з підлітками Н. Куб'як визначає в наступному: досвід перенесеного насильства болючий для підлітків, тому психолого-педагогічна робота з подолання негативних станів має тривати повільно з врахуванням індивідуальності розвитку. І в цьому значенні з підлітками, які постраждали від насильства, доцільно використовувати як індивідуальну, так і групову арттерапію [2].

Що стосується доцільності групової арттерапії, то в цьому аспекті нам імпонують погляди О. Копитіна. Вченим обґрунтовано причини, за яких групова арттерапія більш вдала в роботі з підлітками, ніж індивідуальна: відчуття більшої автономності, незалежності, збереження контурів особистісного простору; можливість взаємопідтримки [3]. На основі поглядів науковця ми звернули увагу на такий спосіб зображувальної діяльності, як техніка Ебру (в перекладі з перської мови означає «схожий на хмари»). Як цікавий спосіб спілкування з підсвідомістю, саморегуляції і стимуляції ресурсів організму Ебру давно визнано в психологів і арттерапевтів усього світу. З історичних джерел відомо, що такий вид малювання сягає своїм корінням у XI ст., секрети майстерності створювалися і зберігалися в Японії, Китаї, Туреччині, Персії, Індії, та лише з розвитком мореплавання предмети мистецтва в стилі Ебру з'явилися в Європі.

У давні часи процес створення малюнку за такою технікою міг тривати до 12 годин, але натеper цей час вже дуже скорочений (5–25 хвилин).

Такий спосіб малювання передбачає створення сюжетів чи образів на поверхні води з подальшим перенесенням їх на папір. Властивості цієї техніки дозволяють розвивати координацію рухів руки, спостережливість, вміння будувати композицію і комбінувати різні можливості. Цікаве те, що малювання вдвох або втрех вчить працювати в групі, планувати свої дії. У дозвільний час Ебру може бути одним із видів відпочинку й розвантаження, зняття стресу. У процесі малювання в техніці Ебру малюнки абстрактні, з великою кількістю візерунків, що уможлиблює знаходити нові історії і героїв у творах. Важливе те, що, діючи алогічно та інтуїтивно, можна вирішити дуже багато життєвих проблем.

Таку техніку арттерапії можна включати до змісту шкільних соціально-виховних заходів, наприклад «Ебру-вечірка», «Ебру-шоу» тощо. Доречним буде й застосування Ебру в роботі соціального педагога, психолога школи.

Висновки та пропозиції. Отже, переваги арттерапії перед іншими формами роботи наступні: в роботі можуть брати участь усі бажаючі, адже вимога щодо наявності художніх навичок відсутня; зображувальна діяльність є потужним засобом зближення людей; діяльність у такий спосіб

є засобом вільного самовираження, що викликає позитивні емоції, формує активну життєву позицію; арттерапія базується на мобілізації творчого потенціалу внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення.

На основі проаналізованих наукових праць варто вказати на доречність застосування всіх видів арттерапії (реабілітація, розвиток творчості тощо), проте, на нашу думку, Ебру – це найцікавіший спосіб залучити сучасних підлітків до активної психолого-педагогічної взаємодії, який сприятиме творчому вираженню, звільненню від звичних меж, відкриттю нових ресурсів.

Через особливість відтворення малюнків у такий спосіб (усі інші види арттерапії є керованими), створення образів чи сюжетів на воді дещо складне, бо фарба «зупиняється» не завжди відповідно діям творців. Ебру допомагає зосередитися на своїх рухах і відчути власне тіло. Під час спостережень за процесом взаємодії фарби й води підлітки здатні виявляти інтерес до зовнішнього світу, відновлюючи власне відчуття життя. З філософської точки зору застосування Ебру дозволяє підліткам вчитися сприймати життя, суспільні явища не в статичному, а в руховому стані.

У подальшій науково-практичній діяльності нами буде розроблено методичні рекомендації з приводу застосування техніки Ебру в роботі з підлітками.

Список використаної літератури:

1. Бочаріна Н. Арттерапія як засіб корекції адиктивної поведінки. *Інноваційні арттерапевтичні технології* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Переяслав-Хмельницький, 12 березня 2019 р. С. 19–23.
2. Злочевська Л. Арттерапія у професійному самовизначенні учнівської молоді. *Професійно-технічна освіта*. 2013. № 1. С. 46–49.
3. Копитин А. Руководство по групповой арттерапии Санкт-Петербург : Речь, 2003. 256 с.
4. Куб'як Н. Арттерапія як засіб реабілітації дітей та підлітків, які постраждали від насильства. *Дитинство без насилля : суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей* : збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 29–30 квітня 2014 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка / за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль, 2014. С. 556–558.
5. Лебедева Л. Практика арттерапии : подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург : Речь. 2003. 256 с.
6. Полозюк Ю. Застосування технік фототерапії в діяльності психолога. *Психолог*. 2014. № 23. С. 21–23.
7. Титаренко О., Каткова Т. Арттерапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 2. С. 19–23.

Senyk A. Psychological-pedagogical aspect application of art therapy in adolescent work

The main types of art therapy are analysed in the article, the views of modern scientists on their use in social and educational work in the conditions of secondary schools are highlighted. The psycho-pedagogical aspect of art-therapeutic work consists in revealing feelings, desires, dreams, as well as in changing one's own attitude to certain events. For example, art therapy gives teens the opportunity to analyse any problem or conflict situation. Playing and realizing the essence of this method, teenagers have the opportunity to find answers and make the right decision.

The publication also emphasizes the significant role of art therapy as a means of rehabilitation for adolescents affected by violence. According to the author, the metaphorical use of creativity will contribute to the achievement of inner harmony of the individual, will help to overcome difficult life situations and so on. The materials analyse the essence of the main types of art therapy, which are used for relieving mental stress, overcoming fears, corrections (fairy-tale therapy, sand therapy, photo therapy, doll therapy, isotherapy, music therapy, dance therapy). Based on the theoretical analysis, the author focuses on the benefits of drawing in the Ebru technique (drawing on water with subsequent transfer to paper) as a means of self-expression and self-knowledge in adolescent development. Due to the peculiarity of reproduction of drawings in this way (all other types of art therapy are managed), creating images or plots on the water is somewhat complicated, because the paint "stops" not always in accordance with the actions of the creators. Ebru helps you focus on your movements and feel your own body. During the observation of the process of the interaction of paint and water, adolescents are able to show interest in the outside world, restoring their own sense of life. From a philosophical point of view, the use of Ebru allows adolescents to learn to perceive life, social phenomena not in a static but in a mobile state. Therefore, it is very successful in working with teenagers who will enthusiastically create a picture of movement that is a reflection of their inner world.

Key words: art therapy, art therapy methods, teens, Ebru technique.