

**О.А. Федій**

# **Естетотерапія**

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів  
вищих навчальних закладів*



Київ – 2007

УДК 37.036 + 615.851(075)  
ББК 74.580.054я73+87.87я73  
Ф 32

*Гриф надано  
Міністерством освіти і науки України  
(лист №1.4/18-Г-551 від 13.04.2007 р.)*

Рецензенти:

**Хомич Л.О.** – завідувач відділу проблем виховання у професійно-технічних закладах Інституту педагогіки і психології професійної освіти АПН України, доктор педагогічних наук, професор;

**Стрельников В.Ю.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри культурології та історії Полтавського університету споживчої кооперації України;

**Антонець М.О.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії, соціології та психології Полтавської державної аграрної академії.

**Федій О.А.**

**Ф 32 Естетотерапія.** Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

ISBN 978-966-364-499-8

У посібнику представлена оригінальна авторська концепція естетотерапевтичного впливу на особистість, що має проблеми соціалізації. Висвітлені сучасні психолого-педагогічні технології подолання кризових емоційно-стресових станів дитини й надання їй можливості самовираження та творчого вияву. Здійснена спроба теоретико-практичного доведення необхідності й можливості гуманно-ціннісного, індивідуально-духовного ставлення педагога до дитячої особистості.

Курси з дисциплін по естетотерапії розроблені у кредитно-модульній системі викладу навчально-методичного матеріалу.

ISBN 978-966-364-499-8

© Федій О.А., 2007

© Центр учбової літератури, 2007



Вступ .....	6
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	10
<b>1.1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КУРСІВ З ЕСТЕТОТЕРАПІЇ</b> .....	10
1.1.1. Пояснювальна записка .....	10
1.1.2. Види навчальної діяльності .....	13
1.1.3. Форми контролю та критерії оцінки .....	13
1.1.4. Програмовий зміст курсів .....	15
<b>1.2. КУРС «ЕСТЕТОТЕРАПІЯ» ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.010106 «ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ. ДЕФЕКТОЛОГІЯ. ЛОГОПЕДІЯ»</b> .....	21
1.2.1. Загальна тематика модулів .....	21
1.2.2. Зміст навчальних .....	22
1.2.3. Модульний контроль та розподіл балів .....	25
<b>1.3. СПЕЦКУРС З СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ «ЕСТЕТОТЕРАПІЯ» ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.010105 «СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА»</b> .....	27
1.3.1. Загальна тематика модулів .....	27
1.3.2. Зміст навчальних модулів .....	29
1.3.3. Модульний контроль та розподіл балів .....	31
<b>1.4. КУРС «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕРАПІЯ» ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 8.010105 «СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА»</b> .....	33
1.4.1. Загальна тематика модулів .....	33
1.4.2. Зміст навчальних модулів .....	34
1.4.3. Модульний контроль та розподіл балів .....	36

<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	39
<b>2.1. ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ</b> .....	39
<i>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</i>	39
2.1.1. Лекція: Науково-педагогічні основи естетотерапії .....	39
2.1.2. Лекція: Християнсько-духовні засади естетотерапії .....	46
2.1.3. Лекція: Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу .....	55
<i>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</i> .....	62
2.1.4. Лекція: Філософсько-педагогічні основи казкотерапії .....	62
2.1.5. Лекція: Практика казкотерапії та лялькотерапія	67
2.1.6. Лекція: Музикотерапія .....	78
2.1.7. Лекція: Музикотерапія при заїканні .....	86
2.1.8. Лекція: Українська фольклорна арттерапія .....	97
2.1.9. Лекція: Фототерапія .....	106
<i>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</i> .....	114
2.1.10. Лекція: Теорія ігрової терапії .....	114
2.1.11. Лекція: Практика ігрової терапії .....	121
2.1.12. Лекція: Теорія та практика пісочної терапії .....	131
2.1.13. Лекція: Хореотерапія та формокорекційна ритмопластика .....	146
<b>2.2. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ</b> .....	153
<i>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</i>	153
<i>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</i> .....	155
<i>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</i> .....	161
<b>2.3. ОКРЕМІ ВИДИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ (ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)</b> .....	166
<i>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</i>	166
2.3.1. Православна психотерапія .....	166
2.3.2. Логотерапія .....	170
2.3.3. Гештальттерапія .....	172
2.3.4. Хобі-терапія .....	176

<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b> . . . . .	177
2.3.5. Театрально-драматична діяльність у розвитку дошкільника . . . . .	177
2.3.6. Пісенна терапія . . . . .	180
2.3.7. Бібліотерапія . . . . .	189
2.3.8. Терапія кольором . . . . .	192
2.3.9. Лялькотерапія . . . . .	196
<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b> . . . . .	199
2.3.10. Натурпсихотерапія . . . . .	199
2.3.11. Технології ейдетики у логопедичній роботі . . . . .	201
2.3.12. Літотерапія . . . . .	204
2.3.13. Анімалотерапія (петтерапія, дельфінотерапія) . . . . .	208
2.3.14. Ароматерапія . . . . .	214
2.3.15. Кінезітерапія . . . . .	220
2.3.16. Маматерапія . . . . .	223
2.3.17. Сміхотерапія (гелотологія) . . . . .	227
<b>Словник термінів</b> . . . . .	239
<b>Рекомендована література</b> . . . . .	248



«...Бозя, люби Васю, коли він поганий!»

(із спостережень Софією Русовою  
за молитвою вихованця)

Початок ХХІ століття захопив людство прогресом науки та техніки, новітніми інформаційними технологіями, а разом з ними й стресами, болем, страхом за майбутнє наше й наших дітей...

Сьогодні суспільство все більше починає розуміти, що його основи закладаються у дитинстві, а найбільш цінний його здобуток — це психічне здоров'я дитини, її неповторний індивідуально-творчий потенціал.

Обравши гуманізм за основу свого розвитку, педагогічна наука виділяє для себе низку актуальних сучасних напрямів виховного процесу: інтенсивно розробляються питання економічного, екологічного, гендерного, соціального та духовного виховання майбутнього носія людської культури.

Розвиваючи новітні технології навчання та виховання, наша педагогіка часто обходить найголовніше питання — питання **БУТТЯ ДИТЯЧОЇ ДУШІ!**

Емоції та почуття, що їх переживає дитина «тут і зараз», незалежно від наших правильних «дорослих повчань» та виховних намірів, розкладу занять та запланованих заздалегідь заходів, живуть за власними законами й вимагають свого визнання!

Дивно! Але важко знайти сьогодні у планах занять, які складає вихователь або вчитель, готуючись до зустрічі з малюками, такі *першочергові завдання*, як «створити атмосферу любові та поваги до дитячої душі», або «формувати у кожній дитині позитивне ставлення до процесу навчання», або «працювати в умовах психологічного комфорту», «підтримувати дитячу радість пізнання», «формувати почуття насолоди від навчання» тощо.

Світ дитинства — це світ почуттів! Саме ними, ніби казковими ніжними щупальцями вчиться малеча пізнавати та відчувати простір Всесвіту. Через власні почуття отримують маленькі дослідники повну інформацію про дійсність. Це — найзручніший

засіб пізнання світу, яким дитина володіє досить добре: прислуховується, дивиться, торкається, відчуває, захоплюється, радіє, а в тім — живе! Ось так активний, надзвичайно талановитий у своєму пошуку Великої Істини, сповнений нескінченої жаги пізнання, щасливий Малюк крокує у Всесвіт!

Аж раптом: «Не буду!», « Не робитиму цього!», «Не цікаво!», «Не піду!». І все це — справедливий вирок нам, дорослим: батькам та педагогам! Це тривожне попередження про необачне поводження з почуттями дитини, про неповагу до Її величності Дитячої Душі! У першу чергу — це образа на тих, хто грубо втрутився у чарівний дитячий світ: його первинні чесні, щирі закони Добра, Любові та Довіри.

*Будьмо обачними!*

*Виправимо власну помилку —  
повернемо дітям їх добрий, щирий світ!*

Ця робота присвячена пошуку шляхів максимального врахування емоційно-чуттєвих проявів малечі у процесі її входження у складний світ людських стосунків.

Це — обережне звернення до індивідуального переживання дитиною власного «Я». Це — спілкування з дитиною на рівні емоційно-духовних зв'язків і пошук дитячої довіри, щирості, любові як необхідних умов процесу побудови людської особистості.

У навчальному посібнику представлена оригінальна концепція естетотерапевтичного впливу на дитину у вимірах педагогічної філософії гуманізму та навчальні комплекси дисциплін з «Естетотерапії» для студентів педагогічних спеціальностей.

***Це перша спроба об'єднати ідеї гуманної особистісно орієнтованої педагогіки з окремими психотерапевтичними технологіями та максимально адаптувати найбільш відомі технології арттерапії, природотерапії, терапії спілкуванням, фольклорної арттерапії до проблем дитячого віку та тих вторинних, соціальних новоутворень, які супроводжують недоліки мовленнєвого розвитку дитини (почуття неповноцінності, скутості, відчуженості, відгородження у соціальних контактах тощо), а також до численних проблем соціалізації, що їх відчуває сучасна дитина.***

**ЕСТЕТОТЕРАПІЯ** — інтегроване психолого-педагогічне поняття, яке об'єднує дві складові: «естетичне» (від. грецьк.

*aisthetikos* — чуттєвий) та «терапія» (від. грецьк. *therapeia* — лікування). Це своєрідне педагогічне «лікування» дитячої душі за допомогою різноманітних засобів впливу на емоційно-чуттєву сферу дитини (гра, спілкування, мистецтво, природа, рух, фольклор тощо). Цілющий вплив позитивних естетичних переживань, що носить катарсисний (тобто очищуючий) та самоорганізуючий характер, відомий з давніх часів (Давня Греція).

**ЕСТЕТОТЕРАПІЯ** — природна система інтегративної терапії, яка передбачає лікування звуком, природою, рухом, драмою, малюнком, кольором, спілкуванням тощо й несе в собі приховані інструкції збереження цілісності людської особистості, її духовного ядра.

Виділення нами естетотерапії в окрему галузь підкреслює ефективність проведення *педагогічного лікування* дітей дошкільного та шкільного віку.

Основними **ознаками естетотерапії**, як складової сучасної психотерапії, є:

- її міждисциплінарний характер: спирається на дані таких наук, як філософія, медицина, психологія, соціологія, педагогіка, нейрофізіологія тощо;
- наявність різних шкіл та напрямів психотерапії, що часто по-різному оцінюють той чи інших терапевтичний механізм та ефект впливу на людину;
- випередження практики над теорією на сучасному етапі;
- визнання здатності до *саморегуляції* як основного механізму естетотерапевтичного впливу;
- спрямованість естетотерапії на усунення не первинних, суто медичних проблем, а вторинних — соціально-психологічних новоутворень у структурі особистості.

Предметом детального вивчення естетотерапії як самостійного наукового напрямку є особливості емоційно-чуттєвого самопочуття дитини під час корекційно-реабілітаційного впливу на неї з боку лікарів, психологів, педагогів, логопедів, соціальних педагогів тощо.

**Головною метою** курсу «Естетотерапія» є надання студентам певного обсягу знань, умінь та навичок у галузі психотерапевтичної педагогічної діяльності, спрямованої на усунення психологічних дискомфортів та стресів соціально-педагогічного походження у дітей з вадами мовленнєвого розвитку та з проблемами соціалізації й надання їм можливості прояву творчого «Я» як одного з засобів самоствердження.

Ідея розробки та впровадження курсу «Естетотерапія» у підготовку студентів педагогічних спеціальностей була здійснена



автором на базі кафедри соціальної педагогіки і педагогіки початкового навчання Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у 2002—2003 навчальному році для спеціальності 7.010106 — «Дошкільна педагогіка. Дефектологія. Логопедія». З 2003—2004 н. р. курси з естетотерапії були запроваджені й на спеціальності (7.010105, 8.010105) «Соціальна педагогіка» у варіантах спецкурсу з соціальної педагогіки «**Естетотерапія**» (спеціаліст) та «**Психолого-педагогічна терапія**» (магістр).

Програми пройшли апробацію протягом п'яти навчальних років на стаціонарному та заочному відділеннях психолого-педагогічного факультету. Вони мають високий рейтинг серед студентів факультету, зокрема серед студентів заочного відділення, які активно випробовують естетотерапевтичні технології у власній педагогічній діяльності.

На базі кафедри соціальної педагогіки та педагогіки початкового навчання створений студентський науковий гурток, що працює над загальною темою «**Актуальні проблеми естетотерапії**». За три роки студентами-учасниками наукового гуртка захищено 20 курсових робіт, 5 дипломних та 1 магістерська робота з проблем естетотерапії. Результати дванадцяти основних досліджень опубліковані у чотирьох останніх випусках щорічного видання студентських наукових робіт психолого-педагогічного факультету Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.



## 1.1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КУРСІВ З ЕСТЕТОТЕРАПІЇ

### 1.1.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Кредитно-модульна програма з естетотерапії розроблена у трьох варіантах:

- кредитно-модульна програма **навчальної дисципліни циклу самостійного вибору університету «ЕСТЕТОТЕРАПІЯ»** для спеціальності 7.010106 — «Дошкільне виховання. Дефектологія. Логопедія»;
- кредитно-модульна програма **спецкурсу з соціальної педагогіки «ЕСТЕТОТЕРАПІЯ»** для спеціальності 7.010105 «Соціальна педагогіка» (кваліфікаційний рівень — спеціаліст);
- кредитно-модульна програма **нормативної навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕРАПІЯ»** для магістрантів спеціальності 8.010105 «Соціальна педагогіка».

Нормативною базою для розробки кредитно-модульних програм курсу стали: Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 161 від 02.06.1993 р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу» № 774 від 30.12.2005 р. та Положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу в Полтавському державному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка (Полтава, 2006).

Програми курсів розглядають теоретико-методологічні засади естетотерапії як цілеспрямованого стабілізуючого впливу на емоційно-чуттєву сферу дитини з метою створення для неї психологічного комфорту та розкриття творчого потенціалу особистості.

«Естетотерапія» як навчальна дисципліна має **на меті** схарактеризувати майбутнім педагогам сучасну картину соціально-

педагогічної дійсності. Вирішення цієї задачі передбачає досягнення студентами ряду цілей в процесі вивчення курсу: опанування теоретичними знаннями в обсязі, що є необхідним та достатнім для реалізації професійної діяльності; розвиток вміння бачити та вирішувати проблеми, які виникають в сфері соціального та естетичного виховання; формування гуманістичних соціальних установок щодо суб'єктів та процесу соціального та корекційно-реабілітаційного виховання; оволодіння рядом ефективних методик естетотерапевтичного впливу на особистість.

Основним **завданням** курсу «Естетотерапія» є формування комплексного погляду майбутніх педагогів на свою професійну діяльність, ознайомлення студентів з найбільш актуальними проблемами сучасної психолого-педагогічної науки і практики. Передбачено знайомство студентів із структурно-логічними підходами у вивченні актуальних проблем соціальної адаптації особистості та естетизації педагогічного процесу вітчизняних та зарубіжних вчених.

Програмовий курс складається з трьох модулів:

**1. Науково-методологічні основи естетотерапії.**

**2. Естетотерапія мистецькими засобами.**

**3. Види естетотерапії природними та ігровими засобами.**

Розподіл тем у запропонованій програмі передбачає творчу варіативність їх викладання й розгляду на практичних та лабораторних заняттях.

Необхідною умовою успішного опанування майбутніми педагогами зазначеного курсу є безперечне слідування принципам гуманного, християнського ставлення до особистості дитини, яка має соціально-психологічні проблеми розвитку.

Програма передбачає тісний зв'язок між усіма соціальними ланками педагогічного впливу на дитину: сім'ї, дошкільного закладу, медичних установ тощо.

Програмовий зміст курсу передбачає вивчення студентами:

- науково-педагогічних основ естетотерапії, як складової психотерапії;
- педагогічних аспектів естетотерапевтичного впливу на дітей з порушенням мовленнєвого розвитку та проблемами соціалізації;
- особливостей емоційно-чуттєвого розвитку та спілкування дітей з мовленнєвими порушеннями та соціальною дезадаптацією;
- основних засобів форм та видів естетотерапії, педагогічно-корекційного потенціалу природи, мистецтва та спілкування;

- особливостей творчого самовираження — як основної мети естетотерапевтичного впливу;
- зарубіжних технологій естетизації педагогічного процесу;
- окремих естетотерапевтичних технологій, які базуються на використанні педагогічно-корекційного потенціалу різних засобів впливу на дитину тощо.

У процесі опанування курсу студенти **повинні знати:**

- ✓ сутність та соціальне значення своєї майбутньої професії;
- ✓ мету, завдання естетотерапевтичного процесу, їх реалізацію в народній і науковій педагогіці;
- ✓ основні види, принципи та засоби естетотерапії;
- ✓ взаємозв'язок естетотерапії з суміжними науками;
- ✓ специфіку організаційних форм естетотерапевтичної взаємодії;
- ✓ надбання світової та вітчизняної психолого-педагогічної думки щодо естетизації педагогічного процесу;
- ✓ критерії відбору змісту естетотерапевтичних методик;
- ✓ особливості естетотерапевтичної роботи з різними соціальними групами дітей та підлітків;
- ✓ естетотерапевтичний педагогічний потенціал чинників соціалізації особистості;
- ✓ методики та технології організації естетотерапевтичної педагогічної діяльності.

Студенти **повинні вміти:**

- ✓ організувати свою працю на науковій основі;
- ✓ використовувати методи вирішення завдань при визначенні оптимальних співвідношень параметрів різних систем;
- ✓ в умовах розвитку науки і мінливої соціальної практики переоцінювати накопичений естетотерапевтичний досвід, аналізувати свої можливості, набувати нові знання, використовувати сучасні інформаційні та психолого-педагогічні й адаптовані психотерапевтичні технології;
- ✓ поставити мету та сформулювати завдання, пов'язані з реалізацією естетотерапевтичних завдань та функцій;
- ✓ створювати умови для плідної творчої самореалізації дітей;
- ✓ здійснювати психо-корекційний вплив на дітей та молодь, яка перебуває у кризовому стані та у конфліктних ситуаціях;
- ✓ аналізувати концепції естетизації психолого-педагогічної діяльності;
- ✓ продуктивно спілкуватися з колегами і дітьми;
- ✓ організовувати естетотерапевтичну діяльність як вид соціального проектування;

- ✓ використовувати творчі методи роботи з дітьми, що потребують естетотерапевтичної допомоги;
- ✓ організовувати естетичне сприймання оточуючого світу тощо.

### **1.1.2. ВИДИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Курс «Естетотерапія» для студентів IV курсу стаціонарного відділення (спеціальність 7.010106 «Дошкільне виховання. Дефектологія. Логопедія») розрахований на 28 лекційних, 18 практичних, 12 лабораторних годин та 50 годин самостійної роботи, в тому числі відповідно до семестрів:

**7 семестр** — 18 годин лекційних; 10 годин практичних; 6 годин лабораторних; 30 годин самостійної роботи.

**8 семестр** — 10 годин лекційних; 8 годин практичних; 6 годин лабораторних; 20 годин самостійної роботи.

Вид підсумкового контролю — **залік**.

Спецкурс з соціальної педагогіки «Естетотерапія» для спеціальності 7.010105 «Соціальна педагогіка»(спеціаліст) розрахований на 26 годин лекційних занять, 14 годин — практичних та 10 годин лабораторних занять й 31 годину — самостійної роботи.

Форма підсумкового контролю — **екзамен**.

Курс «Психолого-педагогічна терапія» для магістрантів спеціальності 8.010105 «Соціальна педагогіка» розрахований на 24 години лекційних занять, 12 годин — практичних та 45 годин самостійної роботи.

Форма підсумкового контролю — **залік**.

Передбачаються також такі види навчальної діяльності на всіх спеціальностях: консультації (групові та індивідуальні); опрацювання першоджерел, сучасної наукової літератури до курсу; виконання письмових та усних практичних завдань із проблематики курсу.

### **1.1.3. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ**

У процесі вивчення курсів з естетотерапії використовуються наступні види контролю:

**поточний** — здійснюється на заняттях. За змістом він включає такі аспекти: якість засвоєння матеріалу, який охоплюється темою практичного заняття, та сумлінність студента в роботі семінарсько-практичного заняття;

**проміжний** — здійснюється на практичних (якщо передбачені навчальним планом) та лекційних заняттях. За змістом він має дві

цільові функції: перевірка засвоєння студентом (магістрантом) системних моментів лекцій, і стимулювання глибокого вивчення певного обсягу матеріалу курсу (письмова форма);

**підсумковий** — здійснюється у формі комплексної контрольної роботи, яка охоплює матеріал одного модулю. Оцінки (відмінно, добре, задовільно, незадовільно) детермінуються показниками контролю засвоєння лекцій і всього курсу в цілому.

## Загальні критерії оцінок

Відмінно (5) — не менше 90% матеріалу засвоєно високоякісно.

Добре (4) — 80—90% матеріалу засвоєно високоякісно.

Задовільно (3) — 60—80% матеріалу засвоєно високоякісно.

Незадовільно (2) — головні концепції модуля не засвоєно. Засвоєно в цілому менше 50% всього курсу.

Загальна оцінка відповіді кожного студента (магістранта) є комплексною, вона враховує всі сторони його виступу: теоретичні знання, уміння застосовувати їх у розкритті методик естетотерапевтичної роботи та реалізовувати у практичних завданнях згідно з навчальними планами спеціальностей 7.010106 «Дошкільне виховання. Дефектологія. Логопедія» та 7.010105 й 8.010105 «Соціальна педагогіка».

При оцінюванні відповіді враховується також творчість і якість у розкритті питання.

Оцінка **«відмінно»** ставиться, коли:

- студент (магістрант) впевнено відповідає на теоретичне питання;

- демонструє глибокі, міцні, системні знання у розкритті теоретичних основ естетотерапевтичної роботи;

- студент (магістрант) уміє застосовувати набуті знання при виконанні творчих завдань, вміє виявляти та відстоювати особисту позицію;

- на високому рівні демонструє аналітичні, прогностичні, проєктивні, рефлексивні, комунікативні вміння та навички, які є необхідними у науковій та практичній роботі естетотерапевта.

Оцінка **«добре»** ставиться за таких умов, коли:

- студент (магістрант) при відповіді на питання виявляє знання істотних ознак понять, естетотерапевтичних явищ та зв'язків між ними, вміє пояснити основні закономірності явища;

- на достатньому рівні демонструє аналітичні, прогностичні, проєктивні, рефлексивні, комунікативні вміння та навички, які є необхідними у науковій та практичній роботі естетотерапевта.

Оцінка «задовільно» ставиться, коли:

- студент (магістрант) не впевнено відповідає на теоретичне питання білету;
- відтворює основні навчально-методичні знання, проте володіє лише елементарними вміннями;
- відчуває помітні труднощі при виконанні творчих естетотерапевтичних завдань, втрачає розуміння сутності психолого-педагогічного явища при зміні деяких складових.

Оцінка «незадовільно» ставиться, коли:

- студент (магістрант) демонструє уривчастість або відсутність знань, плутається у поняттях, прояв знань відбувається лише за допомогою викладача;
- практичне завдання виконується фрагментарно, характеризується лише початковими уявленнями про предмет дослідження;
- на недостатньому рівні демонструє аналітичні, прогностичні, проєктивні, рефлексивні, комунікативні вміння та навички, які є необхідними у науковій та практичній роботі естетотерапевта.

Взаємозв'язок національної шкали оцінювання зі шкалою ECTS відображений у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

#### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу
A	відмінно	90—100
BC	добре	75—89
EX	задовільно	60—74
FX	незадовільно з можливістю повторного складання	35—59
F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	1—34

#### 1.1.4. ПРОГРАМОВИЙ ЗМІСТ КУРСІВ

##### МОДУЛЬ 1. НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ

##### Тема 1: Науково-педагогічні основи естетотерапії Творче самовираження як основна мета естетотерапевтичного впливу

Актуальність впровадження курсу естетотерапії у корекційно-реабілітаційну діяльність дошкільного закладу.

Естетотерапія як складова психотерапії. Зв'язок естетотерапії з іншими науками. Основні форми естетотерапії. Засоби та види естетотерапії.

Педагогічні аспекти естетотерапевтичного впливу на дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку та з проблемами соціалізації.

Основні завдання естетотерапії. Актуальні питання процесу самовираження у вітчизняній та зарубіжній педагогіці.

Терапія творчим самовираженням як психотерапевтичний прийом. Педагогічні технології створення умов щодо творчого самовираження дітей з мовленнєвою патологією.

### **Тема 2: Християнсько-духовні засади естетотерапії**

Визначення понять «духовність» та «духовна криза суспільства». Необхідність духовного розвитку особистості дитини. Зміст та критерії духовного виховання як основи естетотерапевтичного впливу. Духовність та естетичне саморозкриття творчої особистості.

Місце і роль духовного виховання у системі формування творчої особистості. Його взаємозв'язок з іншими видами виховання та естетотерапією. Духовне виховання — як змістова основа формування ядра особистості, яка несе в собі світоглядну функцію.

Християнська етика як змістовий компонент формування духовності. Особистісний підхід до духовного світу дитини, виховання в неї суто християнської моралі у працях видатних педагогів-гуманістів.

Методика залучення дитини до естетичного опанування загальнолюдських духовних цінностей. Л. Рубінштейн, С. Русова, В. Сухомлинський та ін. про формування духовно-естетичних основ особистості.

Мета духовного виховання та алгоритм педагогічного процесу за Б.Ліхачовим.

### **Тема 3: Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу**

Сучасні зарубіжні концепції естетичного виховання (П. Еббс, Е. Сторр, Р. Гібсона ін.). Деякі технології естетизації педагогічного процесу.

Драматизація у естетотерапевтичній роботі педагога. Методика психодрами.

Використання міжпредметних зв'язків як реалізація індивідуального підходу до дитини з патологією розвитку. Мистецтво як засіб психотерапевтичного впливу на особистість з вадами розвитку.



Педагогічні погляди Р. Кемпбелла. Технологія поповнення «емоційного резервуару» дитини.

#### **Тема 4: Інші види естетотерапії**

Загальна характеристика окремих видів естетотерапевтичного впливу на дитину з проблемами соціальної адаптації. Гештальт-терапія. Логотерапія. Православна психотерапія. Хобі-терапія.

Можливість та методика використання зазначених видів естетотерапії у роботі соціального педагога та логопеда.

### **МОДУЛЬ 2. ЕСТЕТОТЕРАПІЯ МИСТЕЦЬКИМИ ЗАСОБАМИ**

#### **Тема 1: Філософсько-педагогічні основи та практика казкотерапії**

Предмет та завдання казкотерапії. Ефективність її психолого-терапевтичного впливу. Казкотерапія як спосіб передачі знань про духовний шлях душі та соціальну реалізацію людини. Ідея «руйнування — творіння» — головна філософсько-психологічною основа запропонованої проф. Т. Зінкевич-Євстігнєєвою методики казкотерапії.

Основний принцип та методика роботи в казкотерапії.

Види казок у казкотерапії (дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні, медитивні, психологічні).

Казкова лялькотерапія у роботі з дітьми із стресовими станами.

Етапи роботи та методика її організації. Види іграшок-ляльок у лялькотерапії.

Техніки арттерапії у практиці психокорекції та естетотерапії.

Аспекти арттерапевтичної роботи у казкотерапії. Методика організації та проведення тестів на відношення дитини до кольору. Спонтанне малювання, техніка анонімного подарунку, техніка овочевих печаток, малювання «чарівними фарбами», техніка «мертвої» та «живої» води, тілесно-орієнтовані техніки: психодинамічні медитації, занурення у стихії, зображення рослин, вправи з тканиною, вправи з дзеркалом, танці.

Методика створення казкового середовища як основи творчого самовираження дитини.

Методика драматизації казок у естетотерапії.

#### **Тема 2: Музикотерапія**

Історія музичної терапії. Основні наукові концепції сучасної музикотерапії. Три музикотерапевтичні школи Західної Європи:

шведська, американська, німецька (за В. Петрушиним). Естетотерапевтичні цілі музикотерапії.

Чотири напрямки лікувального впливу музикотерапії: емоційна активізація у ході вербальної психотерапії, розвиток міжособистісного спілкування, регулюючий вплив на психофізіологічні процеси, підвищення естетичних потреб. Механізми й форми музикотерапії. Методика групової музикотерапії.

Можливості музичного впливу на заїкання: актуальні питання.

Музика та мовлення як звукові системи. Психофізіологічні механізми впливу музики на людину.

Естетотерапевтичний потенціал музичного мистецтва. Особливості стабілізуючого музично-ритмічного впливу на дітей-заїк.

Аутогенне тренування.

Аналіз окремих методик музикотерапії: рухове розслаблення та злиття з музичним ритмом; музично-рухові ігри та вправи; вокальні вправи-співи; гра на музичних інструментах та ритмічна декламація; музико-малювання; пантоміма; рухова драматизація; музичні розповіді; ігри з лялькою та бібабо.

### **Тема 3: Українська фольклорна арттерапія**

Естетико-терапевтичний потенціал української народної пісні. Поняття «дитячий музичний фольклор». Характерні риси жанру української народної дитячої пісні. Фольклор як холистичне явище.

Методика використання колискової пісні в роботі з вагітними жінками Ганни Хоткевич.

Синкретична природа народної пісні, її демократичність та доступність виконання. «Синкретичний комплекс прамистецтва» (А. Сохор). Метод синкретичного моделювання пісні.

В. М. Верховинець про психотерапевтичний вплив фольклору.

Методика фольклорної арттерапії за Л. Д. Назаровою.

Напрями арттерапевтичної роботи з використанням пісенного фольклору: діагностика, розвиток комунікативної сфери (підтримка у групі), корекція небажаних рис особистості, дихальна практика та здоров'я, лікування звуком, лікування вокалом, емоційні скиди, танцювально-рухова терапія, тілесна терапія, драматерапія, кольоротерапія та костюмотерапія, лікування «пізнанням таємниці».

#### **Тема 4: Фототерапія**

Визначення фототерапії. Терапевтичний ефект фотографії. Психолого-педагогічні функції фототерапії. Основний зміст фототерапії. Основні форми організації фототерапевтичної діяльності: індивідуальна, індивідуально-групова, та групова.

Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом: арттерапії, драма терапії, музикотерапії та терапії танцем. Організаційно-змістові питання фототерапевтичної роботи.

Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії: розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики; загальні теми (свята, пори року, стихії, кольори навколо нас тощо); самосприйняття; робота у парах; колективні вправи; техніки, ігри та вправи мультимодального характеру.

#### **Тема 5: Інші види естетотерапії**

Загальна характеристика окремих видів естетотерапевтичного впливу на дитину з проблемами соціальної адаптації. Театрально-драматична діяльність. Пісенна терапія. Бібліотерапія. Терапія кольором. Світлотерапія. Лялькотерапія.

Можливість та методика використання зазначених видів естетотерапії у роботі соціального педагога та логопеда.

### **МОДУЛЬ 3**

## **ВИДИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ ПРИРОДНИМИ ЗАСОБАМИ**

#### **Тема 1: Теорія та практика ігрової терапії**

Поняття «гра». Соціально-психологічні основи ігротерапії. Історія та розвиток ігрової терапії. Основні напрямки ігрової терапії: загальна характеристика. Методика проведення ігротерапії, що центрована на дитині (за Г. Лендрет): принципи стосунків з дітьми в ігровій терапії, вимоги до батьків, до вихователів; ігрова кімната. Основні етапи ігротерапії. Типові помилки.

Ігрова терапія, яка центрована на дитині у сучасному дошкільному закладі. Правила для вихователя-терапевта. Методика казкової ігротерапії. Ігротерапія з дітьми, що потребують підвищеної уваги: ігри з гудзиками; ігри з сірниками; комунікативні ігри. Технології педагогічних дій. Тактильне тестування.

## **Тема 2: Теорія та практика пісочної терапії**

Основи організації пісочної терапії. Проективна психодіагностика у пісочниці. Психокорекція та естетотерапія у пісочниці.

Методика ігрової естетотерапії у пісочниці для батьків та педагогів: ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук; ігри на розвиток фонематичного слуху, корекцію звуковідтворень. Навчання читання та письма («Пісочна грамота», «Подорож до звуків», «Живі букви», «Пісочна граматика» тощо).

## **Тема 3: Хореотерапія та формокорекційна ритмопластика як засоби самовираження**

Загальна естетотерапевтична характеристика хореотерапії.

Хореотерапія як напрямок арттерапії, складовий елемент музикотерапії та різновид терапії фізичною активністю. Основні завдання хореотерапії. Заняття танцювальною терапією як засіб самопізнання.

Естетотерапевтичні основи методу формокорекційної ритмопластики. Природна основа ритмопластики. Поняття «виразність рухів» та «техніка рухової активності». Основні завдання ритмопластики. Методика організації та проведення ігор на розвиток рухових здібностей.

Метод «формокорекційної ритмопластики» (автори ідеї — Роман та Таміла Чураєви) як своєрідний синтез ідей тілесно-орієнтованої техніки, арттерапевтичної техніки, східної філософії, духовної практики, казкотерапії. Основна мета занять з формокорекційної ритмопластики. Характеристика основних складових методу формокорекційної ритмопластики: медитативної гімнастики та ліплення. Поняття «осмислений рух». Символічно-дійовий рівень гармонійних станів. Програма «Відображення». Принцип еволюції та алгоритм побудови структурних модулів програми.

## **Тема 4: Інші види естетотерапії**

Загальна характеристика окремих видів естетотерапевтичного впливу на дитину з проблемами соціальної адаптації: імаготерапія та технології ейдетики у логопедичній роботі, літотерапія, анімалотерапія, ароматерапія, кінезітерапія, смакотерапія, сміхотерапія, маматерапія, соціотерапія, Delete-терапія тощо.

Можливість та методика використання зазначених видів естетотерапії у роботі соціального педагога та логопеда.

**1.2. КУРС «ЕСТЕТОТЕРАПІЯ»  
ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.010106 «ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ.  
ДЕФЕКТОЛОГІЯ. ЛОГОПЕДІЯ» (СПЕЦІАЛІСТ)**

**1.2.1. ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ**

*Таблиця 1.2*

**ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ**

№	ТЕМА	Кількість годин			
		лек.	практ.	лаб.	сам.
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. Науково-методологічні основи естетотерапії</b>					
1	Науково-педагогічні основи естетотерапії. Творче самовираження як основна мета естетотерапії	4	2		
2	Християнсько-духовні засади естетотерапії				4
3	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	4	2		
4	<i>Інші види ЕТ</i> Гештальттерапія Логотерапія Православна психотерапія Хобі-терапія				2 4 2 4
	<i>Усього:</i>	8	4		16
<b>Модуль 2. Естетотерапія мистецькими засобами</b>					
1	Філософсько-педагогічні основи та практика казкотерапії. Лялькотерапія	4	2	4	
2	Музикотерапія	2	2		2
3	Українська фольклорна арттерапія	2	2		
4	Фототерапія	2		2	
5	<i>Інші види ЕТ:</i> Театральньо-драматична діяльність Пісенна терапія Бібліотерапія Терапія кольором Лялькотерапія				3 3 3 5 2
	<i>Усього:</i>	10	6	6	18

Закінчення табл. 1.2

1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 3. Види естетотерапії природними та ігровими засобами</b>					
1	Теорія та практика ігрової терапії	4	2	4	
2	Теорія та практика пісочної терапії	4	4	2	
3	Хореотерапія та формокорекційна ритмо-пластика як засоби самовираження	2	2		
4	<i>Інші види естетотерапії:</i> Імаготерапія та технології ейдетики Літотерапія Анімалотерапія Аромотерапія Кінезітерапія Натурпсихотерапія Сміхотерапія Маматерапія				2 2 2 2 2 2 2 2
	<i>Усього:</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>16</i>
	Усього 108:	28	18	12	50

**1.2.2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНИХ МОДУЛІВ**

Таблиця 1.3

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС**

№	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>8:</b>
1	Науково-педагогічні основи естетотерапії	4
2	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	4
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>10:</b>
1	Філософсько-педагогічні основи казкотерапії	2
2	Практика казкотерапії та лялькотерапія	2
3	Музикотерапія	2
4	Українська фольклорна арттерапія	2
5	Фототерапія	2

№	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>10:</b>
1	Теорія ігрової терапії	2
2	Практика ігрової терапії	2
3	Теорія та практика пісочної терапії	4
4	Хореотерапія та формокорекційна ритмопластика	2

Таблиця 1.4

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№	Теми занять	Кількість годин	
		прак.	лаб.
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>4:</b>	—
1	Педагогічні аспекти естетотерапевтичного впливу на дітей з проблемами соціального та психофізіологічного розвитку	2	
2	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	2	
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>6:</b>	<b>6:</b>
1	Психолого-педагогічні аспекти естетичного та художнього розвитку особистості	2	
2	Казкотерапія в естетичному становленні дитини з вадами мовленнєвого розвитку	2	
3	Казкова лялькотерапія		2
4	Методика організації музикотерапевтичного впливу на дітей		2
5	Методика організації та здійснення естетотерапевтичного впливу на дитину в народній педагогіці	2	
6	Фототерапія		2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>8:</b>	<b>6:</b>
1	Методика ігротерапевтичного впливу на дитину	2	
2	Методика організації та проведення ігор для дітей, які потребують підвищеної уваги		2
3	Методика пісочної терапії	4	
4	Методика проведення пісочної терапії при мовленнєвих порушеннях		2
5	Естетотерапія для дітей, що страждають на заїкуватість		2
6	Аналіз новітніх технологій естетотерапії	2	

## САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Теми занять	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>16:</b>
1	Християнсько-духовні засади естетотерапії	4
2	Православна психотерапія	2
3	Логотерапія	4
4	Гештальттерапія	2
5	Хобі-терапія	4
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>18:</b>
1	Музикотерапія при заїкуватості	2
2	Театрально-драматична діяльність	3
3	Пісенна терапія	3
4	Бібліотерапія	3
5	Терапія кольором	5
6	Лялькотерапія	2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>16:</b>
1	Натурпсихотерапія	2
2	Імаготерапія та технології ейдетики	2
3	Ліготерапія	2
4	Анімалотерапія	2
5	Аромотерапія	2
6	Кінезітерапія	2
7	Маматерапія	2
8	Сміхотерапія	2



### 1.2.3. МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Таблиця 1.6

#### ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

№	Рейтингове оцінювання лекційного курсу	Бали
1	Відвідування лекційного курсу	+1 бал за відвідування, -1 бал — за пропуск
2	За ведення конспекту кожного модуля	0-3 балів
<b>Максимальна кількість балів за 3 модуля: 23 бала (за 14 лекцій)</b>		

При переведенні оцінки за ведення конспекту лекційного курсу у бали використовуємо таблицю 1.7:

Таблиця 1.7

#### ТАБЛИЦЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ 5-БАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ У КРЕДИТНО-МОДУЛЬНУ (бальну) (для оцінювання конспекту лекційного курсу)

3 бала	«відмінно»
2 бала	«добре»
1 бал	«задовільно»
0 балів	«незадовільно»

Таблиця 1.8

#### ПРАКТИЧНИЙ КУРС

№	Рейтингове оцінювання курсу практичних та лабораторних занять	Бали
1	Підготовка фіксованого виступу та виконання практичних завдань	0—1,5
2	Усний виступ	0—1,5
Максимальна кількість балів за одне заняття: 3 бала		
<b>Максимальна кількість балів за всі практичні заняття (3 модулі) – – 3 · 15 занять = 45 балів</b>		

При переведенні оцінки за практичний курс у бали використовуємо таблицю 1.9:

*Таблиця 1.9*

**ТАБЛИЦЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ 5-БАЛЬНОЇ СИСТЕМИ  
ОЦІНЮВАННЯ У КРЕДИТНО-МОДУЛЬНУ (бальну)  
(для оцінювання практичного курсу)**

1,5 бала	«відмінно»
1 бал	«добре»
0,5 бала	«задовільно»
0 балів	«незадовільно»

*Таблиця 1.10*

**САМОСТІЙНА РОБОТА**

№	Рейтингове оцінювання самостійної роботи студентів	Бали
1	Тестування (опитування) за темами 1-го модуля	0—7 балів
2	Тестування (опитування) за темами 2-го модуля	0—14 балів
3	Тестування (опитування) за темами 3-го модуля	0—11 балів
<b>Максимальна кількість балів за три модулі — 32 бала</b>		

При переведенні оцінки за самостійну роботу в бали використовуємо таблицю 1.11:

*Таблиця 1.11*

**ТАБЛИЦЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ 5-БАЛЬНОЇ СИСТЕМИ  
ОЦІНЮВАННЯ У КРЕДИТНО-МОДУЛЬНУ (бальну)  
(для оцінювання самостійної роботи курсу)**

Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	5—бальна система
6—7 балів	12—14 балів	9—11 балів	«відмінно»
4—5 балів	7—11 балів	5—8 балів	«добре»
1—3 балів	0—6 балів	0—4 балів	«задовільно»
0 балів	0 балів	0 балів	«незадовільно»

Таблиця 1.12

## ЗАГАЛЬНИЙ РОЗРАХУНОК БАЛІВ ПО КУРСУ

Максимальна кількість балів за перший модуль лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:	7 + 6 + 7 = 20 балів
Максимальна кількість балів за другий модуль лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:	8 + 18 + 14 = 40 балів
Максимальна кількість балів за третій модуль лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:	8 + 21 + 11 = 40 балів
Максимальна кількість балів три модулі лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:	23 + 45 + 32 = 100 балів

**1.3. СПЕЦКУРС З СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ  
«ЕСТЕТОТЕРАПІЯ» ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.010105 —  
«СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА» (СПЕЦІАЛІСТ)**

**1.3.1. ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ**

Таблиця 1.13

## ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ

№	ТЕМА	Кількість годин			
		лек.	практ.	лаб.	сам.
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. Науково-методологічні основи естетотерапії</b>					
1	Науково-педагогічні основи естетотерапії. Творче самовираження як основна мета естетотерапії	2	2		
2	Християнсько-духовні засади естетотерапії	2			
3	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	4			

Закінчення табл. 1.13

1	2	3	4	5	6
4	<i>Інші види ЕТ:</i> Гештальттерапія Логотерапія Православна психотерапія Хобі-терапія				2 3 3 2
	<i>Усього:</i>	8	2	—	10
<b>Модуль 2. Естетотерапія мистецькими засобами</b>					
1	Філософсько-педагогічні основи та практика казкотерапії Лялькотерапія	2	2	4	
2	Музикотерапія	2	2		
3	Українська фольклорна арттерапія	2	2		
4	Фототерапія	2		2	
5	<i>Інші види ЕТ:</i> Театрально-драматична діяльність Пісенна терапія Бібліотерапія Терапія кольором Лялькотерапія				2 2 2 3 2
	<i>Усього:</i>	8	6	6	11
<b>Модуль 3. Види естетотерапії природними та ігровими засобами</b>					
1	Теорія та практика ігрової терапії	4	2	2	
2	Теорія та практика пісочної терапії	4	2	2	
3	Хореотерапія та формокорекційна ритмопластика як засоби самовираження.	2	2		
4	<i>Інші види естетотерапії:</i> Імаготерапія та технології ейдетики Ліготерапія Анімалотерапія Ароматерапія Кінезітерапія Натурпсихотерапія Сміхотерапія Маматерапія				1 1 2 1 1 1 1 1 2
	<i>Усього:</i>	10	6	4	10
	<i>Усього 81:</i>	26	14	10	31

### 1.3.2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНИХ МОДУЛІВ

Таблиця 1.14

#### ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

№	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>8:</b>
1	Науково-педагогічні основи естетотерапії	2
2	Християнсько-духовні засади естетотерапії	2
2	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	4
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>8:</b>
1	Філософсько-педагогічні основи казкотерапії	1
2	Практика казкотерапії та лялькотерапія	1
3	Музикотерапія	2
4	Українська фольклорна арттерапія	2
5	Фототерапія	2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>10:</b>
1	Теорія ігрової терапії	2
2	Практика ігрової терапії	2
3	Теорія та практика пісочної терапії	4
4	Хореотерапія та формокорекційна ритмопластика	2

Таблиця 1.15

#### ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№	Теми занять	Кількість годин	
		прак.	лаб.
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>2:</b>	—
1	Педагогічні аспекти естетотерапевтичного впливу на дітей з проблемами соціального та психо-фізіологічного розвитку	2	
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>6:</b>	<b>6:</b>
1	Психолого-педагогічні аспекти естетичного та художнього розвитку особистості	2	

№	Теми занять	Кількість годин	
		прак.	лаб.
2	Казкотерапія в естетичному становленні дитини з вадами мовленнєвого розвитку	2	
3	Казкова лялькотерапія		2
4	Методика організації музикотерапевтичного впливу на дітей		2
5	Методика організації та здійснення естетотерапевтичного впливу на дитину в народній педагогіці	2	
6	Фототерапія		2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>6:</b>	<b>4:</b>
1	Методика ігротерапевтичного впливу на дитину	2	
2	Методика організації та проведення ігор для дітей, які потребують підвищеної уваги		2
3	Методика пісочної терапії	2	
4	Методика проведення пісочної терапії при мовленнєвих порушеннях		2
5	Аналіз новітніх технологій естетотерапії	2	

Таблиця 1.16

## ТЕМАТИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№	Теми занять	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>10:</b>
1	Гештальттерапія	2
2	Логотерапія	3
3	Православна психотерапія	3
4	Хобі-терапія	2
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>11:</b>
1	Театрально-драматична діяльність	2
2	Пісенна терапія	2
3	Бібліотерапія	2

## Закінчення табл. 1.16

№	Теми занять	Кількість годин
4	Терапія кольором	3
5	Лялькотерапія	2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>10:</b>
1	Імаготерапія та технології ейдетики	1
2	Літотерапія	1
3	Анімалотерапія	2
4	Аромотерапія	1
5	Кінезітерапія	1
6	Натурпсихотерапія	1
7	Сміхотерапія	1
8	Маматерапія	2

**1.3.3. МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ**

Таблиця 1.17

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС**

№	Рейтингове оцінювання лекційного курсу	Бали
1	Відвідування лекційного курсу	+1 бал за відвідування, -1 бал — за пропуск
2	За ведення конспекту кожного модуля	0—3 балів
<b>Максимальна кількість балів за 3 модуля: 22 бала (за 13 лекцій)</b>		

При переведенні оцінки за лекційний курс у бали використовуємо таблицю 1.7.

Таблиця 1.18

**ПРАКТИЧНИЙ КУРС**

№	Рейтингове оцінювання курсу практичних та лабораторних занять	Бали
1	Підготовка фіксованого виступу та виконання практичних завдань	0—1,5
2	Усний виступ	0—1,5
<b>Максимальна кількість балів за одне заняття : 3 бала</b>		
<b>Максимальна кількість балів за всі практичні заняття (3 модулі) – – 3 · 12 занять = 36 балів</b>		

При переведенні оцінки за практичний курс у бали використовуємо таблицю 1.9.

*Таблиця 1.19*

**САМОСТІЙНА РОБОТА**

№	Рейтингове оцінювання самостійної роботи студентів	бали
1	Тестування (опитування) за темами 1-го модуля	0—14 балів
2	Тестування (опитування) за темами 2-го модуля	0—14 балів
3	Тестування (опитування) за темами 3-го модуля	0—14 балів
<b>Максимальна кількість балів за три модулі — 42 бала</b>		

Для оцінювання самостійної роботи студентів використовуємо таблицю 1.20.

*Таблиця 1.20*

**ТАБЛИЦЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ 5-БАЛЬНОЇ СИСТЕМИ  
ОЦІНЮВАННЯ У КРЕДИТНО-МОДУЛЬНУ (бальну)  
(для оцінювання самостійної роботи курсу)**

10—14 балів	«відмінно»
6—9 балів	«добре»
0—5 бала	«задовільно»
0 балів	«незадовільно»

*Таблиця 1.21*

**ЗАГАЛЬНИЙ РОЗРАХУНОК БАЛІВ ПО КУРСУ**

<b>Максимальна кількість балів за перший модуль лекційний курс + практичний курс + самостійна робота:</b>	<b>7 + 3 + 14 = 24 бала</b>
<b>Максимальна кількість балів за другий модуль лекційний курс + практичний курс + самостійна робота:</b>	<b>7 + 18 14 = 39 балів</b>
<b>Максимальна кількість балів за третій модуль лекційний курс + практичний курс + самостійна робота:</b>	<b>8 + 15 + 14 = 37 бала</b>
<b>Максимальна кількість балів три модулі лекційний курс + практичний курс + самостійна робота:</b>	<b>22 + 36 + 42 = 100 балів</b>



**1.4. КУРС «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕРАПІЯ»  
для спеціальності 8.010105 — «Соціальна педагогіка»  
(магістр)**

**1.4.1. ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ**

*Таблиця 1.22*

**ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ**

№	ТЕМА	Кількість годин			
		лек.	практ.	лаб.	сам.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<b>Модуль 1. Науково-методологічні основи естетотерапії</b>					
1	Науково-педагогічні основи естетотерапії. Творче самовираження як основна мета естетотерапії	2	2		
2	Християнсько-духовні засади естетотерапії	2			
3	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	4	2		
4	<i>Інші види ЕТ:</i> Гештальттерапія Логотерапія Православна психотерапія Хобі-терапія				3 4 4 4
	<i>Усього:</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>—</i>	<i>15</i>
<b>Модуль 2. Естетотерапія мистецькими засобами</b>					
1	Філософсько-педагогічні основи та практика казкотерапії. Лялькотерапія	2	2		
2	Музикотерапія	2			
3	Українська фольклорна арттерапія	2			
4	Фототерапія	2	2		
5	<i>Інші види ЕТ:</i> Театрально-драматична діяльність Пісенна терапія Бібліотерапія Терапія кольором Лялькотерапія				3 3 3 4 2
	<i>Усього:</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>—</i>	<i>15</i>

## Закінчення табл. 1.22

1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 3. Види естетотерапії природними та ігровими засобами</b>					
1	Теорія та практика ігрової терапії	2	2		
2	Теорія та практика пісочної терапії	4	2		
3	Хореотерапія та формокорекційна ритмо-пластика як засоби самовираження	2			
4	<i>Інші види естетотерапії:</i> Імаготерапія та технології ейдетики Літотерапія Анімалотерапія Аромотерапія Кінезітерапія Натурпсихотерапія Сміхотерапія Маматерапія				2 2 2 2 1 2 2 2
	<i>Усього:</i>	8	4	—	56
	Усього 81:	22	12		47

**1.4.2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНИХ МОДУЛІВ**

Таблиця 1.23

## ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

№	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>8:</b>
1	Науково-педагогічні основи естетотерапії	2
2	Християнсько-духовні засади естетотерапії	2
3	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	4
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>8:</b>
1	Філософсько-педагогічні основи та практика казкотерапії. Лялькотерапія	2
2	Музикотерапія	2
3	Українська фольклорна арттерапія	2
4	Фототерапія	2

## Закінчення табл. 1.23

№	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>8:</b>
1	Теорія та практика ігрової терапії	2
3	Теорія та практика пісочної терапії	4
4	Хореотерапія та формокорекційна ритмопластика	2

Таблиця 1.24

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>4:</b>
1	Педагогічні аспекти естетотерапевтичного впливу на дітей з проблемами соціального та психофізіологічного розвитку	2
2	Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу	2
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>4:</b>
1	Казкова лялькотерапія	2
2	Фототерапія	2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>4:</b>
1	Методика ігротерапевтичного впливу на дитину	2
2	Методика пісочної терапії	2

Таблиця 1.25

## САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Теми занять	Кількість годин
	<b>Модуль 1. «Науково-методологічні основи естетотерапії»</b>	<b>15:</b>
1	Гештальттерапія	3
2	Логотерапія	4
3	Православна психотерапія	4
4	Хобі-терапія	4

№	Теми занять	Кількість годин
	<b>Модуль 2. «Естетотерапія мистецькими засобами»</b>	<b>15:</b>
1	Театрально-драматична діяльність	3
2	Пісенна терапія	3
3	Бібліотерапія	3
4	Терапія кольором	4
5	Лялькотерапія	2
	<b>Модуль 3. «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»</b>	<b>15:</b>
1	Імаготерапія та технології ейдетики	2
2	Літотерапія	2
3	Анімалотерапія	2
4	Ароматерапія	2
5	Кінезітерапія	1
6	Натурпсихотерапія	2
7	Сміхотерапія	2
8	Маматерапія	2

### 1.4.3. МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Таблиця 1.26

#### ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

№	Рейтингове оцінювання лекційного курсу	Бали
1	Відвідування лекційного курсу	+1 бал за відвідування, -1 бал — за пропуск
2	За ведення конспекту кожного модуля	0—3 балів
<b>Максимальна кількість балів за 3 модуля: 21 бал (за 12 лекцій)</b>		

При переведенні оцінки за лекційний курс у бали використовуємо таблицю 1.7.

Таблиця 1.27

## ПРАКТИЧНИЙ КУРС

№	Рейтингове оцінювання курсу практичних занять	Бали
1	Підготовка фіксованого виступу та виконання практичних завдань	0—1,5
2	Усний виступ	0—1,5
<b>Максимальна кількість балів за одне заняття: 3 бала</b>		
<b>Максимальна кількість балів за всі практичні заняття (3 модулі) – – 3 · 6 занять = 18 балів</b>		

При переведенні оцінки за практичний курс у бали використовуємо таблицю 1.8.

Таблиця 1.28

## САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Рейтингове оцінювання самостійної роботи студентів	Бали
1	Тестування (опитування) за темами 1-го модуля	0—20 балів
2	Тестування (опитування) за темами 2-го модуля	0—20 бала
3	Тестування (опитування) за темами 3-го модуля	0—21 бала
<b>Максимальна кількість балів за три модулі — 61 бал</b>		

При переведенні оцінки за самостійну роботу у бали використовуємо таблицю 1.27.

Таблиця 1.29

**ТАБЛИЦЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ 5-БАЛЬНОЇ СИСТЕМИ  
ОЦІНЮВАННЯ У КРЕДИТНО-МОДУЛЬНУ (бальну)  
(для оцінювання самостійної роботи курсу)**

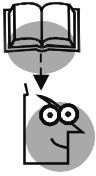
Модуль 1,2	Модуль 3	5-бальна система
14—20 балів	15—21 бала	«відмінно»
7—13балів	8—14 балів	«добре»
0—6 балів	0—7 балів	«задовільно»
0 балів	0 балів	«незадовільно»

*Таблиця 1.30***ЗАГАЛЬНИЙ РОЗРАХУНОК БАЛІВ ПО КУРСУ**

<b>Максимальна кількість балів за перший модуль лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:</b>	<b>7 + 6 + 20 = 33 бала</b>
<b>Максимальна кількість балів за другий модуль лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:</b>	<b>7 + 6 + 20 = 33 бала</b>
<b>Максимальна кількість балів за третій модуль лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:</b>	<b>7 + 6 + 21 = 34 бала</b>
<b>Максимальна кількість балів три модулі лекційний курс + практичні заняття + самостійна робота:</b>	<b>21 + 18 + 61 = 100 балів</b>



## 2.1. ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ



### Модуль 1

### «Науково-методологічні основи естетотерапії»

#### 2.1.1. ЛЕКЦІЯ: НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ

- Актуальність впровадження естетотерапії у корекційно-педагогічну діяльність.*
- Об'єкт, предмет та завдання естетотерапії.*
- Естетотерапія як складова психотерапії, її зв'язок з іншими науками.*
- Основні форми естетотерапевтичної роботи.*
- Засоби та види естетотерапії.*

#### **Актуальність впровадження естетотерапії у корекційно-педагогічну діяльність дошкільного закладу**

Важливою складовою суспільного розвитку, умовою та основою стабільності й процвітання суспільства є фізичне та духовно-психологічне здоров'я населення, зокрема найперспективнішої його частини — дітей. У цьому контексті не можна недооцінювати важливого значення краси і гармонії, тобто естетичних якостей організації життя й побуту людей. Сучасні вчені виділяють так звану *саногенну* функцію краси: це означає, що краса здатна допомагати збереженню й підтримці здоров'я людини й суспільства.

За визначенням Н. Кияшенка, людина здорова й повноцінна, доки у порядку знаходиться її внутрішній світ, доки вона в згоді із собою, доки існує стійка й справедлива ієрархія цінностей у її розумінні світу. Споглядання, переживання краси і гармонії

призводить до гармонії й усі рухи душі, упорядковує й гармонізує сприймання світу. Краса врівноважує чуттєве й раціональне, створює для душі нову якість порядку.

Здатність мистецтва, краси викликати емоції переважно позитивного характеру і стає основою для естетотерапії, коли ці емоції викликаються навмисно, з метою упорядкування та регуляції психічного тону.

ЕСТЕТОТЕРАПІЯ — інтегроване поняття, яке об'єднує дві складові:

— естетичне (від грецьк. *aisthetikos* — чуттєвий) та  
— терапія (від грецьк. *therapeia* — лікування).

Отже, естетотерапія — це своєрідне лікування дитячої душі через її чуттєву сферу.

Необхідність впровадження (виділення) цього аспекту роботи у корекційно-педагогічну діяльність зумовлена такими чинниками:

1) відсутністю конкретних педагогічних технологій індивідуально-творчого становлення *кожної* дитини. Як правило, дії педагога спрямовані на групу в цілому, та на ефект елементарного наслідування діям вихователя;

2) необхідністю логічного педагогічного завершення будь-якої корекційної роботи з дітьми, які мають вади у розвитку. Це своєрідна соціальна реабілітація дітей.

Естетика, як наука про становлення чуттєвої культури людини, стверджує необхідність та своєчасність естетичного розвитку дитини у ранньому та дошкільному дитинстві.

Світ дитинства — світ почуттів — найбільш зручний засіб пізнання Всесвіту, яким дитина володіє дуже добре (з часом втрачає цю свою природну здатність).

Саме тому педагогічно доцільним є залучення у виховний реабілітаційний процес емоційно-чуттєвого компоненту. «Будь-яка інформація, що пройшла поза почуттями людини, нічого не варта», — стверджує академік І. А. Зязюн, наголошуючи на вирішальній функції емоційно-чуттєвого компоненту у виховному процесі.

### Об'єкт, предмет та завдання естетотерапії

ЕСТЕТОТЕРАПІЯ — це цілеспрямований стабілізуючий вплив на емоційно-чуттєву сферу дитини з метою створення для неї психологічного комфорту та розкриття творчого потенціалу особистості.



**Об'єктом** ЕТ як науки є — особистість, яка має вади (проблеми) розвитку (фізичні, психологічні, соціальні).

**Предметом** ЕТ — є багаточисельні порушення психоемоційної сфери (психологічні дискомфорти, що виникають за певних обставин).

Відповідно до визначення естетотерапевтичної науки, можемо виділити такі **завдання**:

- 1) створення психологічного комфорту для дитини,
- 2) як супер-завдання- творче самовираження дитини.

### **Естетотерапія як складова психотерапії, її зв'язок з іншими науками**

|| **ПСИХОТЕРАПІЯ (ПТ)** — це система лікувального впливу на психіку та через психіку на організм хворого. ||

Першоосновою психотерапії постають взаємостосунки між лікарем та хворим. Це є визначальним фактором одужання! Психотерапія є наукою, що підлягає компетенції медицини та психології.

♥ Основні ознаки ПТ на сучасному етапі розвитку:

1. має міждисциплінарний характер: медицина, психологія, соціологія, педагогіка, нейрофізіологія тощо;
2. існують багато шкіл та напрямів ПТ;
3. на сучасному етапі — практика починає випереджати теоретичні знання;
4. основний механізм ПТ — це розвиток здатності людини до *саморегуляції*;

5. психотерапія спрямована на усунення не первинних (суто медичних проблем, біотерапія), а вторинних (соціально-психологічних новоутворень у структурі особистості: наприклад, почуття неповноцінності, відчуженості, відгородження у соціальних контактах тощо).

♥ Фактори ефективності ПТ (за Б. Д. Карвасарским):

- 1) добрі стосунки між терапевтом та пацієнтом;
- 2) послаблення напруги на початковій стадії, яке базується на спрямованості пацієнта та спілкування;
- 3) пізнавальне навчання за рахунок інформації від терапевта;
- 4) набуття соціальних навичок на моделі психотерапевта тощо.

Ідея актуалізації емоційно-чуттєвого компоненту у психотерапевтичному впливі є однією з першочергових у розробці педагогічної естетотерапевтичної концепції.

Принципом виокремлення естетотерапевтичних методик з величезного комплексу сучасних психотерапевтичних методик є врахування впливу чинників психотерапевтичного впливу на емоційно-чуттєву сферу дитини та можливість використання самої методики у педагогічному процесі.

Виділення естетотерапії в окрему галузь підкреслює ефективність проведення *педагогічного лікування* дітей з проблемами соціалізації.

Зв'язок ЕТ з іншими науками відображено на рис. 2.1.

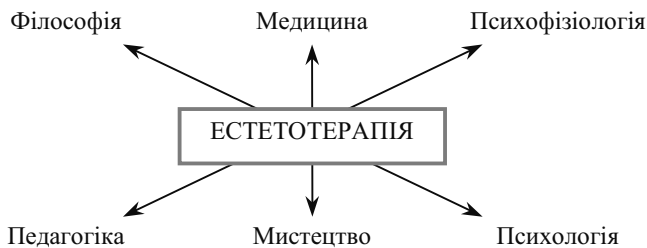


Рис. 2.1. Зв'язок ЕТ з іншими науками

## Основні форми естетотерапевтичної роботи

Особливого значення у проектуванні естетотерапевтичної роботи, яка спрямована на максимальну відповідність мети та результатів педагогічного процесу набуває вибір педагогом певних *форм* організації естетотерапевтичного впливу.

**ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ** — категорія, яка у педагогічній літературі важко піддається визначенню. За В. І. Лозовою та Г. В. Троцько — це цілеспрямована організація взаємодії вчителя та учня, що характеризується розподілом функцій, добром і послідовністю навчально-виховної роботи, режимом — часовим та просторовим.

Реалізація основних завдань естетотерапевтичного впливу на дитину з проблемами соціалізації відбувається у різних формах організації виховного процесу. За критерієм кількості суб'єктів

педагогічного процесу усі форми естетотерапевтичної роботи можна поділити на дві основні групи:

- ІНДИВІДУАЛЬНІ та
- ГРУПОВІ форми.

Вибір педагогом певної форми організації залежатиме від завдань педагогічного процесу та від конкретної педагогічної ситуації. Так групові форми доцільно обирати на початкових етапах роботи для дітей з проблемами адаптації до нових умов та на заключних, коли постає необхідність закріплення набутих вмій та навичок на соціальному рівні. Індивідуальні форми роботи використовують при роботі з дітьми, які потребують особливої уваги до себе з боку дорослих та при подоланні особистісних проблем дитини (наприклад: у пісочній терапії, вокалотерапії, лялькотерапії, арттерапії тощо).

Особливого значення у роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку набуває така унікальна за своєю дією форма організації навчально-виховного процесу як ГРА. Абсолютна більшість естетотерапевтичних методик побудована саме на ігровій діяльності дітей.

При організації естетотерапевтичного впливу на дитину педагог може проводити:

- 1) окремі, самостійні заняття з ЕСТЕТОТЕРАПІЇ;
- 2) запроваджувати ЕЛЕМЕНТИ естетотерапевтичних методик у педагогічні та корекційно-педагогічні заняття (наприклад, на окремих заняттях у дошкільних закладах, на різноманітних уроках в школі, у закладах додаткової освіти, при індивідуальній та груповій роботі соціального педагога з дітьми девіантної поведінки тощо);
- 3) розробляти ВЛАСНІ ПРОЕКТИ по використанню величезного педагогічного потенціалу існуючих психотерапевтичних методик роботи з дітьми, спираючись на представлений у навчальному посібнику матеріал з численних видів естетотерапевтичного впливу.

## Основні засоби та види естетотерапії

Здійснення естетотерапевтичного впливу можливо за допомогою численних засобів, серед яких варто виділити засоби *природного* та *соціального* (створені людиною) походження. Види естетотерапії у більшості випадків у своїй назві відображають основний засіб психолого-педагогічного впливу (наприклад, казка — казкотерапія).

Співвідношення основних засобів та видів естетотерапії представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**ОСНОВНІ ЗАСОБИ І ВИДИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ**

Засоби естетотерапії	Види естетотерапії
<b>МИСТЕЦТВО</b>	
літературне	бібліотерапія, техніка абсурдизації (римування, словотворчість, каламбури)
музичне	музикотерапія, вокалотерапія, звукотерапія
образотворче	терапія кольором, світлотерапія, арттерапія
<b>синтетичні види мистецтва:</b>	
театральнo-драматичне	психодрама, маскотерапія, іміджтерапія
хореографічне	формокорекційна ритмопластика, танцювальна терапія
мистецтво фотографії	фототерапія
TV-мистецтво	телевізійна психотерапія
фольклор	фольклорна арттерапія
<b>ПРИРОДА</b>	
ландшафт	натурпсихотерапія, природотерапія
пісок	пісочна терапія
вода	акватерапія
повітря	аеротерапія
аромат	аромотерапія
рослини	квіткотерапія, дендротерапія
тварини	анімотерапія (петтерапія, дельфінотерапія, іппотерапія)
каміння (літосфера)	літотерапія
колір	кольоротерапія
світло	світлотерапія
смак	смакотерапія
<b>РЕЛІГІЯ</b>	
релігія	православна психотерапія

Засоби естетотерапії	Види естетотерапії
<b>КАЗКА</b>	
казка	казкотерапія
лялька	лялькотерапія
<b>ГРА</b>	
гра	ігротерапія
образ	імаготерапія
<b>СПІЛКУВАННЯ</b>	
любов та дружба	мамотерапія, холдинг терапія
мікросоціум	групова психотерапія, сімейна психотерапія, комунікативна ігротерапія
телефон	телефонна терапія (телефон Довіри)
колектив академічної групи	соціотерапія
<b>СМІХ/сльози</b>	
сміх	сміхотерапія
сльози	сльозотерапія
<b>СПОРТ</b>	
рух	кінезітерапія
<b>ПРАЦЯ</b>	
праця	трудотерапія
хобі	терапія улюбленою справою, хобі-терапія
<b>КОМП'ЮТЕР</b>	
комп'ютер	Delete-терапія

### *Питання для самоперевірки*

1. Дайте визначення естетотерапії, поясніть актуальність впровадження курсу естетотерапії у корекційно-педагогічну діяльність дошкільного закладу та у роботу соціального педагога.

2. Обґрунтуйте сутність естетизації педагогічного процесу. Визначіть об'єкт, предмет та завдання естетотерапії.

3. Дайте порівняльну характеристику діяльності психотерапевта в психотерапії та педагога в естетотерапії.

4. Поясніть принцип виділення видів естетотерапії серед психотерапевтичних методик.

5. Парадигма естетотерапевтичного впливу має бути гуманною. Обґрунтуйте цю парадигму відповідно до підвалин гуманістичної педагогіки та особистісно зорієнтованої педагогіки.

### *Література*

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: «Академия», 2001. — 248 с.

2. Гиппиус С. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. — СПб.: «Речь», 2001. — 346 с.

3. Языон І. А., Сагач Г. М. Краса педагогічної дії. — К., 1997. — 302 с.

4. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — М.: Медицина, 1985. — 305 с.

5. Киященко Н. И. Современные концепции эстетического воспитания. — М., 1998.

6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2005. — 256 с.

7. Лещенко Марія. Зарубіжні технології підготовки учителів до естетичного виховання. — К., 1996. — 192 с.

8. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б. Д. — СПб.: Питер, 1999. — 752 с. Мастера психологии.

### **2.1.2. ЛЕКЦІЯ: ХРИСТІЯНСЬКО-ДУХОВНІ ОСНОВИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ**

- Визначення понять «духовність» та «духовна криза суспільства».*
- Місце і роль духовного виховання у системі формування творчої особистості. Його взаємозв'язок з іншими видами виховання та естетотерапією.*
- Християнська етика як змістовий компонент формування духовності.*
- Методика залучення дитини до естетичного опанування загальнолюдських духовних цінностей*

Ідея естетотерапії як самостійного психолого-педагогічного напрямку діяльності ґрунтується на філософському розумінні естетичного контексту усього процесу становлення й розвитку ду-

ховної самості людини, сенсу її існування у Всесвіті; на пошуці ідейно-філософських, релігійно-духовних засад повноцінного людського буття у сучасному соціокультурному середовищі.

### Визначення понять «духовність» та «духовна криза суспільства»

Сьогоднішня нашої держави позначено *духовною кризою суспільства*. Її ознаками є: відсутність духовних орієнтирів, відсутність потреби у пізнанні та розвитку, самовдосконаленні (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Ознаки духовної кризи суспільства

Ціннісні орієнтири молоді визначаються меркантильністю, прагматичністю, вузько спрямованими чеснотами (енергійність, діловитість, кмітливість тощо).

Аналогічна картина спостерігається у дошкільному та молодшому шкільному віці: як показують дослідження, лише 10—20% старших дошкільників здатні виявити чуйність до слабких; без спонукань прийти на допомогу, поділитися з іншим, не сподіваючись на винагороду.

Пояснення дітей бувають вельми прагматичними: На питання «Чому ти дав йому іграшку?» діти дають такі варіанти відповідей (за дослідженнями Ж. Юзвак):

- «щоб поділився зі мною жуйками»;
- «щоб прийняли мене у гру»;
- «щоб найкраще до мене ставився»;
- «щоб знали який у мене тато!».

Отже, «педагогічна хвороба» дитячого віку сьогодні визначається як **«прагматична мораль»**.

Ось чому у державних документах, що визначають освітньо-виховні завдання на сучасному етапі, йдеться про *необхідність духовного розвитку маленької особистості*.

Для того, щоб успішно розв'язати це завдання, потрібні наукові знання *змісту та критеріїв*, на основі яких будується виховний процес.

На сьогодні ані педагогіка, ані психологія досі не дали єдиного, чіткого поняття терміну «духовність».

Виділяються лише такі **чотири варіанти** тлумачення цього терміну:

1. «духовність» — це **інтелектуальність** (тобто, духовність отожднюється з пізнавально-інтелектуальною активністю людини);

2. «духовність» — це **творчість**;

3. «духовність» — це **емоційна чутливість, душевність, людяність, щирість**;

4. «духовність» — це **релігійність** і відданість Богові (у вузькому розумінні).

Усі вищезначені уявлення характеризуються певною однобічністю трактування. Існує думка про необхідність розгляду духовності як *інтегрованого* поняття, яке об'єднує різноманітні усвідомлені та неусвідомлені форми психічної діяльності людини, що забезпечується дією пізнавально-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольовою сфер особистості й пов'язане з моральними якостями людини.

Вченими інституту психології АПН України (Жанна Юзвак) здійснена спроба такого визначення:

**ДУХОВНІСТЬ** — це **прагнення та здатність** людини до цілеспрямованого **пізнання** Істини, Добра, Краси, Любові й **ствердження** у своїй життєдіяльності загальнолюдських цінностей, **усвідомлення** своєї **єдності зі Всесвітом**.

Для розробки теоретичних положень, пов'язаних з розкриттям специфіки «духовності» дитини, доцільно спиратися на загальнонометодологічний аспект **теорії ноосфери** як єдиної духовної оболонки планети (початок ХХ ст. — Тейяр-де-Шарден, В. І. Вернадський, у наш час — М. М. Мойсєєв).

Згідно з цим вченням, людина — це частина Всесвіту, яка інтегрує духовний досвід (у релігії, науці, мистецтві) й виражає його через різні типи власної діяльності.

Одночасно у сучасному науково-педагогічному світі виділяється окрема тенденція трактування духовності, яка пов'язує її із



вихованням людини на принципах **християнської моралі**. Тобто головний шлях формування духовності відбувається через впровадження ідеї християнської любові та моралі, яку читаємо у «Евангеліє»: «Полюби ближнього твого, як самого себе».

**Серед 10 заповідей «Ветхого завіту» особливого звучання у контексті зазначеної теми набувають такі:**

**1. Не роби собі кумира і ніякого зображення того, що на небі зверху і що у воді нижче землі, не схиляйся перед ними і не служи їм.**

**2. Поважай батька і матір твою, щоб продовжити дні твої на землі.**

**3. Не вбивай.**

**4. Не прелюбодій.**

**5. Не проголошуй брехливого свідчення на ближнього твого.**

**6. Не бажай домовки ближнього твого.**

### **Місце і роль духовного виховання у системі формування творчої особистості. Його взаємозв'язок з іншими видами виховання**

В системі педагогічних наук виокремлення різноманітних видів виховання носить умовний характер. Це стає необхідним для більш детального теоретичного аналізу принципів, закономірностей та механізмів формування повноцінної, самодостатньої, творчо-розвиненої людської особистості. Творча індивідуальність — це, перш за все, єдність та гармонійність усіх складових людського «Я», завдяки чому дитина вільно й зацікавлено відчуває себе у різноманітному й, водночас, цілісному Всесвіті. Єдність Всесвіту відбивається й у єдності особистісного «Я» (див. мал. 2.1).



Мал. 2.1. Єдність Всесвіту й особистості

Певний науковий інтерес викликає пошук функціональних взаємозв'язків та взаємовпливів різних видів виховання. Так, фізичне, трудове, економічне, статеве, патріотичне, розумове виховання можна розглядати як **умови природного існування особистості**.

Естетичне виховання — як попередню умову природного існування людини так і як **умову успішної реалізації завдань усіх інших** видів виховання, як поле реалізації усіх виховних завдань.

Духовне виховання — як **змістову основу формування ядра особистості, яка несе в собі світоглядну функцію** (див. рис. 2.3).

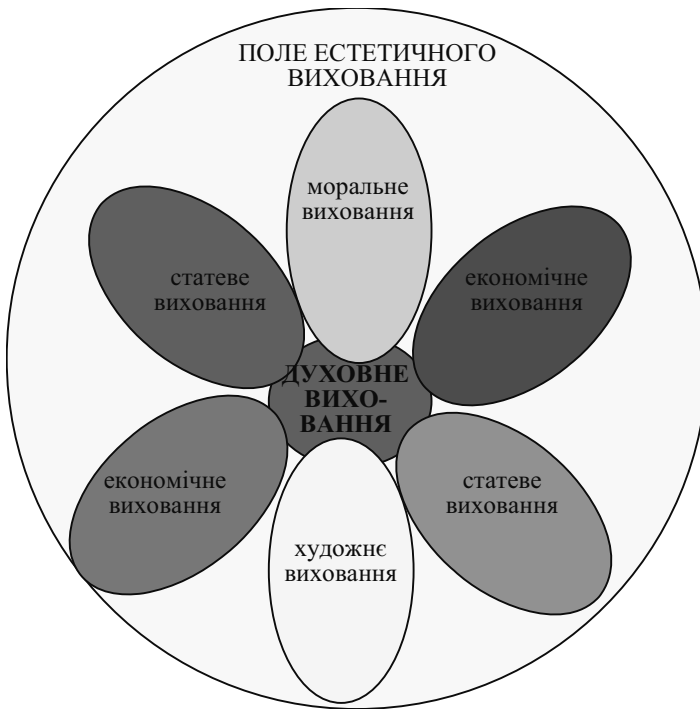


Рис. 2.3. Взаємозв'язок видів виховання

**ДУХОВНЕ ВИХОВАННЯ** —.....(самостійне визначення студента).

☞ (Обговорюється під час проведення практичного заняття з теми).

## Християнська етика як змістовий компонент формування духовності

Тенденція розгляду християнської моралі як джерела духовного відродження сучасного суспільства виправдовується **двома чинниками**:

1) **історичними передумовами розвитку національної етнокультури**, яка акумулювала досвід предків, що носив яскраво виражений християнський характер;

2) **двохтисячорічна історія самого християнства** довела, що **духовна міць кожної людини** залежить від глибини та щирості сприймання нею моральних цінностей релігії.

Особистісний підхід до духовного світу дитини, виховання в неї суто християнської моралі проголошували: **Я. Коменський, Й. Песталоцці, Г. Ващенко** (усі мали духовну освіту), **К. Ушинський**.

**Т. Шевченко** — автор першої української абетки, яка мала назву «Голос Божий».

«Біблія для дітей» **Л. Толстого** — одна з перших спроб адаптувати текст Біблій для малечі.

**Г. Ващенко** вважав, що **виховний ідеал** має дві складові: патріотизм та духовність.

**М. Монтесорі** стверджувала, що: «Вихователь має ставитися з релігійною пошаною до життя і через це обережно та від щирого серця стежити за розвитком дитини».

**С. Русова** — пропонувала «Закон Божий» запроваджувати до курсу школи, тому що він мав, на її думку, повернути учнів до загальнолюдських цінностей. 10 заповідей є мірилом ставлення людини до творця і до ближнього. «Дитина — неосвічена, але повноцінна душею. Дитина може досягати висот духовного розвитку значно раніше, ніж ми це можемо уявити».

Яскравим підтвердженням цієї думки стали результати проведеного нами опитування сучасних маленьких полтавчан (7—9 років):

Яким ти уявляєш собі Бога?  
Чи є він у світі?

- † Це енергія, яка літає в космосі...
- † Її багато...
- † Від нього взялися люди...
- † Допомогає, якщо попросити, щоб були здоровими, щоб бажання здійснилися...

- † Якщо його попросити просто, як людину, тоді допомагає...
- † Бог сильніший за людину...
- † Якщо її (енергію) бити — вона ставатиме ще сильнішою...
- † Біблія — це книга про Бога, коли її читаєш — треба думати...
- † Гріх — коли людина робить погано людям, Богу хоч і не погано, але тим і віддячує...
- † Гріх — це: не вмившись їсти, образа, гордість, брехати, вбивати...
- † В Бога Вірити треба, бо він є, як сонце, тільки без променів!

Отже, спостереження педагогів, психологів та філософів дають одну певну пораду: **про необхідність включення у навчально-виховний процес елементів християнської філософії життя!**

### **Методика залучення дитини до естетичного опанування загальнолюдських духовних цінностей**

**Л. С. Рубінштейн:** «І не те має вагу, як діти уявляють собі Бога (це суб'єктивно), а які почуття пов'язують з ним». (див. мал. 2.2).



Мал. 2.2. Лялька-янгол

Особливе значення на дитину справляє натхненний настрій молитви.

**Софія Русова:** «діти живуть релігійним настроєм, їх думки і почуття шукають Бога... «Хто утворив цю красу зоряного неба?» Із її спостережень: маленька дитина звертається з молитвою до Бога: «Бозя, люби Васю, коли він поганий!».

Софія Русова: «Бог є на світі (бо є одвічна Краса і Добро) і я мушу всім життям наближатися до його досконалості доброти і правди»

☞ (Обговорюється зі студентами).

Сучасні вчені-педагоги шукають ефективні шляхи вирішення завдань духовного виховання.

**В. О. Сухомлинський про щастя:** щоб стати справжньою людиною ученй повинен перш за все поважати самого себе, виступати **за чисту віру в добрий початок у самому собі!** Вчений стверджує: «... добро може стати твоїм переконанням, сутністю твоєї душі, твоєю органічною потребою застосовувати на кожному кроці.» Мета духовного виховання за В. О. Сухомлинським: — **навчити перемагати зло!**

**В. І. Лозова** духовність наближує до ідеї морального виховання, пропонує розглядати його через категорію «моральної норми».

**МОРАЛЬНА НОРМА** — це система вимог, які визначають обов'язки людини по відношенню до навколишнього світу та дають можливість оцінити та контролювати себе (за 10 заповідями Ветхого заповіту).

**Б. Т. Ліхачов** говорить про те, що на кожному віковому рівні набір та зміст вимог визначаються дев'ятьма складовими сутнісних якостей ядра особистості (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**НАБІР ЗМІСТОВИХ ВИМОГ  
ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ  
НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ (за Б. Т. Ліхачовим)**

Що Кого Як З ким За що	Знати Вміти Любити Дружити Працювати Боротися Берегти Допомагати Творити	9 вимог до сутнісних якостей ядра особистості
------------------------------------	--	---

Основними критеріями морально- духовної вихованості є ставлення дитини до змісту таких понять:  
**ДОБРО та ЗЛО!!**

Стосовно:

- ✓ Себе;
- ✓ Оточуючих;
- ✓ Батьківщини;
- ✓ Культури;
- ✓ Природи.

### *Питання для самоперевірки*

1. З-поміж названих відповідей оберіть правильну/і, обґрунтувавши їх:

Духовність це:

- 1) релігійність;
- 2) інтелектуальність;
- 3) творчість;
- 4) емоційна чутливість (душевність);
- 5) інше.

2. Зробіть психолого-педагогічне обґрунтування принципів християнської моралі як провідних у формуванні духовності, самодостатності та естетичної зрілості особистості.

3. Поясніть зміст поняття «духовне виховання». Обґрунтуйте його зв'язок з естетотерапевтичним впливом.

4. Схарактеризуйте відомі вам підходи до залучення дитини до естетичного опанування загальнолюдських духовних цінностей.

### *Література*

1. *Бойко А. М.* «На службі Богові й Батьківщині». — К., 2001. — 428 с.

2. Вальдорфська педагогіка: Гебель Вольфганг, Глеклер Михаэла. Ребёнок. От младенчества к совершеннолетию: Книга для родителей, педагогов и врачей / Пер. с нем. Под ред. Н.Федоровой. — М.: Изд-во АСТ, 1998. — 592 с. (Розділ «Воспитание как терапия»).

3. *Ващенко Григорій.* Виховний ідеал. — Полтава: Полтавський вісник, 1994. — 191 с.

4. Молитвослов. — М.: «Современная книга», 2001. — 256 с.

5. *Макаренко А. С.* Пед. соч. в 8-т. Т. 4. — М., 1994.

6. *Медведева И. Я., Шишова Т. Л.* «Кто соблазнит малых сих...» СМИ против детей. Статьи разных лет. — Клин: «Христианская жизнь», 2005. — 320 с.

7. Розділи «моральне виховання» у підручниках з педагогіки авторів: І. П. Подласого (2-га книга), Б. Д. Ліхачова, Н. І. Волкової, В. І. Лозової та Г. І. Троцько, М. М. Фіцули, І. Ф. Харламова, В. В. Ягупова.

8. *Сухомлинский В. А.* Как воспитать настоящего человека. — К., 1975.

9. *Сухомлинський В. О.* Духовний світ школяра // Вибр. тв. в 5-ти т., Т. 1. — С.: 209—401.

### **2.1.3. ЛЕКЦІЯ: ЗАРУБІЖНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЕСТЕТИЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ**

- ☑ *Зарубіжні концепції естетичного виховання (П. Еббс, Р. Гібон, Р.Кемпбелл та ін.).*
- ☑ *Драматизація в естетотерапевтичній роботі педагога.*
- ☑ *Мистецтво як засіб психотерапевтичного впливу на особистість з вадами розвитку (зарубіжний досвід).*

### **Зарубіжні концепції естетичного виховання**

Досвід естетичного виховання Великобританії, Канади, США (розвинута система прийомів та методів естетичного виховання дітей).

#### **Концептуальні положення:**

- ✓ Естетичне виховання є обов'язковим для кожної особистості незалежно від рівня художньої обдарованості та професії.
- ✓ Інтеграція мистецтвознавчих та інших навчальних дисциплін у єдиний педагогічний процес.
- ✓ Використання мистецтва з метою психотерапевтичної дії.
- ✓ На першому плані — людська особистість з її унікальним творчим потенціалом.

Своєрідний синтез педагогічної думки (Великобританія, США, Канада) — праці професора **П. Еббса** (Великобританія): викладає курси.

«Мистецтво виховання»,  
«Мистецтво мовлення».

#### **Основні положення системи П. Еббса:**

- ✓ Естетичні почуття — фундаментальна властивість людини;
- ✓ Кожен вид мистецтва має своє естетичне поле, яке базується на певній традиції.
- ✓ Художня діяльність активізує естетичне поле;
- ✓ Процес сприймання мистецтва об'єднує *пізнання з насолодою!*

✓ У добре збалансованій педагогічній системі естетичне поле забезпечує гармонійне виховання творчої особистості!

✓ Уміння виробляти оригінальні ідеї у різноманітних сферах діяльності становить особливий інтерес для педагога!

✓ Творчість нерозривно пов'язана з умінням *мріяти* та *фантазувати*;

✓ Ця якість притаманна *кожній* людині!

✓ Стверджує неадекватність між рівнем освіченості особистості та її творчою реалізацією.

Викладач Кембріджського університету **Р. Гібсон** стверджує що в сучасній британській системі освіти існує певне за-силля доцільності над чуттєвістю. Вчений виступає проти ін-струментально-раціональної педагогіки (для неї найголовні-шим є контроль, успішність, оцінка, а не сама дитина!). Пря-мим результатом нехтування почуттями людини Р. Гібсон вва-жає численні трагічні випадки у студентському середовищі (самогубства, неврози, стреси у зв'язку з порушенням чуттєво-емоційного балансу).

Р. Гібсон розвиває **теорію почуттів** та дає їм **такі характе-ристики**:



почуття універсальні і повсюдні;



почуття рівноправні: педагог повинен пам'ятати, що по-чуття, яке від переживає, так само властиве його учневі!



почуття не підлягають вимірюванню (навіть на вербально-му рівні);



почуття рідко виникають безвідносно, як правило, фоку-суються на певному об'єкті. Вони *предметні*: наприклад, пере-живаємо за... іспит, сумуємо за ...коханою/ним);



почуття динамічні.



**ВИСНОВОК**: почуття можна виховувати!

Система **«активного естетичного виховання»** (за Р. Гіб-соном):

① Програма, побудована на даній системі, пройшла експери-ментальну апробацію в національному проекті «Шекспір і шко-ла», директором якого є Рекс Гіббсон.

♥ Надання вихователю можливості виявити власні почуття (через вивчення різних видів мистецтв).

♥ Виховання почуттів — у центрі уваги будь-якого пред-мету.

♥ Виховання емпатії (мистецтва співпереживання).

♥ Створення атмосфери співчуття, взаєморозуміння.

♥ Формування уміння контролювати власні емоції.



Зарубіжні спеціалісти визначають **4 шляхи** естетизації педагогічного процесу:

1. Розробка інтеграційного мистецтвознавчого курсу 1/6 програмного часу.

2. Доповнення кожної навчальної дисципліни естетичним компонентом (естетика математики, естетика природознавства тощо).

3. Тематичні заняття — блоки: усі дисципліни інтегруються навколо спільних понять.

4. Мистецтво — як базова основа загальної освіти (Над: «Музика і фізика», «Хореографія і література» тощо).

**Росс Кемпбелл** у своїй праці «**Як насправді любити дітей**» виділяє три основних правила прояву любові до дитини:

👁️ контакт очей;

👉 контакт фізичний;

👂 повна увага до дитячої проблеми.

Він формулює тезис про обов'язкову дисципліну та вимогливість у прояві позитивного відношення до дитини з боку дорослого (батьків, вчителів тощо).

## **Драматизація у естетотерапевтичній роботі педагога**

Курс драми є обов'язковим на більшості факультетів англо-американської системи освіти, що готує фахівців педагогічних професій. Незважаючи на різноманітність підходів при підготовці спеціалістів спільною є установка на виховання естетичного сприймання театрального мистецтва та вивчення методик використання драматизації у соціально-педагогічному процесі. Існують універсальні вимоги до організації занять з драми. Учитель повинен вміти грамотно провести **основні етапи драматичного уроку**.

### **1 етап: підготовчий.**

Створюється необхідна для заняття атмосфера шляхом проведення релаксаційних і тренувальних вправ.

*Релаксаційні вправи* треба добирати так, щоб учні могли відчути себе готовими експресивно рухатись і говорити. **Головна мета:** концентрувати увагу на уявних об'єктах, які обумовлюють м'язову релаксацію.

Наприклад,

‡ Вправа «Лялька» — уявіть собі, що ви перетворилися на м'яку ляльку. Поступово випрямляйтеся, залишаючись повністю розслабленим.

☑ Вправа «Свічка» — уявіть себе запаленою свічкою, яка поступово згорає, перетворюючись у калюжку розплавленого воску.

\* Вправа «Айсберг» — уявіть себе айсбергом, що поволі занурюється в теплу воду і поступово в ній тане.

☼ Вправа «Квітка» — уявіть себе квіткою, яка поволі в'яне.

Серед можливих психологічних прийомів підготовки до занять з драми, зарубіжні фахівці пропонують слухання із закритими очами спеціально підібраної музики.!

## **2 етап: планування.**

Пов'язаний з першим і передбачає використання педагогом певних форм стимулювання, визначення цілей, завдань заняття, а також спільне з учнями планування пізнавальної діяльності

**3 етап: оволодіння різними видами театральної діяльності** та спеціфікою їх використання у навчально-виховному процесі:

*професійна пантоміма* (відтворення типових для представників різних ремесел й занять рухів);

*образна пантоміма* — за допомогою експресивних рухів відтворити стан людини (Наприклад, ковбой, який намагається накинати ласо, людина фарбує паркан, дивиться футбол.... Особливу увагу звертають на міміку, жести, внутрішні переживання);

*драматична пантоміма* — інсценізація цілих історій. Використовують навчальний матеріал, який учні засвоїли на уроках літератури, історії, музики, природознавства тощо (Наприклад, марафон у стародавньої Греції, вбивство Цезаря, відкриття пеніциліну тощо).

**Імпровізаційна драматизація** — як найвищий ступінь оволодіння мистецтвом перевтілення.

## **Методика організації і проведення ПСИХОДРАМИ:**

Психодрама та соціодрама (від грецьк. drama — дія) — вид групової психотерапії, у якій пацієнти по черзі виступають у акторами та глядачами, при чому їхні ролі спрямовані на моделювання життєвих ситуацій, що мають особистісний смисл для учасників, з метою усунення неадекватних емоційних реакцій, відпрацювання соціальних позицій, більш глибокого самопізнання.

**ПСИХОДРАМА. Основний зміст** — конкретні життєві ситуації, визначаються заздалегідь. Психодрама складається з трьох етапів.

### **1. ПІДГОТОВЧИЙ:**

- ✓ визначення сфери конфлікту.
- ✓ спланувати сценарій дійства,
- ✓ розподіл ролей, найпростіші костюми (виконує сам педагог).

## 2. ОСНОВНИЙ:

- ✓ драматизація розпочинається без репетицій;
- ✓ вчитель стимулює в разі потреби;
- ✓ зупиняється при отриманні необхідного ефекту.

## 3. АНАЛІТИЧНИЙ:

- ✓ після зупинки всі залишаються на своїх місцях;
- ✓ почуття кожного стають предметом обговорення;
- ✓ глядачі коментують побачене і дають йому оцінку;
- ✓ з'ясовуємо причину конфлікту і можливості його усунення.

Зарубіжними вченими пропонуються такі ТЕМИ ПСИХО-ДРАМИ для молодших школярів:

- ☹ «Хтось штовхнув тебе у калюжу і ти забруднив одяг»;
- ☹ «Хтось без дозволу взяв твою іграшку і грається нею»;
- ☹ «Тебе обзивають, насміхаються над тобою»;
- ☹ «Крадіжка»;
- ☹ «Псування майна»;
- ☹ «Відмова від спілкування».

ОБРАЗНА ТЕРАПІЯ використовується як діагностичний етап.

Дітям пропонується намалювати малюнки на теми:

- ☹ «Наша домівка»;
- ☹ «Наш дитячий садок»;
- ☹ «Моя родина»;
- ☹ «Тварина, якою я хотів би бути»;
- ☹ «Я на ігровому майданчику»;
- ☹ «Що я змінив би у себе вдома»;
- ☹ «Найкраще місце у дитячому садку» тощо.

Обов'язковою є розповідь про малюнок автора.

## **Мистецтво як засіб психотерапевтичного впливу на особистість з вадами розвитку**

У США з 1974 р. працює загальнонаціональна програма «Мистецтво для інвалідів». Вона базується на таких засадах:

- ✓ інвалід має потенційну здатність до творчості;
- ✓ кожна особистість (незалежно від вад) має право займатися мистецькою діяльністю;
- ✓ мистецькі дисципліни — обов'язкова частка програм для дітей-інвалідів;
- ✓ дієвими осередками естетичного виховання інвалідів повинні стати музеї, театри, концертні зали;
- ✓ головна мета: *формування почуття повноцінного життя у стимулюванні бажання спілкуватися з навколишнім світом,*

**сприймати та творити красу!** (див. список літератури 6, с. 87—88.)

Програму реалізують фахівці, які мають спеціальну підготовку, група вчителів та лікар.

**Музикотерапія** особливо ефективна для людей з мовленнєвою патологією: стабілізує, фізично активізує, дає можливість спілкуватися *через музичну мову*.

**Хореографічна терапія** — встановлює контакт між особистістю та навколишнім світом. Особливо ефективна для осіб з вадами розвитку опорно-рухового апарату.

Наприклад, для дітей, які мають мовленнєві порушення створені спеціальні центри «Музика, танець для німих дітей». Студенти випускних курсів включаються в активний виховний процес. Кожен практикант закріплюється за мікро групою (2—3 учні), що забезпечує надзвичайно високу ефективність педагогічного впливу.

Центр відвідують діти віком від 2,5 до 17 років у супроводі дорослих, як правило, батьків. Увагу студенти-педагоги звертають на те, щоб перш за все у дітей та їхніх батьків у результаті занять виникли почуття задоволення, радості від спілкування між собою і педагогами.

|| *Якщо дитина бажає відвідувати центр, то в цьому полягає головна запорука успішності всієї програми!* ||

Найефективнішою є структура заняття, яка включає 15-хвилинний спонтанний період і 45 хвилин основного навчального часу.

Під час підготовчого періоду завдання педагогів полягає у спостереженні за вільними іграми дітей, їх контактами з іншими дітьми, батьками, педагогами. Саме в цей час збирається унікальна інформація про індивідуальні особливості дитини.

**Типове заняття складається з 3 частин.**

**Початкова стадія.** Використовується технологія «Дзеркало»-встановлюється контакт, а пізніше спрямовуються дії групи в єдину цілісну систему. Педагог повторює за дитиною її рухи, приємно посміхаючись при цьому і орієнтуючи її на контакт, який вважається встановленим тоді, коли дитина починає відтворювати нові рухи педагога. Після цього всі учасники заняття сідають вздовж двох ліній. На одній сидять студенти, на іншій — діти з батьками. Керівник заняття показує рухи, які повторюють студенти, а за ними — батьки і діти. Ритм рухів задається музич-

ним супроводом; до рухів додаються вокалізи, вправи на вимовляння окремих звуків.

**Основна частина.** Всі учасники утворюють коло і заняття відбувається відповідно до встановленого сценарію. Так, діти бігають, стрибають, ходять вздовж кола, імітуючи різних людей, тварин, істот; темп, ритм руху визначається музикою. Проводяться ігри з м'ячем, скакалками, повітряними кульками тощо. Завдання педагогів полягає у заохочуванні дитини до діяльності і у спостереженні за її реакцією. Власне мовленнєві вправи (які у традиційній вітчизняній логопедії вважаються першочерговими «самоцільно-обов'язковими», по яким і визначається ефективність, професійність роботи логопеда) ніби накладаються, вплітаються у заняття органічно, непомітно для вихованця.

Підтвердженням естетотерапевтичного ефекту таких занять є факт врахування побажань учасників заняття щодо перебігу сценарних подій. У випадку, якщо дитина відмовляється працювати, виходить з кола, завдання педагогів полягає у залученні дитини до пізнавальної діяльності індивідуального характеру.

**Завершальна стадія** заняття. це прощальний ритуал, коли всі учасники беруться за руки, утворюючи «коло прощань». Потім всі поволі наближаються до середини, перетворюючи велике коло на мале, де говорять слова прощання, тиснуть один одному руки. Кивають головами, потім всі бігом повертаються у велике коло і на прощання махають руками. Таким чином, у дитини створюється відчуття, що за нею будуть сумувати у центрі, з нетерпінням чекатимуть на нові зустрічі. (Див. список літератури: 2, с. 156—157).

### *Питання для самоперевірки*

1. Поясніть концептуальні положення естетичного виховання у країнах, що мають розвинуту систему прийомів та методів естетичного виховання (Великобританії, Канади, США).

2. Прокоментуйте основні положення системи естетичного виховання Пітера Еббса.

3. Дайте характеристику естетичним почуттям за Р.Гібсоном.

4. Основними шляхами естетизації педагогічного процесу за даними зарубіжних фахівців є....

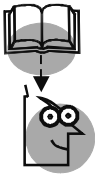
5. У чому сутність запровадження драматичного мистецтва у педагогічний процес?

6. Головна мета «Програми для інвалідів»(США)....

7. Проаналізуйте сучасні вітчизняні телепрограми та пресу на предмет висвітлення ними досвіду використання різних видів мистецької діяльності у соціальній роботі з людьми, які потребують підвищеної уваги.

### Література

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: «Академия», 2001. — 248 с.
2. *Лещенко Марія*. Зарубіжні технології підготовки учителів до естетичного виховання. — К., 1996. — 192 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б. Д. — СПб.: Питер, 1999. — 752 с. Мастера психологии.
4. *ABBS P.* A is for Aesthetic: Essays on Creative and Aesthetic Education. — London, 1989. — 202 p.
5. *GIBSON R.* The Education of Feeling // The Symbolic Order. London, 1988. — P. 53 — 61.
6. *KUKUK J., SJOLUND J.* Arts for Handicapped // Principle. 1986. — NO 3 — P. 86 — 88



## Модуль 2

### «Естетотерапія мистецькими засобами»

#### 2.1.4. ЛЕКЦІЯ: ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ КАЗКОТЕРАПІЇ

- Предмет та завдання казкотерапії.
- Види казок у казкотерапії.
- Причини поганої поведінки дитини, які можна корегувати у казкотерапії.

#### Визначення, предмет та завдання казкотерапії

Казкотерапія — це найдавніший психолого-педагогічний метод. Він визнається як один з найефективніших видів естетотерапії для дітей (особливо дошкільного та молодшого шкільного віку).

льного віку). Ця ефективність виправдовується такими положеннями:

✓ **Казка** — один з не багатьох на сьогодні **засобів**, який дозволяє **об'єднати** дорослого та дитину, дає можливість зрозуміти один одного (див. мал. 2.3).



Мал. 2.3. За мотивами казки Гуси-лебеді

✓ **Казка** дає дитині необхідну **гаму переживань**, які викликають добрі, серйозні почуття. В. О. Сухомлинський так визначав цю властивість казкового твору: «Казка розвиває внутрішні сили дитини, завдяки яким людина не може не робити добре».

✓ **Казка** — це **засіб соціалізації** дитини. Вона допомагає увійти у суспільне життя, адаптуватися в ньому та самовиразитися у соціумі.

✓ **Казка** — це **вид мистецтва**, що має своєрідну терапевтичну, мистецьку функцію, яку Аристотель означив терміном «катарсис» — очищення душі, зняття стресу, заспокоєння.

✓ **Казка** має **профілактичну функцію** (виховання здорового способу життя).

Директор Інституту казкотерапії доктор психологічних наук Т. Д. Зінкевич-Євстігнеєва, авторка унікальних методик роботи з казкою для дітей, пропонує таке визначення казкотерапії:

|| **КАЗКОТЕРАПІЯ** — це спосіб передачі знань про духовний шлях душі та соціальну реалізацію людини. Ця виховна система відповідає духовній природі людини. ||

Казковий матеріал створює для дитини своєрідний «банк життєвих ситуацій» через осмислення дитиною життєвих уроків. Виховний діапазон казкотерапії не має обмежень. Казкотерапію часто називають «дитячим» методом, тому що вона звернена до чистої дитячої основи кожної людини.

Як приклад цієї філософської думки можна використати давню історію-притчу про три стадії розвитку людини: Верблюду, Леву, Дитину.

*Верблюд* — пересувається по пустелі життя, володіє великим життєвим ресурсом, життєвою стійкістю, витримкою, терпимістю до життєвих негараздів.

*Лев* — стадія активної протидії життєвим обставинам, боротьби за справедливість. Прагнення до високих соціальних здобутків. Боротьба за своє місце в соціальному житті, кар'єрне становлення, проте людина на цій стадії життєвого розвитку позбавлена чогось простого, гармонійного.

*Дитина* — людина здатна дивитися на світ щасливим поглядом, бачити прекрасне в дрібницях життя. За її плечима — великий життєвий шлях, проте є бажання відкрити світ наново, пізнавати Істину життя.

Дитина — найголовніша в світі істота, яку слід берегти, та захищати від тяжких життєвих обставин. Недарма сам предмет науки педагогіки українською мовою звучить як похідна від «сховати» — виховання! Отже, основне завдання педагога та батьків — зберегти, захистити дитячу душу від злого, темного, агресивного впливу оточення.

Сучасні філософи, психологи, педагоги вбачають першопричину людських проблем у внутрішній дисгармонії особистості. Адже гармонійна людина (як в казці, так й в звичайному житті) є Творцем, дисгармонійна — Руйнівником.

Ідея «руйнування — творіння» — є філософсько-психологічною основою запропонованої професором Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєвою методики казкотерапії.

Виходячи з неї, казкотерапевт може ставити педагогічний діагноз — загальний недорозвиток особистості (ЗНО).

**Предметом** казкотерапії є процес виховання Внутрішньої Дитини за принципом перемоги Творця над Руйнівником.

**Основні завдання** казкотерапії:

1. Розвиток душі.
2. Підвищення рівня усвідомленості подій. (Цікавий сюжет казки може викликати серйозні роздуми дитини про життя.)



3. Отримання знань про закони життя та варіанти соціального прояву творчої сили людини.

4. Використовування «Ресурсу недоліків»: бачення зворотного боку проблеми. Наприклад: жадоба — щедрість, боягузливість — хоробрість тощо.

5. Пробудження Віри (а не надії): тому що щира віра в успіх призводить до результату, тоді як надія спонукає лише до пасивного очікування на цей результат!

♥ **Основний принцип** роботи в казкотерапії — виростити Внутрішнього творця, та взяти під контроль Руйнівника.

♥ **Основна методика** — спостерігати, створювати ситуації, відповідати казкою.

У роботі із конкретними проблемами (страхи, енурези, тіки, агресивність тощо) основний закон звучатиме так: «Не реагувати на симптом, працювати з причиною, рости особистість через передачу знань про Життя Творця!».

## Види казок у казкотерапії

У казкотерапії використовуються різні види казок:

✓ **Дидактичні казки** (будуються на основі навчального матеріалу). Алгоритм естетотерапевтичної, корекційної дії дидактичної казки на дитину відображено на рис. 2.4.

✓ **Психокорекційні казки.**

Виховний вплив таких казок дитина здатна зрозуміти сама, без сторонньої допомоги дорослої людини. Наприклад м/ф «Нехочуха».

✓ **Психотерапевтичні казки.**

У них розкривається глибинний зміст подій, які допомагають дитині побачити ситуацію з боку.

✓ **Медитивні казки.**

Спрямовані на усвідомлення самого себе «тут та зараз», на поліпшення взаємодії «дитина — батьки», відношення до оточення, розкриття особистісного потенціалу дитини. Основне завдання — навчити дитину прислуховуватись до себе, своїх почуттів та станів.

✓ **Психологічні казки** (за І. В. Вачковим).

Авторська історія, яка сприяє оптимальному перебігу природного психічного розвитку дітей через розвиток самосвідомості. Вона у метафоричному вигляді несе інформацію про внутрішній світ людини (Наприклад, «Казка про Дерева-Характери» І. Вачкова).

## АЛГОРИТМ ДІЇ ДИДАКТИЧНОЇ КАЗКИ

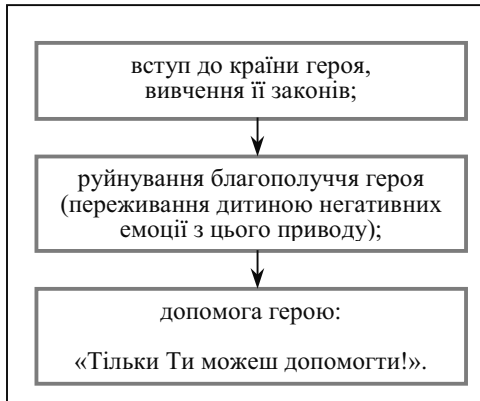


Рис. 2.4. Алгоритм дії дидактичної казки

### **Причини поганой поведінки дитини, які можна корегувати у казкотерапії**

Цінним у роботі казкотерапевта є знання основних причин поганой поведінки дитини, оскільки саме правильна діагностика допомагає успішно долати труднощі у формуванні соціального образу «я» у дитини.

Вчені називають такі 5 основних причин демонстрування дитиною свого протесту проти соціуму:

- 1) бажання привернути до себе увагу дорослого;
- 2) бажання володарювати (завдання при роботі з казкою — навчити таку дитину відчувати незмінний тягар людини яка володіє владою-турботу про своїх підлеглих);
- 3) помста дорослим;
- 4) дитині страшно;
- 5) у дитини не сформоване почуття міри (невихованість).

### *Питання для самоперевірки*

1. Дайте визначення казкотерапії.
2. Схарактеризуйте предмет казкотерапії у порівнянні з традиційною методикою роботи з казкою у навчально-виховному процесі.
3. Поясніть основні завдання казкотерапії.

4. Які види казок використовуються у казкотерапевтичних технологіях?

5. Дайте порівняльну характеристику дослідженням провідних фахівців у галузі казкотерапії.

### *Література*

1. *Вачков И. В.* Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Ось-89, 2003. — 144 с.

2. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», «ТЦ Сфера», 2001. — 400 с.: С. 9—191.

3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А.* Проективная диагностика в сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2003. — 208 с.

4. *Фесюкова Л. Б.* Воспитание сказкой: Для работы с детьми дошкол. возр. — Харьков: Фолио, 1996. — 464 с.

5. *Медведева И. Я., Шишова Т. Л.* Книга для трудных родителей. — М.: Роман-Газета, 1994. — 269 с.

6. Развивающая сказкотерапия / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 168 с.

7. Сказка как источник творчества детей: Пособие для педагогов дошкол. учреждений / Науч. рук. Ю. А. Лебедев. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 288 с.

8. *Соколов Д. Ю.* Сказки и сказкотерапия, а еще Лунные дорожки, или приключения принца Эно. — 4-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 224 с.

#### **2.1.5. ЛЕКЦІЯ: ПРАКТИКА КАЗКОТЕРАПІЇ ТА ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ**

- Казкова лялькотерапія у роботі з дітьми із стресовими станами.*
- Техніки арттерапії у практиці психокорекції і психотерапії.*
- Методика створення казкового середовища.*
- Драматизація казок у казкотерапії.*

#### **Казкова лялькотерапія у роботі з дітьми із стресовими станами**

Лялькотерапія виступає окремим блоком психокорекційної роботи казкотерапевта. Лялькотерапія, запропонована Т. Д. Зинкевич-Євстигнєєвою має такі етапи роботи: виготовлення ляльки, «оживлення» та знайомства з лялькою, використання ляльки у казкових сюжетах.

Особливого значення набуває процес **виготовлення ляльки**. Він дозволяє об'єднати дитину з дорослим (батьками). Цю методику відносять до проєктивних діагностичних, оскільки, створюючи власну ляльку (за власним бажанням та задумом), дитина часто відображає в ній себе, свої проблеми. Іноді така лялька візуально буває схожою на свого творця, що підтверджує проєктивний характер зазначеної методики.

У спільній роботі дитини та батьків над створенням ляльки основна ідея-проєкт мають належати самій дитині. Дорослий стимулює дитячу фантазію (емоційна підтримка, похвала, обговорення питань вибору матеріалів та техніки виготовлення, тощо) та допомагає на технічному рівні реалізувати дитячий задум. Досвід роботи показує, що ця спільна робота носить виховуючий характер, допомагає краще пізнати дорослому й дитині один одного, отримати реальний досвід об'єднання у спільній справі, провести весело та цікаво вільний час у сімейному колі (див. мал. 2.4).



Мал. 2.4. Лялька-полтавка. Робота студентки III курсу

Найбільш зручним у даній роботі є виготовлення ляльок-маріонеток. Лялька-маріонетка є добрим засобом самовираження для аутичних, сором'язливих дітей. Виготовлення такої ляльки дозволяє:

- ✓ розвивати дрібну моторику руки («мануальний інтелект»);
- ✓ розвивати фантазію та образне мислення;

- ✓ розвивати вміння малими засобами виражати характер;
- ✓ розвивати здатність тонко відчувати інших; та те, що відбувається навколо;
- ✓ розвивати здатність до концентрації уваги;
- ✓ зміцнити зв'язок Дитина — Фахівець — Батьки.

Характерним для процесу виготовлення власної ляльки є те, що дитина часто персоніфікує себе з даною іграшкою, відображає себе, свої думки та проблеми.

На етапі **«оживлення» та знайомства з лялькою** дитина відпрацьовує механізми саморегуляції: на образному рівні вчиться тримати себе в руках та адекватно виражати власні почуття. Через емоційну децентрацію дитина легко вступає у комунікативну діяльність. За дослідженнями вчених Санкт-Петербурзького інституту казкотерапії, непосидючі, рухливі діти стають більш уважними та урівноваженими, проте замкнуті, нетовариські, некомпанійські — більш відкритими та емоційними.

Дітям пропонується представити власну ляльку:

- ‡ Як звати ляльку?
- ‡ Що полюбляє?
- ‡ Як рухається?
- ‡ Про що мріє?

Для важких «особливих» дітей в яких спостерігається незграбність, емоційна незрілість, низький рівень наслідування казкотерапевтам рекомендується використання таких іграшок (див. мал. 2.5):

- ‡ петрушечні ляльки (на руці);
- ‡ в'язані пальчикові;
- ‡ ляльки-рукавички (на «спині» рукавички-тримач, який фіксує кисть руки);
- ‡ «Я-лялька» (розмір іграшки дорівнює росту дитини, він створює дитині при грі повний психологічний захист).

#### **Лялькотерапія дозволяє:**

- ‡ розвивати мовлення дитини;
- ‡ впливати на емоційну та моторну активність;
- ‡ розвивати комунікативні якості;
- ‡ розвивати просторове орієнтування;
- ‡ скріплювати зв'язок з батьками.

Вчені розглядають гру з ляльками як діагностичне та терапевтичне явище одночасно (Irwin, 1993). За методикою, запропонованою Зінов'євою Н. О. та Михайловою Н. Ф., для дітей, що пережили насилля, або мають проблеми у соціалізації, рекомендують набір із 15—20 різних ляльок: агресивні, миролюбні, ляльки,

що зображують родину, вчителів, вихователів, міліцію, лікарів, ляльки-відьми, ляльки-тварини тощо.



Мал. 2.5. Види ляльок

Процедура проведення такої лялькотерапії:

- 👉 терапевт пропонує ознайомитися з ляльками;
- 👉 терапевт пропонує обрати ляльок, за допомогою яких дитина хотіла б розповісти яку-небудь історія (або конкретно про тих людей, яких знає дитина, або про ситуації);
- 👉 терапевт відмічає, яких ляльок дитина обирає, а яких — ні;
- 👉 терапевт вступає у гру та просить дитину ознайомити його з ляльками, допомагає їй описувати ляльок за допомогою відкритих запитань;
- 👉 у процесі програвання сюжету терапевт втручається тільки в разі необхідності або на прохання дитини;
- 👉 по закінченню гри терапевт розмовляє з лялькою: задає знову питання відкритого типу про думки, почуття, дії ляльки, а потім поступово й непомітно переносить свої питання та інтерпретацію безпосередньо на дитину.

В ігровій терапії **Гаррі Лендрета** в рамках непрямого клієнт-центрованого підходу (К. Роджерс) терапевт вбачає свою функцію в тому, щоб **розуміти та відобразити емоційний стан дитини під час гри.**

Роль іграшки, ляльки полягає у тому, щоб викликати певні типи поведінки та у деякій мірі структурувати поведінку дитини. За Г. Лендретом іграшки, ляльки, що використовуються під час терапевтичних занять, можна поділити на **три великі групи**:

☞ **іграшки із реального життя:**

лялькова родина (краще — ляльки-маріонетки, за допомогою яких можна обіграти сімейні відносини), ляльковий будинок, машини, човники (можливість пересуватися у просторі кімнати, та наблизитися до терапевта), каса (швидке почуття контролю).

☞ **іграшки, які дозволяють відреагувати агресію:**

це структуровані іграшки та матеріали (глина, пластилін для виготовлення ляльок): іграшкова зброя, іграшкові солдатики, агресивні ляльки «бі-ба-бо» (крокодили та інші дикі тварини).

☞ **іграшки для творчого самовираження та послаблення емоцій:**

неструктуровані матеріали: пісок, вода, кубики, фарби тощо.





Досить ефективними у лялькотерапії є **пальчикові ляльки**. Психологічний ефект таких ляльок полягає у тому, що, неконтактна, сором'язлива, нерішуча дитина, незважаючи на те, що лялька знаходиться на її руці, розглядає її відокремленою від себе. Завдяки цьому може активно включатися в ігрову діяльність, розкривати свої найпотаємніші почуття, за принципом: це — не я, це — лялька! («Це не я казав. Це лялька так каже!», «Я відчуваю те ж саме, що відчуває лялька!»). Ефективні результати отримали дослідники **І. Я. Медведєва, Т. Л. Шишова** використовуючи такі ляльки у роботі з дітьми, що потребують особливої уваги. Свій метод вони назвали *психоелевацією*.

Цікавий сучасний досвід використання ляльки як об'єкта творчого відтворення власного «Я» є і в Україні. Адже тут споконвічно лялька вважалась одним з найефективніших засобів народної педагогіки та часто з'являлась у творах народних майстрів. Своєрідний синтез цих двох ідей спостерігається у творчості відомої української художниці **Наталії Рудюк (м. Київ)**, яка активно розвиває ідею *українського сучасного лялькарства*. Її унікальна творчість — це високохудожні зразки перенесення внутрішнього світу людини (часто й самої авторки, оскільки більшість ляльок мають навіть фотографічну схожість з нею) у художні образи ляльок, які сповнені прагненням відчувати, любити, шукати істину людського буття! Цікава й сама казкова основа авторських сюжетів: Лялька-Янгол, Лялька-Амазонка, Лялька-Фенікс тощо.







## Техніки арттерапії у практиці психокорекції і психотерапії

**АРТТЕРАПІЯ** — терапія мистецтвом, турбота про душу дитини за допомогою мистецтва, що передбачає велику палітру видів діяльності: від зображувальної діяльності до театралізації.

Виділяють **4 аспекти арттерапії**:

-  діагностика,
-  корекція
-  терапія
-  профілактика

**Діагностика.** Виконує дві функції: по-перше — збір інформації про дитину; по-друге — творче самовираження малюка. Найбільш вживаними техніками арттерапії є **проективні малюнки**, які відображають **самосприйняття** дитиною себе в світі. Малюнки можуть виконуватися на такі теми:

-  «Чарівна країна почуттів»;
-  «У кого(у що) зачаклувала мене Фея»;
-  «Моя родина»;
-  «Мій дитячий садок»;
-  «Моя родина в образах тварин»;
-  «Моя родина в образах казкових героїв» тощо.

Останні два завдання можуть вважатися казкотерапевтичними, оскільки використовують метафору та ідею перевтілення.

Доречним є виконання запропонованої вченими Санкт-Петербурзького інституту казкотерапії модифікації **тесту на сприймання кольору**:

Перед дитиною розкладаються картонні прямокутники різних кольорів:

червоного,

жовтого,

синього,

зеленого,

фіолетового,

коричневого,

сірого,

чорного.

Це казкові квітки. Дитині пропонується уявити казкового метелика, який літає над квітковою галявиною та сідає по черзі на кожну квітку (після вибору кольоровий прямокутник прибирається). Таким чином дитина робить 8 виборів. Для кожної дитини складається її **індивідуальна шкала уподобань** (див. табл. 2.2).

Подальший аналіз кольорової гами малюнка дитини можна робити використовуючи саме цю шкалу.



## ІНДИВІДУАЛЬНА ШКАЛА УПОДОБАНЬ

Оленка К.								
Місце	1	2	3	4	5	6	7	8
Колір								

Ця методика роботи над дитячим малюнком досить ефективна, тому що вона, з *одного боку*, зберігає дійсно індивідуальний підхід до дитини, адже як не уніфікували вчені-психологи кольорові тести, а все ж таки мистецький принцип індивідуального ставлення до чуттєвої інформації залишається актуальним: «на колір та смак товариш не всяк»; з *іншого боку*, його може використовувати у своїй роботі кожен вихователь, вчитель, який не має спеціальної психологічної або мистецької підготовки.




**Корекція та терапія:**

**Спонтанне малювання.** Доцільно використовувати для дитини, яка відчуває стійкий психологічний дискомфорт: від агресій, занепокоєння до плачу, смутку фрустрацій тощо. Такий вид малювання може виконуватися на будь-якому форматі паперу за принципом: «рука малює сама собою». Тривалість малювання — від 20 до 40 хвилин (за бажанням дитини). Бажано проводити таке малювання під м'яку, спокійну музику, прикривши очі, без спеціального завдання.

|| Актуальним повинен бути стан: слухаю себе! Слухаю власні почуття! ||




Таким чином частково з дитини знімається агресія та занепокоєння.

Методика проведення передбачає виконання таких вимог:

-  слід забезпечити дитину різними засобами (олівці, фарби, фломастери тощо), щоб надати можливість власного вибору;
-  створити комфортне середовище;
-  враховувати індивідуальний темп дитини.

**Основна мета таких профілактичних занять** — навчити дитину пізнавати себе саму, а у подальшому й інших.

Продовження роботи над малюнком:

-  підібрати вірші, які відповідають настрою малюнка;
-  скласти історію про художника (тобто про самого себе);
-  придумати музику до малюнка.

**Техніка анонітного подарунка. Основна мета:** навчитися розуміти стан інших дітей через їхні малюнки-вислови, які виконуються на такі теми:

- ✍ «Мої думки»;
- ✍ «Мій настрій».

Методика проведення:

- ✍ діти малюють тематичні малюнки;
- ✍ створюється виставка (без імен авторів);
- ✍ обговорюється найбільш близька (та, яка більш сподобалася) картина з виставки;
- ✍ створюється подарунок автору (ім'я якого дитині невідоме).

**Техніка овочевих печаток.** Особливо актуальною вона є для непевнених в собі, сором'язливих дітей) **Основний психолого-педагогічний принцип впливу** — переживання дитиною функції самоствердження (адже печатки ставлять керівники, люди, які мають владу та впевненість у собі!).

Методика:

- ✓ виготовляють за ескізом дитини печатки з твердих овочів (картопля, морква, буряк тощо);
- ✓ використовують печатки у спонтанних іграх.

**Малювання «чарівними фарбами».** **Основна мета:** навчити дитину працювати разом з іншими, відчувати в собі силу чаклуна, який здатний разом з друзями зробити надзвичайне.

Рецепт «чарівної фарби»:

2 ст. л. борошна + 1,5 ст. л. солі + 1/3 ч. л. олії + трохи води. Замісити тісто. Процес замішування можна побудувати на казковому сюжеті, надаючи кожній складовій певної чарівної дії. Потім додавати потроху води, щоб стало як густе тісто на млини. Додати 2 ст. л. Клею ПВА. Далі в тісто додається гуаш певного кольору.

Методика:

- ✓ кожна дитина виготовляє чарівну фарбу певного кольору;
- ✓ для загального малювання фарби стають загальними;
- ✓ малюнок виконується на цупкому картоні;
- ✓ фарби не розмазують, а виливають на картон, потім змішують руками, залишаючи у малюнку певний об'єм.

У подальшому такі малюнки можна використовувати як декорації до розповідей, або для інтер'єру групової кімнати, класу.

**Техніка «мертвої» та «живої» води.** **Основна мета:** навчити дитину на символічному рівні позбавлятися негативних переживань, страхів, набувати віри у перемогу кращих, життєвих сил.

Методика:

✓ діти виконують малюнки на одну з запропонованих тем:

✍ «Це я хотів би прибрати з свого життя»;

✍ «Те, що заважає мені відчувати себе спокійним»;

✍ «Мої окуви»;

✍ «Зачаклований»;

✍ «Що я бачу крізь рожеві окуляри».

✓ розповідь про малюнок, про те, що діти бажають полити «Мертвою водою», яка здатна, за казковим сюжетом, розчинити, знищити непотрібне;

✓ діти спалюють свої малюнки (у великій чаші). Використовуючи вогонь як символ мертвої води;

✓ колишній досвід може стати чудовим добривом для росту нових ідей та починань (діти висаджують у горщечки з землею насінини рослин та додають у землю попіл).

Усі дії коментуються ведучим казкотерапевтом у казковій формі.

Доцільним та ефективним є виконання дітьми української народної дитячої пісні — веснянки «Подоляночка» та розкодування її змісту, в якому йдеться про маленьку дівчинку-зернятку, яке десь тут «впало, до землі припало, сім літ не вмивалось, бо води не знало». Діти запрошують її до свого кола, просять піднятися, вмий своє личко (ожити!) та погратися з ними. Можна розіграти сюжет пісні у пантомімічній, танцювальній формі. Обов'язковим є залучення усіх дітей-учасників до інсценізації пісні, та переживання разом з маленьким добрим зернятком радощів народження на світ у якому на нього чекають друзі.

*Укр. нар. дит. пісня-веснянка*

## ПОДОЛЯНОЧКА

1.

Десь тут була Подоляночка,

Десь тут була молодесенька.

Тут вона сіла,

Тут вона впала, до землі припала,

Сім літ не вмивалась, бо води не знала.

2.

Ой, устань, устань, Подоляночко,

Ой, устань, устань, молодесенька,

Вмий своє личко, личко біленьке,

Біжи до Дунаю, бери молоденьку,

Бери ту, що скраю!

До арттерапевтичних методик розроблених авторами Санкт-Петербурзького інституту казкотерапії можна віднести ще й **тілесно-орієнтовані техніки**:

- ☞ психодинамічні медитації (перевтілення у казковий ліс, у камінь, у будинок тощо);
- ☞ занурення у стихії (земля, вода, повітря, вогонь);
- ☞ зображення рослин (чарівна квітка, яка може дарувати людям радість та добро);
- ☞ вправи з тканиною (чарівний килим, гра-брикання тощо);
- ☞ вправи з дзеркалом (дослідження можливостей власного тіла, можливість подивитися на себе «з боку»);
- ☞ танці — тілесний вираз емоційного стану, через різні образи діти вчаться володіти власним тілом, відчувати його.

Наприклад: «танцюємо тому, що нам весело», «танцюємо, ніби нам дуже сумно», «танцюємо так, ніби ми дуже злі», «танцюємо як роботи», «танцюємо як метелики».

## Методика створення казкового середовища

Подорожування казковою країною — це *реальність* для дитини. Вона реально переживає перевтілення, бере участь у пригодах, при цьому дуже легко сприймає «казкові закони», норми та правила поведінки, які батькам часто буває важко прищепити у реальному житті.

Дитина розуміє, що:

- ☞ треба прислуховуватися до друзів,
- ☞ жити слід дружно,
- ☞ не можна руйнувати все навколо (бо казка щезне!),
- ☞ потрібно нести відповідальність за власні вчинки.

Особливого значення набуває методика **створення казкового середовища**.

Це особливе середовище захищеності та таємничості!

Для полегшення процесу «перенесення дитини у казкову країну» автор методики Т. Д. Зінкевич-Євстігнєєва пропонує дотримуватися таких правил:

- ✓ зала, де проводиться заняття, повинна бути не менш ніж 20 кв. м.;
- ✓ освітлення — не яскраве (краще використовувати темні штори), у кутку — невелика лампа, яка особливо потрібна, якщо участь беруть малі діти;
- ✓ залу треба звільнити від зайвих меблів (винести, закрити, задрапірувати);

- ✓ при оформленні зали використовувати блискучі матеріали, малюнки, декорації, як стимулятори дитячої фантазії та уяви;
- ✓ декорації повинні з'являтися перед дитиною не всі відразу, а згідно сюжету, це зберігає стан таємничості, заінтригованості;
- ✓ обов'язковим є використання музики під час створення казкового середовища;
- ✓ обов'язково мати костюм ведучого як атрибут казки;
- ✓ підготовка дітей до входження у казку повинна відбуватися *перед дверима (!)* у залу. Основне завдання для дітей: слухати, обсяжно та легко ходити та активно сприймати казку.
- ✓ у залі має бути місце для перетвілення «Чарівна лампа», або «Чарівний тунель», біля яких діти за власним бажанням перетворюються у героїв казок.

Для вихователя-терапевта особливо важливим є фіксування персонажів, в яких перетворюються діти, оскільки воно досить психодіагностичне!

Можна вести таблицю аналізу (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**ТАБЛИЦЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО  
АНАЛІЗУ КАЗКОВИХ ГЕРОЇВ**

Дата	Персонаж	Характеристика	Реакції

У процесі «казкового проживання» своїх улюблених героїв діти виконують різноманітні завдання Ведучого.

### **Драматизація казок у казкотерапії**

Переживання дитиною багатьох ролей збагачує її емоційно та інтелектуально, тому драматизація казки (а не звичайне прослуховування її) є ефективним психотерапевтичним засобом із певними особливостями:

- 1) виходячи з того, що не кожна дитина володіє акторським талантом доцільним є використання такими дітьми ляльок для програвання певних казкових сюжетів;
- 2) казкотерапевтична вистава відбувається без тривалих репетицій та заучування ролей;
- 3) драматизація у казкотерапії базується на експромті.

## Питання для самоперевірки

1. Схарактеризуйте основні етапи роботи у лялькотерапії.
2. Порівняйте процес виготовлення ляльки у лялькотерапії та у традиційних методиках занять з образотворчого мистецтва у дитячому закладі.
3. Визначте психолого-педагогічний та корекційно-реабілітаційний потенціал процесу виготовлення ляльки у казковій лялькотерапії.
4. Поясніть класифікацію іграшок у ігровій терапії Гаррі Лендрета у рамках недиректованого клієнт-центрованого підходу (К. Роджерс).
5. Схарактеризуйте відомі вам техніки арттерапії у практиці.
6. психокорекції і психотерапії.
7. Опишіть методику створення казкового середовища у казкотерапії (за Т. Д. Зінкевич-Євстигнєвою).

## Література

1. *Вачков И. В.* Королевство Разорванных связей, или Психология общения для девочек и мальчишек. — М.: Ось — 89, 2001.
2. *Вачков И. В.* Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. М., 1996.
3. *Защиринская О. В.* Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001. — 152 с.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», «ТЦ Сфера», 2001. — 400 с.: С. 190—243.
5. *Зиновьева Н. О. Михайлова Н. Ф.* Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2003. — 248 с.: С. 208—242.
6. *Медведева И. Я., Шишова Т. Л.* Книга для трудных родителей. — М.: Роман-Газета, 1994. — 269 с.
7. *Орехова О. А.* Цветовая диагностика эмоций ребенка. — СПб.: «Речь», 2002. — 112 с.
8. *Шоттенлоэр Г.* Рисунок и образ в гештальттерапии. Пер с нем. — СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001. — 256 с.

### 2.1.6. ЛЕКЦІЯ: МУЗИКОТЕРАПІЯ

- Історія музичної терапії.*
- Основні наукові концепції сучасної музикотерапії.*
- Напрями лікувального впливу музикотерапії, її механізми й форми.*
- Методика групової музикотерапії.*

## Історія музичної терапії

Одним з перших дослідників цілющого впливу музики на людину був давньогрецький філософ **Піфагор**. Він використовував практику «музичного лікування». Вчений запроваджує термін.

«**ЕВРИТМІЯ**» — здібність людини знаходити правильний ритм в усіх проявах своєї життєдіяльності — співах, грі, танцях, мовленні, жестах, думках, вчинках, у народженні й смерті.

Через евритмію людина, за Піфагором, створює власний гармонійний **МІКРОКОСМОС**, який приєднується до космічного ритму Всесвіту (див. мал. 2.6).



Мал. 2.6. Музична терапія

Піфагор вважав музику кращим лікувальним засобом, який стабілізує, узгоджує евритмію у людини. Він мав власну методику музикотерапії: легко розвертав стан людини на протилежний; своїм учням перед сном рекомендував слухати певну музику, яка здатна очищати душу та знімати негативні переживання, що їх відчула людина протягом дня.

Прикладом ефективності та «життєдіяльності» запропонованої Піфагором системи музикотерапевтичного впливу на людину може служити такий історичний факт: філософ зміг заспокоїти за допомогою музики грецького юнака, який був розгніваний зрадою коханої дівчини й намагався спалити її будинок. Піфагор наказав музиканту-флейтисту, який знаходився поблизу, змінити музичний лад з фригійського на спондеїстський й таким чином заспокоїв молоду людину.

Інший відомий філософ часів Давньої Греції **Платон** розглядав вплив музики на людини у контексті її державного значен-

ня, надаючи їй по суті роль ефективного засобу виховання гармоній в людині. Видатний вчений вважав, що для держави немає гіршого способу руйнування моралі, ніж відхід від музики сором'язливої та скромної. Саме через «розпущені лади» в душі слухачів може проникати безсоромне. Ритми й лади, вважав Платон, впливають на думки. Тому найкраща охорона держави — музика «узгоджена та поміркована», скромна, проста. Завдання музичного мистецтва — гармонізація індивіда із суспільним життям.

Ідеї Платона та Піфагора отримали свого найвищого розвитку в працях **Аристотеля**, який розробив учіння про *мімесис* — уявлення про внутрішній світ людини та способи впливу на нього за допомогою мистецтва. Саме в теорії мімесису представлена відома Аристотилевська *концепція катарсису* — очищення душі слухача (глядача) у процесі сприймання ним творів мистецтва, у яких відображається світ людських характерів, що вражають своєю правдою та красою.

Ця ідея нормалізації душевної рівноваги людини й сьогодні є провідною в усіх відомих психотерапевтичних школах й напрямках.

З давніх джерел маємо свідчення, що музиканти лікували людей від тяжких хвороб, зцілювали їх. Так, італієць Сенократ звукам труб повертав божевільним здоров'я, а Талет з Кандії звуками кіфари вигнав чуму. Пророк Давид своїми співами та грою на кіфарі вилікував біблейського царя Саула від нападів тяжкої депресії. Лікар Асклепід звуками музики зупиняв сварки, а звучанням труби відновлював слух глухим. Піфагорієць Дамон своїми співами повертав юнаків, що зловживали вином та прелюбодіянням до життя поміркованого та чесного. При лікуванні людей від укусу павука-тарантула ефективним засобом у італійців вважалась музика та танок. Хворі у надзвичайно швидкому темпі танцювали до стану повного виснаження танок під назвою «Тарантела», вони щиро вірили при цьому, що отрута може «витанцюватися» з тіла.

Численні факти використання музики для підняття бойового духу війська зустрічаємо у військовій історії.

Перші спроби наукового пояснення цього феномену музичного мистецтва з'являються у XVII ст., а широкі експериментальні дослідження проводяться лише у XIX. У роботах В. М. Бехтерева, І. М. Догеля, І. Р. Тарханова й ін. з'являються дані про сприятливий вплив музики на ЦНС, подих, кровообіг, газообмін тощо.



## Основні наукові концепції сучасної музикотерапії

Незаперечні можливості лікувального впливу музики в її аналітичній і синтетичній формі на патологічно змінені психічні і соматичні процеси в організмі людини стали імпульсом для виникнення нового наукового напрямку — музикотерапії як одного з лікувально-виховних методів. Термін «**МУЗИКОТЕРАПІЯ**», найбільш часто вживаний у літературі, має греко-латинське походження й у перекладі означає «*лікування музикою*». У цьому змісті музикотерапія найчастіше використовується для лікування деяких, переважно психофізичних, порушень і застосовується в клінічних або амбулаторних умовах. На визначенні поняття «музикотерапія» і його концепції у науковій літературі існують багато різних, досить часто протилежних поглядів вітчизняних і закордонних авторів, що беруть участь у теоретичному і практичному становленні цієї порівняно молоді науки.

Сьогодні, можна виділити **дві протилежні точки зору на концепцію музикотерапії**.

☞ Прихильники однієї з них вважають, що *музикотерапія є частиною психотерапії, орієнтованої на клініку*. До них належать, наприклад, **К. Бланк, Г. Джедік, Ч. Кохлер, Е. Коффер-Ульріх, Ч. Швабе, Б. Стоквіс** та ін.

☞ Прихильники іншої точки зору, такі як **А. Понтвік**, вважають *музикотерапію самостійною дисципліною* і намагаються знайти для неї шлях розвитку, що не залежить від інших психотерапевтичних методів.

Слід зазначити, що у наш час музикотерапія застосовується практично в усіх країнах Західної Європи. За В. Петрушиним сьогодні існує **три музикотерапевтичні школи**:

♪ **шведська** (основне завдання вбачається у виявленні негативних переживань через музичний психорезонанс);

♪ **американська** (ідея психоаналізу: пригадування під час сеансу пацієнтом ситуації, які травмували його, та доведення стану до катарсичного розрядження);

♪ **німецька** (основний тезис — психофізична єдність людини, на цій основі проводять лікування у комплексі, враховують фізичний, емоційний, комунікативний та органічно регулятивний аспекти).

Певний інтерес викликає ідея **музично-раціональної терапії (В. І. Петрушин)**.

**МУЗИЧНО-РАЦІОНАЛЬНА ТЕРАПІЯ** — це сукупність прийомів та методів, спрямованих на розширення та збагачення спектру доступних людині переживань та *формування* в неї такого *світогляду*, який допомагає бути здоровою та щасливою.

Ефективність усіх шкіл та напрямів розвитку виправдовується такими естетотерапевтичними цілями:

♪ естетизація та гармонізація педагогічно-корекційного середовища;

♪ сприяння розвитку комунікативності;

♪ розвиток творчої уяви та фантазії;

♪ релаксація психологічного тону;

♪ розвиток емоційної сфери;

♪ розвиток почуття колективізму;

♪ розвиток естетичних потреб.

Особливу ефективність цей вид естетотерапії отримує при його комплексному застосуванні з іншими видами терапії. Наприклад, у поєднанні з арттерапією. Ще у 20-тих роках ХХ століття у м. **Відні** був створений та діє й сьогодні **Інститут музичної графіки**, який має свій музей та журнал. Вперше запровадив ідею інтеграції музикотерапії у загальну психотерапію **О. Райнер**, він є і засновником названого інституту.

Ефективність організації та проведення різних форм музикотерапії цілком залежатиме від професійної компетенції педагога-музикотерапевта.

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була здійснена в Лондоні в 1961 р., а в 1975 р. там же був заснований Центр музичної терапії.

У Німеччині музикотерапевти, підготовлені за системою Нордоффа-Робінса, почали роботу в 1978 р. в лікарні Хердеке й у Музичному коледжі в Аахене. У 1985 р. при медичному факультеті університету Виттен Хердеке був організований Інститут музичної терапії.

Працюючи разом з лікарями і дослідниками, співробітники цього інституту поширили застосування музикотерапії на багато галузей: дитячу і дорослу психіатрію, педіатрію, спинномозкові травми, невропатологію, психосоматичні захворювання, внутрішні хвороби, інтенсивну терапію.

Пізніше навчальні музично-терапевтичні програми були впроваджені в ряді інших країн Європи. Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується в США; сфера її застосу-

вання постійно розширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці й інших країнах. У США терапевтичне використання музики вперше одержало визнання після другої світової війни, коли музика була з успіхом застосована при лікуванні емоційних розладів у ветеранів.

Національна **асоціація музичної терапії** була заснована в **1950 р.** В даний час у США зареєстроване близько 3500 професійних музичних терапевтів і потреба у фахівцях цього профілю неухильно зростає. Академічна підготовка в даній галузі вперше була розпочата в університеті штату Мічиган, а потім швидко поширилася в більш ніж 70 коледжів і університетів по всій країні.

В Україні, як і в інших країнах колишнього СРСР, не існує системи підготовки професійних кадрів в галузі музикотерапії, хоча необхідність у цьому очевидна. В даний час у Московському інституті традиційної медицини і музикотерапії при участі Центру відновлювальної медицини і курортології Мінздраву РФ і Московської медичної академії ім. І. М. Сеченова підготовлена навчальна програма з клінічної музикотерапії, на основі якої з вересня 1999 р. передбачена регулярна підготовка професійних музикотерапевтів.

## **Напрями лікувального впливу музикотерапії, її механізми й форми**

Виокремлюють **чотири основні напрями** лікувального впливу музики:

- ♪ емоційна активізація у ході вербальної психотерапії;
- ♪ розвиток міжособистісного спілкування;
- ♪ регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
- ♪ підвищення естетичних потреб.

Серед **психологічних механізмів** лікувального впливу музики виділяють такі (за Зав'яловою В. Ю.):

- ♪ катарсис (емоційне очищення, емоційна розрядка);
- ♪ засвоєння нових засобів емоційної експресії;
- ♪ підвищення соціальної активності.

Музикотерапія існує у двох основних формах (див. табл. 2.4):

Через музику може здійснюватись захисний механізм перетворення негативних почуттів болю, гніву, страху, агресії і їх вираження у соціально прийнятній формі в процесі творчості.

## ОСНОВНІ ФОРМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ (МТ)

Рецептивна форма МТ: сприймання музики з корекційною метою			Активна форма МТ: терапевтично спрямована музична діяльність: ♫ відтворення; ♫ фантазування; ♫ імпровізація.
1. Комунікативна (спільне прослуховування музичних творів, спрямоване на підтримку взаємних контактів та довіри)	2. Реактивна (спрямована на досягнення катарсису)	3. Регулятивна (сприяє зниженню нервово-психічної напруги)	

## Методика групової музикотерапії

Сьогодні розроблені спеціальні музичні рецепти для різних захворювань і емоційних станів. Вони використовуються в індивідуальній та груповій психокорекції як фонове супроводження гіпнозу, в поєднанні з пластичними, ритмічними, танцювальними заняттями, співами.

Музика виступає і як невербальна форма комунікації. Наприклад, **П. Нордофф і К. Роббінс** пропонують використовувати її як діалог, головну роль у якому відіграє вокалізація думок, почуттів, обмін найпростішими музичними сигналами — ритмікою барабанів, дзвіночків, фортепіанних звуків. Цей музичний діалог замінює комунікацію з дітьми, які не йдуть на контакт або мають певні психічні порушення. Він дає змогу виявити їхні емоції, думки у цікавій нестандартній формі та вести спілкування мовою звуків.

Методика групової музикотерапії отримала широке застосування на практиці. Найчастіше застосовують **РЕЦЕПТИВНУ МУЗИКОТЕРАПІЮ** з орієнтацією на комунікативні завдання.

Пацієнти у групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії (часто проективного характеру!), що виникали під час слухання музики.

На одному занятті прослуховують **3 музичних твори** (або закінчені уривки), кожен звучить не більш 10 хв. Підбір музики здійснюється за принципом зміни настроїв (див. табл. 2.5).

♫ перший твір — спокійна, релаксаційна музика, як підготовчий етап для подальшої роботи, налагодження певної атмосфери;

♪ другий твір — динамічна, драматична, напружена, яскрава музика, що несе основне навантаження, стимулює інтенсивні емоції, згадки, асоціації з власного життєвого досвіду (обговорення в групі відразу після прослуховування);

♪ третій твір — для зняття напруги, створення атмосфери заспокоєння. Може бути спокійною, або енергійною (оптимістичного характеру).

Таблиця 2.5

**СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З РЕЛАКСАЦІЙНОЇ ГРУПОВОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ**

№	Основний музичний твір	Тривалість звучання	Вид діяльності
1	Спокійна релаксаційна музика	10 хв.	Релаксація
2	Динамічна яскрава музика	10 хв.	Обговорення вражень у групі
3	Спокійна релаксаційна або енергійна, оптимістична музика	10 хв.	Релаксація, оптимізація життєвих сил

У процесі групової музикотерапії активність учасників може **стимулюватися** за допомогою різноманітних **додаткових завдань**:

- ✓ визначити, настрій яких учасників групи найбільш відповідає даному музичному творові;
- ✓ підібрати з фонотеки «власний музичний портрет»;
- ✓ спробувати виразити власні почуття за допомогою простих музичних інструментів;
- ✓ хорові співи улюблених пісень.

*Питання для самоперевірки*

1. Коли й хто вперше дослідив цілющий вплив музики на організм людини? Що таке «евритмія»?
2. Назвіть відомих вам вчених-дослідників ефекту музикотерапевтичного впливу.
3. Дайте визначення терміну «музикотерапія». Чи завжди сприймання людиною музичних творів можна вважати музикотерапією? Чому?
4. Схарактеризуйте відомі вам сучасні музикотерапевтичні школи у порівняльному плані.
5. Які ви знаєте естетотерапевтичні цілі музичної терапії?

## Література

1. *Ворожцова О. А.* Музыка и игра в детской психотерапии. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. — 90 с.
2. *Завьялова В. Ю.* Музыкальная релаксационная терапия: Практик-во. — Новосибирск, 1995.
3. *Кембелл Д.* Эффект Моцарта. — Минск, 1999.
4. *Мамайчук И. И.* Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. — СПб.: Речь, 2001. — 220 с.: Гл. «Эмоциональные нарушения в детском возрасте и пути их коррекции»: С. 192—209.
5. *Менегетти А.* Введение в теорию онтопсихологической музыкотерапии // Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельчонок. — Минск: Харвест, 1999. — С. 531—576.
6. *Петрушин В. И.* Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. вуз. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 176 с.
7. *Петрушин В. И.* Интеграция музыкальной психотерапии с ведущими направлениями в психологии // Музыка в школе, 2001 № 4, 5, 6; 2002, № 1.
8. *Побережна Г., Комісаров О.* Музична терапія у системі освіти в Україні // Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку. Матеріали науково-практичної конференції. — К., 2001. — С. 157—161
9. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Д. Б. Карвасарского... — С. 286—287.
10. *Шушарджан С. В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма. — М., 1998.

### 2.1.7. ЛЕКЦІЯ: МУЗИКОТЕРАПІЯ ПРИ ЗАЙКАННІ

- ☑ Психотерапія зайкання.
- ☑ Психофізіологічні механізми впливу музики на людину.
- ☑ Аналіз методик музикотерапії при лікуванні зайкуватості.

### Психотерапія зайкання

Психотерапії при зайканні традиційно відводиться значне місце. Виокремлюють різні **форми психотерапевтичного впливу** на дитину, яка зайкається:

- ✓ **раціональна** психотерапія;
- ✓ **сугестивна** психотерапія;
- ✓ **групова** психотерапія.

В основі психотерапії заїкання лежать медико-психологічні заходи, що спрямовані на перебудову порушених взаємин людини з навколишнім світом та перебудову емоційної сфери особистості. Мова йде про допомогу дитині у подоланні страху, невпевненості у собі, хвилювання. Тому можна цей напрям психотерапевтичної діяльності віднести до естетотерапевтичного впливу з налагодження психологічного комфорту дитини.

**Основний механізм** такого корекційного впливу полягає у **знятті негативних емоцій та вихованні позитивних емоцій**, які мають величезний компенсаторний потенціал, що стимулює нервову систему на подолання труднощів у складному процесі оволодіння навичками правильного злітного мовлення.

Вихідним моментом при організації психотерапевтичної допомоги дитині має стати *попереднє* (опосередковане, через рідних, близьких, лікарів, вихователів тощо) або *безпосереднє* (психотерапевтична бесіда) знайомство з індивідуально-особистісними причинами виникнення даного захворювання.

При проведенні **раціональної психотерапії**, або вербального психотерапевтичного впливу **Основною метою** дій естетотерапевта є **допомогти дитині чітко усвідомити ті обставини, при яких з'являється страх мовлення.**

При проведенні **сугестивних** (гіпнотерапія, навіювання, самонавіювання, аутогенна психотерапія) методів основною метою роботи естетотерапевта є активізація емоційного фактору. Часто зняття заїкання відбувається одномоментно, а потім закріплюється у ході проведення психотерапевтичних занять.

✓ *Гіпнотерапія* спрямована на подолання у дитини негативних чинників **страху**. Як правило заняття проводиться у спеціально обладнаному приміщенні з групою 8—10 осіб.

✓ *Самонавіювання як методика* розроблено В. М. Бехтеревим у 1911 році. Створена й її модифікація для використання при логоневрозах (заїканні). Ця методика розрахована на роботу з більш дорослими дітьми, які володіють певними навичками свідомого керування власною поведінкою.

Сеанс самонавіювання проводиться таким чином:

Дитина зручно розміщується в кріслі, прикриває очі та повторює в затвердзувальній формі:

«Я говорю добре, вільно, плавно й злітно. Не розриваю слів та фраз. Саме так я промовляю ряд звуків «А О У І»; я плавно й злітно промовляю усю фразу, саме так я промовляю ряд цифр «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10». Страху мовлення більш немає. Я завжди й всюди відчуваю себе впевнено та спокійно тощо.

Головною умовою успішності такого сеансу є активне прагнення самої дитини уявити себе такою, що говорить добре, розмовляє без заїкування вдома, у школі та в інших ситуаціях.

Таке самонавіювання варто проводити двічі-тричі на день. Останній раз — перед сном, коли з'являються найкращі умови для його проведення та реалізації.

✓ При аутогенному тренуванні **основною метою є послаблення м'язів артикуляційного апарату, зняття почуття скутості, напруги в зоні діафрагми та судомних нападів у кінцівках.**

Аутогенне тренування розроблено В. М. Шкловським для дорослих у 1994 році. Воно передбачає виконання 16 вправ. Сеанси проводяться тричі на день. Спочатку заняття тривають 10—12 хвилин (для дорослої людини). Закінчується сеанс підкиданням рук із стиснутими кулаками, глибоким вдихом та відкриванням очей.

У таблиці 2.6 наведені два варіанти проведення сеансу для дорослої людини (варіант В. М. Шкловського) та для дитини дошкільного віку:

Таблиця 2.6

**МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ**

№	ДЛЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ	ДЛЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
1	Підготовча вправа. Загальне розслаблення. Людина сидить на стільці, голова опущена, очі прикриті, руки на стегнах. Повторює за ведучим, а потім самостійно формулу: «Я абсолютно спокійний».	— Діти, давайте уявимо себе маленькими курчатками, які щойно вилупились з яйця. Уявимо, що нижній дзьобик мамі-курочки пестить ваше пір'ячко і вам хочеться спати. Голівка ваша опущена, очі прикриті, і маленькі крильця опущені...
2	Відчуття важкості в одній руці. «Моя права рука стає важкою» (для лівші — ліва).	Уявимо, що ваша права ручка-крильце дуже багато працювала і втомилася, вона така важка що ви не можете підняти її...
3	Відчуття важкості в обох руках. «Обидві руки стали важкими».	І ліва ручка втомилася, вона весь день допомагала правій і теж дуже-дуже втомилася. Вона дуже важка...
4	Перехід до відчуття тепла. «Моя права рука тепла» (для лівші — ліва).	Сонечко піднімається все вище і вище. Його промінчики прогрівають вашу праву ручку. Простягнемо її до сонечка і відчуємо його ніжне тепло на нашій ручці...
5	Відчуття тепла в обох руках.	А тепер простягнемо вашу ліву ручку-крильце до сонечка і відчуємо, як тепло проходить крізь ваші ручки...



№	ДЛЯ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ	ДЛЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
6, 7, 8, 9	Вправи аналогічні попереднім — відчуття важкості та тепла у ногах.	Ви цілий день гуляли, бігали, стрибали і ваші ніжки дуже втомились. Права ніжка стала дуже важкою і більш не хоче відриватися від підлоги... Ваша ліва ніжка теж стала важкою і не хоче більш гуляти, стрибати. Вона не хоче покидати свою праву сестричку... А тепер уявімо, що навколо нас розлився велетенський потік теплої води і ваша права ніжка першою опинилась в цій приємній теплій-теплій водичці. Вашій правій нозі дуже приємно й тепло... Ваша ліва нога теж відчуває це тепло, яке наче розливається по всій вашій нозі. Вам дуже тепло й приємно відчувати дотик цієї теплої води...
10	«Серце б'ється спокійно, рівномірно».	Ваші руки і ноги важкі й теплі. Ви втомились і хочете відпочити. Закриємо очі і прислухаємося до тиші. Ви чуєте як б'ється ваше сердечко. Його можуть почути лише дуже уважні, слухняні дитки-курчата. Серденько б'ється спокійно, рівненько: тук-тук, тук-тук...
11	«Я дихаю абсолютно спокійно».	Ви відпочиваєте і дихаєте спокійно. Вдихаєте ніжне повітря і відчуваєте як воно вас наповнює і виливається назовні. Від цього стає так приємно й спокійно...
12	«М'язи грудей, живота та діафрагми розслаблені».	Повітря наповнює ваші маленькі легені і ви перетворюєтесь на повітряні кульки. Животик у курчат розслаблений і ви ось-ось зринете в небо до теплового сонечка...
13	«М'язи обличчя розслаблені».	Ви, курчата-кульки, піднімаєтесь все вище і вище. Ніжні хмаринки торкаються вашого обличчя і розслаблюють його. Вам стає дуже приємно. Щічки, лобик, дзьобик, бровки ніби вільно висять у повітрі...
114	«Нижня щелепа вільно опускається вниз».	Вам так приємно, що хочеться вдихнути більше цього казкового світлого повітря. І ви повільно (щоб не припинити цю казку!) опускаєте нижню щелепу. І вона теж висить у казковому повітрі... Це так приємно...
15	«Язик стає абсолютно вільним та м'яким».	Ваш язичок відчуває цю свіжість і чаклунство. Він вільно лежить у ротуку, він стає м'яким, як хмаринка...
16	«Я говорю легко, вільно, без будь-якого напруження».	Тепер наш язичок говорить легко, він вільно промовляє кожне слово. Нам дуже приємно говорити саме так: «Ми говоримо легко, вільно, без напруження!»

## Психофізіологічні механізми впливу музики на людину

Першочерговим завданням при використанні музикотерапії у роботі з дітьми, що заїкаються, є з'ясування особливостей психофізіологічного впливу музичного мистецтва на організм людини та вивчення сучасного досвіду використання музики у лікуванні певних захворювань.

Дослідження вчених-фізіологів доводять, що музика впливає на діяльність ЦНС. Так, Н. Н. Захарова і В. М. Авдєєв досліджували *функціональні зміни в ЦНС* при сприйнятті музики, здійснюючи запис електроенцефалограм у випробуваних з одночасною реєстрацією шкірно-гальванічних реакцій. Більш глибокі позитивні емоції при прослуховуванні визначених музичних творів супроводжувалися змінами ЕЕГ, що свідчать про велику активність кори головного мозку, частішанням серцевих скорочень і подихів.

І. В. Тьомкін досліджував *вегетативні реакції* в залежності від характеру музики. Мажорна музика швидкого темпу прискорювала пульс, підвищувала максимальний артеріальний тиск, збільшувала тону м'язів, підвищувала температуру шкірних покривів передпліччя. При цьому на характер психофізіологічних реакцій у відповідь на музично-терапевтичний вплив істотно впливає психологічна установка і загальний стан особистості.

М. Н. Ліванов вважав, що прослуховування музики можна уподібнити прослуховуванню *позитивного умовного стимулу*, що пускає в хід якийсь механізм, який синхронізує ритмічну активність різних ділянок головного мозку.

**Новітні психологічні дослідження показують, що при прослуховуванні музичних творів вогнище позитивної індукції конкурує з вогнищем патологічної доміанти і може істотно послабити негативний вплив останнього на стан організму.**

Музика впливає не тільки на ЦНС, але і на функції інших життєво важливих фізіологічних систем: кардіореспіраторної, м'язової, травної. Так, І. М. Догель і І. М. Сеченов відзначали стимулюючий вплив маршової музики на м'язову працездатність, що, зокрема, поживавлючі діє на стомлених солдат.

І. Р. Тарханов своїми оригінальними дослідженнями показав, що мелодії, які доставляють людині радість, сповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, сприяють розширенню су-

дин і нормалізації артеріального тиску, а дратівлива музика дає прямо протилежний ефект.

① Л. Демлинг з'ясував, що деякі симфонічні твори змінюють кислотність шлункового соку. У зв'язку з цим обід під музичний супровід виправданий не тільки з естетичної, а й з утилітарної точок зору.

Виявлено вплив музики на *нейроендокринну функцію*, зокрема на рівень гормонів у крові, що відіграють надзвичайно важливу роль у всіх емоційних реакціях. За сучасними уявленнями, формування цілісних поведінкових реакцій організму на різні зовнішні подразники, у тому числі і на музику, здійснюється за допомогою складної функціональної системи, зокрема на основі специфічних нейрохімічних механізмів підкірки, що внаслідок хімічної спорідненості вибірково мобілізують відповідні утворення головного мозку для виконання тієї або іншої цілеспрямованої діяльності.

Європейськими фахівцями було також помічено, що музика діє вибірково — у залежності не тільки від її характеру, але й від інструмента, на якому вона виконується.

По-різному впливає мажорна і мінорна музика. При нормальному сприйнятті перша завжди викликає світлий і радісний настрій. У той же час друга, як правило, пов'язана зі смутком, сумом.

① Правда, мінорна музика, виражаючи сувору енергію, драматичні переживання, може сприяти активації фізіологічних процесів і викликати активний стан. Це зрозуміло, тому що на слухача впливають темп, ритм і динаміка музичного твору, про що вже говорилося вище.

Н. Фудін, вивчаючи вплив музичних творів на стан студентів перед іспитом і на ефективність виконання ними тестової операторської діяльності, виявив, що певним чином підібрані музичні твори поліпшують самопочуття, знижують психоемоційну напругу, нормалізують вегетативний тонус і підвищують ефективність діяльності обстежуваних.

У клінічних дослідженнях виявляються можливості використання музикотерапії при лікуванні хворих з різними захворюваннями. Так, в університетській клініці Мюнхена до медикаментозного лікування хворих із захворюваннями шлунково-кишкового тракту додали щоденні прослуховування творів Бетховена і Моцарта, що в більшості випадків приводило до значного поліпшення стану і до більш швидкого в порівнянні з контрольною групою рубцюванню виразок.

У Франції в Національному інституті переливання крові під час операцій звучить музика, підібрана у строгой відповідності з

її фізіологічною дією на організм, індивідуальними особливостями людини і характером захворювання.

Застосовуючи голкореклексотерапію в комплексі з музикотерапією у лікуванні функціональних порушень товстої кишки, В. Лапшин і соавт. показали високу клінічну ефективність такого терапевтичного поєднання, що дозволило одержати позитивну динаміку в моториці товстої кишки з одночасною оптимізацією загального стану, зменшенням емоційної лабільності, поліпшенням вегето-судинних реакцій.

У ряді лікарень Голландії досліджувався вплив музики на протікання захворювань серцево-судинної системи. Виявлено, що спеціально підібрана класична музика допомагає переборювати стан самотності, поліпшує психоемоційне тло, роблячи позитивний вплив на геодинаміку. У результаті проведених досліджень доведений позитивний вплив музики на хворих із серцевими захворюваннями.

### **Аналіз методик музикотерапії при лікуванні заїкуватості**

Класичним підходом при застосуванні музичного мистецтва при лікуванні заїкуватості є методика, розроблена чеськими фахівцями Златицею Матейовою, та Сильвестером Машурою (1984 р.). У вітчизняній науці широко використовуються музична ритміка та логоритміка (В. Гіляровський, Ю. Флоренська, В. Грінер). При обґрунтуванні методів музикотерапії та її змісту автори враховують такі положення:

- ✓ Міцний взаємозв'язок музики та мовлення.
- ✓ Порушення музичних факторів мовлення при заїкуванні (ритму, мелодики, динаміки).
- ✓ Специфічні порушення ритму в дитини, що заїкається.
- ✓ Коригуючий, релаксаційний та адаптаційний вплив ритму музики та біологічні регуляторні механізми центральної нервової системи у цілому та на механізми, що керують мовленням, особливо його моторними компонентами.

Саме ці положення зумовили відбір музичного матеріалу, зміст та послідовність занять з музикотерапії, які передбачають:

- ♫ рухове розслаблення та злиття з ритмом музики
- ♫ психічну та соматичну релаксацію під музику;
- ♫ вокальний вираз-співи;

- ♪ гру на музичних інструментах та ритмічну декламацію;
- ♪ рецептивне сприйняття музики;
- ♪ музикомалювання як елемент образотворчого мистецтва у музикотерапії;
- ♪ пантоміму та рухову драматизацію під музику;
- ♪ музичні розповіді;
- ♪ ігри з ляльками бібабо;
- ♪ вправи на дихання з музичним супроводом.

Види художньо-естетичної діяльності при музикотерапії дітей, що заїкаються представлені у вигляді схеми. Охарактеризуємо кожний з них (див. рис. 2.5).



Рис. 2.5 Види діяльності при музикотерапії

**Музикомалювання** під час прослуховування мелодії допомагає дитині символічно виразити свій внутрішній світ. Музика перетворюється її волею на палітру кольорів, сприяючи катарсису, творчому самовиразу, яке характеризується почуттям заспокоєння, здорової впевненості у собі. Ця вправа виконується у невимушеному зручному положенні тіла, що сприяє зняттю психологічних бар'єрів та розслабленню. Однією з форм синтезу образо-

творчого мистецтва із музикою є графічне вираження ритму мелодії неперервною смугою у площині паперу. При цьому діти можуть, після злиття ритму свого руху з ритмом музики, малювати із заплющеними очима, що сприяє глибшому їх зануренню у світ музики, більш виразному його сприйманню і переживанню.

**Пантоміма під музику** — це гра, але не танець. У цій вправі мову замінює рух, і перш за все — жести. Дитина з цікавістю намагається передати свій емоційний стан, поділитися щастям вільного руху. Використовується для зняття психічної напруги, як засіб комунікації, емоційного, творчого самовираження. Наприклад, дитині пропонується виразити зміст музичного твору за допомогою рухової імпровізації або, після прослуховування драматичного епізоду спробувати відобразити його у пантомімі. Також можливе пантомімічне зображення окремого виду діяльності, копіювання характерних рухів якої-небудь тварини, пантомімічне вираження найкращої, найрадіснішої або найсумнішої події у житті дитини, ситуації, якої вона боїться, та ін. Педагог повинен допомогти учням подолати нерішучість та незручність рухового вираження (через малорозвинену фантазію або занижену здатність творчого переносу динаміки внутрішньої мови у зону рухів) своїм прикладом.

**Драматизація під музику** — синтез музики, руху драматичного і мовного вираження, де застосовуються елементи співу. Сприймаючи музичні твори, які оспівують, наприклад, море чи озеро, його широчінь, глибину і колір, хвилі, які чергуються у спокійній і бурхливій течії, діти можуть поглибити переживання викликаних уявлень і асоціацій за допомогою драматичного рухового вираження і відчутти його потім, не тільки у зоні психічного, але і кінестетично-моторного сприйняття. Тому багатоаспектність вправи має як релаксаційну, так і стимулюючу дію.

**Музичні оповідання** поєднують рух, музику, драматизацію і мову, коли учасники в ролі героїв відомих чи вигаданих оповідань чи історій виступають із короткими промовами, поєднуючи їх із драматичними рухами. Активне включення дітей у динаміку дії музичного оповідання сприяє внутрішньому зіставленню особистості дитини з мотивами дій героїв, із якими вона себе ототожнює, рухами і мовою. Емоційна забарвленість таких музичних оповідань створює певні ритмічні, динамічні і виразні стимули, які учні швидко сприймають, що формує у них уявлення про існуючі види діяльності та рольову поведінку. Психологічна дія цієї вправи та ж сама, що і в попередніх прикладах, але додатково її можна використовувати ще й як різновид рольової і ділової ігор. Інколи можна залишати незакінченими музичні оповідання та іс-

торії, з тим, щоб діти могли самі придумати кінець — як на основі своїх уявлень і фантазій, так і на основі досліду із співставленням зі світом власного досвіду.

**Гра з іграшками** (наприклад, лялькою чи бібабо) під музику дає змогу виявити ставлення дитини до членів сім'ї та навколишніх, привчає до самостійної поведінки, сприяє творчості. Вона надає можливість для повного розкриття індивідуального, мотиваційного і поведінкового світу дитини. У кожної дитини існує свій власний, особливий спосіб гри. Вже те, яку іграшку вона вибрала, свідчить про її нахили і бажання. Потім лялька чи бібабо «оживає» в руках дитини і у своїх діях відображує темперамент та характер свого власника. При цьому у дитини виникає ілюзія спілкування із живою людиною. За діями дитини, її виразом обличчя, жестикуляцією можна визначити глибинні, часто приховані почуття. Педагог може змоделювати певний ігровий сценарій або надати можливість дитині самій вільно імпровізувати. Функція музики під час гри полягає у драматичній і емоційній підтримці дій дитини. Вона створює відповідний емоційний фон, гармонійна дія якого збуджує активність і впевненість дитини, одночасно сприяючи її розслабленню і психічній урівноваженості. Гра з іграшками під музику може дати вихід агресивності, афектам, почуттю неповноцінності або невизнання. Через гру діти усвідомлюють, ким вони є насправді; таким чином можна зняти їх внутрішні конфлікти. Цей вид музикотерапії ефективний як з маленькими, так і з більш дорослими дітьми.

**Дихальні вправи** з музичним супроводом справляють релаксаційну дію, стимулюють глибину і частоту дихання, запобігаючи порушенням мовлення, захворюванням дихальних шляхів, позитивно впливають на нервову систему і психічний стан організму. Застосовуються при різних положеннях тіла (стоячи, сидячи і лежачи).

**Співи**, танок та гра на музичних інструментах («тілесна гра»): щиглики, оплески, плескання по стегнах, тупіт) сприяють залученню дитини до мистецтва, ще інтенсивнішому прояву творчих здібностей. Естетичний розвиток особистості відбувається за умов її включення у чудовий різнобарвний світ звуків, який приваблює до себе розмаїттям стилів і жанрів музики.

З терапевтичної точки зору, для корекції психічного і емоційного стану особистості перевага надається народній, камерній та симфонічній музиці XVIII—XX ст., тому що вона пропонує широкі можливості для стимуляції асоціативних зв'язків суб'єктивних переживань слухача. Але потрібно враховувати індивідуальність надання переваги тому чи іншому музичному творові, що пов'язано з емо-

ційною пам'яттю, досвідом переживань (від позитивних, індивідуальних до негативних), пов'язаних з певною мелодією.

Професія педагогічного працівника потребує від нього багато фізичних і духовних сил, психічної рівноваженості, емпатії та любові до людей. Але існуючі життєві проблеми, повна віддача себе роботі призводять інколи до нервового виснаження, «згорання» в світі емоцій. Саме тому і пропонується 7 пакетів програм класичної музики для відновлення своїх сил і можливостей (див. таблицю 2.7):

Таблиця 2.7

**ПРОГРАМИ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ ДЛЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ**

№	Призначення програми	Музичні твори
1	Для зменшення роздратованості, розчарування і для підвищення почуття своєї приналежності до великого життя природи, частиною якої ти є	Й. С. Бах <i>Кантата № 2</i> Л.-В. Бетховен <i>«Місячна соната»</i> С. Прокоф'єв <i>Соната ре мінор</i>
2	Для зменшення почуття тривоги, невпевненості у собі	Л. Бетховен <i>Мазурки і прелюдії</i> Штраус <i>Вальси</i> Рубінштейн <i>«Мелодія»</i>
3	Для загального заспокоєння, умиротворення і погодження з життям у тому вигляді, яким воно є	Л. Бетховен <i>Шоста симфонія, 2-а частина</i> Й. Брамс <i>«Коліскова»</i> Шуберт <i>«Аве Марія»</i> Шуберт <i>Анданте із квартету</i> Ф. Шопен <i>Ноктюрн соль мінор</i> Дебюссі <i>«Місячне світло»</i>
4	Для зменшення озлобленості, заздрості до успіхів інших людей	Й. С. Бах <i>«Італійський концерт</i> Гайдн <i>Симфонія № 93, Ре мажор «Лондонська»</i> Сібеліус <i>Симфонічна п'єса «Фінляндія»</i>
5	Для зняття емоційних симптомів, гіпертонії і напруги у стосунках з іншими людьми	Й. С. Бах <i>Концерт ре мінор для скрипки</i> Барток <i>Соната для фортепіано</i> Брукнер <i>Месса мі мінор</i> Й.С.Бах <i>Кантата № 2 1</i> Барток <i>Квартет № 5</i>
6	Для зменшення головного болю, пов'язаного з емоційним перенапруженням	Л. Бетховен <i>«Фіделіо»</i> В. Моцарт, <i>«Дон Жуан»</i> Ф. Ліст <i>«Угорська рапсодія № 1»</i> А. Хачатурян <i>Сюїта «Маскарад»</i> Гершвін, <i>«Американець у Парижі»</i>
7	Для підвищення загального життєвого тону, покращення самопочуття	Й. С. Бах <i>Прелюдія I фуга ре мінор</i> Л. В. Бетховен <i>Увертюра «Егмонт»</i> П. І. Чайковський <i>Шоста симфонія, 3-а частина</i> Ф. Шопен, <i>Прелюдія, Оп. 28, № 1</i> Ф. Ліст, <i>«Угорська рапсодія № 2»</i>



## Питання для самоперевірки

1. Які ви знаєте форми психотерапевтичного впливу на дитину, яка заїкається?
2. У чому полягає основний механізм такого корекційного впливу на дитину?
3. Поясніть методи організації та проведення аутогенного тренування з дітьми, що заїкаються.
4. Схарактеризуйте психофізіологічні механізми впливу музики на людину.
5. Зробіть аналіз методик музикотерапії при лікуванні заїкуватості.
6. Які види художньо-естетичної діяльності виділяють при музикотерапії дітей, що заїкаються?

## Література

1. Матейова Златица, Машура Сильвестер. Музикотерапия при заикании (пер. с чешск.) — К.: «Вища школа», 1984. — 302с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского — СПб.: ЗАО «Питер», 1999. — 752 с.: С. 470—473.
3. Школьник С. Я. Вправи на релаксацію м'язового тонушу // Розкажіть онуку. — 2001. — № 17—18. — С. 70—72.

### 2.1.8. ЛЕКЦІЯ: УКРАЇНСЬКА ФОЛЬКЛОРНА АРТТЕРАПІЯ

- ☑ *Естетико-терапевтичний потенціал української народної пісні.*
- ☑ *Методика використання колискової пісні у роботі з вагітними жінками Ганни Хоткевич.*
- ☑ *Синкретична природа народної пісні, її демократичність та доступність виконання.*
- ☑ *В. Верховинець про психотерапевтичний вплив фольклору.*
- ☑ *Методика фольклорної арттерапії за Л. Д. Назаровою.*

### Естетико-терапевтичний потенціал української народної пісні

Українська народна пісня — це особливий жанр народної творчості, який виступає надзвичайно ефективним засобом естетичного впливу на дитину: передбачає роботу самопізнання, розви-

ток особистісних якостей малечі та її психокорекцію (див. мал. 2.7). Дитячий музичний фольклор знаходиться біля витоків еволюції всієї людської культури. Він дійшов до нас з глибин століть, зберіг надзвичайно цінні компоненти народної мудрості. Саме поняття фольклор англійського походження: *folk* — народ та *lore* — знання, мудрість.

До жанру української народної дитячої пісні, як складової дитячого фольклору, належать всі зразки народної творчості, що відповідають дитячій психології і побутують серед дітей (В. Г. Бойко). Сюди відносять народнопоетичні твори, розраховані на дітей, які або перейшли в дитячий репертуар з фольклору дорослих, або є власне дитячою творчістю. Особливістю української дитячої народної пісні є її відповідність психолого-фізіологічному розвитку дитини. Вона узгоджується з діапазоном дитячого голосу, має досить чітку ритмічну основу, яка дає можливість пісні бути нерозривною частиною рухових забав та ігор (М. Верховинець, О. Суховерська, Г. Терлецький та ін.).



Мал. 2.7. «Русалчина пісня»,  
авторська робота Федій Дар'ї, 1996 р.

Виконання майже усіх дитячих народних пісень характеризується динамічністю. Метроритмічна та інтонаційна структура їх підпорядкована рухам-підскокам, гойданням, стрибкам, маршовості (Г. Довженок).

Виняткова мелодійність українських народних дитячих пісень нерідко будується на типових зворотах мовної інтонації. При цьому більшість пісень, за дослідженнями К. Луганської, має мажорний характер, лише незначна кількість зразків написана в мінорі.

Відома дослідниця українського музичного дитячого фольклору Г. Довженок зазначає, що нескладні завершені за формою, короткі музично-поетичні поспівки пов'язані з прадавньою виробничо-магічною діяльністю людини. Для них властива єдність слова, музики, танцю, причому першорядну роль у цій єдності дослідниця надає слову. В цьому стилі слово буквально виліплює наспів, визначає межі окремих мелодійних фраз, вибудовує свою схему ритміки.

Своїм поетичним змістом ці пісні виявляють дитячі уподобання і зацікавлення. Так, героями дитячих народних пісень можуть виступати відомі дітям тварини та рослини; досить широко представлені пісні про природні явища, які бачить дитина у своєму житті, та трудові процеси; часто пісенним сюжетом стають казки.

У народних українських дитячих піснях внаслідок багаторазової «перевірки на стійкість», шліфування музичної інтонації і поетичного тексту, викристалізувалася зразкова музично-поетична діада, вона здатна конкретно і виразно характеризувати внутрішній емоційно-психічний стан людини. Отже, синтетично-інтонаційна властивість українських народних дитячих пісень, котра проявляється в певній інтонаційній загальності між мовою та мелодією при збереженні єдиного художнього образу, дає ключ до розуміння специфіки музичної мови.

Слід зазначити, що типовим є відображення у поетичних текстах дитячих пісень характерного для українського народу світосприймання. Цей, суто український підхід, до навколишнього живого й неживого світу М. Костів описує так: *«тут усе бачиться й сприймається крізь призму особливої теплоти й ніжності»* («Українське дошкілля». — К., 1992).

За своєю суттю українська народна дитяча пісня є мистецтвом загальнолюдським, вона орієнтована на масове сприймання. В українському народному дитинознавстві дитяча пісня здавна використовується як дієвий засіб естетичного виховання маленької особистості, вона апелює до почуттів та переживань кожної дитини. Універсальність та легкість сприймання народної дитячої пісні музично непідготовленим слухачем, як бачимо, впливає з самої природи цього жанру.

Спів народної пісні дає можливість дитині через власне виконання пережити світ почуттів, емоцій, який відкривається у піснях, та визначити своє суб'єктивне ставлення до твору.

Дамо повне психолого-педагогічне визначення жанру української народної дитячої пісні:

**УКРАЇНЬСЬКА НАРОДНА ДИТЯЧА ПІСНЯ** — це найпростіший і найпоширеніший жанр народної творчості, який відповідає дитячій психології і побутує серед дітей, характеризується закінченою мелодією, що узгоджується із загальним змістом тексту, та існує у синкретичній єдності із танцем, грою, інструментальною музикою, обрядом тощо.

Проходячи своєрідний природний відбір, народні ритмо-інтонації позбавлені відкритої композиторської суб'єктивності. Це мова цілком об'єктивного, зрозумілого всім відображення людських почуттів та дійсності. В силу своєї зрозумілості вона здатна швидко й легко сприйматися навіть непідготовленим слухачем, створити психологічну атмосферу приємного, близького, рідного. Фольклор, на думку дослідниці Л. Назарової, це певний конгломерат, модель, у якій особистість окремої людини та «особистість народу» — єдине ціле, *холістичне* явище.

Холістичний походить від англійського *whole*, що означає *ціле, усе*. Крім того, цей термін використовується для позначення спеціальної системи лікування, у якій лікується не один окремий орган, а й увесь організм у цілому. Цей термін можна застосувати й до фольклору.

Аналогічну картину спостерігаємо й у змістовому компоненті впливу народнопісенного жанру: єдність загальних інтересів, потреб, переживань, спільність праці та розваг відбивалися в ритмах та інтонаціях пісень котрі склалися народом.

Наспіви народних пісень завжди були зрозумілими кожному члену соціального середовища, впливали на людину усією силою своєї емоційно-естетичної дії, формували найцінніші якості що були необхідними у процесі особистісного та духовного становлення людини. Саме народні пісні допомагали їй долати найскладніші кризові моменти життя. Пісня у народній педагогіці супроводжувала людину від моменту народження до смерті й була невід'ємним естетичним атрибутом упродовж усього її життя.

### **Методика використання колискової пісні у роботі з вагітними жінками Ганни Хоткевич**

Цікавим є той факт, що практично з моменту дії на дитину першого музичного жанру — *колискової пісні*, спостерігаємо саме психотерапевтичний ефект впливу народної пісні — ефект заспокоєння, введення у світ гармонії та злагоди.

Широко відомим є досвід французької дослідниці українського походження Ганни Хоткевич, яка розробила та ефективно використовує у роботі з вагітними жінками народні колискові пісні. Основна мета таких занять — налагодження контакту між майбутньою мамою та ще не народженою дитиною.

Під час занять жінки вивчають та співають колискових пісень. Обов'язковою умовою виконання є відчуття майбутньою мамою внутрішнього комфорту, розслаблення, наснаги. Це відчуття, за законами психофізіологічних зв'язків між вагітною жінкою та плодом, обов'язково передається й дитині. Воно супроводжується звучанням маминого лагідного співу. Це перше, емоційно-естетичне спілкування між мамою та малям. Пізніше, після пологів, цей контакт зберігається. Коли дитина починає плакати, мама бере її на руки та тихесенько наспівує немовляті тих самих пісень, що їх вже чула колись дитинка, знаходячись у маминому животі, відчувачучи стан «комфорту ембріона». У такий спосіб немовля досить швидко заспокоюється.

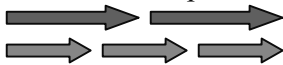
Крім цього ефекту знаходження контактного тілесного та звукового комфорту біля матері, колискова пісня відіграє й загально-розвивальну функцію для ще не народженої дитини.

Якщо дитя, знаходячись в утробі матері, чує її співи, його не можна назвати пасивним слухачем, оскільки сприймаючи відповідні вібрації материнського організму, воно живе у пісні, співзвучне їй, стає її частиною. Крім звуків кишечника, ударів серця, напруження та послаблення м'язів живота на плід помітний вплив здійснює мажорний або мінорний стан душі матері. Дитя починає певним чином співдіяти з матір'ю, реагувати на її стан.

За свідченням Ганни Хоткевич, найбільш сильне враження вагітні жінки різних європейських країн, різних націй відчували саме від українських колискових пісень, навіть за умови мовного бар'єру! Жінки говорили про особливе, сердечне, тепле відчуття, яке охоплювало їх під час слухання та виконання українських мелодій. Тому українським колисковим віддають європейські жінки перевагу під час проходження у Г. Хоткевич курсів майбутніх мам.

При музичному аналізі українських народних колискових пісень було здійснено цікаве відкриття: велика кількість пісень створена українцями у досить рідкому для музичних творів розмірі: 5/4. Цей розмір має такий рахунок: 1i-2i-3i-4i-5i, 1i-2i-3i-4i-5i.... Саме цей метроритм супроводжує життя дитини, яка знаходиться в утробі матері й слухає биття сердець: свого та материнського. Сьогодні вчені встановили, що на два удари материнсько-

го серця припадає три удари серця плоду. Ось й слухає дитинка два сильних материнських та поміж ними — три своїх:



Тук-тук-тук-тук-тук.

Залишається загадкою: звідки в ті прадавні часи наші прашури володіли цією інформацією, створюючи для дитини колисковою піснею найбільш природні умови (максимально наближені до позитивно-комфортних відчуттів ембріону в утробі матері) для стабілізації нервової системи та заспокоєння при засинанні?

### **Синкретична природа народної пісні, її демократичність та доступність виконання**

При розробці ефективних естетотерапевтичних методик роботи з народнопісенним жанром для усунення у дітей стійких емоційно-чуттєвих дискомфортів та створенню умов щодо творчого самовираження малечі принципово важливим є вивчення характерної ознаки народної пісні — її синкретичної природи.

Виділення української народної дитячої пісні з синкретичного комплексу народної культури має умовний характер. Саме поняття синкретизм має давньогрецьке походження: *sinkretismos* — поєднання, нерозчленованість. Воно характеризує нерозривний стан певного явища, де складові ще не мають повної самостійності.

Художній синкретизм є характерною ознакою фольклору. «Синкретичний комплекс прамистецтва» (А. М. Сохор) зароджувався у сфері практичної діяльності і поєднував у собі одночасно елементи музики, поезії, хореографії, образотворчого мистецтва тощо. Музична мова пісенного фольклору має важливу ознаку: її повноцінне сприймання забезпечується різними матеріально-предметними вираженнями художнього образу (слово, танок, образотворча діяльність). Пізнання пісні не може обмежуватись лише співом або слуханням.

Засновник лінгвістики тексту, когнітивної теорії дискурсу, автор праць з питань розуміння та походження тексту, функціонування мови у системі масової інформації Т. А. Ван Дейк, говорячи про специфіку обробки людиною отриманої інформації, підкреслює той факт, що «ми розуміємо текст тільки тоді, коли ми розуміємо ситуацію, про яку йдеться». «Моделі ситуацій» необхідні нам як основа інтерпретації тексту та синкретичної природи народнопісенного жанру.

Закономірно визначити синкретичне моделювання описаного в пісні дійства як основу і метод естетотерапевтичного впливу.

Таке моделювання пов'язує окремі елементи мистецького поля пісні (поезія, вокал, драматизація обрядового дійства, музичний супровід, декораційно-художній елемент тощо) з творчим потенціалом кожної дитини, створюючи умови для самовираження особистості. Сферами такого художнього самовираження можуть стати такі види діяльності: складання віршів, гра-драматизація, гра на музичних інструментах, композиція, спів, образотворча діяльність, слухання.

Метод синкретичного моделювання пісні дає можливість дитині легко та природно відчувати усі нюанси художньо-естетичного наповнення пісні та залучитися до процесу естетичного опанування музичного мистецтва *кожною* дитиною, використовуючи її індивідуальний інтерес та потреби. (Більш детально про метод синкретичного моделювання у естетотерапевтичній роботі див. с. 156).

## **В. Верховинець про психотерапевтичний вплив фольклору**

Одним з найвагоміших вітчизняних здобутків у галузі вивчення естетотерапевтичного потенціалу української народної дитячої пісні є досвід видатного діяча української культури, педагога В.Верховинця, який знайшов своє відображення у відомому збірнику пісень та ігор для дітей «Весняночка».

Основною формою спілкування дитини з пісню вчений вважав *музичну гру*, як «найвідповіднішу форму руху для малечі», надаючи їй перш за все функції психотерапевтичного впливу. Необхідною й достатньою умовою повноцінного сприймання пісні вчений вважав стан повного внутрішнього комфорту, який обов'язково повинна відчувати дитина при спілкуванні з пісню.

У передмові до першого розділу «Про рухові ігри зі співами» В. Верховинець дає обґрунтування ефективності впровадження *рухової музичної гри* у педагогічний процес на підставі таких показників:

✓ максимальне урахування фізіологічних та психічних особливостей дитини, яке дозволяє їй легко та природно відчувати себе у такій грі: «найсильніше бажання дитини — це бажання руху», «в гру вона вкладає всю свою енергію», «зосереджує увагу», «гартується в терпінні», «це початок виховання сильної волі», «граючись, дитина легко схоплює, розуміє та запам'ятовує»;

✓ адекватність виду діяльності віковому цензу дитини: «гра — це зміст життя дитини»;

✓ наявність позитивного емоційного стану під час участі дитини у такій грі: «гра веселить, радує, а радість... конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла» (В. Верховинець «Весняночка»).

Найвизначальнішу роль у цьому процесі естетотерапевтичної, розвивальної взаємодії дитини з музичним фольклорним твором вчений відводить педагогові, до якого ставить ряд вимог. Вони базуються на глибокому знанні природи малечі, її потреб, на турботі про щасливе, повноцінне майбутнє маленької людини. **Головною метою** цих вимог є **якнайповніша забезпеченість позитивного контакту дитини з музичним твором**. Вихідним положенням при цьому, на думку вченого, повинен стати психічний стан дитини «тут й зараз». Наведемо деякі з них:

- ♪ вибрати гру, що відповідає дитячому вікові;
- ♪ вгадати слухного для гри часу;
- ♪ зацікавити дітей, для цього слід провести гру легко і якнайдоступніше для вихованців;
- ♪ не придушувати дитячу радість;
- ♪ не бути педантом у грі, вчасно вийти з кола, дати дітям можливість самореалізуватися (там же).

При цьому В. Верховинець визначає **основний критерій**, за яким вихователь може визначити правильність проведення заняття — **«кожне зауваження дитини є ознакою того, що вона цікавиться грою, що її індивідуальні здібності розвиваються, не сплять»**.

Надаючи великого значення співу в музичній грі, В. Верховинець підкреслює ритмічну природу музичного мистецтва, яка відповідає фізіологічній потребі дитячого організму саме у ритмічному, гармонійному, узгодженому, «правильному» русі. Вчений підкреслює, що *«педагогічну цінність (а втім й естетотерапевтичну!) мають лише ритмічно проведені ігри»*(там же).

Форма проведення гри — *коло*, також відповідає психічним особливостям вихованців, їх специфічному естетичному сприйманню Всесвіту. Порівнюючи коло з різними природними явищами, що їх бачить дитина у своєму житті (картина небосхилу, зірок, місяця, сонця), вчений вказує на його гармонійність, закінченість, цілісність, що є природно дуже привабливим для дитини

## **Методика фольклорної Арттерапії за Л. Д. Назаровою**

Л. Д. Назаровій (м. Орел, Росія) належить ідея використання пісенного фольклору як арттерапевтичного компоненту освіти.



Вона проводить майстер-класи з використанням багатьох «дитячих» вправ на заняттях з дорослими людьми (спостерігаємо аналогію з заняттями казкотерапією у Т. Д. Зинкевич-Евстигнєєвій), зауважуючи при цьому, що фактично арттерапія задіює праву півкулю кори головного мозку та впливає саме на «дитину у складі нашої особистості» (Є. Берн).

Вважає фольклор суттєвим досвідом людства на рівні філософсько-космічного розуміння сутності та призначення людської душі. «Поєднуючи у собі три іпостасі — навчання, виховання та психотерапію,... фольклор звертається до тих, прихованих від свідомості глибин, торкання до яких може дати відповіді на багато питань нашого існування».

На основі усіх елементів фольклору — музики, вокалу, танцю, драми та текстів пісень, кольорів та малюнків костюму, виділяє елементи психокорекційної роботи, а також роботи по самопізнанню та розвитку особистісних якостей дитини.

Підтримує інтегративний підхід в арттерапії, підкреслює при цьому, що вже сама сутність фольклору представлена внутрішньою єдністю.

Виділяє такі напрями арттерапевтичної роботи з використанням пісенного фольклору:

- ♪ діагностика;
- ♪ розвиток комунікативної сфери (підтримка у групі);
- ♪ корекція небажаних рис особистості;
- ♪ дихальна практика та здоров'я;
- ♪ лікування звуком та вокалом;
- ♪ емоційні скиди;
- ♪ танцювально-рухова терапія;
- ♪ тілесна терапія;
- ♪ драмотерапія;
- ♪ кольоротерапія;
- ♪ костюмотерапія;
- ♪ лікування пізнанням тайни.

### *Питання для самоперевірки*

1. Дайте характеристику естетико-терапевтичному потенціалу української народної пісні.

2. У чому оригінальність та ефективність методики використання коліскової пісні у роботі з вагітними жінками Ганни Хоткевич?

3. Поясніть термін «синкретична природа» народної пісні.
4. У чому сутність поглядів В.Верховинця на психотерапевтичну дію української народної дитячої пісні?
5. Опишіть методику фольклорної арттерапії за Л. Д. Назаровою.

### *Література*

1. *Верховинець В. М.* Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-ге вид. — К.: Муз. Україна, 1989. — 343 с.
2. *Верховинець В. М.* Теорія українського народного танцю. — 5-ге вид., доп. — К.: Муз. Україна, 1990. — 150 с.
3. *Іваницький А. І.* Українська народна музична творчість: Посібник для вищ. та серед. учб. закладів. — К.: Муз. Україна, 1990. — 336 с.
4. *Каган М. С.* Морфология искусства. — Л.: Искусство, 1972. — 440 с.
5. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С. Коледа. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000.
6. *Назарова Л. Д.* Фольклорная арт-терапия. — СПб.: «Речь», 2002. — 240 с.
7. *Суховерська О.* Рухливі забави й гри з мелодіями й примівками. У 2-х ч. — Львів, 1924 — ч. 1. — 1924. — 16 с., ч. 2. — 1924. — 16 с. / Репрентне вид.
8. *Теплов Б. М.* Избранные труды: В 2 т. — М.: Педагогика, 1985. — Т. 1. — 328 с.
9. Українське дошкілля. — К.: Муз. Україна, 1992. — 142 с.
10. Формирование восприятия дошкольников / Епод ред. А. В. Запорожца и Л. А. Венгера. — М.: Просвещение, 1967. — 280 с.
11. *Шушарджан С.* Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. — М.: Восток-Запад: синтез, 1994.
12. *Maslow A. Y.* Motivation and Personality. — N. Y., 1954.

### **2.1.9. ЛЕКЦІЯ: ФОТОТЕРАПІЯ**

- Визначення фототерапії. Психолого-педагогічні функції фототерапії.*
- Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії.*
- Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії:*
  - ✓ Розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики;
  - ✓ Загальні теми (свята, пори року, стихії, кольори навколо нас тощо);

- ✓ Самосприйняття;
- ✓ Робота у парах;
- ✓ Колективні вправи;
- ✓ Техніки, ігри та вправи мультимодального характеру.

## Визначення фототерапії. Психолого-педагогічні функції фототерапії

Фототерапія вважається одним з новітніх напрямків розвитку арттерапії на сучасному етапі, незважаючи на досить тривалий період існування самого мистецтва фотографії.

Терапевтичний ефект фотографії привертає до себе увагу представників різних психотерапевтичних напрямків, які намагаються пояснити психокорекційний, психопрофілактичний та розвивальний вплив фотографії на особистість:

📷 Бурно М. Є. розглядає фотографію як одну з форм терапії творчим самовираженням;

📷 Кук Й., Лей Дж., Паузи Дж. пропонують використовувати фотографію у контексті ігрової та ігрової сімейної терапії;

📷 авторські програми А.І. Копитіна трактують фототерапію як комплексну багатофункціональну терапію мистецтвом. Автор підкреслює ефект, що «зберігає здоров'я» у лікувально-корекційному впливі фотографії на особистість починаючи з 3—4 річного віку та закінчуючи людьми похилого віку.

Копитін А. І. дає таке визначення фототерапії:

**ФОТОТЕРАПІЯ** — це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини.

Фототерапія передбачає роботу з готовим матеріалом, або створення оригінальних авторських знімків.

Таким чином, **основним змістом фототерапії** є створення та/або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис тощо).

Розрізняють **три основні форми** організації фототерапевтичної діяльності:

- 📷 індивідуальну;
- 📷 індивідуально-групову;
- 📷 групову.

Саме «технізоване» мистецтво фотографії багатогранне (інтегрує в собі різні види творчої діяльності).

Фотографію можна розглядати як гру:

- 👉 вибір-гра з реальністю та її візуальним відображенням;
- 👉 комбінування;
- 👉 створення сюрреальності тощо.

**Фотографія це:**

📷 самопрезентація людини — представлення себе у певному образі реальній або уявній аудиторії;

📷 своєрідний міні-спектакль;

📷 інструмент для дослідження тілесного образу «Я».

Окремий цілющий ефект роботи з фотографією — нарративний, або описовий: супроводження показу фото певною розповіддю.

|| Психолого-педагогічні функції фотографії (за А. І. Копитіним): ||

✍ **фокусування/актуалізації** (оживлення спогадів та повторне їх переживання людиною) (див. мал. 2.8);



Мал. 2.8. Краєвиди Криму

✍ **стимулювання** (при роботі з фотографією відбувається активізація різних сенсорних систем — зір, кінестетика, тактильна чутливість тощо);

✍ **організація (інтегрування)** (координація різних сенсорних систем, поява різних асоціацій);

✓ **об'єктивація** (здатність фотографії робити видимими переживання та особистісні прояви людини, що відображаються у зовнішності та вчинках);

✓ **відображення динаміки зовнішніх та внутрішніх змін** (якщо маємо достатню кількість знімків для ретроспективного аналізу);

✓ **смыслеутворююча** (здатність фотографії допомогти людині побачити смисл вчинків та переживань);

✓ **деконструювання** (звільнення людини від неправильних, «сконструйованих» значень та формування нової системи значень);

✓ **рефреймінга та реорганізація** (використання фотоколажа та фотомонтажу);

✓ **утримування (контейнірування)** (фотографія здатна «утримувати» почуття від їх підсвідомого відреагування у реальності; ідея сублимації);

✓ **експресивно-катарсична** (емоційне очищення, звільнення від важких переживань);

✓ **захисна** (забезпечує дистанціювання від травматичних переживань, певний ступень контролю над ними, саме людина може визначити момент, у який знімки можуть бути показані).

### **Фототерапія у контексті психотерапії мистецтвом та арттерапії**

На сучасному етапі розвитку психотерапія мистецтвом представлена 4-ма основними напрямками:

- ✓ арттерапія,
- ✓ драматерапія,
- ✓ музикотерапія,
- ✓ терапія танцем.

Оскільки фототерапія — це візуальне мистецтво, то цілком ймовірно представити його складовою арттерапії (див. рис. 2.6).



Рис. 2.6. Зв'язок фототерапії з арттерапією

У складі арттерапії фототерапія виступає як діагностуючий, розвивальний або психопрофілактичний прийом. Тому цей вид психотерапії можна вважати **естетотерапевтичним**.

Сам термін «образотворче мистецтво» пов'язаний з процесом *зміни* (при цьому *фотографія — лише фіксує наявне!*) форм та методів художньої практики. За останні десятиліття художниками були успішно освоєні нові жанри та напрями образотворчого мистецтва:

✍ ассамбляж (колаж у об'ємному представленні) та робота з об'єктами,

✍ інсталяція,

✍ хеппенінг та перфоменс.

Всі вони передбачають створення образів з готових (!) предметів та художню організацію простору. Тому мистецтво фотографії сьогодні можна включати у арсенал арттерапевтичних зображувальних засобів.

Серед найбільш актуальних **організаційно-змістових питань фототерапевтичної роботи** виділимо такі:

☝ **вартість**: сучасна побутова фотографія є досить дешевою та доступною за ціною для багатьох людей; це досить економічний арттерапевтичний засіб у порівнянні з іншими. Можна використовувати власні фотоапарати, або користуватися вже готовими знімками з сімейних фотоальбомів;

☝ **складність процесу фотографування**: застосування фотографії у фототерапії не вимагає технічної майстерності, витрати сил та часу залежатимуть від психологічних потреб самої людини;

☝ **природність**: фотографія схожа з природнім процесом і у цьому сенсі вона є своєрідним «мікрокосмосом», який відображає безліч відносин між різними елементами реальності з її циклами змін (за А. І. Копитінім).

### **Загальна характеристика різних технік, ігор та вправ у фототерапії**

За даними спеціалістів у галузі фототерапії представлені техніки, ігри та вправи можна використовувати як своєрідні засоби психологічного та естетотерапевтичного впливу на дитину, як складову різних реабілітаційних та розвивальних програм.

Усі техніки, ігри та вправи поділено на групи в залежності від їх основного призначення.

## **✓ РОЗВИТОК ВІЗУАЛЬНОГО ТА ПОНЯТІЙНОГО МИСЛЕННЯ, ПАМ'ЯТІ, УВАГИ, ДРІБНОЇ МОТОРИКИ**

Фотографування пов'язане з вибором об'єктів, ракурсів та моментів зйомки, тому є фактором розвивального впливу на дитину. Найбільш значущим воно є для дітей з обмеженими пізнавальними можливостями або неврологічними порушеннями.

📷 Техніка **«Схожі предмети»**: фіксується на плівку внутрішня або зовнішня схожість предметів; пояснення дитиною свого вибору та створення композицій.

📷 Техніка **«Система послідовного порядку»**: фотографування предметів, що мають певні відмінності за якоюсь якістю: об'єм, розмір тощо.

📷 Техніка **«Горизонтальне та вертикальне»**: фотографування декількох предметів, що розташовані вертикально або горизонтально, пояснення дитиною свого вибору.

📷 Техніка **«Ближче-подалі», «Вище-нижче», «Справа — зліва»**: по аналогії з попередньою технікою.

📷 Техніки **фотоколажів**: «Предметні композиції», «Дім, сад, магазин», «Карта району або міста».

## **✓ ЗАГАЛЬНІ ТЕМИ (СВЯТА, ПОРИ РОКУ, СТИХІЇ, КОЛЬОРИ НАВКОЛО НАС ТОЩО)**

**Основною метою** проведення технік цієї групи є актуалізація та вираження різних, у тому числі й складних, негативних почуттів, їх усвідомлення та інтеграція (емоційний розвиток). Розвиток самоконтролю. Розкриття творчих можливостей дитини.

У назвах технік фіксується сама ідея вправи-фотографування. Як правило, усі роботи закінчуються створенням плакатів, міні альбомів-книжок з фіксацією дитячих пояснень-розповідей.

📷 Техніка **«Робота з полярностями»**: створення серії знімків, у яких будуть представлені предмети з діаметрально протилежними зовнішніми або внутрішніми характеристиками, або такі, що викликають протилежні почуття.

Наприклад: «Велике та маленьке», «Прекрасне та потворне», «Приємне та неприємне» тощо. Можна свій вибір супроводжувати текстами з художніх творів або Біблії.

📷 Техніка **«Свято»**: створення серії знімків сімейного, або релігійного або світського свята, певним чином організувати знімки у просторі, обговорити у групі.

📷 Техніки **«Пори року», «Стихії», «Кольори навколо нас», «Ілюстрації»** мають схожий тип завдань і досить виражений діагностичний компонент для виявлення найбільш складних внутрішніх переживань та проблем дитини.

## ✓ **САМОСПРИЙНЯТТЯ**

**Основна мета** — актуалізація та виявлення почуттів, пов'язаних з різними періодами життя людини, їх усвідомлення та інтеграція.

📷 Техніка «**Лінія життя**»: робота з готовим фотоматеріалом з сімейного альбому дитини; **Основне завдання** — вибір найбільш значимих (цікавих, складних) моментів у житті, обговорення.

📷 Техніка «**Грані мого «Я**»: продовження ідеї попередньої техніки з акцентом на пошук фотографій, що відображають різні особистісні прояви: «Я — дитина»,

«Я — син»,

«Я — дошкільник»,

«Я — рибалка»,

«Я — співак» тощо.

📷 Техніка «**Автопортрет**»: вибір найбільш «сутнісних» фотографій дитини.

📷 Техніка «**Мої друзі у минулому та у теперішньому**».

📷 Техніка «**Почуття та настрої у даний момент**»: фотографування на заняттях; краще використовувати моментальне фото «Полароїд» або цифрові камери.

📷 Техніка «**Мої секрети**», «**Світ моїх захоплень**».

## ✓ **РОБОТА У ПАРАХ ТА КОЛЕКТИВНІ ВПРАВИ**

**Основне завдання педагога** — актуалізація та вираження й усвідомлення почуттів у контексті групи. Отримання нового досвіду спілкування. Розвиток здібності розуміти почуття інших людей.

📷 Техніка «**Розмова**»: невербальне спілкування між учасниками групи з використанням власних фотографій, основне завдання — створити спільний фотоколаж — наші спільні та відмінні риси, обговорення результатів роботи у групі.

📷 Техніки «**Спільний фотоколаж**», «**Спільний фотопроєкт**».

📷 Техніка «**Створення портрету**»: на основі використання фотографій партнера та додаткових матеріалів з основним завданням — передати головну сутність людини.

## ✓ **ТЕХНІКИ, ІГРИ ТА ВПРАВИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ**

**Основною ідеєю** цієї групи технік є актуалізація, вираження та усвідомлення почуттів у контексті групи. Розвиток міжособистісної компетенції та навичок включення у спільну діяльність. Розвиток тілесного самоусвідомлення та розвиток вміння розуміти почуття інших людей та «Мову тіла»:

📷 Техніка «**Фотографія у поєднанні з вільним рухом**».

📷 Техніка «**Виразні жести і пози**».



📷 Техніка «Танок почуттів».

📷 Техніка «Живі скульптури».

📷 Техніка «Галерея образів».

📷 Техніка «Робота з гримом»: робота у парах «Гример-актор»; особливістю виконання цієї техніки — це обов'язкове спостереження себе у дзеркалі перед тим, як відбудеться фотографування.

**Основна ідея** кожної з технік окреслена самою назвою-підказкою. Виконання завдання супроводжується фотографуванням найбільш значущих моментів з наступних обговорення у групі та створенням колажів, виставок, плакатів тощо.

Крім зазначених технік роботи з фотоматеріалом варто зазначити деякі аспекти використання цього естетотерапевтичного ефекту у повсякденному житті дитини.

Відомо який позитивний, суто естетичний ефект, справляє наявність на робочому столі людини фотографії її близьких; як часто ми розміщуємо у своїх квартирних інтер'єрах цікаві сімейні фотографії, вважаючи при цьому, що таким чином створюється своєрідний цілющий мікроклімат у побутовому середовищі. Цей ефект варто застосовувати й у роботі з дітьми, що знаходяться у дошкільних закладах. Зарубіжними дослідниками підтверджений ефективний прийом розташування в особистому куточку дитини поряд з її улюбленими іграшками фотографії членів родини (мама, тата, сестер, братів, тощо), це створює ефект присутності близької людини, захищеності й психологічної безпеки дитини.

Окремим блоком можна виділити роботу з сімейними фотоальбомами. Діти люблять розглядати власні альбоми, супроводжуючи цей огляд досить емоційним, яскравим коментарем. Аналіз знімків розмішених у фотоальбомах, дає можливість стверджувати про абсолютну більшість саме позитивних, яскравих, «щасливих» моментів, що їх фіксує у нашому житті фотооб'єктів. До таких моментів хочеться повернутися, згадати, ще раз пережити їх за допомогою фотографії. Тому такі теми дитячого життя як:

📷 «Новий рік»;

📷 «Мій день народження»;

📷 «Ми на відпочинку»;

📷 «Ми на морі» тощо стають улюбленими темами саме дитячого перегляду фотоальбомів.

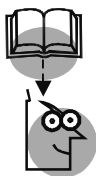
Естетотерапевтичний ефект цього виду діяльності очевидний. Його можна порівняти з ефектом слухання дитиною улюбленої казки, очікуваним спілкуванням з батьками, цікавою грою.

## Питання для самоперевірки

1. Дайте визначення терміну «фототерапія».
2. Які психолого-педагогічні функції фототерапії?
3. Що є основним змістом фототерапії?
4. Які основні форми організації фототерапевтичної діяльності?
5. Класифікуйте основні психолого-педагогічні функції фототерапії за А. І. Копитіним.
6. Які техніки фототерапії найбільш ефективні на ваш погляд?

## Література

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. — Москва: Академический проект, 2002.
2. Копытин А. И. Основы арт-терапии. — СПб.: Лань, 1999.
3. Копытин А. И. Фототерапия как средство деконструирования гендера // Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков, взрослых. Материалы IV Всероссийской конференции. — СПб.: ИМАТОН, 2002. — С. 38—41.
4. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 96 с.
5. Лей Дж., Хаузи Дж. Автопортретные изображения для игры с песочницей // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэдьенсон, Ч. Шефера. — СПб.: Питер, 2000.



### Модуль 3

## «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»

### 2.1.10. ЛЕКЦІЯ: ТЕОРІЯ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ

- Зміст поняття «гра».
- Соціально-психологічні основи ігротерапії.
- Ідея виникнення та історія ігрової терапії.
- Основні напрямки ігрової терапії.
- Принципи відносин з дітьми у ігровій терапії (за Г. Лендретом).

## Зміст поняття «гра»

Сучасні педагоги та психологи називають гру як «її Величність», вона прекрасна, давня та незбагненна. Велику таємницю гри багато віків вивчають філософи, літературознавці, педагоги, психологи, юристи.

ООН визнала гру універсальним та невід'ємним правом дитини.

У народознавстві дитинство розуміють як час підготовки до життя та гри.

У самому дитячому розумінні «грати» означає «дружити». Діти часто саме так висловлюють власне незадоволення іншими дітьми: «Я не хочу з тобою гратися!», що звучить у значенні: «Я не хочу з тобою дружити!» (див. мал. 2.9).



Мал. 2.9. Гра

На жаль, як свідчать дослідження психологів, педагогів, сучасні батьки вважають гру неактуальною та застарілою формою організації дитячої діяльності, мотивують таке ставлення впливом на життя дитини сучасних технологій, темпу та ритму життя. Сьогодні перевага надається «розумним» комп'ютерним іграм, елітним спортивним заняттям, переважно східного спрямування тощо. Грі відводиться роль розваги та відпочинку, а не важкій, кропіткій, цілющій душу та тіло праці!

У різні часи вчені намагалися пояснити власне бачення гри, як феномену розвитку людини:

**ПЛАТОН:** «Гра — джерело задоволення»!

**АРИСТОТЕЛЬ:** «...в ідеальній державі люди здатні віддаватися найчудовішим іграм».

**Ж.-Ж. РУССО:** «... для того, щоб пізнати та зрозуміти дитину, необхідно поспостерігати за її грою».

**Ф. ШИЛЛЕР:** «... гра та краса врівноважують, доповнюють один одного, гра — це вільне, самостійне розкриття усіх сил людини, її сутності».

Отже, гра може допомогти дитині у накопчені духовного матеріалу, сформувані уявлення про життя.

**Е. БЕРН** у своїй праці «Ігри, в які грають люди» робить висновок: «Увесь процес виховання дитини ми розглядаємо як навчання тому, в які ігри слід грати, та як у них грати».

**Д. Б. ЕЛЬКОНІН**, доводячи соціальну природу дитячої гри, стверджує, що

✓ «гра — це діяльність, це форма розвитку психічних функцій, засіб пізнання дитиною світу дорослих»;

✓ «гра — це перш за все робота фантазії»;

✓ «гра — це психологічний захист».

**С. А. ШМАКОВ**. (у роботі: Игры учащихся — феномен культуры. — М., 1994): «дитяча гра здійснює важливий вплив на оптимістичне відчуття дитини у сьогоднішні».

**І. КОН**: «... я не знаю жодного повного визначення гри. Чому б не уявити її як механізм самоорганізації, самонавчання?».

**Отже:**

ГРА — це універсальна сфера «самості» дитини, яка включає самоперевірку, самовизначення, самовираження, само-реабілітацію.

## Соціально-психологічні основи ігротерапії

Сучасні дослідження у галузі психології та педагогіки підтверджують думку багатьох вчених щодо надзвичайного значення періоду ДИТИНСТВА у житті людини. Так, науковці доводять пряму залежність між комфортним, радісним дитинством та психологічним здоров'ям суспільства.

Психічні травми, пережиті у дитинстві, непомітно для дитини формують її дорослу долю. Деякі сучасні вчені намагаються трактувати історію цілих народів як наслідок базової структури характеру, який складається під впливом родинного виховання.

Наприклад, виникнення фашизму у Німеччині частково пояснюють стилем родинних стосунків, які спостерігала вдома дитина: авторитарний батько, який принижує та ображає хлопця (виховує таким чином «справжнього чоловіка»), та слабка мати, яка не спроможна захистити власну дитину, — як наслідок формувався садистський, жорстокий та водночас сентиментальний характер арійця.

Вчені підкреслюють, що у дитини закладений найрізноманітніший потенціал:

від шляхетного

до потворного. →

А зовнішнє середовище викликає його до життя. Повністю «скерувати» та «спланувати» дитячу душу неможливо. Хоча існує досить ефективний шлях педагогічно — корекційного впливу на дитячу особистість — це проникнення у дитинство через ГРУ, з метою актуалізації у малечі гармонійного позитивного світосприймання. У цьому контексті доцільно розглянути гру як конкретний самовираз дитини та засіб її пристосування до власного світу.

Більшість нормальних дітей стикається у житті з проблемами, які здаються їм досить складними. Такими, які не можна вирішити. Внаслідок цього діти отримують стійки дискомфортні або стресові стани.

В. Екслайн розглядає гру як процес, у якому дитина програє СВОЇ почуття, набуває ВЛАСНОГО досвіду! Ось чому часто наші бесіди «не гріють дитячу душу» (хоча і зрозумілі для неї) — це не їх власний досвід. Ми ніби пропонуємо дитині понюхати зрізані квіти, не даючи їй можливості самій виростити цю красу!

ІГРОВА ТЕРАПІЯ вважається одним з найефективніших засобів допомоги тим, хто живе у світі уяви та фантазії, та ще не засвоїв цінностей та правил світу дорослої людини.

**ІГРОВА ТЕРАПІЯ** (за Г. Лендрет) — динамічна *система міжособистісних стосунків між дитиною та терапевтом*. При цьому дорослий, ознайомлений із процедурою ігрової терапії, забезпечує дитину ігровим матеріалом, сприяє тому, щоб дитина якомога повніше виразила та дослідила власне Я (почуття, вчинки, думки...) за допомогою гри.

**ІГРОВА ТЕРАПІЯ** (за Т. Д. Зінкевич-Євстігневою та Т. М. Грабенко) — процес спільного з дитиною проживання й осмислення будь-якої життєвої ситуації, що подана в ігровій формі: це *процес співтворчості, співдії*.

Г. Лендрет з 25-річного досвіду роботи у ігровій терапії стверджує: «Очевидно, що іграшки для дитини — це слова, а гра — мовлення. Якщо є терапія словом, то, чому б не бути терапії за допомогою гри?» Для дітей словами висловити власні переживання важче, ніж продемонструвати їх у діях (в грі).

Через гру, яка будується достатньо легко, природно дорослий може зрозуміти «ландшафт дитячої душі» (Т. Д. Зінкевич-Євстігнева).

**Висновок:** гра дає дитині унікальну можливість реорганізувати, перетворити власний досвід, власний світ!

## Ідея виникнення та історія ігрової терапії

Однією з перших ігрову терапію дитини почала використовувати Анна Фрейд у своїй роботі з дітьми, які пережили бомбардування у Лондоні під час Другої світової війни.

Донькою видатного психоаналітика було на практиці доведено, що, якщо дитина мала можливість виразити у грі свої хвилювання, вона звільнялася від страхів і уникала розвитку в собі психічної травми.

Адже дітям від природи притаманне прагнення до морального комфорту, піклування про самого себе. Діти надзвичайно життєздатні. Тобто, у порівнянні із дорослою людиною, вони мають здатність виживати навіть у найнесприятливіших, стресогенних умовах.

Прикладом такої життєздатності може стати історія, що сталася із півторарічною Джесікою Маклюр, яка впала у шахту і залишалася там дві доби наодинці. Коли рятувальники знайшли дівчинку, Джесіка тихесенько у повній темряві наспівувала пісню.

Таким чином, сама природа дитини сприяє корекції або психічній стабілізації її емоційно-чуттєвого стану з боку дорослої людини.

## Основні напрямки ігрової терапії

У виникненні ігрової терапії як способу допомоги дітям, можна виділити 5 основних напрямків (див. табл. 2.8).

Усі школи багато у чому повторюють одна одну: дитина грає у спеціально обладнаній ігровій кімнаті, де є необхідний іграшковий матеріал, психотерапевт присутній у кімнаті та певним чином реагує на дії дитини, він не втручається у гру, не спрямовує її — **ДИТИНА ГРАЄ ВІЛЬНО!**

Різні школи по-різному інтерпретують зміст гри.

Наприклад: хлопчисько з рушниць стріляє у лева:

☞ психоаналітик пояснює так: «хлопчик відчуває агресію до батька, для дитини важливо «там і тоді»;

☞ терапевт школи відреагування стверджує: «хлопчик відчуває агресію до себе, для нього важливо «тут і зараз»;

☞ терапевт, який вивчає відносини, зазначає: «хлопчиківі необхідно відреагувати агресію, яку не можна відреагувати у житті»;

☞ представник недирективної терапії констатує: «хлопчик відчуває почуття саме зараз».

Всі школи вважають, що вільна гра — цілюща для дитини. Ігрова терапія створює та підтримує умови для вільної гри.

Таблиця 2.8

**ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ**

Назва напрямку	Автор	Загальна характеристика
Дитячий психоаналіз	З.Фрейд, 1909р.	перший досвід-ідея спостереження за дитячою грою в психоаналітичній терапії;
	Герміна Хаг-Хельмут, 1921 р.	перший терапевт, яка стверджувала, що саме гра є найвідповідальнішим моментом у психоаналізі;
Ігрова терапія відреагування	Девід Леви (30-ти роки ХХ ст.	гра надає можливість дитині відреагувати негативні переживання, терапевт створює такі обставини, щоб спеціально підібрані іграшки допомогли дитині відтворити той досвід, який викликав у неї реакцію занепокоєння;
Ігрова терапія побудови відносин	Отто Ранк (1936)	розвиток відносин «терапевт — клієнт», акцент на тому, що відбувається безпосередньо «тут та зараз»;
	Фредерік Ален (1934) та Джессі Тафт (1933)	необхідність ставлення до дитини як до особистості, яка володіє внутрішньою силою та здатна конструктивно змінювати власну поведінку;
Недирективна ігрова терапія	Карл Роджерс (1942), Вірджинія Екслейн (1947)	— терапія, центрована на клієнті; — не треба скеровувати дитину, або змінювати її: сама поведінка дитини спрямовується прагненням до найбільш повної самореалізації. — ігровий досвід сам по собі терапевтичний;
Ігрова терапія в умовах школи	60-ті роки ХХ ст. Діммік та Хафф (1970)	— це своєрідне доповнення до навчального середовища; до тих пір, доки дитина не навчиться легко та вміло здійснювати вербальне спілкування, зуміє повно та ефективно повідомити про свої почуття іншим, для встановлення контакту між дитиною та психологом бажано використовувати ігрові матеріали.

**Принципи відносин з дітьми у ігровій терапії (за Г. Лендретом)**

Особливе значення у проведенні ігрової терапії отримує професійна підготовка терапевта. Тому Гаррі Лендрет формулює **основні закони-правила** поведінки дорослого при ігротерапії. Ці принципи мають філософський характер трактування особли-

вого стану «розуміння дітей серцем», «обережного торкання до їхнього світу»:

*Я не всезнайко.*

Тому я не буду намагатися бути ним.

*Я хочу, щоб мене любили.*

Тому я буду відкритий дітям, що мене люблять.

*Я хочу більше приймати у собі дитину.*

Тому я із зацікавленням та прихильністю дозволю дітям освітлювати мій світ.

*Я так мало знаю про складні лабіринти дитинства.*

Тому я дозволю дітям вчити мене.

*Я краще за все засвоюю знання, що їх отримав у результаті власних зусиль.*

Тому я об'єднаю власні зусилля із зусиллями дитини.

*Іноді мені потрібна схованка.*

Тому я дам схованку дітям.

*Я люблю, коли мене приймають таким, яким я є насправді.*

Тому я буду прагнути співчувати дитині та цінувати її.

*Я роблю помилки. Вони свідчать про те, який Я — людяний та схильний помилятися.*

Тому я буду терплячим до людської сутності дитини.

*Я реагую емоційно та виразно на світ власної реальності.*

Тому я намагатимуся послабити свою хватку та увійти у світ дитини.

*Приємно відчувати себе володарем та знати відповіді на всі запитання.*

Тому мені слід багато працювати над тим, щоб захистити від себе дітей.

*Я — це я, і тим повніше, чим у більшій безпеці я себе відчуваю.*

Тому я буду послідовним у взаємодії з дітьми.

*Я — єдиний, хто здатний прожити моє життя.*

Тому я не прагнутиму до керування життям дитини.

*Я навчився майже усьому, що я знаю, на власному досвіді.*

Тому я дозволятиму дітям набувати власного досвіду.

*Я черпаю надію та волю до життя всередині себе.*

Тому я буду визнавати та підтверджувати почуття самоті у дитини.

*Я не можу зробити так, щоб страх, біль, розчарування та стреси дитини зчезли.*

Тому я старатимуся пом'якшити удар.

*Я відчуваю страх, коли я беззахисний.*

Тому я торкатимуся внутрішнього світу беззахисної дитини із добром, ласкою та ніжністю.

### *Питання для самоперевірки*

1. Чому на сучасному етапі батьки вважають гру неактуальною та застарілою формою організації дитячого життя?
2. Як у різні часи вчені намагалися пояснити феномен гри?
3. У чому полягає психотерапевтична дія гри?



4. Дайте визначення терміну «ігротерапія».
5. Схарактеризуйте основні напрямки ігрової терапії у порівняльному плані.

### *Література*

1. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб: «Речь», 2001. — С. 191—276.
2. *Калинина Р. Р.* Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2001. — 160 с.
3. *Лэндрет Гарри.* Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 160 с.
4. *Медведева И., Шишова Т.* Книга для трудных родителей. — М.: «Роман-газета», 1994. — 269 с.
5. *Чурилова Э. Г.* Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников. — Программа и репертуар. — М.: ВЛАДОС, 2001 — 160 с.

#### **2.1.11. ЛЕКЦІЯ: ПРАКТИКА ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ**

- Ігрова терапія, центрована на дитині, у сучасному дошкільному закладі. Правила для вихователя-терапевта.*
- Методика казкової ігротерапії.*
- Ігротерапія з дітьми, що потребують підвищеної уваги: ігри з гудзиками; ігри з сірниками; комунікативні ігри.*

#### **Ігрова терапія, яка центрована на дитині у сучасному дошкільному закладі. Правила для вихователя-терапевта**

Одним з напрямків недирективної ігрової терапії є розроблений К. Роджерсом підхід, спрямований на розуміння та відображення емоційного стану дитини у грі (див. мал. 2.10). Прихильником цього підходу є американський вчений, психотерапевт Г. Лендрет, який пропрацював у ігровій терапії понад 25 років і є автором книги «Ігрова терапія: мистецтво відносин» — це практичне керівництво для занять з ігрової терапії.

Вчений окреслює **7 ОСНОВНИХ ЗАВДАНЬ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ:**

- 1) Встановлення позитивних стосунків з дитиною.
- 2) Прояв широкого спектру почуттів.

- 3) Відпрацювання досвіду реального життя дитини.
- 4) Практична перевірка дитиною обмежень (просторових, предметно-маніпуляційних, морально-етичних тощо).
- 5) Розвиток у дитини позитивного «Я».
- 6) Розвиток самопізнання.
- 7) Можливість розвитку у дитини самоконтролю.



Мал. 2.10. Терапія грою

Значне місце у своїй теорії та практиці Г. Лендрет відводить питанню технології проведення ігрової терапії, у якій **ГОЛОВНИМ ЗАВДАННЯМ ТЕРАПЕВТА Є РОЗУМІННЯ ДИТИНИ, ЇЇ СТАНУ**

Тому доречними у проведенні терапії є такі **«прості правила» для терапевта:**

- ☞ чуття терапевта стосовно дитини важливіші за знання про неї — тобто, треба спиратися не те, що бачиш, а не на попередню інформацію про дитину;
- ☞ іграшки слід **ВИБИРАТИ**, а не збирати;
- ☞ необхідно бути чутливим до дитячого світу;
- ☞ ніс черевика повинен прямувати за носом терапевта, тобто, спілкуючись з дитиною необхідно демонструвати усім своїм виглядом свою увагу до дитини, не говорити з нею «через плече»;
- ☞ не відповідати на ті запитання, яких дитина вам не задавала!

### **Методика казкової ігротерапії**

Важливою ознакою казкової ігротерапії (яка суттєво вирізняє її від традиційної роботи з інсценізації казкових сюжетів) є наявність зв'язного сюжету, у якому одна гра поступово перетворюється в іншу, відображаючи життєво важливий досвід (Т. Д. Зінкевич-Євстїгнєва).

**Основна ознака** казкової ігротерапії — інструкція до гри, побудована у формі казки або притчі, це створює умови для більш глибокого переживання дитиною самого перебігу гри.

Виокремлюють **два способи перетворення традиційної ігротерапії у казкову**:

1) за основу казкової ігротерапії береться сюжет гри. Тобто «переписується» інструкція до гри у формі казки.

2) зворотна дія: гра придумується до казки (можна використовувати в залежності від мети всі п'ять видів казок: художні, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні, медитативні).

Наприклад: слід опрацювати з дітьми ідею допомоги ближньому це можна зробити на матеріалі казки «Цветик — семицвєтик»; або, якщо необхідно опрацювати механізми саморегуляції у групі — доцільно використати казку «Країна почуттів».

Основний сюжет: Король, який править цією країною, має слуг: Радість, Задоволення, Інтерес, Злість, Страх, Образа.

Останні три зраджують Короля та беруть владу у свої руки. Добрим слугам вдається перемогти у цій боротьбі завдяки чарівному келиху із Любов'ю. Слуги-зрадники (яким Король вибачив провину та залишив у Королівстві) завдяки згаданому ними почуттю Міри зрозуміли своє призначення — жити на краю Королівства та оберігати Короля від негараздів.

Ця казка може бути розіграна на сцені, у пісочниці, за допомогою ляльок тощо. Вона допоможе дітям усвідомити причину власної поганої (деструктивної) поведінки та зрозуміти власні сильні та слабкі сторони. Контрольними запитаннями до дитини після сеансів гри можуть бути такі:

❗ «Так хто ж править у *твоїй* Країні? Король, чи Зрадники?»;

❗ «Що може зробити Король, щоб відтворити порядок у *твоєму* королівстві?»;

❗ «Чи подобається *тобі твоє* королівство зараз? чому?» тощо.

## **Ігротерапія з дітьми, що потребують підвищеної уваги**

Виділяють такі основні завдання у роботі із дітьми, що потребують особливої уваги:

- ✓ розвиток практичного інтелекту;
- ✓ формування почуття самостійності.

Ігротерапія з дітьми, що мають проблеми в розвитку, має у своєму арсеналі такі **ВИДИ ІГОР**:

- 👉 ігри на корекцію та розвиток сенсорно-перцептивної сфери;
- 👉 ігри на корекцію та розвиток психомоторики (міміка, моторика рук, координація рухів);
- 👉 ігри на розвиток та корекцію емоційно-вольової сфери;
- 👉 ігри на розвиток та корекцію довільної уваги;
- 👉 ігри на розвиток та корекцію комунікативних навичок.

Ці види ігор можна використовувати при складанні методичної схеми проведення ігор з дітьми. Кожен вид розвиває особистісні якості та сприяє адаптації дитини у суспільстві.

**ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ** (при ігротерапії з дітьми, що потребують підвищеної уваги):

- 👉 Постановка конкретного завдання педагогом (Чого саме я хочу навчити дитину?)
- 👉 Акценти у грі виставляються відповідно до завдання.
- 👉 Для ігор добираються предмети, які **ДОБРЕ ЗНАЙОМІ ДИТИНИ**

У **ПОБУТІ!** Наприклад: гудзики, кришки, скріпки, ложки, тарілки тощо. Це надає можливість розширити сферу соціального орієнтування дитини.

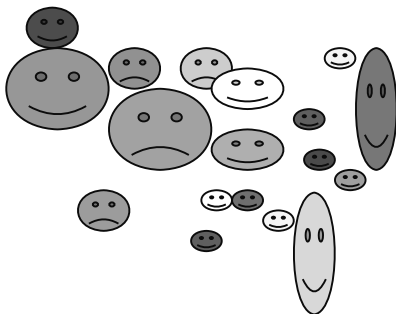
### **ІГРИ З ГУДЗИКАМИ:**

Проводять у декілька циклів.

**Перший цикл: «Знайомство та взаємодія»:**

😊 гра «Гудзиковий масаж»:

Велику коробку з під взуття наповнюємо різними гудзиками. По черзі занурюємось у гудзикове «море» спочатку руками (активізація мануального інтелекту), потім — ногами. Описуємо власні враження. Пробуємо не дивлячись на гудзик «прочитати» його руками. Знайти схожі гудзики.



Мал. 2.11. Гра «Знайомство з гудзиками»

☺ гра «Рибалка»:

У гудзиковому морі дитина — рибалка, вона піймала рибку. Треба описати її:

! Якого кольору?

! Яка вага?

! Якої форми?

! Вона тепла чи холодна?

Ускладнення гри: виконати те ж саме завдання, але із заплющеними очами.

☺ гра «Акваріум»: Використовується миска з водою, де плавають рибки «твої» та «мої». Вгадай, де чия?

Ускладнення гри: виконати те ж саме завдання, але із заплющеними очами.

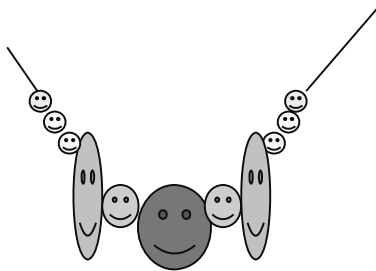


Мал. 2.12. Гра «Акваріум»

☺ гра «Гудзикове намисто»:

Розкласти всі гудзики по поверхні столу. Давай зробимо подарунок бабусі — намисто з гудзиків: на нитку набираємо гудзики.

Ускладнення гри: намисто робимо тільки з червоних гудзиків; — тільки з великих тільки з металевих, симетрично до центру тощо.



Мал. 2.13. Гра «Гудзикове намисто»

☺ гра «Гудзикове лото»: Для гри використовуємо гудзики у полотняному мішечку та дві книги з красивими ілюстраціями. Вибираємо по красивій картинці, та по черзі дістаємо гудзики, називаємо колір, якщо такий є на обраній картинці — закриваємо його гудзиком. У такій грі вже можуть бути переможці, це дає дитині можливість набуття соціального досвіду.

### **Другий цикл: «Сімейні історії»:**

Відчуття власних «коренів» допоможе створити почуття впевненості, захищеності, комфорту у дитини. Атрибути цих ігор (як психологічні замітники близьких для дитини людей) можна залишати на особистому столику (куточку) малечі, що особливо доцільно у періоди адаптації, або коли дитина буває у кімнаті наодинці.

#### ☺ гра «Події»:

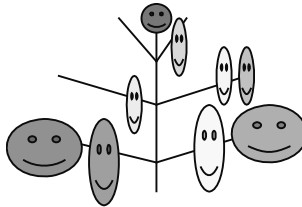
В нашій коробочці зібрані гудзики, які колись носили на одязі всі члени нашої родини, ось цей гудзик був колись на моїй сукні, у який... (згадується певна родинна подія).

Якщо гра проводиться в умовах дошкільного закладу, то її можна модифікувати таким чином: кожна дитина відшукує той гудзик, який принесла вона у садочок, та розповідає про нього.

#### ☺ гра «Родинне дерево»:

Малюємо на папері дерево олівцями та на його гілках відповідно членам родини розміщуємо гудзики, які належать відповідним родичам.

Можна використовувати «принцип величини»: на нижніх гілках великі, вище — менші, діти — найдрібніші гудзики — вгорі. Попутно формуються математичні уявлення «величина», «більше», «менше».

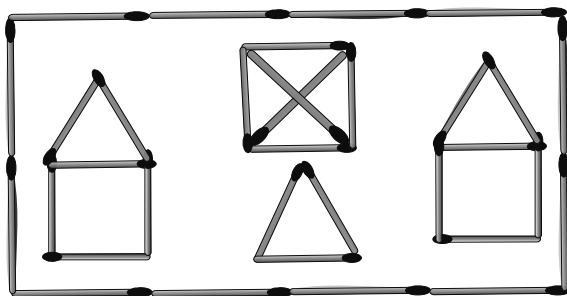


Мал. 2.14. Гра «Родинне дерево»

#### ☺ гра «Бабусин гудзик»:

Взяти гудзик, який колись був на маминій (бабусиній) сукні. Дати дитині потримати його у долонях: «Цей гудзик колись був на маминій (бабусиній) сукні. Давай подумаємо, що він «бачив»?

## ІГРИ З СІРНИКАМИ:



Мал. 2.15. Ігри з сірниками

❶ З метою забезпечення безпеки дитини під час гри з сірниками достатньо замінити коробок з фосфорним покриттям на іншу, та пояснити дитині, що сірчана головка «несмачна», вона має лише «смачний» кольоровий вигляд, але її ніхто не їсть!

Такі звичні для дорослої людини сірники мають чудовий педагогічно-тренувальний потенціал для малої дитини, який можна ефективно використовувати у роботі, якщо бути обізнаним з деякими методичними прийомами та методами.

Сама форма сірника є досить ефективною для використання її у педагогічно-корекційному процесі: приємна на дотик, природна структура дерев'яного матеріалу з якого виготовлений сірник, симетрична форма дерев'яного паралелепіпеду та рівна поверхня його боків викликає позитивне відчуття «правильності» (гармонійності) та зручності для використання як будівельного матеріалу, робота дитини з сірниками, що мають добре відчутну грань боків, може розцінюватись як активна дотик-терапія, своєрідний масаж пальців.

Спеціально організовані ігри із сірниками розвивають у дитини:

- ✓ зір;
- ✓ увагу;
- ✓ дрібну моторику руки;
- ✓ короточасну пам'ять;
- ✓ творчість!

і гра «Знайома Незнайомка»: проводиться разом з дорослим. Під приємну музику зручно розташовуємося на килимі. Пропонуємо дитині уважно роздивитися сірник. Відповісти на запитання «Який він?» (форма, матеріал, запах, поверхня, розмір тощо). Відчуваєш, сірник нагрівся у твоїх руках. Поки ти тримав його в

руках, твої руки його запам'ятали. А зараз нехай запам'ятають його й твої очі. Роздивися його уважно. Поклади сірник на стіл (підлогу), біля інших. Я змішаю сірники, а ти спробуєш знайти СВІЙ!

Слід звернути увагу на те, яка саме дія допомогла дитині впізнати свій сірник (який сенсорний канал домінує: зоровий, тактильний або нюховий).

і гра «Історія одного сірника»: спрямована на розвиток уваги та мовлення. **Основна її ідея**: подумати над тим,

❗ Звідки з'явився у нашому житті сірник?

❗ Ким він був раніш?

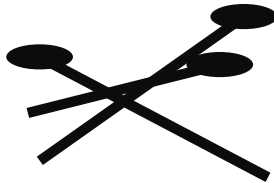
❗ Де він жив?

❗ Як його зробили? тощо.

Ускладнення гри: скласти історії про інші речі з нашого побуту (стіл, стілець, зошит, ложку, воду тощо).

і гра «Візерунок із сірників»: взяти три сірника. Закрити їх у долонях. Потрясти та кинути на стіл. Разом з дитиною роздивитися композицію, яка утворилася з сірників.

Завдання для дитини: побудуй такий самий візерунок біля мого!



Мал. 2.16. Гра «Візерунок із сірників»

і гра «Фігурки, які ожили»: висипати сірники на стіл. Запропонувати дитині побудувати із них будівлю, дерево, доріжку, річку... Подивися, яка цікава картина вийшла у нас!

Ускладнення гри: побудувати об'ємні фігури (колодязь, будівлю тощо).

## КОМУНІКАТИВНІ ІГРИ

🎲 гра «Звичайне чудо»:

**Основна мета гри** — навчити дитину диференціювати власні почуття та усвідомити, що кожна людина здатна завдяки теплу своїх рук та серця «створити чудо»

Для гри використовується звичайний камінь, знайдений на вулиці! (бажано, щоб він був шорсткий, з гострими кутами та неприємний на дотик!). Ведучий бере в руки камінь та називає власні почуття, які виникають у нього, адже такий камінь не дуже



приємно тримати в руках! «Але я спробую зігріти цей камінь, перш ніж передати його тобі. Візьми камінь, тепло моїх рук, жар мого серця, мою любов до людей, мою відданість. Передай, камінь, мої почуття друзів!». Передаємо камінь дитині.

! Що відчуваєш ти?

! Спробуй і ти зігріти такий камінь та передати своє тепло іншому.

Ускладнення гри: можна провести тактильне тестування для кожної дитини за зразком шкали кольорових уподобань (див. Лекція 6). Методика тестування: заздалегідь готуються картонні квадрати розміром 20 × 20 см. На них за допомогою клею ПВА наклеюють: манну крупу, подрібнений горіх, гречку, вату, поролон, оксамитовий папір, наждачний папір, різні види тканини, шматочки хутру, верьовки тощо. Таким чином маємо цілий набір поверхонь. Розкладаємо їх перед дитиною. Просимо ознаямитись на дотик з усіма поверхнями. Можна назвати ті почуття, які виникають при цьому. Попросити дитину розкласти картонні квадрати у такому порядку: від найприємнішого для неї до найнеприємнішого. Зафіксувати цю послідовність.

Як стверджують фахівці «Школи ейдетики», цю послідовність можна дуже ефективно використовувати з метою стабілізації емоційно-чуттєвого стану дитини. Якщо дитина відчуває стійкий стан психологічного дискомфорту варто запропонувати їй «пройтись» дотиком по цій послідовності поверхонь у напрямку: від найнеприємнішого (тобто встановити тактильний контакт із власним негативним станом що його відчуває дитина «тут і зараз») до найприємнішого (спробувати «вивести» себе СВОЇМ же ШЛЯХОМ у стан емоційного комфорту) (див. рис. 2.7).

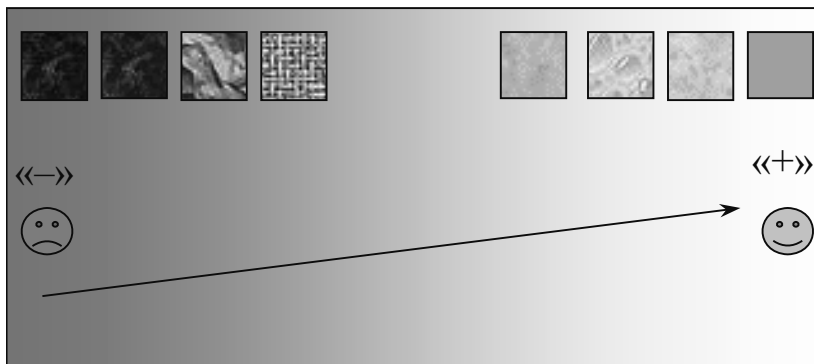


Рис. 2.7. Зміна настроїв через тактильний контакт

🎭 гра «Глина та скульптор».

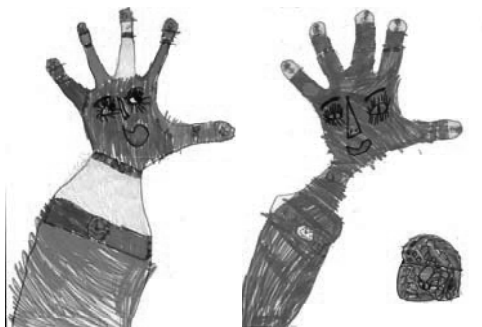
Для гри потрібна парна кількість учасників: ділимо дітей на Скульпторів та Глину. Шановні скульптори! Покажіть ваші руки. Які вона у вас? Добрі, м'які, але сильні! Вони чарівні, нікому не роблять лиха. Саме такі руки у справжніх Чаклунів. У Вас є глина — ваші партнери. Підготуйте її — розімніть, протріть її, щоб глина була повністю у владі Ваших рук. Далі ліплять та влаштовують виставку своїх робіт. Обговорюють. Міняються ролями.

🎭 гра «Чудові пироги»: гра проводиться для 4—8 дітей на великому килимі під приємну м'яку музику. Діти розділяються на пари та розміщуються на килимі: один (Пиріг) розтягується на килимі, другий (Повар) — присідає біля нього. Під розповідь Ведучого діти імітують (на спині першого) дії виготовлення Пирога (просіюють борошно, замішують тісто тощо).

Цю гру можна провести за дійством української народної дитячої пісні «Печу, печу хлібчик» (див. В. М. Верховинець «Весняночка»), «додаючи» до сценарію «технологію» виготовлення тіста.

Гра «Моя долоня»: **Основна ідея** гри полягає у вивченні всіляких ліній, їх перетинів, подряпин, мозолів, тощо. Дитині пропонуємо знайти найдовшу (найкоротшу) лінію, знайти її із заплющеними очима. Можна обвести долоню на папері та відмітити на малюнку всі ці «особливі» ознаки твоєї руки. Спробувати зробити це по пам'яті.

Ускладнення гри: проведення її удвох за сценарієм «Долоня мого друга». Ведучий — хазяїн долоні веде свого друга по власній долоні, знайомить його із нею (див. мал. 2.17).



Мал. 2.17. Дитячий малюнок на тему «Дружні руки»

## Питання для самоперевірки

1. У чому особливість ігрової терапії, яка центрована на дитині у порівнянні з іншими напрямками ігротерапії? Які її завдання?
2. Чому Г. Лендрет називає ігрову терапію «мистецтвом відносин»?
3. Які існують правила для вихователя-терапевта?
4. Обґрунтуйте методику казкової ігротерапії.
5. Поясніть основні завдання педагога в ігротерапії з дітьми, що потребують підвищеної уваги.
6. Схарактеризуйте методики організації та проведення ігор з гудзиками, сірниками та комунікативних ігор.

## Література

Див. список літератури до лекції 2.1.10.

### **2.1.12. ЛЕКЦІЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

- Історія виникнення пісочної терапії.*
- Основи організації пісочної терапії:*
  - ✓ Загальні принципи взаємодії з дитиною.
  - ✓ Додаткові принципи пісочної терапії.
  - ✓ Обладнання для пісочної терапії.
  - ✓ Казкотерапевтичний підхід до пісочної терапії.
- Індивідуальна проєктивна психодіагностика, психотерапія та психокорекція у пісочниці.*
- Ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук.*
- Пізнавальні ігри.*

### **Історія виникнення пісочної терапії**

Ігри з піском — це перший комунікативний досвід дитини. Це одна з форм природної активності дитини.

Гра в пісочниці створює самостійний Світ Дитини, який відображає наш Дорослий Світ. Сьогодні вже багато дитячих дошкільних закладів мають ванночки для води та піску. Проте, часто вихователі трактують досить однобічно психолого-педагогічний та корекційний потенціал цього дитячого уподобання: «Пісочниця нагадуватиме дітям взимку літо!...».

Стає необхідним вивчення та запровадження відомих на сьогодні методів діагностики та психокорекції пісочної терапії.


Виділення її як естетотерапевтичного виду зумовлене високим ступенем психологічної комфортності та творчого прояву дитини під час гри у пісочниці (див. мал. 2.18).





Мал. 2.18. Пісочниця у пісочній терапії


В основі пісочної терапії лежить **спонтанність** проявів дитини саме у пісочних іграх.


### Історія пісочної терапії

 Принцип «терапії піском» запропонований **Карлом Густавом Юнгом**, який є засновником аналітичної терапії. За Юнгом, пісок — це символ життя у Всесвіті, а піщини — це люди інші живі істоти у цьому Світі.

 Уперше пісочницю у ігровій психотерапії запровадила у 1929 (39?) році англійський дитячий психотерапевт **М. Ловенфельд** у Лондонському Інституті Дитячої Психології.

 Дослідниця вважала цілющим **тактильний контакт** дитини з піском та водою. В ігри включалися різні предмети та іграшки. Діти самі додавали воду у пісок та будували там свій Світ! Цю методику було названо «**Техніка побудови Світу**».

 Інший представник юнгіанської школи швейцарський аналітик **Д. Калф**, яка за порадою самого К. Юнга у 1956 році особисто вивчала у М. Ловенфельд її методику, намагалась дослідити інший аспект у пісочній терапії, а саме: питання створення для своїх клієнтів «**вільного, захищеного простору**», де, граючись з піском вони відчували б себе вільно.

 Американський психотерапевт **Л. Штейнхард** (юнгіанська прихильниця) у своїх дослідженнях об'єднала психотерапію з ар-

терапією. Вона має спеціальну художню освіту, яка допомогла вченій подивитися на побудований дитиною власний Світ у пісочниці очима художника, своєрідного перекладача художніх образів на мову психології дитячої душі. Отже Л. Штейнхард у першу чергу цікавить триада:

|| ДИТИНА ---- ПСИХОТЕРАПЕВТ ---- ХУДОЖНІЙ ОБРАЗ!!! ||

✎ Російські вчені Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва, доктор психологічних наук, директор Інституту Казкотерапії у м. Санкт-Петербурзі та Т. М. Грабенко, психолог, дефектолог розробили й успішно апробували систему пісочних ігор, спрямованих на навчання, розвиток та корекцію особистості дітей дошкільного та шкільного віку.

✎ Студентами та магістрами Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка була успішно апробована зазначена методика вчених Санкт-Петербурзького Інституту Казкотерапії та розроблена на матеріалі української культури методика пісочної терапії при роботі з дітьми, що мають проблеми розвитку.

## Основи організації пісочної терапії

### ✓ ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ

#### Правила та умови проведення гри у пісочниці:

✓ *принцип комфортного середовища*. Передбачає дві основні складові: **психологічний комфорт** (вдалі, цікаві завдання, позитивне оцінювання з боку дорослого тощо) та — **комфортне оточення** (м'яке освітлення, зручна пісочниця, цікаві іграшки тощо (див. мал. 2.19);

✓ *принцип безумовного прийняття* (основна ідея-принцип гуманістичної педагогіки — прийняття дитини такою, якою вона є!);

✓ *принцип доступності інформації* (усі звернення, рекомендації повинні бути сформульовані у доступній для дитини формі, припустимо використання « дитячої термінології»);

✓ *принцип конкретизації* (*вихователь має знати істинну* (справжню) *проблему дитини, поступово та тактовно з'ясувати її*);

✓ *принцип об'єктивізації* (вихователь повинен бачити проблему «зверху» — у системі життєдіяльності дитини);

✓ *принцип орієнтації на потенціальний ресурс дитини* (наприклад: використання дитячого хобі у грі);

✓ *принцип інтегрування у соціальне середовище* (орієнтування на вирішення проблем соціалізації дитини у мікросередовищі).



Мал. 2.19. Гра «Моя країна»

### ✓ **ДОДАТКОВІ ПРИНЦИПИ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

**До додаткових принципів пісочної терапії відносять:**

✓ **принцип оживлення абстрактних символів** (букв, цифр, геометричних фігур тощо, таким чином формується почуття реальності);

✓ **принцип реального проживання** (дитина переживає події разом з героєм, відбувається перехід з Уявного в Реальне та навпаки, дитина «на практиці» переконується у правильності або помилковості власних дій);

✓ **принцип усвідомлення досвіду та ситуацій** (самі ситуації розігруються у пісочниці, але дитина має можливість подивитися на неї зі сторони);

✓ **принцип обміну** (у пісочній грі дитина та дорослий легко обмінюються ідеями, думками, почуттями, будують таким чином партнерські відносини).

### ✓ **ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

|| Для організації та проведення пісочної терапії необхідні такі матеріали та прилади: ||

✓ Водостійкий дерев'яний ящик.

Для індивідуальної роботи або для малих груп.  
Розмір 50 × 70 × 8 см. Це оптимальне поле для зорового сприйняття.

Якщо проводяться корекційні заняття для дітей з особливими потребами краще використовувати ящик квадратний або у формі кола. Це спрямовуватиме дітей до заняття центру.

Внутрішня поверхня (дно та боки) пофарбовані у блакитний колір (символ води та неба).

✓ Чистий просіяний пісок.

Піском наповнюється половина (або менше) пісочниці. Поруч має стояти графин з водою. Малі діти, підлітки та «напружені»

дорослі надають перевагу саме мокрому піску. «Чистити» пісок (промивати, виставляти на сонце) слід раз у 2—3 місяця.

✓ Колекція міні-фігурок.

Висота таких фігур не повинна перевищувати 8 см. У набір іграшок повинні увійти:

- ☺ **людські персонажі;**
- ☺ **будівлі:** дома, школи, церкви, замки, тощо;
- ☺ **машини:** сухопутні, морські, космічні, бойові, тощо;
- ☺ **рослини:** дерева, кущі, квіти, овочі, тощо;
- ☺ **побудови:** мости, ворота, загони для тварин тощо;
- ☺ **природні матеріали:** ракушки, гілочки, камінці, кістки, яйця тощо;
- ☺ **символічні речі:** джерела для загадування бажань, ящики із скарбами, коштовності тощо;
- ☺ **казкові герої:** злі та добрі;
- ☺ **релігійні предмети** та сувеніри;
- ☺ **жива зелень** та інше;
- ☺ **домашні речі,** гайки, флакони тощо;
- ☺ **пластикові або дерев'яні літери та цифри,** геометричні фігурки.

**Розташування предметів.** Іграшки можуть бути розміщені на полицях для зручності вибору дитиною необхідних матеріалів. Вони групуються за категоріями (тварини, будівлі тощо), або знаходяться у хаотичному порядку й дитина сама комбінує іграшковий матеріал на власний розсуд.

Л. Штейнхард розглядає матеріали, які використовуються у пісочниці у їх **символічному значенні**. Вона вважає що це має суттєве значення для діагностики та корекції, оскільки вибір іграшок відбувається інтуїтивно (див. мал. 2.20).



Мал. 2.20. «Планета щастя». Робота магістрантки ПДПУ, 2006 р.

У таблиці 2.9 наведені основні матеріали у їх символічній семантиці для пісочної терапії.

Таблиця 2.9

**СИМВОЛІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ МАТЕРІАЛІВ У ПІСОЧНІЙ ТЕРАПІЇ**

Матеріал	Символічне значення
Пісок	Засіб передачі метафоричного, відчуття нескінченності, нестійкості, змінності, байдужості тощо.
Вода	Метафора глибини, спокою, бурхливого руху, чистоти тощо.
Метал	У багатьох культурах метал — це ембріон, що зароджується у надрах землі.
Камінь	Символ кісток Матері-землі, міцність, безсмертя, вічність. Якщо камінь стоїть вертикально — символ фалоса. Інколи камінь — це позначення центру Світу, місток, що з'єднує землю з небом.
Скло та кришталь	Символ зцілюючого впливу психотерапії, яке стає можливим завдяки глибокій внутрішній роботі психіки. Це символи чистоти, взаєморозуміння та духовного досвіду.
Мінерали	Символ прихованих цінностей, відкриття краси у предметі та багатий потенціал природного начала.
Дерево	У багатьох культурах це — <i>prima materia</i> , з якої було все створено. Асоціюється з колискою, труною, або постіллям. Насіння дерев — символи росту, розвитку, енергії життя та процесу формування особистості.
Раковини	Символ сексуальності, родючості та народження — фізичного й духовного.
Кістки	Вічність життя та можливість воскресіння. Нагадують про смерть та скінченність земного життя.
Пір'я	Символ істини. Воно асоціюється з небом та вітром, нагадує про польоти до інших світів.
Пластмаса	Символи пакунків та продуктів промислового виробництва, сучасного суспільства та прагнення створювати зовнішній ефект для того, щоб якомога вигідніше продати той чи інший товар.

**✓ КАЗКОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

Вчені образно порівнюють пісочницю з ЛАНШАФТОМ ДИТЯЧОЇ ДУШІ. У контексті казкотерапії пісочницю розглядають як:

✓ середовище для створення казок (таємниця народження міфу, казки відбувається набагато легше коли дивишся на реальні речі, ніж на білий папір);



✓ посередника встановлення контакту між дорослим та дитиною (особливо ефективно на перших етапах діяльності педагога);

✓ засіб та можливість відчутти себе реальним Чаклуном, діячем: дитина — Творець: створює Світ, який підкоряється їй, герої грають ті ролі, які вона забажає, події розв'язуються потрібним їй чином (див. мал. 2.21);

✓ засіб усунення комплексу «поганого митця»: дитина працює з готовим матеріалом.

✓ «поле», яке дозволяє дорослому глибоко відчутти внутрішній світ дитини (споглядач ніби торкається Душі дитини, її світогляду, він стає свідком таїнства внутрішніх змін, що відбуваються в дитини під час гри у пісочниці).



Мал. 2.21. На пісочному майданчику

Дитина здатна застосовувати соціальний «пісочний досвід» у своєму реальному житті.

Казкотерапевтична пісочна терапія використовується у **чотирьох аспектах**:

- ☉ проєктивна діагностика;
- ☉ психокорекція та психотерапія;
- ☉ психопрофілактика;
- ☉ навчання.

### **Індивідуальна проєктивна психодіагностика, психотерапія та психокорекція у пісочниці**

Розглянемо перші три вищеназваних аспекти казкотерапії у пісочниці.

При аналізі пісочної картини та «пісочних казок» можна діагностувати такі феномени:

- ✓ наявність у дитини внутрішніх конфліктів;
- ✓ рівень та спрямованість агресії;

- ✓ потенційні, ресурсні можливості;
- ✓ засоби подолання труднощів.

**Методика проведення:** Дитина самостійно обирає необхідний іграшковий матеріал. **Вона — Чаклун, який буде Своєю Країною.** Коли дитина починає будувати, терапевт-дорослий повинен зайняти таку позицію, щоб дитина його не бачила й не відчувала на собі його тиск-присутність, проте сам терапевт повинен добре спостерігати за всіма подіями, що відбуваються у пісочниці.

Виділяють *три способи збору інформації* для проєктивної психодіагностики:

### 1) розповідь — обговорення:

При обговоренні можна задати такі питання:

- ❓ «Розкажи, що ти тут побудував.»;
- ❓ «Хто тут живе?»;
- ❓ «Що буде з жителями твоєї Країни, якщо раптом обрушиться стихійне лихо (землетрус, паводок, пожежа тощо). «Що вони відчуватимуть?», «Як вестимуть себе?»;
- ❓ «А як себе вестимуть жителі-сусіди?»;
- ❓ «Як надалі вони житимуть?»;
- ❓ «Зміни у пісочниці все, що необхідно».

### 2) аналіз почуттів, які виникають у процесі розглядання пісочної картини в автора та в дорослого:

Наприклад: дорослий говорить:

«Коли ти дивишся на картину у пісочниці, що ти відчуваєш?», або сам говорить: «Коли я дивлюсь на Країну, яку ти створив, я відчуваю...». Таким чином можна дізнатися про рівень розвитку емоційної сфери дитини, її здатності до рефлексії тощо.

### 3) аналіз розташування фігурок у пісочниці та їх символічне значення:

При побудові Країни має значення наскільки багатий та різноплановий ландшафт у пісочниці («плоскі» пісочниці зустрічаються у зовсім маленьких дітей, підлітків та у дорослих із стабілізованими нервовими процесами (після стресів, важких втрат): це ознака невміння, небажання глибоко проникати у сутність, внутрішні проблеми, або заспокоєння). Фігурка, яка була поставлена першою теж може нести в собі глибокий зміст для дитини.

Для аналізу значення розташування фігурок можна використовувати таку схему. «Пісочний лист» умовно розділимо на три частини по вертикалі та три частини по горизонталі. Кожний сектор несе певне символічне навантаження (див. таблицю 2.10).

1) Фігурки, які розміщені у цьому куті, пов'язані або із спогадами, або з думками про домівку, маму, або іншу значущу жінку.

2) Фігурки можуть відображати те, про що у даний момент думає, фантазує дитина.

3) Фігурки, як правило, відображають мрії, плани на майбутнє, думки про взаємодію в соціумі: від дитячого садочку й школи до роботи. Взаємодію з батьком, іншими значущими чоловіками.

4) Фігурки відображають деякі переживання в минулому, пов'язані із домом, мамою, значущою жінкою.

5) У цій частині зосереджуються найголовніші фігурки. Вони відображають, з одного боку, актуальні емоційні стани, з іншого — ціннісні прагнення, дещо значуще (незалежно від того, чи вони усвідомлені, чи ні).

6) Фігурки у цій частині відображають прагнення, бажання автора.

7) Фігурки відображають деякі дії в минулому, пов'язані із домом, мамою, значущою жінкою.

8) Фігурки відображають певні дії, що реалізуються в даний момент.

9) Фігурки символізують деякі дії, які можливі у майбутньому. Дії по відношенню до соціального оточення або до чоловічої статі.

Таблиця 2.10

**СИМВОЛІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ДЕВ'ЯТИ СЕКТОРІВ ПІСОЧНИЦІ**

Минуле	1	Сьогодення	2	Майбутнє	3
	4		5		6
	7		8		9

Думки, фантазії, мрії		
1	2	3
Емоційні процеси		
4	5	6
Реальні, дійсні події		
7	8	9

Така інтерпретація правильна для «праворуких» дітей, для «ліворуких» — все дзеркально.

Головна умова інтерпретації — відсутність поспішності у висновках!

Якщо дорослий не володіє достатнім рівнем роботи з символами (див. юнґіанську терапію Л. Штейнхард), то слід звернутися до психологічної інформації самої пісочної казки.

## Ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук.

Тактильна форма відчуття у людини є найдревнішою. Це відчуття, які ми отримуємо через дотик: гаряче-холодне, сухе-вологе, колюче-гладке, м'яке-тверде тощо. Кінестетичні відчуття пов'язані у людини з відчуттям самого руху: як сидимо, як стоїмо, чи комфортно нам при таких рухах тощо.

Тактильно-кінестетичні відчуття напряму пов'язані з розумовими операціями. Пальчикові ігри у піску стабілізують емоційний стан дитини.

Промовляння почуттів, що виникають під час контакту з піськовою поверхнею створює своєрідний чуттєвий досвід особистості, формує навички позитивної комунікації. Розвиток дрібної моторики руки корелює з розвитком мовленнєвої діяльності дитини. Вперше такі дослідження проводились М. М. Кольцовою.

Виділяють такі види ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук у пісочниці:

### «Відбитки наших рук»:

✓ на рівній поверхні піску дорослий та дитина по черзі роблять відбитки своїх рук (зовнішньої та внутрішньої поверхні долоні);

✓ створюються різноманітні спільні візерунки (усією поверхнею долоні, ребрами долоні, кулачками, окремими пальчиками тощо);

✓ можна поділитися відчуттями, що виникають при роботі з піском;

✓ рухові вправи у піску: «ковзання» долонями або ребрами (як змія, машина тощо), зигзагоподібні або кругові рухи;

✓ створення малюнків у піску: «волошка», «сонечко», «дощик», «трава» тощо;

✓ ходіння по поверхні піску пальчиками: по черзі, одночасно, одним тощо;

✓ «загадкові сліди»: групувати по два, по три, по чотири пальчики та створювати відбитки слідів різних тварин;

✓ вправа «гра па пісочному роялі» — імітація гри на піаніно.

### «Що заховано у піску?»:

✓ дорослий та дитина занурюють руки у сухий пісок, спостерігають, як при цьому змінюється рельєф піску;




✓ звільняють руки від піску без різких рухів: рухаються лише пальчики або здуваються піщинки;

✓ гра «Міна» (рука одного гравця перетворюється у міну, вона знаходиться у піску у будь-якому положенні; її треба обережно відкопати, не доторкуючись до неї);

Варіант ускладнення цієї гри — у пісок заривають якусь іграшку.





## Пізнавальні ігри

У піску можна створювати різноманітні світи:

-  подорож у часі;
-  подорожі різними країнами та континентами;
-  подорожі до інших планет тощо.

При цьому дитина не лише з задоволенням фантазує, уявляє, мріє, але й реально створює і проживає ці події. Наприклад, можна познайомитися з Прадавніми часами, відтворити шлях «Підводної Одисеї Ж. Кусто», побувати на поверхні Місяця, Марса тощо. Цікавими й вражаючими можуть стати своєрідні картини історичних подій (побут прадавніх скіфів, Полтавська битва тощо).

Серед ігор на знайомство з навколишнім світом можна виділити такі групи:

-  географічні ігри;
-  фантастичні ігри;
-  історичні ігри;
-  ігри-екскурсії містом.

### *Питання для самоперевірки*

1. Дайте визначення терміну «пісочна терапія».
2. Які види естетотерапії об'єднує ідея пісочної терапії?
3. Опишіть історію виникнення пісочної терапії та її філософсько-психологічну сутність
4. Класифікуйте загальні та додаткові принципи організації та проведення пісочної терапії.
5. Яке обладнання необхідне для пісочної терапії?
6. Як Ленор Штейнхард розглядає матеріали, що використовуються у пісочниці у їх символічному значенні?
7. Чому вчені образно порівнюють пісочницю з ЛАНШАФТОМ ДИТЯЧОЇ ДУШІ?

### *Література*

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», 2001. — С. 277—335.

2. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. — Спб.: Речь, 2006. — 176 с.

3. Штейнхард Ленор Юнгианская песочная психотерапия. — Спб.: Питер, 2001. — 320 с.

### 2.1.12. ЛЕКЦІЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ (ПРОДОВЖЕННЯ)

☑ *Ігри на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення.*

☑ *Навчання читання та письма «Пісочна грамота».*

#### Ігри на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення

Сутність цієї категорії ігор полягає у тому, що мовлення у поєднанні з активною дією викликає позитивну мотивацію навчання:



#### ДИТИНА СТАЄ АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

Завдяки іграм вирішуються такі види завдань:

✓ **навчально-корекційні завдання:** розвиток фонематичного слуху: вміння відчувати та виділяти окремі звуки та звукосполучення; формування правильного звуковідтворення;

✓ **психологічні завдання:** розвиток комунікативності та відчуття задоволення собою та своєю роботою.

Прикладом ігор на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення можуть стати ігри-казки «Подорож в країну А (Б, В ...)».

**Основними характеристиками** даного модулю ігор є (на прикладі літери «А»):

👉 **Інструкція** до гри повинна бути проведена у *віршованій формі*. Це створює своєрідний казковий ефект та дає можливість краще інтонувати, робити акценти при мовленні на необхідних звуках. Крім того метроритмічний характер вірша має певний психотерапевтичний вплив на дитину своєю узгодженістю, гармонійністю, мелодичністю звучання.


Під час промовляння вірша ведучий виставляє у пісочниці фігурки відповідно сюжету.

👉 **Дидактичний матеріал**

✓ готується заздалегідь: основою створення таких колекцій може стати іграшковий матеріал «Кіндер-сюрпризів», або виліплені з глини, намальовані іграшки;

- ✓ відбираються фігурки у назвах яких присутній звук «а»;
- ✓ на фігурки наклеюються літери «А»;
- ✓ усі фігурки (до 8—10 штук) виставляються поряд з пісочницею;


✓ окремо готується сама Літера «А».

 **Послідовність роботи** зі словами, які мають у своєму складі звук «а» має такий *алгоритм*:

✓ обігруються фігурки у назвах яких звук «а» знаходиться **на початку** слова («а-пельсин», «а-рбуз»);


✓ обігруються фігурки у назвах яких звук «а» знаходиться у **кінці** слова («принцес-а», «берез-а»);


✓ обігруються фігурки у назвах яких звук «а» знаходиться у **середині** слова («м-а-ки», «р-а-ки»);


 Використовуємо такі **засоби**, що стимулюють емоційно-чуттєву сферу дитини:

- ✓ яскраві фігурки;
- ✓ інтонованість мовлення та проспівування голосних звуків (на наступних етапах роботи інтонованість «прибирається» та надається можливість дитині самій відчути необхідні звуки).

При організації ігор у пісочниці спираємось на одночасну роботу *трьох видів сприйняття*:

 слухове,

 зорове,

 тактильно-кінестетичне.

**Головною умовою** самої гри має стати наступне гасло:» **ця гра має бути близькою та цікавою для дитини».**


При проведенні гри враховуємо *індивідуальний темп* засвоєння дитиною інформації.


**Вимоги до учасників гри:**

- ✓ для **дорослого** — наявність фантазії, власний творчий пошук;
- ✓ для **дитини** — можна залучати малечу вже з 3-річного віку.

## Навчання читання та письма «пісочна грамота»

Основна ідея розробки ігор цього модуля — використання додаткового ефекту перцепції: чутливості рук та розвиток дрібної моторики (див. мал. 2.22). До найбільш ефективних ігрових завдань слід віднести такі:

 «Виліпи, будь ласка, літеру...». (Згрібають пісок ребром долоні, звіряють з оригіналом).

 Створимо Місто Літер (Вчимося розміщувати символи у просторі).

👏 «Я виліплю літеру, а ти — викопай її».

👏 Гра «Казкові перевтілення Літер» (Літера Л — в Літеру А, Г — Т, О — Я тощо).

👏 Власне писання на поверхні пісочниці. Спочатку пальчиком, потім паличкою, яку тримають як ручку. Можна запропонувати дитині гру «Дмухнув вітерець». Її завданням є відтворення на піску деяких елементів літер, які щезли від подиху вітру.

① Цікавим ефектом суто естетотерапевтичної дії можна вважати таку особливість писання на піску: дитина може дуже легко змінити (зруйнувати) неправильно написані слова, зробити це «безболісно» у порівнянні із писанням у зошиті, де сліди помилок завжди помітні. Аналогічну картину спостерігаємо у роботі на комп'ютері, яка дуже подобається дітям.

Дитина, як правило, швидко втомлюється у процесі навчання письма за рахунок відсутності належного рівня розвитку певних психічних процесів та дрібної моторики руки. Робота з піском дозволяє зберігати та продовжити працездатність дитини у часі.



Мал. 2.22. На занятті з естетотерапії студентами відпрацьовуються елементи методики «Пісочна грамота». ПДПУ, 2006 р.

Педагог при роботі не фіксує довго увагу на помилках і тому дитина відчуває позитивне враження від писання на піску. Як свідчить досвід, дитина дуже рідко намагається уникнути від роботи, тому точніше можна визначити та зафіксувати справжню втому.

**Для дітей з порушенням опорно-рухового апарату**, особливо у тих випадках, коли хвороба не дозволяє дитині тримати ручку, писання на піску стає справжнім рятуванням.



**Модуль ігор на піску** з такими дітьми має такі особливості:

✓ Писання літер можна здійснювати за допомогою «змійки» — мотузка з вузликом (змійка з головою) на піску.

✓ Дитина бере мотузку та вільно проводить ним по піску, залишаючи слід.

✓ Дитина може уявити собі, що тримає у руках ручку та проходить ручкою по змінному сліду (відпрацювання зигзагоподібних ліній без відриву).

✓ Можна взяти змійку за голову як ручку і писати нею кружечки, палички тощо (як у прописі).

**Таке навчання письму:**

☺ легше,

☺ відбувається швидшим темпом,

☺ цікавіше, ніж традиційне навчання.

Зупинимося на деяких питаннях **навчання граматики** у пісочній терапії. **Основним завданням** при навчанні письма є формування вмінь та навичок грамотного, правильного письма. Дитина має відчувати різницю між голосними у сильній та слабкій позиції.

Доцільним є використання дидактичної казки про Фею-Наголос, її чарівну паличку, Принцесу та Попелюшку.

Основна ідея казки: Фея-Наголос — володарка Країни Слів. Вона завжди керує балом. З тим звуком, до якого вона торкнеться своєю чарівною паличкою, відбуваються казкові зміни! Він перетворюється у Принцесу і стає головним у слові. Принцесі підкоряються усі інші звуки у слові.

Можна драматизувати цю казку разом з дітьми з використанням ляльок у пісочниці.

☺ Зрозумілим стає й **основний принцип** навчання граматики у пісочниці:

**з будь-якого складного правила можна зробити цікаву гру!!!**

Можна використовувати дидактичний матеріал М. Монтесорі, використовувати принципи таких ігор при вивченні іноземної мови, математики, фізики тощо.

### *Питання для самоперевірки*

1. У чому полягає основний ефект естетотерапевтичного впливу на дитину під час проведення таких ігор?
2. Які дидактичні матеріали використовують в іграх у пісочниці?
3. Яким чином дитина стає активним учасником навчального процесу?

4. Що виділяє пісочну грамоту від традиційних методик навчання?

5. Що у роботі з піском стимулює емоційно-чуттєву сферу дитини?

6. Поясніть методику навчання читанню та письму «Пісочна грамота».

### *Література*

Див. літературу до 2.1.12. Лекції.

#### **2.1.13. ЛЕКЦІЯ: ХОРЕОТЕРАПІЯ ТА ФОРМОКОРЕКЦІЙНА РИТМОПЛАСТИКА**

- ☑ *Загальна естетотерапевтична характеристика хореотерапії.*
- ☑ *Естетотерапевтичні основи методу формокорекційної ритмопластики.*
- ☑ *Характеристика основних складових методу формокорекційної ритмопластики: медитативна гімнастика, ліплення.*
- ☑ *Програма «Відображення».*

#### **Загальна естетотерапевтична характеристика хореотерапії**

|| **ХОРЕОТЕРАПІЯ** (танцювальна / рухова терапія / кінезітерапія) — використання танцю, пластики та ритміки з лікувальною або профілактичною метою (див. мал. 2.23). ||



Мал. 2.23. Хореотерапія

Розвиток сучасної хореотерапії пов'язують з ім'ям **Чейза**.

Хореотерапія може розглядатися як

☺ *напрямок арттерапії*;

☺ складовий *елемент музикотерапії*;

☺ *різновид терапії фізичною активністю*.

**Основні завдання**, що розв'язують при використанні хореотерапії:

☺ зайнятість, підвищення рухової активності;

☺ комунікативний тренінг та організація соціотерапевтичного спілкування;

☺ отримання діагностичного матеріалу для аналізу та самопізнання;

☺ «розкріпачення» та зростання людини.

Звичайна тривалість заняття (для дорослої людини) 40—50 хвилин, один раз на день/тиждень. Кількість людей у групі — до 12 осіб.

Існує **два підходи** щодо вибору **музичного супроводу**:

1) записи музичних творів;

2) «живий» супровід.

**Форми взаємодії** учасників при хореотерапії обираються в залежності від корекційної мети:

☺ індивідуальна форма виконання танцювальних вправ;

☺ дует;

☺ тріо, квартет;

☺ групова;

☺ масова.

Особливого значення та ефекту набуває хореотерапія **народним танцем** (див. 2.1.8 Лекція «Українська фольклорна арттерапія»: В. М. Верховинець про психотерапевтичний вплив фольклору; методика фольклорної арттерапії за Л. Д. Назаровою) та хореотерапія **класичним танцем** за рахунок високої естетизації, гармонії та можливості для виконавця реалізовувати принципи демократичності й індивідуальності виконання у цих видах хореографії.

Рекомендується як складова комплексної терапевтичної або реабілітаційної програми для дітей, що мають проблеми соціалізації, хворих (порушення слуху, зору, вад розвитку психомоторних функцій). Для дітей, що страждають на патологію мовленнєвого розвитку, хореотерапія є складовою логоритміки.

На сучасному етапі розвитку та становлення соціально-педагогічної допомоги створюються танцювальні клуби за інтересами. У таких клубах заняття танцем постають не самоціллю, а

площиною для індивідуально-соціального розкриття, пошуку варіантів самовираження та отримання певного терапевтичного ефекту. Заняття танцювальною терапією дозволяє людині краще пізнати своє Я, вміти прислуховуватися до власного тіла та керувати ним.

## Естетотерапевтичні основи методу формокорекційної ритмопластики

Ритмопластика розглядається як складова театралізованої діяльності та акторської майстерності. Часто ритмопластика пов'язується з поняттями «виразність рухів», «техніка рухової активності» тощо.

Природною основою ритмопластики (на яку може спиратися у своїй роботі естетотерапевт) є принцип розвитку дитини від рухів та емоцій до слова (див. рис. 2.8).

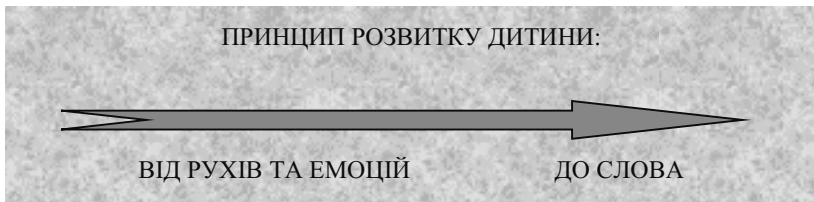


Рис. 2.8. Природна основа ритмопластики

Існує **природна здатність** дитини надзвичайно легко замінювати слова мімікою, жестами (особливо у домовленевій стадії розвитку).

Загальновідомо, що дітям дошкільного віку **легше** виразити свої почуття та емоції через пластику власного тіла. Особливо легко зробити це стає під музику!

**Основними завданнями** ритмопластики є:

- ✓ розвиток *рухових здібностей* дитини (рухливість, гнучкість тощо);
- ✓ розвиток *пластичної виразності* (ритмічність, музичність, координованість рухів тощо);
- ✓ розвиток *уяви* (здатності до пластичної імпровізації).

При виконанні ритмопластичних завдань основними проблемами дитини дошкільного віку є недостатні вміння у володінні власним тілом. У першу чергу — це недостатність «м'язової свободи», напруженість м'язів або занадто виражена розслабленість.

Для подолання цієї проблеми доцільно використовувати **вправи на медитацію** (наприклад: лежачи на килимі, використовуючи ігрові музичні прийоми досягається повне розслаблення тіла).

Цікавими та змістовними можуть стати для дітей **ігри на розвиток рухових здібностей**

Наприклад:

🌀 **Гра «Мурашки»**. Основне завдання — під музику рухатися хаотично, заповнюючи собою увесь простір та не торкаючись один одного.

🌵 **Гра «Кактус та верба»**. Під музику діти вільно пересуваються у просторі. На слово «кактус» — завмирають, напружуючи тіло. Руки — догори, пальці — це напружені колючі голки кактуса, що стирчать у різні боки. На слово «верба» — завмирають, розслаблюють тіло. Руки звисають додолу, вони м'які та розслаблені, як гілки у верби.

🌴 **Гра «Пальма»**. Діти виконують роль пальми, супроводжуючи розповідь дорослого відповідними рухами. Основне завдання — зуміти точно відтворити ті стани про які йдеться у розповіді: Пальма виросла... Вона велика та величезна... Зав'яли листочки пальми (рухи кисті рук)... Зав'яли гілочки (руки до ліктя)... Зав'яла уся пальма (працюємо всією рукою).

Сам метод «формокорекційної ритмопластики розроблений **Романом та Тамілою Чураєвими**. Це — своєрідний синтез ідей:

- 🌀 тілесно-орієнтованої техніки;
- 🌀 арттерапевтичної техніки;
- 🌀 східної філософії;
- 🌀 духовної практики;
- 🌀 казкотерапії. (більш детально див. Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва, Т. М. Грабенко. Практикум з креативної терапії.... С. 365—380.)

В основу методу покладена

|| ідея природної схильності людини до ритмічності та гармонії у формах та рухах! ||

**Основною метою** занять з формокорекційної ритмопластики є відтворення природного для людини почуття **цілісності та гармонії**. Тому вважаємо цей вид терапевтичного впливу на особистість складовою естетотерапії.

|| **ФОРМОКОРЕКЦІЙНА РИТМОПЛАСТИКА** — метод формування цілісного самовідчуття та уявлень про Всесвіт шляхом створення гармонійних форм, як внутрішніх так і зовнішніх. ||

Тлумачення самої назви:

**«корекційна»** — означає корекцію на гармонійне в людині, це шлях від дисгармонії, яка притаманна дитині з вадами розвитку та проблемами соціалізації.

**«форма»** — терапія відбувається за допомогою гімнастики та ліплення, тобто роботи з формою: дитина ніби «ліпить сама себе» та предмети навколишнього світу.

**«ритмопластика»** — людина може жити у **власному ритмі**, інакше — відбуваються явища дисгармонії.

Разом з цим Чураєви доводять, що

|| відчуття та усвідомлення власного ритму пробуджує у людини творчість! ||

Структура запропонованого авторами заняття з «формокорекційної ритмопластики» складається з 3-х етапів (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

#### СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З ФОРМОКОРЕКЦІЙНОЇ РИТМОПЛАСТИКИ

I	II	III
Медитативна гімнастика	Ліплення	Медитативна гімнастика
25 хв.	40 хв.	50 хв.

Автори стверджують:

|| «Будь — який рух починається з середини, передається на хребет та закінчується в руках». ||

Це дозволяє людині створювати нову форму з глини, коректувати те, що не подобається. В подальшому зовнішня дія переходить у внутрішню, змінюючи таким чином стан людини!

#### Характеристика основних складових методу формокорекційної ритмопластики: Медитативна гімнастика

Її доцільність полягає у тому, що існування *напруження блокує* природну течію енергії. Створюється м'язовий дисбаланс. Виникає необхідність позбутися цієї напруги через виконання так званого осмисленого руху.

**Осмислений рух** дитина виконує тоді, коли **розуміє**, навіщо вона його здійснює. Як правило, такі рухи не бувають різкими, поспішними. Виконання осмишеного руху **пов'язують з образом** (куля або п'ять стихій: земля, вода, повітря, вогонь, ефір; образи тварин, рослин тощо).

Виконують вправи—медитації **не поспішаючи!** Таким чином і відбувається зняття напруги, створюється внутрішній спокій, відчуття сконцентрованості, впевненість, фізична легкість, комфорт, а в тим і бажання творити!

Медитативна гімнастика проводиться на першому та останньому етапах методики, причому, на останньому, третьому етапі, її основне завдання — це обов'язкове закріплення відпрацьованого позитивного стану дитини під час роботи з глиною.

## Ліплення

Це другий етап методики. Він є авторською ідеєю, яка полягає у необхідності реальних дій, творчості, що їх відчуває дитина, перебуваючи у вищеописаному стані комфорту. Це чудове поле для позитивних зрушень у стані дитини, яка потребує допомоги естетотерапевта. Сама ідея такого самовдосконалення запозичена із Східної філософії (зокрема енергетичний аспект). Для набуття гармонійного стану дитині слід оволодіти трьома процесами при роботі з глиною:

Збирання ----- утримання ----- розслаблення.

На символічно — дійовому рівні ці стани представлено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**СИМВОЛІЧНО-ДІЙОВА ОСНОВА ТРЬОХ ПРОЦЕСІВ-ДІЙ У ПРОЦЕСІ ЛІПЛЕННЯ**

 куб	збирання	
 шар	утримання	
 площина	розслаблення	

Це своєрідна матеріалізація станів. Основні фігури (куб, шар, площина) можна порівняти з улюбленими дитячими об'єктами ліплення та з тими рухами рук та долонь, які можна спостерігати під час ліплення.

«Емоція в глині потрапляє у полон і з нею можна зробити позитивну метаморфозу». Таким чином, стверджують автори методики, ми ліпимо самі себе та навколишній світ.

## Програма «відображення»

Описаний метод найбільш ефективний у контексті його системного систематичного застосування. Такий підхід передбачає створення програми на засадах формокорекційної ритмопластики.

Цікавий приклад пропонують самі автори методики — це програма «Відображення». В основі програми закладений принцип еволюції: від світу мінералів — до світу рослин — до тваринного світу — й до світу людей!

Образи та символи кожного світу використовують у метида-тивній гімнастиці й ліпленні.

Виділяють ще один характерний корегуючий момент цієї програми:

|| Пізнаючи світ ми долаємо дисгармонічні стани душі! ||

Кожній темі присвячений окремий модуль, що розрахований на 10 занять.

### Структура програми:

- 1) підготовчий модуль;
- 2) геологічний модуль;
- 3) ботанічний модуль;
- 4) зоологічний модуль;
- 5) заключний модуль, людина.

Кожний модуль закінчується спонтанним танцем, що символізує триумф пізнання окремих світів та перехід на наступний *крок* еволюційної спіралі.

### Питання для самоперевірки

1. Дайте визначення понять «хореотерапія» та «формокорекційна ритмопластика», «виразність рухів», «техніка рухової активності».

2. Які основні завдання, що розв'язуються при використанні хореотерапії?

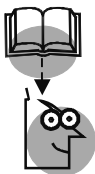


3. Розкрийте естетотерапевтичний потенціал методу формокорекційної ритмопластики.
4. Що є природною основою ритмопластики?
5. Поясніть основні завдання ритмопластики.
6. Опишіть метод «формокорекційної ритмопластики», розроблений Романом та Тамілою Чураєвими.

### *Література*

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии.... С. 365—380.
2. Карвасарский Д. Б. Психотерапевтическая энциклопедия... С. 677.
3. Куриц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 304 с.
4. Никитин В. Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии. — М.: «Когито — Центр», 2003. — 183 с.
5. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников — СПб.: «Речь», 2002. — 176 с.: С. 31—67 (Раздел «Звучащие стихи» — коррекция общей моторики).
6. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич — Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2002. — 256 с.
7. Чурилова Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 160 с.: С. 40—60 (Раздел «Ритмопластика»).

## **2.2. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**



### **Модуль 1**

### **«Науково-методологічні основи естетотерапії»**

#### *ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1*

**Тема: Педагогічні аспекти естетотерапевтичного впливу на дітей з проблемами соціального та психо-фізіологічного розвитку**

**МЕТА:** перевірка рівня засвоєння студентами знань про особливості естетотерапевтичного впливу в корекційній роботі; знайомство з основними засобами подолання емоційно-естетичного дисбалансу сучасної дитини.

## ПЛАН

### I. Обговорення теоретичних питань

1. Особливості емоційно-чуттєвий розвитку дітей різних вікових груп.
2. Проблеми в емоційному розвитку та соціалізації дітей з вадами розвитку.
3. Естетотерапія як інтегративна наука. Її зв'язок з педагогікою та психотерапією.
4. Основні організаційні форми естетотерапевтичної роботи.
5. Засоби та види естетотерапії.

### II. Практичне завдання

Підготуватися до участі у диспуті на тему «Емоційно-естетичний світ сучасної дитини».

#### *Методичні рекомендації*

При підготовці до диспуту слід врахувати такі питання порушеної теми:

1. Які причини викликають у сучасної дитини стійки стани психологічного дискомфорту?
2. Чи здатна дитина опанувувати навколишню інформацію на естетико-філософському рівні?
3. Наскільки ефективними можуть стати педагогічне втручання та корекція емоційно-духовної сфери дитини, що має проблеми у розвитку та соціалізації? Чи безпечно це?
4. Які шляхи подолання емоційно-естетичного дисбалансу сучасної дитини?

#### *Література*

1. Гонеев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялтаева Н. В. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студентов высш. пед. Заведений / Под ред. В. А. Сластенина. — М.: «Академия», 1999. — 280 с.
2. Эмоциональное развитие дошкольника: Пос. для воспит. дет. Сада / Под ред. А. Д. Кошелевой. — М.: Просвещение, 1985. — 176 с.: С. 136—171.
3. Зязюн І. А., Сагач Г. М. Краса педагогічної дії. — К., 1997. — 302 с.

#### *ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2*

**Тема: Зарубіжні технології естетизації педагогічного процесу**

**МЕТА:** знайомство студентів з ефективним зарубіжним досвідом естетизації педагогічного процесу та оволодіння вміннями виділяти та організовувати естетичний компонент у педагогічно-корекційному процесі.

## ПЛАН

### I. Обговорення теоретичних питань:

1. Аналіз основних парадигм естетизації педагогічного процесу у зарубіжній педагогіці.
2. Технології естетизації педагогічної діяльності.
3. Драматизація в естетотерапевтичній роботі педагога.
4. Мистецтво як засіб психотерапевтичного впливу на особистість з вадами розвитку (зарубіжний досвід).

### II. Практичне завдання:

Розробити та презентувати на занятті власний проект реалізації прийому психодрами у групі.

### *Методичні рекомендації*

При підготовці естетотерапевтичного проекту студентові слід виявити проблематику (тему), яка є найбільш актуальною на даний момент у групі, або обрати найбільш розповсюджені проблеми певної вікової категорії дітей.

При проведенні психодрами обов'язково дотримуватися принципів етичності та поваги до своїх колег-студентів, в разі необхідності дотримуватися принципу анонімності.

### *Література*

1. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б. Д. — СПб.: Питер, 1999. — 52 с. Мастера психологии.
2. Марія Лещенко Зарубіжні технології підготовки учителів до естетичного виховання. — К., 1996. — 192 с.
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: «Академия», 2001. — 248 с.



## **Модуль 2**

### **«Естетотерапія мистецькими засобами»**

#### *ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1*

*Тема: Психолого-педагогічні аспекти естетичного та художнього розвитку особистості*

**МЕТА:** перевірка рівня засвоєння студентами знань про характерні риси сучасної педагогічної думки в галузі естетичного виховання особистості.

## ПЛАН

### I. Обговорення теоретичних питань

1. Аналіз сучасних педагогічних досліджень в галузі естетичного виховання.
2. Мета та місце естетичного виховання у системі формування особистості.
3. Взаємозв'язок естетичного та художнього виховання.
4. Сутність естетичних почуттів, їх змістова наповненість.

### II. Практичне завдання

Зробити порівняльний аналіз окремих сучасних науково-педагогічних досліджень в галузі естетичного виховання дітей.

### Методичні рекомендації

Завдання виконується на матеріалі двох науково-педагогічних праць, самостійно обраних студентом, у вигляді письмових тез за таким планом:

1. Аналіз предмету педагогічного впливу.
2. Мета.
3. Завдання.
4. Засоби естетичного виховання.
5. Співвідношення з художнім вихованням у даній концепції.

### Література

1. Левчук Л. Г., Оніщенко О. І. Основи естетики: Навч. посіб. — К.: Вища шк., 2000. — 271 с.
2. Левчук Л. Г. Західноєвропейська естетика ХХ століття: Навч. посібник. — К.: Либідь, 1997. — 224 с.
3. Зязюн І. А., Сагач Г. М. Краса педагогічної дії. — К., 1997. — 302 с.: С. 95—100.(конспект)
4. Розділи «Естетичне виховання» у навчальних посібниках з педагогіки: Лихачев Б. Т. Педагогіка: Курс лекцій. — М.: Юрайт, 1999. — 523 с.: С. 339—351.  
Подласый И. П. Педагогіка: Новий курс. Кн. 2. — М.: ВЛАДОС, С. 168—173.  
Фицула М. М. Педагогіка: Навч. посібник. — К.: «Академія», 2000. — 528 с.: С. 293—297.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

#### Тема: Казкотерапія в естетичному становленні дитини з вадами мовленнєвого розвитку

МЕТА: перевірка рівня засвоєння студентами науково-теоретичних знань про особливості казкотерапії як виду естетичної релаксації та засобу пробудження творчих можливостей дитини.

## ПЛАН

### I. Обговорення теоретичних питань:

1. Предмет та завдання казкотерапії.
2. Казка як засіб психотерапевтичного впливу на дитину (на прикладі 2—3 казок за власним вибором студента).
3. Методика проведення драматизації казок.
4. Драматична психоелевація як метод лялько терапії (І. Я. Медведева, Т. Л. Шишова).

### II. Практичне завдання:

Відпрацювання окремих елементів драматизації казок з метою створення психотерапевтичного ефекту стабілізації та творчої активізації дітей.

### *Методичні рекомендації*

Виконання завдання проводиться на матеріалі популярних дитячих казок (народні та авторські). Основною педагогічною метою при виконанні завдання є залучення *всіх* членів групи до участі у драматизації та створення й підтримка позитивного емоційного середовища. Завдання виконується у рамках гри «Режисер та актори». У ролі режисера можуть виступати по черзі всі члени групи.

### *Література*

1. Медведева І. Я., Шишова Т. Л. Книга для трудних родителів. — М.: Роман-газета, 1994. — 269 с.
2. Фесюкова Л. Б. Воспитание сказкой: Для работы с детьми дошкол. возр. — Харьков: Фолио, 1996. — 464 с.
3. Українські народні казки. К.: Веселка, 1990. (або інші видання).
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», 2001. — 400 с.: С. 9—190.
5. Сказка как источник творчества детей: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Науч. рук. Ю. А. Лебедев. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 288 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

### **Тема: Методика організації та здійснення естетотерапевтичного впливу на дитину в народній педагогіці**

МЕТА: формування у студентів практичних вмінь та навичок у визначенні естетико-терапевтичного потенціалу народних дитячих пісень та розваг; відпрацювання основних методів та прийомів ігротерапії.

## ПЛАН

### I. Обговорення теоретичних питань:

1. Визначити естетико-педагогічний потенціал українських народних дитячих пісень та розваг на прикладі 2—3 пісень за таким планом:

1) Змістовність художнього образу. Характеристика поетичного тексту, його зрозумілість.

2) Аналіз мелодії пісні: відповідність можливостям дитячого голосу, доступність ритмічного та мелодійного виконання дітьми.

3) Вибір можливих варіантів драматично-пантомімічного зображення героїв пісні та їхніх дій.

4) Визначення умов проведення гри в пісню.

5) З'ясування психолого-терапевтичної функції даної гри в пісню.

2. В. М. Верховинець про терапевтичний вплив рухливої дитячої народної пісні-гри на дитину (конспект).

### II. Практичне завдання:

Відпрацювання у групі основних прийомів та методів естетотерапії засобами української народної дитячої пісні-гри.

### Література

1. *Верховинець В. М.* Весняночка: ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-те вид. — К.: Муз. Україна, 1989. — 343 с.

2. Українське дошкілля. Пісні, ігри, танці, вірші й загадки: Для дітей дошк. в. — К.: Муз. Україна, 1992. — 142 с.

3. Ой, зібралась звірина: укр. нар. пісні — казки для дітей / Упоряд. С. І. Стельмашук. — К.: Муз. Україна, 1991. — 191 с.

4. *Ольга Федій.* Естетичне виховання першокласників засобами української народної дитячої пісні: Метод. рекомендації. — Полтава, 1995. — 29 с.

### ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 1

#### Тема: Казкова лялькотерапія

МЕТА: відпрацювання студентами основних технологічних прийомів казкової лялькотерапії.

ОБЛАДНАННЯ: картон, мотузок; ляльки, виготовлені студентами.

## ПЛАН

Заняття відбувається в ігровій формі. Студентами відпрацюються такі види естетотерапевтичної роботи з лялькою:

1. Технологія знайомства з лялькою.

2. Драматизація казок з ляльками-маріонетками.

3. Педагогічна техніка роботи з тіньовою лялькою.

### *Методичні рекомендації:*

Заняття розраховано на дві академічні пари (4 год.). З презентацією власної ляльки (історія виникнення та розповідь про саму ляльку) виступає кожен студент.

Друге заняття присвячене відпрацюванню другого та третього видів естетотерапевтичної роботи з лялькою.

### *Література*

1. *Медведева И. Я., Шишова Т. Л.* Книга для трудных родителей. — М., 1994. — 263 с.
2. *Лещенко М. П.* Зарубіжні технології підготовки вчителів до естетичного виховання. — К., 1996. — С. 147—162.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», 2001. — С. 133—176.
4. Сказка как источник творчества детей: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Науч. рук. Ю. А. Лебедев. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 288 с.

### *ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 2*

#### **Тема: Методика організації музикотерапевтичного впливу на дітей**

**МЕТА:** набуття студентами основних умінь та новичок організації та проведення музикотерапії для дітей.

**ОБЛАДНАННЯ:** музичний центр та записи музичних творів.

### *ПЛАН*

На занятті відпрацьовується методика групової музикотерапії: рецептивна музикотерапія з орієнтацією на комунікативні завдання.

Студенти у групі прослуховують спеціально дібрані музичні твори, потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії (часто проєктивного характеру!), що виникали під час слухання музики.

### *Методичні рекомендації:*

На одному занятті прослуховують **3 музичних твори** (або закінчені уривки), кожен звучить не більш 10 хв. Підбір музики здійснюється за принципом зміни настроїв.

### *Література*

1. *Петрушин В. И.* Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. вуз. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 176 с.

2. *Мамайчук И. И.* Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. — СПб.: Речь, 2001. — 220 с.: Гл. «Эмоциональные нарушения в детском возрасте и пути их коррекции»: С. 192—209.

3. *Завьялова В. Ю.* Музыкальная релаксационная терапия: Практик-во. — Новосибирск, 1995.

4. *Шушарджян С. В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма. — М., 1998.

5. *Побережна Г., Комісаров О.* Музична терапія у системі освіти в Україні // Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку. Матеріали науково-практичної конференції. — К., 2001. — С. 157—161

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 3

### Тема: Фототерапія

МЕТА: набуття студентами основних умінь та новичок організації та проведення фототерапії для дітей.

ОБЛАДНАННЯ: власні фотоальбоми студентів та фотографії, які виконані напередодні відповідно до завдань

### ПЛАН

Відпрацювання студентами різних технік, ігор та вправ у фототерапії на:

1) розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики;

2) загальні теми (свята, пори року, стихії, кольори навколо нас тощо);

3) самосприйняття;

4) роботу в парах;

5) колективну роботу;

6) техніки, ігри та вправи мультимодального характеру.

### Література

1. *Копытин А. И.* Тренинг по фототерапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 96 с.

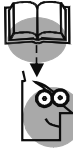
2. *Копытин А. И.* Основы арт-терапии — СПб.: Лань, 1999.

3. *Копытин А. И.* Фототерапия как средство деконструирования гендера // Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков, взрослых. Материалы IV Всероссийской конференции. — СПб.: Имантон, 2002. — С. 38—41.

4. *Бурно М. Е.* Терапия творческим самовыражением // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. Москва: Академический проект, 2002.

5. *Лей Дж., Хаузи Дж.* Автопортретные изображения для игры с песочницей // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэдьонсон, Ч. Шефера. — СПб.: Питер, 2000.





## Модуль 3

# «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

*Тема: Методика ігоротерапевтичного впливу на дитину*

**МЕТА:** теоретичне осмислення студентами основ ігротерапії в комплексі естетотерапевтичного впливу на дитину з вадами розвитку; формування умінь та навичок у з'ясуванні естетичного потенціалу дитячих ігор та розваг; оволодіння навиками ігротерапевтичної корекційно-діагностичної роботи.

### ПЛАН

#### **I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Історія виникнення ігрової терапії.
2. Психотерапевтичний потенціал дитячих ігор.
3. Методика казкової ігротерапії: естетотерапевтичний аспект.

#### **II. Практичне завдання**

1. Скласти плани-конспекти 2-х статей (за вибором студента) за матеріалами періодичних видань на тему: «Ігротерапія у сучасних науково-практичних дослідженнях».
2. З'ясувати естетико-терапевтичний потенціал улюблених дитячих колективних ігор та розваг.

### *Методичні рекомендації*

Виконання другого завдання передбачає використання методу аналізу власного ретроспективного досвіду.

Студенти мають визначити найбільш популярні ігри свого дитинства та дати психолого-педагогічне пояснення цих уподобань.

### *Література*

1. *Гарри Лэндрет.* Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. — М., 1994. — 368 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 1999. — С. 151.
3. *Калинина Р. Р.* Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2001. — 160 с.
4. Періодичні видання: «Дошкільне виховання», «Дошкольное воспитание», «Практична психологія та соціальна робота», «Педагогіка», «Школьный психолог» тощо.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2—3

### Тема: **Методика пісочної терапії**

**МЕТА:** формування у студентів практичних умінь та навичок організації та проведення ігор-казок у пісочниці для дітей з соціально-психологічними проблемами.

**ОБЛАДНАННЯ:** Макет пісочниці, набір іграшок для дітей.

### ПЛАН

#### **I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Короткий огляд історії виникнення пісочної терапії.
2. Аналіз загальних та додаткових принципів взаємодії дорослого з дитиною у пісочниці.
3. Казкотерапевтичний підхід до пісочної терапії.
4. Психотерапія та психокорекція у пісочниці.

#### **II. Практичне завдання:**

Відпрацювання у пісочниці практичних навичок у індивідуальній проєктивній психодіагностиці та методики проведення ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості й дрібної моторики рук.

### *Методичні рекомендації*

При підготовці до практичного заняття кожен студент збирає необхідний методичний іграшковий матеріал (див. Обладнання). Слід звернути увагу на можливість творчо-варіативного підходу до використання побутових речей у ігровій діяльності дітей у пісочниці (наприклад: природній та утилізований матеріал, побутові предмети тощо).

Виконання завдань проєктивної психодіагностики передбачає глибоке знання студентом теоретичних засад цього питання (див. матеріал лекції з теорії та практики пісочної терапії).

### *Література*

1. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
2. *Ленор Штейнхард.* Юнгианская песочная психотерапия. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», 2001. — С. 277—335.

## *ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4*

### **Тема: Аналіз новітніх технологій естетотерапії**

**МЕТА:** оволодіння студентами естетотерапевтичними технологіями корекційної роботи з дітьми, які мають вади мовленнєвого розвитку.

#### *ПЛАН*

Заняття проводиться у формі науково-практичної конференції на тему:

*«Сучасні здобутки естетотерапевтичної роботи у корекційній педагогіці».*

Виступи студентів з мікроповідями, в яких презентуються науково-практичні розробки естетотерапевтичних технологій (за матеріалами періодичних та науково-практичних видань).

#### *Література*

Періодичні видання з педагогіки, психології та психотерапії.

## *ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 1*

### **Тема: Методика організації та проведення ігор для дітей, які потребують підвищеної уваги**

**МЕТА:** відпрацювання студентами основних технологічних прийомів ігрової терапії для дітей, які мають проблеми розвитку.

**ОБЛАДНАННЯ:** коробки з гудзиками; коробки з сірниками, камінчики, мотузки.

#### *ПЛАН*

На занятті відпрацьовуються методики організації та проведення ігор з різноманітними речами, відомими дитині в побуті:

1. Ігри з гудзиками.
2. Ігри з сірниками.
3. Комунікативні ігри.

#### *Методичні рекомендації*

При підготовці до лабораторного заняття кожен студент збирає необхідний методичний матеріал (див. Обладнання). Слід звернути увагу на можливість творчо-варіативного підходу до використання побутових речей у ігровій діяльності дітей з проблемами розвитку.

На занятті студенти можуть представити власний варіант таких ігор на засадах особистісно зорієнтованого навчання та виховання та проаналізувати власний ретроспективний досвід ігрової діяльності з використанням «не іграшкового» матеріалу.

### *Література*

1. *Медведева И. Я., Шишова Т. Л.* Книга для трудных родителей. — М., 1994. — 263 с.
2. *Лещенко М. П.* Зарубіжні технології підготовки вчителів до естетичного виховання. — К., 1996. — С. 147—162.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», 2001. — С. 133—176.
4. Сказка как источник творчества детей: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Науч. рук. Ю. А. Лебедев. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 28 с.

### *ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 2*

#### **Тема: Методика проведення пісочної терапії при мовленнєвих порушеннях**

**МЕТА:** формування у студентів практичних вмінь та навичок організації та проведення «Пісочної грамоти» для дітей з мовленнєвими вадами розвитку.

**ОБЛАДНАННЯ:** макет пісочниці, набір іграшок з літерами.

### *ПЛАН*

На занятті відпрацьовуються основні етапи проведення ігор на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення.

Студенти опановують прийоми та методи навчання читання та письма «Пісочна грамота».

### *Методичні рекомендації*

При підготовці до лабораторного заняття слід ознайомитися з особливостями організації та проведення «пісочної грамоти»: етапність, казково-ігрова форма проведення, використання різноманітного дидактичного матеріалу тощо. Слід також врахувати можливість співпраці трьох основних видів сприйняття у дитини під час проведення ігор у піску: зорового, тактильно-кінестетичного та слухового.

## Література

1. Ленор Штейнхард. Юнгианская песочная психотерапия. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: «Речь», 2001. — С. 277—335.

### ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 3

**Тема: Естетотерапія для дітей, що страждають на заїкуватість**

**МЕТА:** оволодіння студентами основними прийомами організації естетотерапії для дітей, що заїкаються.

**ОБЛАДНАННЯ:** дитячі музичні інструменти.

### ПЛАН

1. Обговорення основних теоретичних засад естетотерапії для дітей, що заїкаються:

- ✓ основні форми та напрямки впливу,
- ✓ механізм корекційних заходів.

2. Методика аутогенного тренування: представлення та відпрацювання у групі адаптованих для дітей варіантів аутотренінгу (16 вправ за В. М. Шкловським).

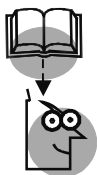
3. Музикотерапія при заїканні: аналіз та відпрацювання основних складових методики:

- ✓ рухове розслаблення та злиття з ритмом музики;
- ✓ психічна та соматична релаксація під музику;
- ✓ вокальний вираз-співи;
- ✓ гра на музичних інструментах та ритмічна декламація;
- ✓ рецептивне сприйняття музики;
- ✓ музикомалювання як елемент образотворчого мистецтва у музикотерапії;
- ✓ пантоміма та рухова драматизація під музику;
- ✓ музичні розповіді;
- ✓ вправи на дихання з музичним супроводом.

## Література

1. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — С. 470—473.
2. Матейова З., Маишур С. Музикотерапия при заикании / Пер. с чешск. — К.: «Вища школа», 1984 г. — 304 с.
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: «Академия», 2001. — 248 с.

## 2.3. ОКРЕМІ ВИДИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ (ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)



### Модуль 1

## «Науково-методологічні основи естетотерапії»

### 2.3.1. ПРАВОСЛАВНА ПСИХОТЕРАПІЯ

**ПРАВОСЛАВНА ПСИХОТЕРАПІЯ** (за Б. Д. Карвасарським) — це сукупність форм та підходів до лікування душі.

Православна психотерапія — специфічне світосприйняття, що базується на православній вірі, духовному, аскетичному та літературному досвіді Єдиної Соборної та Апостольської Церкви (конфесійно визнаної як Православна). Її підґрунтям є емпірико-теоретичні знання православної антропології про духовне життя, про пристрасті, як джерело хвороб, а також багатовіковий позитивний досвід Церкви у справі благодійництва та її розуміння християнського обов'язку у дусі Святого Євангелія (див. мал. 2.24). Знання про людину подвижників християнського благочестя, вчителів Церкви знайшли своє відображення у формі слів, бесід та повчань. Православна психотерапія у своїх основах близька до особистісно орієнтованої психотерапії — вона орієнтована на бачення людини, яка створена за образом та подобою Божим.

У розумінні особистості християнство дало найбільш повне розкриття закладеного у людині неповторного начала. Єпископ Варнава (Беляєв), автор монографії «Основи искусства святости» (1995—1997), зауважував, що священники, вивчають духовне життя у трьох зрізах (духовне, душевне та плотське). Зовнішня, внутрішня та досконала Людина — це свого рода життєва сходи́нка (А. Позов, Н. Носов та ін.).

Своєрідність православної психотерапії полягає й у тому, що вона існує у **двох формах**:

- ✓ **власно церковній** (констатація факта психотерапевтичного впливу практики церковного порятунку душі через таїнства, обряди, дисципліну);
- ✓ **науково-практичній** (усі види допомоги: консультування, діагностика, профілактика та лікування, які здійснюються професійними лікарями та психологами у діапазоні психотерапевтич-

них та загально-медичних заходів. Вони не підміняють дію церковних таїнств та обрядів, проте, акумулюють глибинні знання як богословських так й природних наук. Інакше кажучи, це особистісне входження психотерапевта у світ православної духовності, що реалізується у його професійній діяльності.



Мал. 2.24. Фрагмент ікони

Якщо богослужіння розглядати тільки як храмове дійство у відриві від його містичної сутності, то воно є синтезом багатьох мистецтв — образотворчого, словесно-поетичного, музичного. Психотерапевтичний ефект кожного з них, ритмічна структура всієї служби, участь у ній певчих та народу, емоційна насиченість — все підпорядковується єдиній меті — розрядці негативних ефектів, *катарсису*. Російський філософ, священник Павло Флоренський розглядав ритм, темп та інтонацію як найдревнішу та сутнісну частину богослужіння. У цьому контексті можна говорити про елементи музикотерапії, та бібліотерапії, терапії спілкуванням.

**Дві форми існування православної психотерапії мають й дві можливі позиції в оцінці її ефективності та значення:**

✓ З позиції офіційної медицини та православного психотерапевта, його практика є основною в здійсненні допомоги, а Церква, з її службою, таїнствами та досвідом духовного врятування людини, стає реабілітаційним етапом після основного лікування.

✓ З позиції Церкви та лікаря, як православної людини, сама психотерапевтична практика є катехизаторською, проповідниць-

кою, першою сходинкою перед воцерковленням співрозмовника-пацієнта, становленням на шлях порятунку (другою сходинкою сходження буде власне життя у Христі).

З часів існування первісного суспільства медицина та релігія були тісно пов'язані між собою, оскільки багато у чому саме страждання формувало у людини релігійне почуття, думки про Бога. Посередником між людиною та Богом був шаман, жрець (пізніше священик), який, по-суті, виконував функції сучасного психотерапевта, лікаря та педагога (заспокоєння, зняття стресових станів, хвороби, вирішення питань соціалізації людини у суспільстві, соціальне навчання та виховання тощо).

У ритуальних релігійних дійствах простежуються елементи групової психотерапії, релаксації, катарсису та інше. Причому, якщо мета психотерапії — це зцілення душі, то метою релігії стає її врятування (див. рис. 2.9).

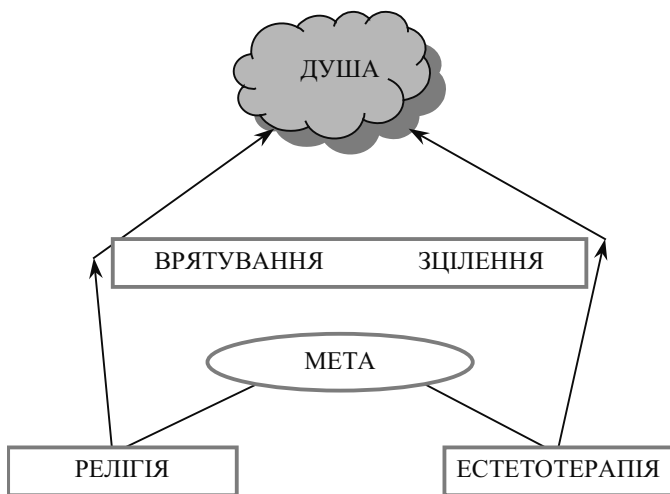


Рис. 2.9. Зв'язок впливу на людську особистість релігії та естетотерапії.

Питання співвідношення психотерапії та релігії розглядали багато відомих вчених-дослідників: К. Г. Юнг, Р. Мей, В. Франкл та інші. Так, К. Юнг в одній з своїх праць висловив думку про те, що *усі релігії є не що інше, як системи зцілення психічних хвороб*. На думку цих вчених, релігія — це один з феноменів, з яким сти-кається психотерапія. Релігію у психотерапії слід враховувати за



таких обставин: логос у логотерапії, по Франклу, передбачає смисл. Людське існування завжди прагнуло за межі самої людини, завжди було націлено на смисл. Отже, головним для людського існування є здійснення смислу. Якщо психотерапія буде розглядати феномен віри не тільки як віру у Бога, а й як віру у смисл, то, в принципі, вона вправі включати феномен віри у сферу своїх наукових інтересів.

Християнські традиції психологічної допомоги мають глибокі коріння, ґрунтовну наукову, технологічну базу та практичну основу. Підкреслюючи надзвичайну цінність та своєчасність використання у процесі формування й корекції людської особистості величезного потенціалу християнської релігії авторка Духовної скарбниці (Святе Письмо про сучасність і майбутнє світу. — К., 2004) схимонахиня Катерина (Київська) стверджує: «...незмірні втрати на полі духовному — і в сфері традицій народного життя, і в сфері творення культури, — що їх зазнавали українці протягом багатьох століть, спонукають нас більш обережно, тверезо, розсудливо користуватися численними джерелами нашої духовності, черпати тільки із цілющих, брати в майбутнє тільки «чисте золото правди», будувати правову демократичну Україну на міцному камені істинної віри і Любові до Бога і до ближнього...» [3, с. 76].

У своїй праці «Системи психотерапії» американські вчені Дж. Прохазка та Дж. Норкросс створюють певний прогноз розвитку усіх різновидів психотерапії у майбутньому. Вчені вважають, що самі системи (близько 30 самостійних напрямків) психотерапії поступово «втрачатимуть своє обличчя, проте обриватимуть свою душу» [2, с. 382]. Підкреслюється й загальна тенденція синтезу науки та релігії: після багаторічних спроб узаконити дисципліну та уникнути будь-яких зв'язків з питаннями моралі, психотерапевти сьогодні все частіше привносять у лікування духовний й моральний зміст.

Причому, релігійність та духовність підключаються до естетотерапевтичного процесу у різні моменти ти різними шляхами.

Так, терапію може проводити священник, або вона може відбуватися у контексті співбесіди із духовним наставником. Духовна терапія може здійснюватися психотерапевтом, який відкрито заявляє про свою релігійну належність. У будь-якому випадку багато хто у майбутньому використовуватимуть власні духовні та релігійні переконання при спробі подолати стресові стани або емоційні проблеми.

Усвідомлення багатьма вченими психотерапевтами у 1970—1980-х рр. того факту, що терапія вимагає невід'ємного ціннісно-

го навантаження, обумовило увагу до релігійного у роботі з клієнтами. В багатьох зарубіжних виданнях з'явилися ідеї включення духовності у психотерапію: Kelly, 1995; Miller, 1999; Rictards and Bergin, 2000; Shafranske, 1996.

У певному розумінні *психотерапія* завжди була *формою* «духовної терапії», проте у майбутньому релігія та духовність ставатимуть частиною терапії у більш специфічній манері. З часом релігія та духовність ставатимуть стандартним параметром клінічної оцінки та потенційним джерелом сили й соціальної підтримки людини. Особливої ефективності релігійно-акомадовані форми терапії набуватимуть у роботі з глибоко релігійними людьми, що відповідатиме їхньої світоглядної сутності.

Однією з актуальних проблем сьогодення православної психотерапії є формулювання її термінології, розумне, виважене вивчення глибинного релігійного досвіду й можливе співвіднесення наукових та церковно-релігійних понять та категорій.

### Література

1. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия — СПб.: «Питер», 1999. — 752 с.: С. 366—374 (ст. Православная психотерапия);
2. Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. Системы психотерапии. Пособие для специалистов в области психотерапии та психологии. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 384 с.
3. Духовна скарбниця. Святе Письмо про сучасність і майбутнє світу / Уклала схимонахиня Єкатерина (Київська). — К.: «Криниця», 2004. — 96 с.
4. Бондаренко А. Христанская психотерапия в современном англоязычном мире // Журнал практикующего психолога. — 1995. — № 1. — С. 42—50.
5. Варнава (Беляев) епископ. Основы искусства святости. Т. 1—3. — Нижний Новгород, 1995—1997.

### 2.3.2. ЛОГОТЕРАПІЯ

**ЛОГОТЕРАПІЯ** (від давньогрецьк. — logos — смисл) — це вид естетотерапії, спрямований на те, щоб надати духовного змісту, з'ясувати сенс життя людині, яка втратила його, звернути увагу на справжні моральні та культурні цінності життя.

Цей метод запропонований австрійським психіатром **В. Франклом**. Він спирається на усвідомлення людиною своєї відповідальності перед іншими та перед самим собою.

Соціальна логотерапія — це медико-соціально-педагогічна галузь знань, яка містить відомості про методи, технології надання допомоги суб'єктам соціального життя з деформованими життєвими орієнтаціями, уявленнями про справедливе та несправедливе суспільство, про соціальну життєдіяльність людини тощо.

Цікавою є ідея В. Франкла про «прагнення до смислу», що є природним для людини та визначальним у становленні її як особистості. Мова йде перш за все про емоційно-духовну сферу людського життя.

Вчені-логотерапевти пропонують використовувати відомий *сократівський метод діалогу*, при якому дитину ніби «підштовхують» до відкриття нею адекватного смислу життя. Метою роботи логотерапевта є не нав'язування якоїсь єдиної «правильної» ідеї, а розширення можливостей дитини бачити увесь спектр потенційних смислів життя (див. мал. 2.25). Правильною вважається така постановка перед дитиною проблеми, яка передбачає питання не про смисл життя взагалі, а про смисл життя певної людини в даний момент.



Мал. 2.25. «Вселенська церква», авторська робота Федій Дар'ї, 1996 р.

Змістовою характеристикою смислу життя вважаються цінності, як смислові універсалії.

У практиці логотерапії виділяють три групи цінностей:

- ✓ цінності творчості (мають пріоритетне значення, базуються на праці);
- ✓ цінності переживання (наприклад: кохання);
- ✓ цінності відношення (як *усвідомлене* ставлення до об'єктивної реальності).

Названі цінності можуть бути використані при складанні окремих методик роботи естетотерапевта як базові змістові ідеї, основні змістові компоненти педагогічних реабілітаційних та профілактичних технологій.

Особлива роль в успішності проведення логотерапії з дітьми, що мають проблеми соціалізації, належить особистості самого логотерапевта-дорослого, який не повинен нав'язувати дитині власних поглядів на смисл буття.

### Література

1. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия — СПб: Питер, 1999.
2. Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л. В. Мардахаев. — М.: Академия, 2002. — 368 с.: С. 143.
3. *Пальчевський С. С.* Соціальна педагогіка: Навчальний посібник — К.: Кондор, 2005. — 560 с.: С. 271 — 295.
4. *Дж. Прохазка, Дж. Норкросс.* Системы психотерапии. Пособие для специалистов в области психотерапии и психологии. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 384 с.: С. 96—97.

### 2.3.3. ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЯ

**ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЯ** — метод, створений американським психологом та психотерапевтом Ф. Перлсом, у ньому підкреслюється важливість та необхідність усвідомлення пацієнтом теперішнього та важливість безпосереднього емоційного переживання людини з метою її стабілізації та самоорганізації. Являє собою *поєднання ідей гештальт-психології, екзистенціалізму та психоаналізу.*

Головний принцип гештальттерапії:  
**безумовне прийняття людиною себе, інших людей та усього світу такими, які вони є; сприйняття та оцінка теперішнього стану людини як досконалого, та такого, що не вимагає зміни або покращення.**

Ф. Перлс переніс закономірності створення фігури, що встановлені гештальтпсихологією у сфері сприймання, у галузь мотивації людської поведінки. Виникнення та задоволення потреб він розглядав як ритм формування та завершення гештальтів. Функціонування мотиваційної сфери здійснюється за принципом саморегуляції організму.

Людина має знаходитися у рівновазі із самою собою та навколишнім її світом. Для **збереження гармонії** слід довіритися «муд-

**рості тіла»**, дослухатися до потреб організму та не заважати їх реалізації. Шлях гармонійної, здорової особистості — здійснювати своє Я, бути самою собою, реалізовувати свої потреби, схильності.

Отже, хвора людина, за екзистенціально-гуманістичною психологією, — це людина, яка хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відмовляється від реалізації свого Я, погоджується на нав'язування поведінки ззовні.

У гештальттерапії виділяють **такі механізми порушення процесу саморегуляції:**

✓ **інтродекція** (людина засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які не властиві її власному досвіду і є чужою часткою її особистості; найбільш ранні інтродекції — батьківські повчання);

✓ **проекція** (пряма протилежність інтродекції, коли людина відчужує властиві її якості);

✓ **ретрофлексія** («поворот на себе» — спостерігається коли якість особистісні потреби блокуються соціальним середовищем, енергія спрямовується на самого себе, часто — це агресивні почуття (як незавершений гештальт);

✓ **дефлексія** (ухилення від реального контакту: балакучість, ритуальність, умовність поведінки, блюзнірство тощо);

✓ **конфлуенція** (або злиття, виявляється у стиранні меж між Я та оточенням; такі люди важко відрізняють власні думки та почуття від чужих).

Усі п'ять механізмів — це своєрідні захисні механізми, через які індивід відмовляється від свого справжнього Я.

Важливим теоретичним принципом гештальттерапії є положення про те, що **здатність індивіда до саморегуляції не може бути нічим адекватно замінена!** Тому особливу увагу приділяють розвитку в індивіда готовності приймати рішення та робити вибір.

Оскільки саморегуляція здійснюється у теперішньому часі, гештальт виникає у «даний момент», тому й психотерапевтична робота проводиться в ситуації «зараз». Особливу увагу приділяють «мові тіла», яка є більш інформаційно насиченою, ніж вербальна мова, якою часто користуються для раціоналізації та ухилення від рішень проблеми. Тому в гештальттерапії акцент зміщується з питання «чому?» на питання «що та як?». Фрагментування особистості часто встановлюється за неузгодженістю між вербальними та невербальними проявами.

Основними **принципами** у гештальттерапії є:

✓ **Принцип «зараз»** — це функціональна концепція того, що та як робить індивід у даний момент.

✓ **Принцип «я-ти»** передбачає прагнення до відкритого та безпосереднього контакту між людьми. Адже пряма конфронтація мобілізує афект та живість переживання.

✓ **Принцип суб'єктивізації** висловлювань.

✓ **Континуум свідомості** — концентрація на спонтанному потоці змісту переживань, метод підведення індивіда до безпосереднього переживання та відмови від *вербалізацій* та *інтерпретацій*, одне з центральних понять гештальттерапії. Пацієнт має постійно усвідомлювати те, що відбувається з ним у даний момент, помічати найменші зміни у функціонуванні організму. Усвідомлення почуттів, тілесних відчуттів та спостереження за рухами тіла (розуміння «мови тіла») сприяє орієнтації людини у самому собі та у своїх зв'язках з оточенням.

Технічні процедури в гештальттерапії називаються іграми. Це різноманітні дії, які виконує пацієнт за пропозицією психотерапевта. Ці ігри дають можливість експериментування із самим собою та іншими учасниками групи.

Найбільш відомими є такі ігри:

**Діалог між частинами власної особистості** (наприклад, з почуттями страху та тривожністю). Техніка гри така: навпроти стільця, який займає пацієнт («гарячий стілець»), розташовують порожній стілець, на який «саджають» уявного «співрозмовника». Пацієнт по черзі міняє стільці та програє діалог, намагаючись при цьому максимально ототожнювати себе з іншими частинами власної особистості.

**Здійснення кругів.** Пацієнт проходить по колу та звертається до кожного учасника з питанням, що його хвилює, наприклад, з'ясовує, як його оцінюють інші, що про нього думають, або сам висловлює власні почуття по відношенню до інших членів групи.

**Незавершена справа.** Будь який незавершений гештальт — це незавершена справа, яка вимагає завершення. По суті, уся гештальт-терапія зводиться до завершення незавершених справ. У більшості людей є багато недовершених питань, пов'язаних з їх родичами, батьками, друзями тощо. Часто це невисловлені претензії, скарги. Пацієнту пропонується за допомогою прийому порожнього стільця висловити свої почуття до уявного співрозмовника або звернутися безпосередньо до того учасника психотерапевтичної групи, який має відношення до незавершеної справи. Як правило, найчастіше повторюється почуття образи на когось.

**Проективна гра.** Коли пацієнт заявляє, що інша людина має якесь почуття або рису характеру, його просять перевірити, і не є це його проекцією. Пропонується «розіграти проекцію», тобто

примірити на самого себе це почуття або рису характеру. Поступово входячи у роль, людина розкриває себе сама, при цьому може відбутися інтеграція тих рис характеру, які раніше людина відчувувала.

**Виявлення протилежного (реверсія).** Поведінка людини часто носить захисний характер, що приховує протилежні тенденції. Для усвідомлення пацієнтом прихованих бажань йому пропонується розіграти роль протилежну тій, яку він демонструє у групі. Наприклад, пацієнтці з манерами «душечки» пропонується розіграти роль агресивної зухвалої жінки. Такий прийом дозволяє досягти більш повного з'єднання з тими сторонами своєї особистості, які раніше були приховані.

**Вправи на уяву.** Ілюструють процес проєкції та допомагають учасникам групи ідентифікуватися із відчуженими аспектами особистості. Найбільш популярною є гра «**Старий покинутий магазин**». Пацієнтові пропонується прикрити очі, розслабитися, потім уявити, що пізно вночі він проходить маленькою вуличкою біля старого покинутого магазину. Його вікна брудні, проте якщо зазирнути, можна помітити якийсь предмет. Пацієнту пропонують уважно його роздивитися, потім відійти від покинутого магазину та описати предмет. Потім — уявити себе цим предметом, та, говорячи від першої особи, описати власні почуття, відповіді на запитання, чому він залишений у старому магазині, на що схоже його існування у образі цього предмета. Ідентифікуючись із предметом, пацієнт проєктує на нього свої власні аспекти.

Гештальттерапію рекомендують застосовувати у роботі із невротиками у достатньо тривалий термін та обережно.

### Література

1. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия — СПб: Питер, 1999. — 752 с.: С. 78—82.
2. Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л. В. Мардахаев. — М.: Академия, 2002. — 368 с.: С. 51.
3. *Шоттенлоэр Г.* Рисунок и образ в гештальттерапии. Пер с нем. / СПб.: Издательство Пирожкова. (Серия «Новый импульс»), 2001. — 256 с.
4. *Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р.* Практикум по гештальттерапии. — Пер с англ. — М.: Изд-во института Психотерапии, 2001. — 240 с.
5. *Дж. Прохазка, Дж. Норкросс.* Системы психотерапии. Пособие для специалистов в области психотерапии та психологии. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 384 с.: С. 127—152.

### 2.3.4. ХОБІ-ТЕРАПІЯ

Метод розроблений Ю. А. Скроцким (1978 р.) для роботи з підлітками, які страждають на психопатію. Автор спирається на нейропсихологічний аналіз поведінки з урахуванням стимулюючої дії на неї уявних образів та на керування вже вмотивованою поведінкою шляхом створення програми дії (див. мал. 2.26) Смісл роботи полягає в створенні у свідомості підлітка діючого образу, побудованого на минулих, теперішніх та майбутніх захопленнях. Хобі-терапію відносять до когнітивно-поведінкової психотерапії. Вона активно використовується при підготовці людини до її майбутньої діяльності.



Мал. 2.26. Футбол-хобі

У широкому розумінні **ХОБІ-ТЕРАПІЯ** — це метод використання інтересів людини, які стимулюють її розвиток, у психолого-педагогічній та корекційній роботі. Хобі від англ. hobby — улюблене заняття для себе на дозвіллі, інколи — причуда.

Проведене нами констатувальне опитування серед студентської молоді (2001—2006 р.) дозволило виділити найбільш популярні види улюблених занять сучасних юнаків та дівчат, які допомагають їм долати негативні емоції та стабілізувати свій психічний стан:

- ✓ відвідування дискотек;
- ✓ прибирання (ремонт) помешкання;
- ✓ приготування їжі;
- ✓ катання на автомобілі (міському транспорті);
- ✓ прогулянка по місту (з друзями або наодинці);
- ✓ читання улюблених поетів (письменників);
- ✓ перегляд фотографій;
- ✓ телефонне спілкування з друзями;

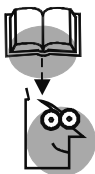


- ✓ співи;
- ✓ слухання улюбленої музики;
- ✓ перебування на самоті та споглядання й обдумування;
- ✓ сльозотерапія (у дівчат);
- ✓ заняття спортом;
- ✓ шопінг;
- ✓ перегляд телевізійних передач, фільмів тощо.

## *Література*

1. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия — СПб: Питер, 1999. — 752 с.

2. Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л. В. Мардахаев. — М.: «Академия», 2002. — 368 с.: С. 330.



## **Модуль 2**

### **«Естетотерапія мистецькими засобами»**

#### **2.3.5. ТЕАТРАЛЬНО-ДРАМАТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКА**

Поєднуючи у собі можливості багатьох видів мистецтв — музики, образотворчого мистецтва, хореографії, літератури та акторської гри, театр має велику силу впливу на емоційний світ дитини. Заняття драматичною діяльністю дають дитині можливість поставити себе на місце інших, радіти, сумувати разом з іншими, формує думаючу, активну людину, яка готова до творчої діяльності в будь-якій сфері життя (Чурілова О. Г).

Гра-драматизація має такі основні риси: наявність задуму, співвідношення рольових та реальних дій і відношень та інших елементів уявної ситуації, а також самостійність та самоорганізованість дітей (див. мал. 2.27). Велика зацікавленість дітей старшого дошкільного віку іграми-драматизаціями пояснюється обігранням емоційно-значущих, естетично-ціннісних рис людського характеру: зображенням в іграх людей мужніх, сміливих, сильних та добрих. Дитяча література, народні казки дають бага-

тий матеріал для таких ігор. Своєрідним показником цієї емоційно-естетичної захопленості є той факт, що окремі персонажі дитячих казок з'являються в самостійних іграх малюків, хоча вони ще не можуть повністю та глибоко розкрити їх.



Мал. 2.27. Новорічне свято

Гра-драматизація має великий вплив і на мовленнєвий розвиток дитини, на її естетичне ставлення до мови як до засобу самоствердження та творчої реалізації дитячої індивідуальності. Беручи участь у театральних-драматичних іграх, дитина засвоює багатство рідної мови, використовує різні інтонації, які притаманні характеру героїв, їх вчинкам та переживанням, намагається говорити чітко, емоційно-виразно та зрозуміло. Саме у процесі такої ігрової діяльності дитина відчуває доцільність та необхідність естетично-збагаченого мовлення, яке згодом стає її особистим надбанням.

Програвання психогімнастичних вправ, зображення емоцій, рис характеру, подальше обговорення та відповіді на запитання дорослого є необхідними підготовчими моментами драматизації.

Проведене нами експериментальне дослідження виявило, що найбільшу користь у процесі естетичного виховання дошкільнят приносять драматизації тих казок, які діти складають колективно. Дорослий, який бере участь у грі може спрямовувати розвиток казкового сюжету та допомогти втілити задуми. Завданням педагога є обережне, тактовне підключення дитини до творчого процесу. Сутність такої творчої діяльності не в наслідуванні готових зразків, штампів, шаблонів, якими дорослий-педагог «забезпе-

чує» дитину, а у пошуку дитиною власних оригінальних рішень. При цьому дитина не повинна боятися вільного висловлюватися та проявляти ініціативу.

Особливе місце у естетичному становленні дитини як особистості займає власне театралізація. Заняття театральним мистецтвом не тільки вводить дитину в світ прекрасного, але й розвиває сферу її почуттів, стимулює здібність дітей до образного та вільного сприйняття навколишнього світу: зрозумівши, що не існує істини однієї для всіх, дитина вчиться поважати та цінувати думки інших, бути толерантною до інших точок зору.

Одним з найскладніших періодів життя маленької дитини є момент вступу її до дошкільного закладу та подальша адаптація до умов дитячого садочка. Використання елементів театральнo-драматичної діяльності у педагогічно-корекційній роботі на цьому етапі соціалізації дошкільника має величезну педагогічну користь та ефективно допомагає дитині долати такі проблеми, як дотримування чіткого режиму дня, емоційно-чуттєвий дискомфорт, що його відчуває дитина через відсутність поруч батьків протягом 9 годин і більше, нові вимоги до поведінки, постійний контакт з однолітками, нові приміщення, в яких дитині все незвичне, незрозуміле, а тому небезпечне, інший стиль спілкування тощо. Ці кардинальні соціальні зміни починають діяти на дитину майже одночасно, створюючи стресову ситуацію, яка без спеціальної організації може призвести до деструктивних невротичних реакцій, таких як капризи, страхи, відмова від їжі, часті хвороби, психічна регресія та інші. Як показали проведені нами педагогічні спостереження, проблеми адаптації дитини можуть стати темами театральнo-драматичної імпровізації, темою для їх свідомого, емоційно-естетичного опанування та долання.

Під час театральнo-драматичної діяльності з метою естетичного розвитку дошкільнят ставиться завдання залучати дітей не лише до гри у постановці, а й до складання сценарію, призначення виконавців на ролі, виготовлення костюмів та декорацій (ескізи можна запропонувати намалювати старшим дошкільнятам), складання до відомої казки неочікуваного кінця тощо. Важливим є навчити дітей так званої емоційно-естетичної чутливості — вміння відчувати настрій інших, помічати незначні зміни у поведінці, які можуть вказувати на значні внутрішні переживання людини. А найголовніше — надати дитині можливість проявити себе як особистість, розкритися для спілкування та співтворчості, вихлюпнути свої переживання та страхи, стати комунікабельною, емоційно здоровою та духовно міцною людиною.

## Література

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: «Академия», 2001. — 248 с.
2. *Бродецкий А. Я.* Внеречевое общение в жизни и в искусстве: Алфавит молчания: Учеб. пособие для творческих учеб. заведений, фак. педагогики и психологии. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 192 с.
3. *Бурно М. Е.* Терапия творческим самовыражением. — М.: Медицина, 1989. — 304 с.
4. *Верховинець В. М.* Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-те вид. — К.: Муз.Україна, 1989. — 343 с.
5. *Ворожцова О. А.* Музыка и игра в детской психотерапии — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. — 90 с.
6. *Гиттис С.* Тренинг развития креативности: гимнастика чувств. — СПб.: Речь, 2001 — 346 с.
7. *Калинина Р. Р.* Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб.: «Речь», 2001. — 160 с.
8. *Лэндрет Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. / Предисл. А. Я. Варга. — М.: МПА, 1994. — 368 с.
9. *Медведева И., Шишова Т.* Книга для трудных родителей. — М.: Роман-газета. 1994. — 180 с.
10. *Обчинникова Т. С., Потантук А. А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: «Речь», 2002. — 176 с.
11. *Рузина М. С.* Страна пальчиковых игр: Развивающие игры для детей и взрослых. — СПб.: ООО «Издательский Дом «Кристалл», 2000. — 176 с.
12. *Чурилова Э. Г.* Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 160 с.

### **2.3.6 ПІСЕННА ТЕРАПІЯ (МЕТОДИКА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ДИТЯЧОЇ ПІСНІ)**

Надзвичайно важливе значення для реалізації завдань естетичного виховання має перехідний вік 6—7 років, який хронологічно співпадає з відвідуванням дитиною першого класу. Він завершує сенситивний період щодо цілеспрямованого педагогічного впливу на емоційно-чуттєву сферу дитини.

Одним з універсальних засобів естетотерапевтичного впливу на малечу є українська народна дитяча пісня, оскільки вона апелює до почуттів та переживань кожної дитини.

Слід зазначити, що у сучасній соціальній ситуації створені сприятливі умови для вивчення і популяризації української народної пісні. Але, на жаль, вже склалася певна система масового « залучення » учнів до народного співу; створюється велика кількість дитячих фольклорних ансамблів, де народна пісня виступає лише історичним атрибутом українців у однотипних сценаріях проведення народних обрядів. А численні спостереження за уроками музики (адже саме тут звучить народна пісня) свідчать про те, що велика кількість дітей (до 70%), досить емоційно сприйнявши нову пісню, дуже швидко втрачає до неї інтерес. Такі дітки або зовсім не включаються у роботу з піснею, або продовжують спів безініціативними та байдужими. Вчителі, як правило, працюють у такому випадку тільки з музично розвиненими учнями.

Своєрідним педагогічним рішенням зазначених проблем є розроблена та експериментально перевірена автором оригінальна методика роботи з народнопісенним жанром у першому класі загальноосвітньої школи. Її можуть використовувати у своїй навчально-виховній роботі як вчителі музики, так і вчителі початкових класів, соціальні педагоги які не мають спеціальної музичної освіти. Адже сама народна дитяча пісня не вимагає від виконавця надзвичайної музичності — це мистецтво демократичне, воно доступне майже всім.

Робота з піснею може бути органічно включеною у природний перебіг навчально-виховного процесу фрагментарно, як складова частина традиційної програми, протягом 10—15 хвилин уроку. Представлена методика роботи з піснею є діагностуючою щодо виявлення сфер індивідуально-творчого прояву особистості без обмеження рамками суто музичних видів діяльності.

Оскільки основною метою роботи з народнопісенним жанром є включення в активну естетико-пізнавальну діяльність кожного учня, то загальним принципом при виборі вчителем сукупності та послідовності певних педагогічних заходів повинно стати врахування двох моментів:

- ✓ знання індивідуальних психологічних особливостей першокласника;
- ✓ визначення педагогічних можливостей української народної дитячої пісні.

**До найбільш важливих психологічних особливостей дитини 6—7 років належать:**

- ✓ безпосередня емоційна реакція на об'єкт сприймання, зокрема на музичний вплив;

✓ активна практична діяльність особистості, що започатковує пізнавальний процес, створює умови для осмислення отриманої інформації;

✓ перцептивний характер сприймання у дитини (обстеження нового «за мовою» об'єкту пізнання за допомогою характерних, відомих вже дитині засобів пізнання: тактильне, зорове, рухове тощо [5;7]);

✓ конкретно-образне мислення;

✓ розвиток другої сигнальної системи (за І. П. Павловим) як засобу пізнання світу.

Серед численних педагогічних можливостей української народної дитячої пісні визначимо ті, що найбільш співвідносяться з психічним розвитком першокласника. Оскільки українська народна дитяча пісня є елементом *синкретичної культури* (від грецьк. *Sinkretismos* — поєднання, нерозчленованість, яка характеризує нерозривний стан певного явища, де складові ще не мають повної самостійності [2; 3]), то вона передбачає багату палітру супроводжуваних, адекватних художньому образу пісні видів естетичної діяльності:

✓ танок;

✓ образотворча діяльність (див. мал. 2.28);

✓ драматизація;

✓ слухання;

✓ композиція;

✓ імпровізація на музичних інструментах тощо.

Наявність у пісенному жанрі конкретного, яскравого, зрозумілого дітям художнього образу є результатом синтетично-інтонаційного споріднення між літературним текстом та мелодією пісні

Педагог повинен пам'ятати, що з кожною піснею слід працювати протягом 3—4 уроків, у залежності від бажання учнів до спілкування з піснею як об'єктом естетичного опанування, від їхнього психологічного стану та рівня педагогічної майстерності самого вчителя, його внутрішнього бажання нести учням добро і радість пізнання світу.

Всього за рік діти мають знати 10—15 пісень з дитячого українського фольклору, які активно включаються першокласниками в комунікативну систему завдяки нетрадиційній методиці проведення занять.

Методика роботи по формуванню в учнів естетичного ставлення до народнопісенного жанру є розгорнутим у часі педагогічним процесом, що умовно поділяється на *три етапи*; перехід від одного етапу роботи до наступного залежить тільки від об'єк-

тивних умов проведення заняття і визначається самим вчителем. Як правило, на кожному занятті відпрацьовується один етап.



Мал. 2.28. «Пісня-птаха», авторська робота Федії Дар'ї, 1996 р.

На *першому етапі*, при прослуховуванні та першому знайомстві дітей з новою піснею, основним завданням вчителя є **зацікавлення** дітей об'єктом пізнання, включення їх у естетично-пізнавальну діяльність. Для цього потрібні такі **напрямки педагогічного процесу**, його прийоми та методи впливу на особистість:

✓ **Створення умов повного психологічного комфорту для першокласників (індивідуальний підхід, позитивний емоційно-чуттєвий вплив, захоплення дією).**

Починати роботу з піснею слід виходячи не із задалегідь запланованого плану уроку, а з урахування доцільності впровадження пісні в існуючі об'єктивні умови уроку. Визначальним для вчителя має стати психологічний стан учнів, їх загальний настрій, у відповідності з яким вчитель може розпочати знайомство з піснею на початку, в середині або наприкінці уроку. Доцільно педагогові мати у своєму арсеналі декілька різнохарактерних пісень.

✓ **Актуалізація особистості кожного вихованця через використання оптимальних педагогічних заходів — бесіда, гра в пісню, драматизація, малювання тощо.**

**Основною метою** впровадження цих заходів є розвиток у дитини перцептивної дії. Стає необхідним «підключення» оперативних одиниць сприйняття, якими добре володіє кожна окрема дитина. Вчитель пропонує такі види діяльності, в яких першокласник відчуває себе досить вільно і звертається до них як до відомих йому способів обстеження. Це є своєрідний механізм залучення учня до процесу естетичного опанування музичного твору, який дозволяє педагогові не втратити жодної дитини, оскільки у кожній починає спрацьовувати «власний механізм пізнання», що вже добре засвоєний, яким дитина володіє найкраще, відчуваючи при цьому стан комфортності, зручності. Чітко розуміючи об'єкт, про який йдеться в пісні, дитина легко й швидко включається у різні види естетичної діяльності: *грає* в пісню (драматизація), *малює її*, *танцює* (використовуючи різні пантомімічні рухи), *співає* та *слухає її*, *складає вірші*, *казки*, або *пригадує* вже відомі літературні твори про героїв пісні, *грає на музичних інструментах* тощо. Учитель повинен пам'ятати, що вибір дитиною певного виду естетичної діяльності залежатиме від індивідуального розвитку, власного бажання кожного учня. Таке входження в образ пісні відкриває для 6—7-річної дитини шлях до естетичного опанування музичного твору.

Основною формою залучення дітей до першого знайомства та подальшого вивчення пісні як естетичного явища має стати **музична гра**, якій надається у цьому процесі своєрідна психолого-терапевтична функція. Ідею впровадження рухливих музичних ігор у процес музично-естетичного виховання уперше теоретично обґрунтував та розробив на матеріалі української народної дитячої пісні В. М. Верховинець [1]. Ним був знайдений дійовий шлях наближення музичного мистецтва (в багатьох його проявах: музика, хореографія, театр) до дітей, який пролягає через «найвідповіднішу форму руху для малечі», основний спосіб пізнання світу — гру.

*На другому етапі* (2—3-тє заняття) основною метою постає ознайомлення учнів із змістовною стороною отриманої від пісні інформації. Особливого значення цей етап набуває для вчителів музики, які мають змогу розглянути українську народну дитячу пісню як об'єкт дослідження специфіки музичної мови. Етап проводиться у **двох напрямках**:

✓ **Перший напрямок**: надання учням знань, а також формування умінь та навичок у визначенні особливостей та специфіки музичної мови, зокрема її інтонаційної природи з опорою на літературний текст пісні.



✓ *Другий напрямок*: пізнання дітьми пісні як синтетичного явища, тобто такого, де рівноправно взаємодіють літературна та музична мови.

Важливим моментом методики є співставлення двох настроїв, створених поетичним словом та музичною інтонацією. Цьому сприятимуть проблемні питання до учнів, поставлені вчителем: «Чи повинні допомагати, «дружити» у пісні слова і музика? Чи буває так, що вони ворогують?»

Доцільними є такі *проблемні ситуації*:

*СИТУАЦІЯ А.* Учням пропонується *інша* мелодія, підібрана вчителем до відомого тексту пісні, яка за своїм характером не збігається зі змістом тексту. Ставиться запитання: «чи не заважає музика та слова одне одному?», «Чи подобається вам таке звучання пісні? Поясніть чому.»

*СИТУАЦІЯ В.* Дітям пропонується дати естетичну характеристику (тобто визначити гармонію художнього слова та мелодії) дитячої народної пісні *іншої країни*, яка звучить іноземною мовою. Краще підібрати фольклорні зразки тієї країни, мова якої більш відома вчителю. Після прослуховування звернутися до дітей з такими питаннями: «Що ви можете оцінити, про що розповісти стосовно щойно почутої пісні? Чи можна, не розуміючи іноземної мови, якою звучить пісня, дізнатися про що йдеться в ній? Як вам це вдається? Що допомагає вам у цьому?». Узагальнюючи відповіді дітей, підкреслюючи правильність визначення ними емоційно-чуттєвого змісту, вчитель може дати переклад тексту пісні, який певною мірою буде співзвучним відповідям учнів. Вчитель може розповісти першокласникам про те, як старанно люди шукали кращий варіант співзвучності між словом та мелодією для того, щоб якнайкраще передати настрої пісні, її зміст.

Для поглибленого засвоєння дітьми нерозривної єдності музичного та літературного мистецтва у пісенному жанрі, ефективним є впровадження навчальної казки «ДВІ СЕСТРИ».

## «ДВІ СЕСТРИ»

казка

Жили собі дули на світі дві сестри. Звали їх Поезія та Музика. Сестри були дуже схожі між собою і завжди дружили. Були вони справжніми чарівницями, вмili роботи вони дивовижне! Коли сестри починали розмовляти у двох, виходила у них... *ПІСНЯ!*

Більш за все на світі любили сестри дітей і часто приходили до них гратися. Всі разом вони співали, раділи, сумували, а голо-

вне — вміли *відчувати* цей цікавий, такий захоплюючий світ, який оточував їх! Кожного разу сестри влаштували дітям справжнє казкове свято. Але, на жаль, дуже часто, коли всі вони були разом, діти забували і не помічали одну з сестер із чудовим ім'ям — Мелодія. Дітки, звичайно, чули її, але не відчували.... А ось іншу сестру — Поезію вони розуміли відразу, бо розмовляла вона з ними словами, тобто мовою відомою та зрозумілою їм.

Одного разу дуже зажурилася Мелодія: «Чому мої любі друзі не звертають на мене увагу, вони ж так люблять співати! Адже пісню ми з сестрою Поезією робимо *удвох*! Я знаю, що дітки чують мене, я бачу це по їх оченяткам....Я маю щось зробити, щоб повернути своїх друзів до себе...». І Мелодія, порадившись із сестрою, заховалася від діток, замовкла. Як не намагалась Поезія зачарувати дітей, але вона залишалась без сестри лише чарівною Поезією. Пісні вже не було. І тільки тоді діти згадали про Мелодію, почали кликати до себе, знову просили повернутися до них. Коли Мелодія знов з'явилася і знову зазвучала Пісня, діти розуміли, які чудові ці сестри, коли звучать вони разом! Як вміють вони дружити та допомагати одна одній творити цю дивовижну, чарівну красу, ім'я якої — ПІСНЯ!

І з того часу кожного разу, коли діти співали або чули пісню, вони намагалися відчутти та уявити собі обох сестер — Поезію та Музику!

Робота вчителів початкових класів на інших «немузичних» заняттях другого етапу формування у першокласників естетичного ставлення до української народної дитячої пісні має бути спрямована на організацію дослідницької діяльності учнів з вивчення тієї численної інформації, яку містить народна пісня. Ефективність впровадження української народної дитячої пісні у навчально-виховний процес початкової школи зумовлена наявністю досить сильного емоційно-чуттєвого компоненту пісні (мелодійний вплив та поетика), який дозволяє активізувати саме чуттєву сферу учня, стимулювати його до активної естетико-пізнавальної діяльності. Отже діти мусять фрагментарно, на інших уроках (народознавство, природознавство, математика, рідна мова, ритміка, образотворча діяльність тощо) усвідомлювати та аналізувати отриману з пісні інформацію. При такому підході, навіть якщо не виявлятиметься розвиток спеціальних музичних здібностей, дитина на все життя збереже шире, суто естетичне ставлення до народнопісенного жанру та музичного мистецтва взагалі.

Учитель при проведенні занять за представленою нами методикою зможе визначити правильність проведення ним заняття за таким критерієм: *кожне зауваження учня є ознакою того, що він цікавиться піснею, що його індивідуальні здібності не сплять.* Доцільним є також проведення анкетування серед батьків, які мають змогу спостерігати за власними дітьми у позаурочний час, коли дитина абсолютно вільно виражає себе.

Наведемо орієнтовний зразок такої анкети:

### АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Чи співає дитина вдома? Які пісні?
2. Як часто? Коли?
3. Чи не звертається до Вас з проханням про якусь додаткову інформацію щодо пісні? Про яку саме?
4. Чи просить вона співати Вас? Які пісні? За якими обставинами?
5. Чи викликає в неї інтерес почута нова пісня /музика взагалі/ по радіо, по телебаченню?
6. Чи не знаходили Ви відображення улюбленої пісні Вашої дитини у її діяльності: малює героїв, танцює, грається в пісню, пробує зіграти мелодію на музичних інструментах тощо?
7. Чи не змінилось якимось чином ставлення дитини до пісні, музики взагалі протягом останнього часу?

**Третій**, заключний *етан* формування у першокласників естетичного ставлення до пісні має на меті надати їй певного значення у *комунікативній діяльності учня.*

Педагогові необхідно бути переконаним у результативності цієї роботи, яка зумовлена з одного боку надзвичайно гуманним ставленням до кожного учня, повагою до внутрішнього бажання маленької особистості у самореалізації [8] в певному виді діяльності (навіть безвідносно щодо якості результатів); з іншого — естетичною доцільністю самого народнопісенного жанру, його демократичністю, можливістю варіативності виконання та синкретичною природою народної пісні, що передбачає різні супроводжуючі види естетичної діяльності.

На цьому етапі (3—4-те заняття) педагог визначає сфери та рівні індивідуального ставлення дитини до народної пісні. Так, він може запропонувати дітям за їх бажанням обрати певний вид діяльності, в якому вони мали б змогу якнайкраще виразити себе, свої думки, почуття, мрії щодо вивченої пісні, її художнього образу.

Можна дати такі *творчі завдання*:

1. Якими кольорами, або рухами, або звуками чи словами ти зобразив би героїв пісні?

2. Уяви собі двох сестер, Поезію та Музику, у цій пісні. Як, на твою думку, можна зобразити їх:

а) намалювати (зліпити, сконструювати тощо);

б) показати у русі (танок, пантомімічні дії);

в) зіграти на музичному інструменті;

г) заспівати або скласти вірш про них;

д) розповісти про них словами.

3. Який із засобів зображення, відтворення пісні тобі подобається більше?

4. Чи можна придумати продовження цієї історії? Запропонуй власний варіант. Якою мовою (музичний звук, жест, колір-лінія, слово тощо) краще показати твій варіант продовження? Зроби це, будь ласка!

Діти можуть працювати з фарбами (малювання героїв, їх настрої), грати на музичних інструментах (вибір інструмента за бажанням учня та зображення на ньому стану героя, його дій, характеру тощо), прослуховувати аудіо та відеозаписи пісні у виконанні професійних колективів, обробок мелодій пісень для оркестру або варіації на теми пісень, демонструвати елементи хореографічного та драматичного виконання пісенного дійства з використанням ритмічно-пантомімічних рухів. Учням слід надати можливість вільного співу пісень за бажанням із вивченого репертуару тощо.

У такий спосіб можна зафіксувати найбільш близькі сфери виразу власного «Я» у кожного учня. Для власного самовираження дитина шукає найбільш вдалу й зручну для неї форму відтворення власного стану та естетичного ставлення до пісні.

Таким чином, розроблена методика роботи з народнопісенним жанром у першому класі допоможе тим педагогам, які щиро ставляться до своїх вихованців та прагнуть створити такі педагогічні умови, які б надали можливість *кожній дитині* знайти своє власне «Я» у складному для них, але надзвичайно цікавому процесі естетичного пізнання себе та навколишнього світу!

### *Література*

1. *Верховинець В. М.* Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-те вид. — К.: Муз. Україна, 1989. — 343 с.

2. *Іваницький А. І.* Українська народна музична творчість: Посібник для вищ. та серед. учб. закладів. — К.: Муз. Україна, 1990. — 336 с.

3. *Каган М. С.* Морфология искусства. — Л.: Искусство, 1972. — 440 с.
4. *Суховерська О.* Рухливі забави й гри з мелодіями й примівками. У 2-х ч. — Львів, 1924. — ч. 1. — 1924. — 16 с., ч. 2. — 1924. — 16 с. / Репрентне вид.
5. *Теплов Б. М.* Избранные труды: В 2т. — М.: Педагогика, 1985. — Т. 1. — 328 с.
6. Українське дошкілля. — К.: Муз. Україна, 1992. — 142 с.
7. Формирование восприятия дошкольников / Под ред. А. В. Запорожца и Л. А. Венгера. — М.: Просвещение, 1967. — 280 с.
8. *Федій О. А.* Підготовка студентів педагогічних інститутів до естетичного виховання дітей 6—7 років. — Дис...канд. пед. наук. — Полтава, 1995. — 190 с.
9. *Федій Ольга.* Естетичне виховання першокласників засобами української народної дитячої пісні: методичні рекомендації. — Полтава, 1995. — 32 с.
10. *Maslow A. Y.* Motivation and Personality. — N. Y., 1954.

### 2.3.7. БІБЛІОТЕРАПІЯ

БІБЛІОТЕРАПІЯ — (від *biblion* — книга + *терапія*) — лікувальний вплив на психіку хворої людини за допомогою спеціально підібраних книг («спрямоване читання»). Засновник ідеї — І. Е. Дядьковський (1836 р.)

За В. Н. Мясіщевим, методика бібліотерапії є складним поєднанням книговедіння, психології та психотерапії. Бібліотерапію можна віднести й до традиційної психотерапії мистецтвом (див. мал. 2.29).



Мал. 2.29. Книга

Теорія та практика бібліотерапії ще й досі не розроблені у достатній мірі. Проте цілюща дія книги на людину вже широко використовується лікарями та педагогами.

Читання книг може заповнювати недолік власного досвіду та власних переживань. З одного боку, людина ніби живе десятками інших життів, радіє чужим радощам, здійснює вчинки та помил-

ки та виходить переможцем зі складних ситуацій. Все це не може не впливати на емоції та почуття людини, на принципи підходів до життя та власних переживань. З іншого — література, яка проповідує насильство, жорстокість, може формувати такі ж якості й в житті.

Виділяють **три основні напрями** розробки проблем бібліотерапії (Міллер А. М., 1974):

✓ **Бібліознавчий напрямок.** З точки зору прихильників цього напрямку, бібліотека для хворої людини має стати лише чинником, який відволікає від хвороби, допомагає пережити фізичні страждання. Ідея керування процесом читання відкидається. Непотрібною вважається й спеціальна підготовка бібліотекаря до такого виду роботи. Книжкові фонди бібліотек зазвичай універсальні, а значна кількість книг — белетристика (або «легке читання»). Близько 80% робіт зарубіжних вчених відносяться до цього напрямку.

✓ **Бібліотерапія як компонент психотерапії.** Прихильники — переважно вчені Німеччини — вважають, що бібліотерапію особливо доцільно використовувати при неврозах. Працюють з хворими тільки психотерапевти без участі бібліотекаря.

✓ **Бібліотерапія як допоміжна або рівноправна частина лікування** при неврозах або соматичних захворюваннях. Реалізує її лікар-психотерапевт та бібліотекар, який пройшов спеціальний курс навчання. Вважається найбільш перспективним напрямом.

При підборі книги з метою бібліотерапевтичного впливу слід дотримуватися таких **принципів**:

- ступінь доступності викладу (або ступінь складності книги);
- герой книги має бути доступним хворому;
- максимальна схожість ситуації у книзі та ситуації у якій знаходиться хворий.

У ході бібліотерапії хворий може вести **читацький щоденник**. Аналіз записів нерідко розкриває процес суб'єктивної інтерпретації художніх творів, або може бути використаний з діагностичною метою. При роботі з дітьми можна використовувати методи:

- ✓ «читацьких малюнків»;
- ✓ «читацьких розповідей»;
- ✓ драматизації прочитаних історій тощо.

Бібліотерапія може відбуватися в **індивідуальній та груповій формах**:

✓ при індивідуальній формі читання пацієнтом книг відбувається за складеним бібліотерапевтом планом з подальшим обговоренням;

✓ при груповій формі крім вимог, які враховуються при створенні будь-якої психотерапевтичної групи, необхідним є й підбір членів групи за ступенем начитаності та читацькими інтересами. Оптимальна кількість членів у такій групі 5—8 осіб. Підбираються невеликі за обсягом твори, які читають під час групового заняття. Виникає **дискусія**, у результаті якої чітко вимальовується структура міжособистісних стосунків у групі, визначається ставлення членів групи до читання художньої літератури, виникає інтерес до читання. Бесіди можна фіксувати та аналізувати.

Вчені виділяють найближчі та віддалені завдання бібліотерапії:

До **найближчих завдань бібліотерапії** відносять:

✓ відключення від діючої психотравматичної ситуації («відхід» у книгу);

✓ деактуалізація власних, існуючих життєвих переживань (зміна «прейскуранта цінностей» цих переживань);

✓ вироблення «ідеалу поведінки» у подальшому.

До **віддалених завдань бібліотерапії** відносять:

✓ вироблення більш оптимістичного погляду на життя;

✓ зміна власних реакцій на ситуацію, яка травмує психіку;

✓ покращення контакту з людьми — у родині, з друзями, у школі тощо;

✓ вироблення важливого вміння постати на точку зору іншої людини та зрозуміти мотиви її вчинків (особистісна децентрація);

✓ більш виважене та спокійне ставитися до людей, які тобі неприємні;

✓ якщо у житті тобі зустрічаються люди занадто неприємні, від яких ти страждаєш, не поспішай розповсюджувати своє ставлення до них на увесь світ. У світі більше людей хороших, ніж поганих. Шукай їх та вони тобі допоможуть.


Досвід вітчизняної й зарубіжної психотерапії, накопичений методичний арсенал дозволяє виділити в **бібліотерапевтичній роботі** з читачами 4 напрями:

📖 **проблемну бібліотерапію** (орієнтована на читача, що відчуває труднощі спілкування з близькими, значущими для нього людьми),

📖 **ситуаційну бібліотерапію** (головний, перетворюючий ефект будується за рахунок динаміки сюжету, його основних колізій: підґрунтям роботи й тут є — людські переживання (стрес, фрустрація, конфлікт і криза);

📖 **ігрову бібліотерапію** (окремий вид психологічної роботи, в основі якої лежить літературний твір: московський психотера-

певт Д. Соколов пропонує цікаву форму розвитку дитячих душ — казкотерапію; як варіант ігрової бібліотерапії. — драматизація у групі літературних творів);

 **бібліотерапія на засадах структурного аналізу** (психологи структурно-аналітичного напрямку (Е. Берн, М. Джеймс, Г. Харрис та ін.) розглядають людську психіку як сукупність трьох базових егостанів людини, образно названих «батько», «дорослий» та «дитина»). Вступаючи у взаємодію з іншими людьми чи об'єктами, особа завжди знаходиться в одному з цих станів. Завдяки процедурній простоті цей метод роботи бібліотерапевта може скоригувати окремі вади характеру читача, усунути негативні установки, переживання особи тощо).

Бібліотерапія, як керівництво читанням взагалі — процес лікувально-педагогічний або **психагогічний**. Цім терміном позначають психотерапія через перевиховання.

### Література

1. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб: Питер, 1999. — 752 с.: С. 60—61.
2. *Ключина Н.* Библиотерапия // Библиотекарь. — 1991. — № 9. — С. 51.
3. *Лозова О. М.* Бібліотерапевтичність тексту очима майбутніх психологів // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога і соціального педагога в умовах вищої школи. Матеріали всеукр. наук.-практ. конференції. — Тернопіль, 2003 — Ч. II. — С. 103—108.
4. *Лозова О. Н.* Психосемиотическая структура поэтического произведения в контексте библиотерапии // Журнал практического психолога. — 2003. — Вып. 9.
5. *Соколов Д.* Сказкотерапия. Воздушные шарик сказок на ниточках психологии // Частная школа, — 1995. — № 3.
6. <http://www.aha.ru>

### 2.3.8. ТЕРАПІЯ КОЛЬОРОМ

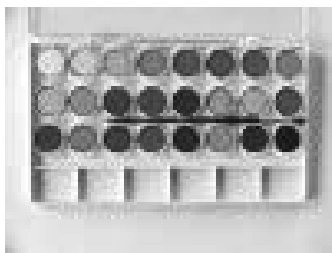
Важливим аспектом формування та корекції особистісних начал у дошкільному віці є розвиток емоційно-чуттєвої сфери дитини, зокрема вправління процесів сприйняття та усвідомлення інформації, здобутої перцептивним шляхом. У поле зору педагога потрапляють чудові дарунки природи — здатність дитини відчувати, бачити, чути світ, збагачений розмаїттям звуків, форм, розмальований всіма кольорами веселки.



Актуальними стають питання розробки сучасних педагогічних технологій, побудованих на інтеграції педагогічних та мистецтвознавчих наук. Естетизація педагогічного процесу надає йому природної доцільності та надзвичайно високої ефективності, оскільки дозволяє реалізувати педагогічні завдання на індивідуально-особистісному рівні, розвивати творчий потенціал дитини, корегувати її психологічні та соціальні проблеми розвитку. В останні роки лікарями, психологами, психотерапевтами все більше вивчається зв'язок між психічними та фізіологічними процесами, що призводять до вражаючих відкриттів про позитивні зміни в організмі людини під впливом музики, кольору, позитивних емоцій тощо. Рациональне використання кольору забезпечує корекцію психофізіологічного та психоемоційного стану.

Колірні сприйняття є важливими враженнями зовнішнього світу, і проблема впливу кольору на людину далеко ще не вирішена. Як свідчить аналіз проблеми в історичній перспективі, колір — джерело багатьох парадоксів мислення. Здавна людина прагнула опанувати здатність кольору впливати на внутрішній стан і використовувала колір з метою створення комфортного середовища існування і штучного відтворення реальності в зображеннях [2].

Зіставлення двох аспектів взаємодії людини з кольором: закономірностей впливу кольору на стан, з одного боку, і зміни колориту образу в залежності від психологічного стану, з іншого, приводить до висновку про тісний і однозначний зв'язок між характеристиками психологічного стану і характером різних кольорів. Видимі зовні кольори змінюють наш психологічний стан аналогічно тому, як наш психологічний стан змінює колорит нашого образу світу. Дослідження Є. Б. Рабіна дозволяють встановити діапазон оптимальних кольорів, які найбільш сприятливо впливають на людину: це зелений, жовто-зелений, зелено-голубий кольори [1, с. 173]. Крім фізичних властивостей кольору, тобто довжини хвилі, необхідно враховувати його якість та естетичне значення. У кожній особистості є власні стійкі уподобання, що складають «особистісну кольорову шкалу» як одне з проявів індивідуального. Проте у своєму життєвому досвіді людина практично ніколи не має справу з чистим кольором, тому що неможливо відокремити інформацію колірну від тієї, котра її супроводжує, від контрасту, в якому ми сприймаємо колір. Тому є актуальним вивчення взаємозв'язків між колірним відчуттям і відповідним емоційним тоном та з'ясування факту визнання кольорової ознаки предмету як специфічної для емоційної категоризації (див. мал. 2.30).



Мал. 2.30. Фарби

Люди з різною структурою особистості й у різному емоційному стані схильні бачити світ буквально в різному кольорі. Емоційно урівноважені екстраверти бачать світ барвистим, з перевагою теплих тонів, бачать кольори більш яскравими, з домішкою червоного чи зеленого, більш чутливі до жовтого, зеленого і фіолетового, схильні «ігнорувати» сині відтінки. Тривожні інтроверти, навпаки, бачать світ менш яскравим і барвистим, з перевагою синього; ті, хто розслаблений, пасивний, нечутливий до впливів, відчуває занепад сили чи депресію, відрізняється конкретністю й утрудненістю, неактивністю мислення, більш чутливі до синього і блакитного.

Це збігається з загальновідомими фактами повсякденного життя і клінічним досвідом. Хворі депресією часто повідомляють, що навколишній світ «стемнів», «фарби світу зблідли», а малюнки таких хворих також виконані в холодних і темних тонах (Itten, 1970). На противагу цьому в підвищеному настрої люди говорять, що «фарби стали яскравіше», їхні малюнки містять багато світлих і червоно-жовтогарячих тонів. Ці закономірності фіксуються й у колективній свідомості у формі стійких мовних оборотів: «райдужний настрій», «похмурий настрій», «палітра почуттів» тощо. Говорять, що при ейфорії людина бачить світ «у рожевому світлі», гнів «застеляє очі червоним», а сум — синім. Незважаючи на малу усвідомленість на рівні індивідуальної свідомості, названі закономірності добре відрефлексовані на рівні колективної свідомості [3].

Отже те, що суб'єктивно переживається як емоція, у зовнішньому існує у формі кольорів, що є те ж саме: у формі колориту людині дано бачити емоції (настрій). Кольори емоційноподібні, а емоції кольороподібні. У цьому розумінні можна стверджувати про те, що конкретний колір є символом власного впливу на людину. Це і дозволяє використовувати колір як фактор психічної

регуляції. За даними вчених, колір якісно і комплексно впливає на психофізіологічний стан, включаючи зміну складу крові, динаміку загоєння тканин, тонус м'язових скорочень, функцію серцево-судинної системи, сприйняття (болю, температури, часу, простору, розміру, ваги), психічний статус (емоційний стан, активованість, психічна напруга). При цьому колір впливає специфічно як при експозиції зору, так і при висвітленні ним частин людського тіла. Класична модель використання кольору як фактору психічної регуляції припускає використання кольорового опромінення чи фарбування стін інтер'єрів для досягнення відповідних змін психологічного стану людини. Визначена й сама «рецептура», що характеризує психологічні і фізіологічні ефекти конкретних кольорів. Визначається така закономірність: реакція на будь-який колірний вплив носить синусоїдальний характер, тобто через кілька хвилин після початку опромінення реакція змінюється на протилежну.

Емоційна реакція є складовою частиною цілісної психофізіологічної реакції організму на колір, людина ж, з іншого боку, неусвідомлено використовує колір як засіб психічної саморегуляції [5]. У поєднанні з музикою цей вплив підсилюється. За дослідженнями В. І. Петрушина, у таких технологіях, як феномен акторського перевтілення, психолог та вихователь має можливість запропонувати дитині залишити на певний час свої проблеми та зробити крок усередину побачених нею картин, намальованих художником, опинитися посеред чудової природи та людей, спробувати пережити їхні емоції та почуття [4]. Якщо перегляд живописних творів або картин природи супроводжує музичний вплив, то поглиблюється увага дитини та пробуджуються почуття любові до життя, любові до себе, реконструюється у позитивний бік її емоційний стан.

Таким чином можна констатувати ефект об'єднання двох невербальних комунікацій за силою впливу: музико-кольоро-терапія передбачає повернення людському організмові властивої йому енергетичної рівноваги, яка була порушена внаслідок хворобливого стану.

### *Література*

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е. А. Медведева.
2. Левченко И. Ю. и др. — М.: «Академія», 2001. — 248с.
3. Бичкова Л. В. Колористична культура античного світу. — К., 2003.

4. *Лутошкин А. Н.* «Цветопись» как прием эмпирического изучения психологического климата коллектива // Социально-психологический климат коллектива: Теория и методы изучения. — М., 1979.

5. *Петрушин В. И.* Музыкальная психотерапия: Теория и практика. — М., 1999.

6. *Яньшин П. В.* Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. — Самара, 1996.

7. *Серов Н. В.* Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета: информация — цвет — интеллект. — 2-е изд., перераб. — СПб.: Речь, 2002 — 160 с.

8. *Орехова О. А.* Цветовая диагностика эмоций ребенка. — СПб.: Речь, 2002. — 112 с.

### **2.3.9. ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ**

Лялькотерапія вважається одним з підвидів імаготерапії (О. А. Медведєва) разом з такими видами естетотерапії, як образно-рольова драматерапія, психодрама. У концепції казкотерапії Т. Д. Зинкевич-Євстігнєєвої лялькотерапія розглядається як окрема казкотерапевтична технологія.

Лялькотерапія використовується у корекційно-виховній роботі з дітьми й дорослими людьми з діагностуючою та корегуючою й розвивальною метою (див. мал. 2.31).



Мал. 2.31. Лялька Фрося, «добротвориця».  
Робота магістрантки ПДПУ, 2006

Вона оснований на ідентифікації людини з улюбленим героєм (казки, мультфільму, іграшки, тварини тощо).

Лялькотерапію можна віднести до проєктивних діагностуючих методик.

На сьогоднішній день існує декілька підходів до з'ясування методики організації терапевтичної роботи із лялькою.

Так, досліджуючи феномен лялькотерапії у роботі з дітьми, які мають порушення поведінки, страхи, труднощі у розвитку комунікативної сфери тощо, **О. А. Медведєва** пропонує такий алгоритм організації й проведення заняття з лялькою:

- ✓ сама робота проводиться з використанням *улюбленої* ляльки дитини;

- ✓ розігрується у ході «режисерської гри» історія, яка пов'язана з травмуючою для дитини ситуацією;

- ✓ у ході гри слід досягти максимального переживання дитиною ситуації через співчуття герою-ляльці та ідентифікацію з ним;

- ✓ сюжет має будуватися по «наростаючій лінії» з метою створення все більшої емоційної напруги та закінчуватися обов'язково позитивно, бурхливою емоційною реакцією (сміх, плач) та зняттям напруги;

- ✓ після завершення спектаклю дитина повинна відчути полегшення.

Таким чином, технологія, запропонована О. А. Медведєвою, полягає у посиленні емоційної напруги, яку постійно відчуває дитина, до такого ступеня, щоб вона могла перейти у нову форму — розслаблення, катарсис.

**Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва** в лялькотерапії виділяє такі етапи роботи:

- ✓ спільне з дорослим виготовлення *власної* ляльки;

- ✓ «оживлення» ляльки;

- ✓ використання ляльки у казкотерапевтичних постановках (див. матеріал лекції «Теорія й практика казкотерапії»).

Особливе місце в казкових постановках, які передбачають роботу дитини з лялькою, займають *казки-експромти*, які створюють певне середовище для подальшого діагностування, корекції й творчого розвитку дитини.

Динаміка сюжету і кінець такої казки не відомі навіть педагогу-ведучому. Ефект психологічного впливу такого виду постановок, як визначають дослідники, досить великий. Актори можуть показати ведучому повороти сюжету, спонтанно, невимушено будувати діалоги. Сама постановка перетворюється в живий про-

цес Співтворчості. За таких умов діти надають ляльці функцій живої істоти, яка здатна відчувати, як людина. Інколи ляльку діти сприймають як *бажаний соціальний ідеал*:

- ✓ «з нею всі граються!»,
- ✓ «їй одягають гарне плаття!»,
- ✓ «її не ображають!»,
- ✓ «її всі гладять і їй не буває сумно» тощо.

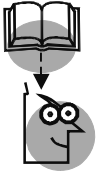
За такими судженнями дітей легко діагностувати їхні власні проблеми соціалізації та комунікативні проблеми, на які доцільно звертати увагу у подальшій педагогічній роботі.

У постановці лялькової казки, основною метою якої є створення позитивного емоційно-чуттєвого фону сприйняття дитиною навколишнього середовища, та непомітне, мимовільне залучення дитини у комунікативну діяльність, виокремлюють важливий методичний момент, який пов'язаний з організацією сцени: психологічна постановка казки не потребує наявності розкішних декорацій.

«Оживляючи» ляльку, дитина відчуває і бачить, що кожна її дія негайно відображається на ляльці (це особливо помітно при роботі із ляльками-маріонетками). Отже, дитина отримує оперативний недирективний зворотній зв'язок-інформацію про *власні* дії. Таким чином, дитина реально стає своєрідним Чарівником (за Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєвою), активним діячем, примушуючи нерухому ляльку жити, рухатися, відчувати та спілкуватися з іншими. Робити все це дитина може вільно, рішуче, саме так, як сама вважає за потрібне.

## Література

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская — М.: «Академия», 2001. — 248 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: ТЦ «СФЕРА», 2001. — 400 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2003. — 208 с.
4. Кэджьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с.
5. Медведева И., Шишова Т. Книга для трудных родителей. — М.: Роман-газета, 1994. — 180 с.
6. Тренинг по сказкотерапии. — СПб.: «Речь», 2002. — 254 с.



## Модуль 3

### «Види естетотерапії природними та ігровими засобами»

#### 2.3.10. НАТУРПСИХОТЕРАПІЯ

Лікувально-корекційний вплив природних чинників на емоційно-чуттєву сферу людини розглядається сучасною наукою у двох напрямках:

- ✓ природотерапія як самостійний психотерапевтичний метод;
- ✓ використання лікувального впливу природи на стан людини як фонового компоненту інших реабілітаційних методик (оскільки психотерапія передбачає обов'язкове використання вербальної інформації).

У наш час широкого розповсюдження набули різні види терапії природними засобами:

- ✓ водна терапія;
- ✓ аеротерапія;
- ✓ пісочна терапія;
- ✓ літотерапія;
- ✓ ландшафтотерапія;
- ✓ анімалотерапія;
- ✓ дельфінотерапія;
- ✓ іпотерапія;
- ✓ дендротерапія;
- ✓ смакотерапія;
- ✓ аромотерапія;
- ✓ квітковотерапія тощо, але залишається відкритим питання їх ефективного застосування в психолого-педагогічній діяльності.

Значення натурпсихотерапії буде підвищуватись тим більшою мірою, чим більшого значення для людини періоду урбанізації і науково-технічної революції набуває спілкування з природою (див. мал. 2.32).

Так, наприклад, у Японії почуття любові до прекрасного, в першу чергу до природи, розвивається у людини з дитинства. Головне — це естетичний вплив природи на людину, який звеличує і гармонізує особистість.

**Лікувальними факторами** при спілкуванні людини з природою виступають такі:

- ✓ позитивний емоційний вплив (невербальна сугестія);
- ✓ седативний;

- ✓ відволікаючий;
- ✓ активізуючий та
- ✓ катарсичний ефекти;
- ✓ естетичний вплив (як найголовніший):

Саме у випадку ландшафтотерапії, пишуть Л. Н. Лежепекова і Б. А. Якубов, «естетичне (прекрасне — є життя, природа) починає слугувати терапевтичним, гігієнічним і профілактичним цілям і задачам.» [1, с. 298].



Мал. 2.32. На дачі восени

**Ефект природотерапії** полягає у:

- ✓ зміні ставлення особистості до навколишнього середовища, що призводить до усунення попередньої конфліктної ситуації;
- ✓ зміні самосприйняття, самооцінки людини, що також сприяє відновленню внутрішніх сутнісних сил особистості.

### *Література*

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания // Избр. психол. труды: В 2-х т. Т. 1. — М.: Педагогика, 19890. — 232 с.
2. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб.: Питер, 1999. — 752 с.: С. 297—299.
3. *Ткаченко А. А.* Духовно-природная психотерапия. (Эсхатологический аспект). Личностная и профессиональная элитарность. — Кировоград: КОД, 2001. — 220 с.



### **2.3.11. ТЕХНОЛОГІЇ ЕЙДЕТИКИ У ЛОГОПЕДИЧНІЙ РОБОТІ**

Мовні розлади в більшості випадків — це синдром, у структурі якого виділяються складні зв'язки між мовними та немовними симптомами. Це визначає необхідність комплексного (медико-психолого-педагогічного) впливу на весь синдром в цілому з урахуванням характеру взаємодії між окремими мовними та немовними симптомами. Саме тому в основі методів логопедичної науки лежать принципи розвитку, системного підходу, розгляду мовних порушень у взаємозв'язку мови з іншими сторонами психічного розвитку дитини: мислення, уяви, пам'яті тощо. Використання ейдетичних методів дає можливість логопеду допомогти дитині повірити у свої сили, подолати мовні порушення та оволодіти своєю поведінкою. Технології ейдетики, забезпечуючи оптимальні можливості та умови для реалізації інтелектуального потенціалу, переконливо підтверджують справедливість сформульованого в психології принципу домінуючої ролі навчання в розвитку людини.

Цінністю методів ейдетики є те, що вони мають серйозну теоретичну основу: базуються на уявленнях про складну й активну природу процесів запам'ятовування, що пов'язані з цілою низкою працюючих апаратів кори головного мозку, кожний з яких вносить свій специфічний внесок в організацію цих процесів. Зазначена система відкриває широкі можливості для організації та проведення корекційної роботи мовних порушень та відхилень у психічному розвитку, обумовлених недостатністю мозкової діяльності.

Тому, ми вважаємо за необхідне запровадження до освітніх і виховних технологій у корекційній педагогіці ейдетичного підходу, який дасть змогу кожній дитині комфортно, легко та з задоволенням здобувати нові знання, а також усувати різноманітні мовні дефекти, відчуючи задоволення від реалізації своїх здібностей, конкуруючи тільки із самим собою вчорашнім і завжди виграючи в цьому змаганні.

Дивовижна сила образів (або ейдосів, як їх назвали греки) відома людству з найдавніших часів. Її використовували у релігійних містеріях і системах цілительства. Проте лише на початку ХХ століття здатність людини уявляти яскраві образи зацікавила науковців. Сьогодні ейдетизм розглядають як різновид образної пам'яті, який передбачає збереження яскравих, наочних образів

після їхньої дії на органи чуття (див. мал. 2.33). Людина ніби продовжує їх бачити.



Мал. 2.33. Хмара-качка

Історично і змістовно характеристика ейдетики припускає розгляд у взаємозв'язку і єдності трьох її сторін: 1) ейдетизм (ейдетичні образи) як емпіричний та експериментальний феномен, як особливий вид пам'яті і, відповідно, ейдетика як окрема наукова теорія, що цей феномен пояснює; 2) ейдетика як загальнопсихологічна теорія, що знаходиться на рівні загальнотеоретичних, філософських і методологічних проблем психології; 3) інтеграційна типологія — ідеологізована концепція расизму, що розвивалася Е. Йеншем та його однодумцями у Німеччині після 1933 р. шляхом «синтезу» ейдетики і націонал-соціалістичних ідей [2]. Після всіх ідеологічних поворотів у процесі розвитку ідей ейдетики інтерес до ейдетичних явищ і закономірностей їх виникнення та закріплення у пам'яті відродився знов тільки під впливом найсучасніших потреб практики. В цьому плані характерним є відкриття у 1988 році у Москві Ігорем Матюгіним центру розвитку пам'яті «Ейдос» та видання ним 9 праць серії «Школа ейдетики» [4]. Цікавим та результативним виявився проведений вченим експеримент з пам'яттю. З групою посередніх школярів провели заняття з використанням педагогічних технологій ейдетики, застосовуючи елементи гіпнозу та медитації. Несподівано діти стали демонструвати значні успіхи, причому не лише в школі. За словами вчителів та батьків, самі діти дуже змінилися: стали вчитися з задоволенням, у багатьох підвищилася самооцінка. Під час дослідів із застосуванням гіпнозу з'ясувалося: якщо є яскраві образи — то будуть і яскраві спогади. «Надспогади» пов'язані з резервами пам'яті.

Технології ейдетики виявилися універсальними: ними може користуватися дитина дошкільного, молодшого шкільного віку і людина похилого віку. Методики ейдетики різноманітні: запам'ятовування слів (у тому числі і іноземних), цифр, облич, імен, ві-

ршів, текстів та інше. Завдяки застосуванню цих методик розвиваються відчуття дотику, нюху, смаку, сприймання кольору, форми, довільні увага, тактильна, нюхова, зорова, слухова пам'ять, вербальне та невербальне мислення, творча уява, мовлення. Навчання дитини та корекція її особистісних та психологічних рис із використанням ейдетичних методів спирається на образне мислення, яке для неї є природним. Таке навчання стає для неї радісним. Наприклад, деякі діти, навчаючись писати цифри, часто плутають «6» і «9». Ейдетичний прийом зіставлення логічного або умовного з образом пропонує запам'ятати, що «дев'ять» — це дівчинка з косичкою, а «шість» — хлопчик із чубчиком.

Розвиваючи образне мислення і образну пам'ять, ейдетика сприяє підвищенню працездатності. Інформація краще запам'ятовується і швидше пригадується. До того ж логічне мислення теж розвивається краще.

Ейдетика сприяє гармонійному розвитку обох півкуль мозку і, відповідно, розвитку гармонійної особистості. Дитина почуває себе впевнено в різних ситуаціях. Сприйняття світу стає більш позитивним і радісним.

Л. С. Виготський наголошував, що в дитинстві мислення, пам'ять та уява неподільні. І тому, розвиваючи одну з ланок, ми розвиваємо і решту. Методика роботи з образами багато дає дитині. Дітей-логопатів можна навчити правильно реагувати на стресові ситуації та спогади про них. Для цього використовуються три основні методи — регресії, відторгненості і забування [1, 3, 4].

Метод регресії застосовується, коли вихователі вчать дітей повертатися у своє минуле. Вміти пригадувати будь-який день свого життя. Як правило, це приємні спогади. Занурюючись в них, діти «відпочивають на планеті свого дитинства», набираються сил, енергії і потім повертаються в цей світ, щоб змінити його та себе.

За допомогою методу відторгненості можна спостерігати за собою неначе зі сторони. Це чудовий засіб «лікування стресів», коли дитина, використовуючи образи, навчається сприймати неприємності, що з нею трапилися як епізод із іншого життя, спостерігає зі сторони і забуває їх.

Метод забування — третій, основний. Дуже часто, говорячи про пам'ять, людина з неменшим бажанням деякі епізоди свого життя намагається забути, розуміючи, що саме ці епізоди заважають їй жити в нормальному, спокійному ритмі. Деякі з таких спогадів стають для дитини нав'язливими, викликають депресію, часто стають основними причинами розвитку логоневрозів. Ме-

**тод забування** — це використання ще однієї властивості пам'яті — забувати непотрібне, стирати інформацію, позбавлятися від неприємних емоцій. Один із способів забування — спалювання на свічці. Уявляючи полум'я свічки, на аркуші уявно пишеш або малюєш все, що хочеш забути — ім'я, дату, обличчя, страх — і спалюєш у цьому полум'ї, уважно слідкуючи за процесом, навіюючи собі, що все з цим аркушем, згораючи, перетворюється на попіл [5].

Позитивні результати, котрі спостерігалися при використанні цієї системи для коригування труднощів навчання та поведінки, добре узгоджуються з висновками сучасних психологів про те, що оптимальні способи навчання нерідко за своїм значенням перевищують роль «природних здібностей».

### *Література*

1. Антощук Є. В. Знайомтеся: ейдетика // Шкільний світ. — 2000. — № 8.
2. Богданчиков С. Судьба ейдетики в советской психологии // Вопросы психологии. — 2001. — № 2.
3. Запальська О. Швидка педагогічна допомога // Початкова освіта. — 2001. — № 11.
4. Матюгин И. Ф. Магия памяти. — М., 1992.
5. Тарасова С. Резерви пам'яті // Завуч. — 2000. — № 10.

### **2.3.12. ЛІТОТЕРАПІЯ**

У сучасних умовах відроджується забута методика лікування хвороб за допомогою природних засобів, хоча виокремлення лікувального впливу природи як самостійного психотерапевтичного методу визнається не всіма вченими. Цікавою, на нашу думку, є спроба деяких сучасних дослідників виділити та вивчити лікувальні фактори при спілкуванні людини з природою, а саме:

- ✓ позитивний емоційний вплив (невербальна сугестія);
- ✓ відволікаючий ефект;
- ✓ активізуюча дія та
- ✓ катарсичний ефект [2, с. 297—298].

Цілком ймовірним є припущення про ефективність використання певних природних елементів у реабілітаційній роботі з дітьми, що знаходяться у кризовому стані (див. мал. 2.34).



Мал. 2.34. Каміння у літотерапії

Зупинимося на одному із видів терапії, а саме — літотерапії. Дане явище вивчали А. Малярчиков, М. Синявський, Л. Іванкін, В. В. Карпов та ін.

ЛІТОТЕРАПІЯ це застосування лікувальних властивостей різних каменів при лікуванні багатьох хвороб. Вивчений нами матеріал підтверджує існування у різних історичних епохах даних про певний психологічний, стабілізуючий вплив каменів на емоційно-духовну сферу людини.

У давнину і в епоху Відродження з добре відомого сьогодні **малахіту** вирізували амулети для дітей, які мали оберігати від хвороб і різних небезпек. Він вважався «камнем здоров'я». Чим світліший відтінок каменю, тим вища його цілюща здатність. Світлі блідо-зеленуваті відтінки найбільш корисні для серця і кровоносних судин серця та легень. Темно-зелений різновид виявляє благотворний вплив безпосередньо на м'яз серця, сприяє асиміляції їжі. Сучасні американські дослідники вважають, що малахіт є прекрасним протирадіаційним засобом. Заспокоює надмірно збуджену нервову систему, поліпшує сон.

**Яшма** з чорними і білими смугами бурого кольору має свою яскраву назву — «Тигрове око», або «Котяче око», якщо має золотисто-зеленими чи сіро-зеленими переливами, які нагадують райдужну оболонку котячого ока. Здавна вважається, що вона вберігає від отрути і ненависті, є оберегом, тобто талісманом, що захищав власника від зради, поранень у бою. Цей камінь описується й як засіб, який емоційно врівноважує, підвищує волю власника. Має «заземлюючу» дію, сприяє концентрації уваги, зменшує схильність до впертості, сприяє чіткому розумінню суті предметів і явищ, підвищенню проникливості.

У медицині та у психотерапії також використовують **перлини**. Про їх лікувальну дію згадується у «Каноні» Авіцени, дерев-

ніх працях арабської медицини. А в знаменитому пам'ятнику тибетської медицини «Джуд-ши» пишеться, що перлини допомагають при хворобах мозку і при отруєннях.

Застосовували їх всередину у складі різних інгредієнтів із рослин, продуктів тваринного походження і порошоків з різних самоцвітів. У наш час в Японії перлинний порошок входить до складу порошоків, призначених для лікування неврастенії. Споглядання перлин благотворно діє на збуджену психіку, приносить спокій і умиротворення.

Інший камінь, який має лікувальні властивості — це **аметист**. Назва каменя походить від грецького слова «аметистос» — вільний від пияцтва. Другий варіант назви — від древнєврейського «алхама». У грузинському трактаті Іоване Берая «Туалітаї» («Історія дорогоцінних каменів», 10 ст. н. е.) написано: «Дивлячись на аміфестоні (аметист) можна віщувати, коли прийде зима і піде дощ з повітряної вологи». У «Книзі історій» Аракела Давріжеці наводяться дані про незвичайні властивості аметиста: «Той, хто носить його, не захворіє на проказу, коросту і подібні хвороби. Добро його не меншає, сам він і його слова приємні людям. Носити цей камінь корисно для росту мудрості. Той, хто володіє ним, може пити вино, скільки йому забажається. Так кажуть, але я не вірю, бо вино — левине молоко, і той, хто п'є його з жадобою, позбудеться слави, розуму і майна». Представник міжнародної асоціації Федерації дослідження кристалів Джофрі Кейт впевнений, що аметист знімає стреси. Носіння аметиста сприяє зміцненню ендокринної і нервової систем, збільшує активність правої півкулі головного мозку, нормалізує діяльність епофізу і гіпофізу, очищає кров, сприяє збільшенню енергетики. Він допомагає також при лікуванні розумових розладів, гармонізує всі рівні свідомості, сприяє підвищенню інтелекту і всебічному розвитку особистості. В той же час зменшує тягу до ілюзій, спрямовує здібності в потрібне русло, знімає нервові збудження. Є чудовим засобом для медитації, належить до типу «захисних» мінералів (захищає від шкідливих впливів ззовні).

Смарагд і гематит також цінні не лише в ювелірній справі, а й в медицині.

**Смарагд.** За арабським повір'ям XI—XII століття, людина, яка носила смарагд, не бачила страшних снів, не страждала на безсоння, була застрахована від горя і підступів злих духів. За допомогою смарагду лікували численні захворювання. Камінь вважався незамінним при епілепсії. Його радили споглядати на ніч як снодійний засіб. Він благотворно впливає на м'яз серця й

імунну систему. Виявляє позитивний вплив на духовні якості людини: здатність мріяти, розуміти іншу людину. Він мовби несе з собою любов, доброту, заспокоєність.

**Гематитом** (названий від грецького слова «айма» — кров) лікували нариви і поранення. Цей камінь збільшує опірність стресам, поліпшує енергетику, сприяє збереженню оптимізму, душевної стійкості, хоробрості, волі. Зменшуючи схильність до мрійливості, змушує тверезо дивитися на життя.

Використовують в лікувальних цілях камінь бірюза. Його назва «бірюза» походить від персидського слова «фіруза», що означає — «та, що приносить перемогу, щастя». Сам стан каменю залежить від дощу, вітру і навіть променів сонця. Передбачення про стан здоров'я за зміною кольору бірюзи має підстави. Проведені дослідження підтвердили, що бірюза змінює колір і тьмяніє від дотику хворої людини особливо якщо руки вологі. Недаремно її так не любив важко хворий Іван Грозний. Поряд із слабким тілом царя вона тьмяніла, і він вважав, що камінь віщує йому близьку смерть.

Здавна бірюза славилась як камінь щастя. Це камінь вірності, камінь любові і кохання, здатний помирити подружжя. Бірюза — улюблений камінь Сходу, «королівський камінь єгипетських фараонів», «священний камінь Тибету». Вважалося, що якщо зранку подивитися на бірюзу, то протягом дня людина позбудеться турбот. Той, хто носить бірюзу, буде довго жити в благоденстві і не буде бачити поганих снів. Бірюза володіє тонізуючими і зміцнюючими властивостями, сприяє регенерації тканин, поліпшує функції дихання і кровотворення, сприяє врівноваженню емоцій, створює атмосферу дружнього спілкування, зміцнює почуття взаєморозуміння і відданості.

На нашу думку, на сучасному етапі стає доцільним розробка та апробація спеціальних ігрових методик естетотерапевтичного впливу на дитину засобами літотерапії з використанням зазначених у наукових джерелах даних про лікувально-стабілізуючі властивості природних мінералів.

## Література

1. Здоров'я (додаток до газети «Зоря Полтавщини») за 1999—2004 рр.
2. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб.: ЗАО Издательство «Питер», 1999. — 752 с.

#### (Зоотерапія)

У сучасній теорії та практиці представлена декількома самостійними напрямками: петтерапія, дельфінотерапія, іпотерапія. Здійснюються окремі спроби використовувати з терапевтичною метою корів, поні та інших тварин, що чинять яскраво виражений лікувальний вплив на людину, у першу чергу з порушеннями емоційного характеру та з проблемами розвитку опорно-рухового апарату (див. мал. 2.35).



Мал. 2.35. Зоотерапія

#### Петтерапія

**Анна Марголина** (Редмонд, Вашингтон) стверджує, що **петтерапія** — порівняно нове явище у США. Це — терапія хворих за допомогою домашніх тварин. Однією з перших терапевтичний ефект від перебування у палаті хворої людини собаки помітила Елайна Сміт, коли працювала у лікарні в Англії. Тоді в неї виникла ідея використовувати собак, яких спеціально навчають, для підтримки та *розради* пацієнтів. Першими собаками-терапевтами стали кілька німецьких вівчарок та колі. Пізніше була створена Міжнародна організація терапії тваринами (*Pet Therapy International*), яка займається пропагандою петтерапії, навчанням собак, вирішенням юридичних питань, питань страхування собак та їх власників тощо.

На думку Міжнародної організації терапії за допомогою тварин сама поява собаки у лікарняній палаті вносить пожвавлення у стерильну буденність, пожвавлює розмови, пом'якшує серця. Люди здатні відволікатися від важких дум та болі, коли поглажують блискучу собачу шерсть, відчувають тепло дружніх лап.



Більш ефективним є використання тварин в системі ААТ (*Animal Assisted Therapy*), коли вони вміють робити щось особливе. Наприклад, у штаті Вашингтон існує організація «Лапи за здоров'я» (*Paws for Health*), де тварини та їх власники можуть пройти тренінг та отримати сертифікат «терапевтів». Одна з програм має назву «Читаючи із Ровером». Собаки, навчені за цією програмою, допомагають дітям, які з певних причин **відчувають труднощі у навчанні**, полюбити книги. Коли дитина читає вголос, собака сидить перед нею та слухає з виразом глибокої та концентрованої уваги, ловлячи кожне слово. При цьому, на відміну від вчителів та батьків, собака

- ✓ демонструє щиру зацікавленість;
- ✓ утримується від критичних зауважень;
- ✓ не виявляє роздратування та втоми.

Інший приклад терапії — це **розвиток у дітей моторних навичок** та вміння виконувати інструкції. У цьому разі, замість нудних занять-вправ, дітям пропонують, наприклад, застебнути нашійник на собаці або кішці, пристебнути та відвернути поводок, причесати тваринку, дати їй ласощі тощо.

Діти з **гіпертрофованою активністю**, які у звичайному житті не здатні здійснювати будь-які нормальні дії, через занадто високий рівень тривожності, при контакті з кішками заспокоюються настільки, що можуть нормально взаємодіяти з тваринами та з іншими людьми.

Лікування за допомогою тварин охоплює й такі категорії пацієнтів (і дітей, і дорослих), що страждають на:

- ✓ серцево-судинні захворювання;
- ✓ гіпертонію;
- ✓ депресії;
- ✓ аутизм;
- ✓ синдром Дауна;
- ✓ враження головного мозку з проявами залежностей або агресивності;
- ✓ самотність або ізоляцію;
- ✓ пригніченість та низьку самооцінку тощо.

Безумовно, тварини є стимуляторами посмішок, нерідко й сміху. Крім того, вони володіють здатністю «дарувати любов» та надавати впевненість, не «критикують», не «дискримінують», стимулюють потребу надавати допомогу та захист.

Оскільки дітям простіше знайти «спільну мову» з собакою, ніж з дорослим терапевтом або іншими дітьми, собаки можуть

навчити **аутичних дітей** звертати увагу на «мову тіла» — жести, вирази обличчя, залучити до спільних ігор, пробудити інтерес до спілкування.

Метою петтерапії може бути також:

- ✓ підвищення впевненості у собі;
- ✓ тренування пам'яті та уваги;
- ✓ адаптація до інвалідного візка;
- ✓ розвиток соціальних навичок тощо.

При певних захворюваннях собаки можуть виступати у ролі **співлікаря**, тобто допомагати медичним працівникам встановити контакт з тими пацієнтами, які в силу ряду психофізичних причин відмовляються від спілкування з лікарем, психологом.

Собака (як найчастіше залучена у петтерапію домашня тварина) повинна володіти певними якостями: перш за все вона має бути спокійною та дружелюбною. При цьому її дружелюбність повинна врівноважуватися гарними манерами: вона не повинна стрибати на людей, ставити їм лапи на коліна, нюхати їх, облизувати. Її не повинні лякати та насторожувати сторонні, незвичні предмети (інвалідні візки, палиця у руках людини тощо), запахи ліків, різкі звуки, нестандартна поведінка. Важливо, щоб собака любила свою роботу та виявляла до людей живий, справжній інтерес. Собака, яка після декількох хвилин спілкування відвертається та починає шукати бліх або рветься до дверей, здатна принести більше шкоди, ніж користі, оскільки може викликати неприємне для хворої людини відчуття: мовляв ти нікому такий не потрібний, навіть собаці!

Вченими виділяється так званий ефект «**покращення якості життя**» (в першу чергу для самотніх людей та дітей, що ростуть без братів та сестер), який також може бути створений за допомогою собаки-терапевта. Ефект полягає у тому, що: по-перше, долається самотність як така, по-друге, людина починає відчувати себе зайнятою, корисною, вона може когось погладити, приголубити, приділити комусь увагу, відчуває впевненість у тому, що інша істота її прийме, не відмовиться від неї, не стане обговорювати ні зовнішність, ні психічний стан, ні минулі справи.

Залишаються відкритими у петтерапії такі питання, як захист тварин за умов грубого поводження з ними психічно або розумово відсталих хворих, можливість виникнення алергії на шерсть тварин, ризик укусів тощо.

Гарантією успішності подальшого розвитку ідеї петтерапії може стати комплексний підхід до неї різних наук (медицина, зоологія, психологія, педагогіка тощо).

## Дельфінотерапія

На сьогодні дельфінотерапія — досить модний нетрадиційний метод лікування (див. мал. 2.36). Ця терапія сприяє лікуванню таких захворювань: синдром Дауна, дитячий аутизм, ураження головного та спинного мозку, депресії, синдром хронічної втоми (астенічний синдром), м'язову астенію, нервову анорексію (відмова від їжі), посттравматичний синдром, затримку психічного розвитку, рак тощо.



Мал. 2.36. Дельфін

Піонером дельфінотерапії вважається американський лікар **Д. Натансон**, який розпочав займатися нею у 1978 році у океанаріумі «Світ Океану» у Флориді.

На думку Д. Натансона, ефект виховного, терапевтичного впливу на хворих дітей полягає в підсилених здатності концентрувати увагу, яку можна досягти лише за умов досить сильної мотивації. Адже «спілкування» з дельфіном завжди було для людини одним з найпотужніших емоційно-забарвлених моментів. У випадках, коли функцію вчителя виконував дельфін, були отримані вражаючі результати: навчання відбувалось у чотири рази швидше, якщо винагородою за старанність виступала можливість спілкування з цими тваринами. Цей напрямок досліджень Д. Натансон назвав «**дельфіно-гуманістичною терапією**» («Dolphin human therapy»).

- Програма «Dolphin human therapy»:
- ✓ Стандартна тривалість (для дітей з відхиленнями у розвитку) — 5 діб.
  - ✓ Тривалість сеансу — 40 хв.
  - ✓ Перший сеанс: підготовчий (дітям дозволяють лише торкатися дельфінів)
  - ✓ Наступні сеанси: діти знаходяться у воді разом з тваринами.
  - ✓ Багаторівневість лікувально-корекційного впливу на дитину та родину: одночасно, крім занять у басейні, ведеться інтенсивна групова психотерапія, робота з психологом, лікарем та іншими фахівцями.

Як варіант методики, апробованої у Флориді: батьки та діти 3—9 років з проблемами у розвитку плавали разом з дельфінами 4 сеанси, мінімум по 20 хвилин кожний.

Велику роль у цій терапії відіграє спілкування психотерапевта з батьками. У ході експерименту найбільш цікавою була поведінка саме батьків: якщо на першому сеансі плавання у басейні разом з дельфінами батьки особливо інтенсивно *контролювали* своїх дітей, то у подальшому вони вже *більше грали* з дітьми, а потім всі разом *спілкувалися* з дельфінами. Таким чином, у басейні, у присутності «третіх осіб» — дельфінів, швидкими темпами розвивалося взаєморозуміння та взаємодія між батьками та дітьми. Досягнуті результати зберігались і в домашніх умовах, вони були настільки відчутними, що батьки прагнули знову поновити сеанси дельфінотерапії.

Цікавою й незвичною є ще одна терапія з використанням дельфінів: «**краніо — сакральна терапія**» («*cranio — sacral therapy*») — це мануальна терапія у поєднанні з масажем, або інтегрально-тілесна терапія. Ця робота проводилась у теплих водах Мексиканської затоки, в лагуні, яка відокремлена від океану невисокою огорожею, де тривалий час мешкає в умовах відносної свободи популяція дельфінів.

Терапія проводилась для важких інвалідів з церебральним паралічем, аутизмом, різними ураженнями головного та спинного мозку тощо. Суть методики полягає у тому, що: пацієнт плаває на поверхні води за допомогою надувних засобів для плавання, які залишають відкритими значні частини його тіла у воді. Хворим займаються одночасно три терапевти (у шість рук), які стоять по пояс у воді. Дельфіни плавають поруч та часто торкаються пацієнта своїми тілами (їх цьому спеціально навчають). Працюють з пацієнтом досить тривалий час: за дві доби вони знаходяться у такому приємному, розслабленому стані тіла та духу не менш ніж 6 годин.

Для дітей з різноманітними відхиленнями існує програма «**повного кола**» (Флорида), яка передбачає участь дітей у рятуванні та реабілітації морських тварин: дельфінів, черепах, риб тощо. Досить важливим є той факт, що діти не лише граються з тваринами, а й опікуються ними: годують, доглядають маленьких тварин-сиріт, травмованих тварин. Участь у такій діяльності позитивно впливає на розвиток мовлення та адаптацію у людському суспільстві, на впевненість у собі та настрій дитини.

Така робота з дітьми-правопорушниками проводилася вже із 70-х років: діти вчилися будувати стосунки у спільноті дельфінів, а потім у людському товаристві.

Дієвість дельфінотерапії вчені намагаються пояснювати з різних точок зору:

- ✓ електроенцефалогічні дані, які були отримані у ході проведення дельфінотерапії (заміри проводилися до та після сеансу), свідчать про зниження рівня збудженості ЦНС та загальну релаксацію організму;

- ✓ психоімунологічні дослідження показали, що в організмі відбувається продукування ендорфінів — гормонів, що відповідають за гарний настрій та самопочуття (адже будь-які сильні позитивні емоції та дієва психотерапія призводять до появи ендорфінів у головному мозку);

- ✓ є припущення про екстрасенсорні впливи дельфінів на людину: як цілителі вони діють на об'єкт міцним біоенергетичним полем;

- ✓ механістична точка зору робить ставку на ехолокацію: дельфін розглядається як джерело ультразвукових сигналів, що діють на біологічно активні точки організму людини (своєрідна фізіотерапія);

- ✓ дельфін, на відміну від домашніх тварин, має таємничий романтичний ореол: йому приписуються магічні, навіть надприродні якості: від зустрічі, від безпосереднього контакту з ним заздалегідь очікують якогось дива, надзвичайного лікувального ефекту. Якщо діти занадто малі, то їм передається очікування батьків;

- ✓ найбільш ефективні випадки дієвості дельфінотерапії відбувались у ситуації, коли з пацієнтом та його оточенням працювала ціла команда фахівців, а спілкування з дельфінами — це лише верхівка айсберга;

- ✓ ефективність дельфінотерапії (особливо у варіанті краніо-сакральної дельфінотерапії) пов'язують з додатковими ефектом дії теплої води (водна терапія) та повним релаксаційним розслаб-

ленням організму; у випадках, коли пацієнти активно рухаються у воді разом з дельфінами, ефект розслаблення залишається достатньо значущим — адже тренер пояснює учасникам, що дельфіни бояться різких рухів і тому треба намагатися рухатись якомога плавніше;

✓ дельфіни легко вступають у контакт з людиною, виявляють дружні й теплі стосунки, що часто має терапевтичний ефект для дітей з дефіцитом материнської любові та тілесного контакту;

✓ активна взаємодія з дельфінами у воді передбачає гру, як відомо, ігрова психотерапія — один з засобів відновлення психічних функцій у дітей.

Взаємозв'язок дельфінотерапії з іншими видами естетотерапії представлено схемою на рис. 2.10.

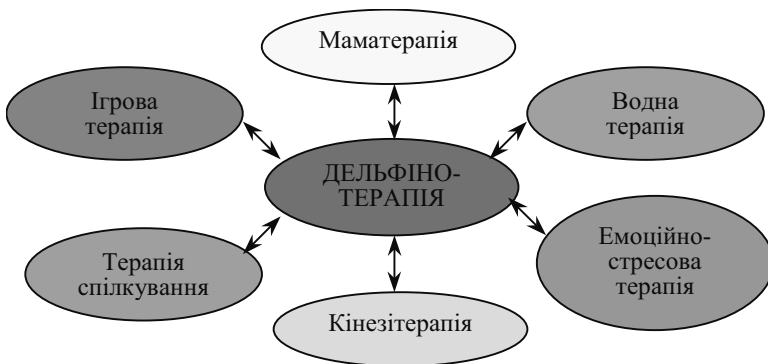


Рис. 2.10. Схема зв'язку дельфінотерапії з іншими видами естетотерапії

Існують різні центри дельфінотерапії: Московський дельфінарій (О. Л. Бутова), ООО «Утрішський дельфінарій (Л. М. Мухаметов) та інші.

### *Література*

Див.: матеріали 11 Ежегодного Международного симпозиума по дельфинотерапии (сентябрь 1995 г. Москва).

### **2.3.14. АРОМАТЕРАПІЯ**

Термін «ароматерапія» з'явився у кінці 20-х років минулого століття. Уперше його запровадив французький хімік-парфюмер

Рене-Морріс Гаттенфосс, відкривши цілющі сили лавандового масла. Перша наукова праця по ароматерапії була видана ним у 1937 р.

**АРОМАТЕРАПІЯ** — це лікування за допомогою різних запахів. Ці запахи, або аромати у вигляді ефірних масел знаходяться у рослинному світі (дерева, кущі, квіти, трави тощо).

Сучасні дослідники ароматерапії стверджують, що спілкування з ароматом — це мистецтво, яке може збагатити наше життя, але цього мистецтву ніде не навчають! Механізм потужного впливу ароматів на людину до кінця не вивчений. Нюх серед усіх людських відчуттів — найбільш загадкове явище. Сам факт впливу ароматів на психічний та фізичний стан людини відомий з прадавніх часів. Слід звернути увагу на ефект естетизації та гармонізації людського стану під дією ароматів, який описують вчені:

**Конфуцій** (551—479 рр. до н.е.): «Твоя добродієність, як парфуми, які надають красоти та задоволення не тільки твоєму серцю, але й тим, хто тебе знає».

**Ван Вей** — китайський філософ (618—907 рр.): «Дія парфумів тебе очищує та відновлює, зміцнює твої думки спокоєм».

**Авіцена** — персидський філософ, лікар, математик, поет (980—1037 рр.): «Трояндове масло підвищує можливості думки та збільшує швидкість мислення».

Ароматерапія дуже широко використовується у медицині та кулінарії, має тісний зв'язок із смакотерапією. Вона зміцнює природні сили організму, додає здоров'я та краси. Ароматерапія дозволяє використовувати цілющі можливості природи та робити людське життя радісним та щасливим.

Ще у Давньому Єгипті «духмяні трави» застосовувалися для підвищення тонусу. Причому парфумерія у давніх єгиптян була тісно пов'язана з релігією: кожному з соннів богів був визначений певний аромат. Вже тоді було добре відомо, що аромат *рози* сприяє відновленню сил при перевтомі та нервозності, аромат *м'яти* дозволяє людині зберігати гарний настрій. На Русі часто у бані парилися віниками з *горобини* та *полони*: їх запахи відновлюють у людини стан бадьорості.

Цікавим є досвід сучасних спроб підвищити продуктивність праці дорослих людей: виявляється, що під час проведення ділових переговорів можна за допомогою запахів зробити партнерів більш поступливими: так японцям дуже подобаються аромати *жасмину*, а американцям — *грейпфрута*.

Європейці активно використовують аромати й для підвищення продуктивності праці: у Мюнхені втомленим секретаршам дають понюхати запах *лимона*, для працівників фабрик ефективний *апелсиновий* аромат тощо.

Вчені Японії — найбільш комп'ютеризованої країни світу — провели експеримент на виявлення впливу запахів у робочих приміщеннях на здоров'я та працездатність робітників: виявилося, що аромат *евкаліпта* знижує сонливість, яка викликана перенапруженням, запах *лаванди* допомагає зосередитися, *жасмин* — покращує настрій. Сьогодні на вікнах багатьох японських фірм ростуть *лимонні* дерева, а поруч із комп'ютером знаходяться тарілочки з дольками лимона.

Багато досліджень впливу запахів на психіку та поведінку людини засекречені військовими відомствами. Проте можливості застосування запахів на благо людини величезні.

Дуже часто запахи пов'язуються людиною з певними подіями. Організм миттєво реагує на приємні та неприємні асоціації та спогади. Причому, ця реакція, як правило, спонтанна. Навіть через багато років запах матері викликає у нас знайомі з дитинства почуття тепла та захищеності; це пов'язане з тим, що у дитинстві ми пізнавали навколишній світ за допомогою органів чуттів. Мова йде про розвиток перцептивних дій дитини (за О. В. Запорожцем), якими вона досить активно користується у процесі опанування дійсності: смак, звук, зір, слух, нюх, дотик. Маленька дитина при знайомстві з новим предметом неодмінно використовує цілий комплекс своїх «перцептивних заходів» щодо його обстеження: дивиться, нюхає, тягне у рот тощо. У більш дорослому віці дитина все ще досить активно використовує свій «нюховий потенціал», наприклад, перед тим як скоштувати незнайому їжу обов'язково перевірить її на запах.

Майже 90% інформації про навколишнє середовище людина отримує через зір, 8% — через вуха. Через ніс «проходить» лише 2% інформації, на відміну від усіх інших живих істот, які більшу частку інформації про світ та про інших тварин отримують саме у вигляді хімічних сигналів-запахів.

Відповідь про те як саме організм людини відрізняє один запах від іншого та де саме це відбувається наука знайшла лише у 90-х роках минулого століття. Виявилося, що у людини обробкою нюхової інформації займається весь мозок. За це відкриття, яке мало досить вагоме значення для медицини та фізіології, американські вчені Лінда Бак та Ричард Аксел були відзначені Нобелівською премією 2004 року.



Запахи мають складну хімічну структуру. Раніше вважалося, що у носі людини знаходяться «спеціалізовані» нейрони, кожний з яких розпізнає свій запах. Бак та Аксел встановили, що кожний рецептор нюхової системи впізнає «свій» ланцюжок на молекулі запаху та відсилає у мозок відповідний сигнал. І лише мозок об'єднує частини повідомлень у єдине повідомлення. У процесі розпізнавання запахів можуть брати участь до тисячі нейронів. Вчені також виділили певні гени, які відповідають за роботу нюхових рецепторів.

У педагогів та психологів-терапевтів особливий інтерес викликає тісний зв'язок між нюханням та емоційним станом людини, що зумовлює цілющу та гармонізуючу силу ароматерапії (див. мал. 2.37).



Мал. 2.37. Ароматерапія

**Діти дуже чутливі та вразливі, вони сприймають дію ароматерапії без упередження й тому їхня реакція на ефірні масла завжди позитивна!**

Вчені виявили так званий нюховий мозок, який складає ядро лімбічної системи, яка відповідає за емоції, характер та поведінку. Саме тому усі ефірні масла позитивно діють на нервову систему та психічне здоров'я людини.

Більш за все діти любляють теплі та солодкуваті запахи. Проте, в силу того, що їх організм знаходиться у стані розвитку, застосовувати засоби ароматерапії слід у мінімальних дозах.

Ефірні масла краще наносити на теракотові або глиняні поверхні, аромомедальйони або подушечки. Добре утримують запах дерево, апельсинова або грейпфрутова шкірка.

Ефірні масла володіють колосальним спектром дій. У кожному з них до півтисячі рідин, що мають цілющу силу рослин. Вченими визначене головне правило користування ефірними маслами в ароматерапії: зробити перевірку на алергію у дитини на

певні ефірні масла. При проведенні лікування ароматерапевтичними засобами обов'язковою є консультація лікаря.

*Заспокоюють* дитину, яка занадто збуджена, плаксива, прокидається вночі, аромати анісу, рози, ладану, сандалу та апельсина.

При подоланні комплексу «Я поганій» та «У мене нічого не виходить» рекомендують вдихання ароматів майорану, базилику, герані, апельсину та кориці. При поганій адаптації до нових соціальних умов (садочок, школа) — дуже корисний лимон,

*При агресіях* — потрібно вдихати запах лаванди та ладану.

*При апатії* — ялівець (рос. — можжевельник).

Достатньо нанести 1—3 краплини масла на аромамедальйон.

Можна згадати сюжет відомої казки Г. Андерсена «Снігова королева» та відтворити його у себе вдома на підвіконні: щоб увесь рік цвіли на вікні герань та рози, так само як у Кая та Герди, та чарівним чином перетворювали розчарування й печаль у силу самовдосконалення!

З давніх давен у практиці народної медицини та педагогіки запахи були не парфумами, а духами-оберігами. Вважалося, що *жасмин* та *роза*, *аніс*, *лимон* допомагають жінці виносити дитя, а народити легше, якщо дихати ароматами *жасмину*, *гвоздики*, *вербени* та *шалфею*. *Аніс*, *ромашка* та *вербена* «турбувалися» за те, щоб малюк не відчував нестачі материнського молока. Запах *герані*, нібито захищав дитину від простуди та допомагав зробитися розумним та рухливим.

В нашій країні, на жаль, ця ідея не отримує широкого розповсюдження, хоча у деяких дитячих садочках та у класах початкової школи вихователі використовують окремі елементи ароматерапії, як правило, з профілактичною метою під час спалахів вірусних інфекцій — розкладають шматочки *цибулі*, *часнику*, *лимону* у приміщеннях, а у садочках використовують відомі в українській народній педагогіці подушечки з сушеними травами, що вважаються заспокійливими, впливають на стабілізацію нервової діяльності дитини.

Сучасними вченими підтверджено, що трава *валеріани* заспокоює нервову систему, допомагає побороти безсоння (доцільно розмістити гілочки у спальні, або у підвішених біля ліжка подушечках), *хвоя* має тонізуючий ефект (її місце у гральній кімнаті), *лаванда* — стимулює роботу головного мозку людини (можна розмістити біля робочого столу).

На думку лауреата Державної премії, доктора хімічних наук Тамари Міширіної, завідувачки лабораторії флейвохімії Інституту біохімічної фізики РАН,

організм людини сам безпомилково обирає запахи.  
**Що нам приємно, те скоріш за все й корисно!**

За бажанням можна комбінувати лікарські трави між собою, створювати букети цілющих ароматів «на всі випадки життя». Доцільно залучати при цьому саму дитину й створювати різні композиції запахів у різних подушечках.

У подальшому для стимулювання власного самопочуття дитина сама обирає певний аромат власної композиції в залежності від самопочуття.

Цікавим елементом методики використання ароматерапії для дітей може стати залучення дітей до процесу самостійного виготовлення ними ароматичних масел. Найбільш вдалим технологіями у даному контексті можуть стати: анфльораж та мацерація.

**Анфльораж** — виділення ароматичних речовин з квітів з використанням прошарку чистого жиру, на який викладаються свіжі квіти (наприклад, жасмин), через добу квіти замінюють свіжими. Процес повторюють доки жир не вбере в себе достатню кількість ефірного масла.

**Мацерація.** Рослини (календула, морква, персик) розміщують у колбі з теплою рослинною олією, клітини з ароматичною речовиною руйнуються й ефірне масло переходить у розчин. Впродовж декількох днів колбу періодично ретельно струшують.

Особливу увагу педагогам та батькам слід приділяти запаху в приміщеннях, де знаходяться діти (дитяча кімната, групова кімната, клас), адже досить часто «панівні» запахи не відповідають поняттям «приємний», «нейтральний», «свіжий» тощо. Перебуваючи у таких приміщеннях, діти часто відчувають неприємні дискомфортні стани: сум, апатія, в'ялість, байдужість, бажання швидше вийти у коридор, на вулицю, на свіже повітря. Легко помітити, як швидко змінюється загальний настрій дитини та її активність при таких змінах «нюхової інформації».

Використання ефірних масел у дитячій кімнаті дозволить розв'язати відразу два завдання:

- ✓ підтримувати у дітей гарний настрій;
- ✓ вилікувати простудні захворювання та порушення сну.

Привертає увагу педагогів асоціативна властивість ароматів, яка дозволяє викликати у людини численні асоціації. Запахи фіксуються в пам'яті та пробуджують картини та образи минулого

та так само як фотографії, можуть допомогти розвитку творчого мислення через активізацію уяви та фантазії в художніх видах діяльності. З великим інтересом виконують діти завдання типу:

- ✓ «Намалюй запах...» (або називають чого, або дають понюхати аромамедальон);
- ✓ «Вгадай, який запах зобразив твій друг на малюнку»;
- ✓ «Станцюй запах...»;
- ✓ «Зіграй на музичному інструменті запах...»
- ✓ «Чим пахне осінь? Зима? Весна? Літо?» тощо.

Таким чином, активно використовуючи багатий досвід ароматерапії у корекційній роботі з дітьми, можна говорити про виховання

|| АРОМАКУЛЬТУРИ особистості як складової  
гармонійного розвитку дитини! ||

Цей вид естетотерапії має великі перспективи у педагогічній науці та практиці при роботі з дітьми з порушеннями емоційно-чуттєвого балансу, оскільки є ефективним засобом самовираження людини та пошуку її гармонії із Всесвітом. Запах може стати важливим, гармонізуючим елементом загального образу людини.

### *Література*

1. Ароматерапия / Дэнис Вичелло Браун. — Пер с англ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 272 с.
2. Бризз А. Азбука ароматов. — Харьков: Клуб «Гармония», 2006. — 28 с.
3. Девис Патриция. Ароматерапия то А до Я. — М.: Фаир-Пресс, 2004. — 672 с.
4. Литвинова Татьяна. Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов. — Р. н/Д.: Феникс, 2003. — 416 с.
5. Шеврыгин Б. В. Ребенок и ароматы.
6. <http://www.medicus.ru/>

### **2.3.15. КІНЕЗІТЕРАПІЯ**

|| **КІНЕЗІТЕРАПІЯ** — лікування засобами руху, руховою активністю та природними моторними функціями людини; передбачає використання усіх видів та форм руху як лікувального фактору (див. мал. 2.38). ||



Мал. 2.38. Кінезітерапія

Запропонували цей термін болгарські вчені **Л. Бонев** та **П. Слинчев**. Вони відносять кінезітерапію до групи неспецифічно діючих терапевтичних факторів. У результаті різних форм та засобів руху змінюється загальна реактивність організму, підвищується його стійкість, руйнуються патологічні динамічні стереотипи, що виникають під час захворювання, та створюються нові, які забезпечують необхідну адаптацію.

Особливого значення та ефективності кінезітерапія набуває у поєднанні з такими видами терапії, як — *музикотерапія* та *колективно-психологічний метод* (**К. Колер** та **К. Швабе**).

**Лікувальна гімнастика** є складовою частиною кінезітерапії. Її завдання полягають у тому, щоб за допомогою системи фізичних вправ під музику розвивати почуття ритму та використовувати його з лікувальною метою.

Складовою лікувальної ритмики є **логопедична ритміка**, яка використовується у реабілітаційних методиках виховання, лікування та навчання осіб з різними аномаліями у розвитку (особливо з мовленнєвою). Схема взаємозв'язку зазначених видів терапії має такий вигляд (рис 2.11):

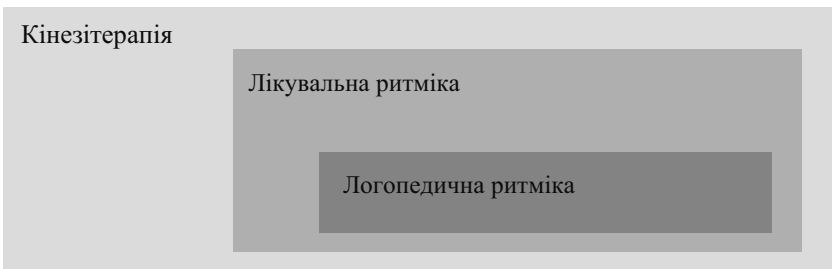


Рис. 2.11. Взаємозв'язок кінезітерапії з лікувальною та лого-ритмікою

Значення ритмічного впливу на людей вивчали багато дослідників. Так, **В. М. Бехтерев** виділяв такі цілі ритмічного виховання, що передбачають активну психомоторну діяльність організму:

- ✓ виявити ритмічні рефлекси;
- ✓ пристосувати організм дитини відповідати на певні подразники (слухові, зорові);
- ✓ встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, вгальмувати занадто збуджених та розгальмувати загальмованих дітей;
- ✓ урегулювати неправильні та зайві рухи.

**Гіляровський В. А.** писав про те, що логоритміка, як складова кінезітерапії, *впливає*

- ✓ на загальний тонус;
- ✓ моторику;
- ✓ настрій;
- ✓ сприяє тренуванню рухливості нервових процесів центральної нервової системи;
- ✓ активізує діяльність кори головного мозку.

**Психомоторика** (рухова активність) може розглядатися як самостійний засіб регуляції станів людини (**Є. П. Ільїн**). У випадку недостатньої активізації мозку (наприклад, при нудьзі, монотонності) людина підсвідомо починає підвищувати темп своєї діяльності. Ранкова гімнастика сприяє пробудженню організму від сну, піднімає його життєвий тонус.

З іншого боку, рухова активність слугує й ефективним засобом розрядки емоційної напруги (**Г. Фрімен**). У разі конфлікту для заспокоєння людині краще прогулятися годину-півтори, або зайнятися будь-якою фізичною роботою.

Якщо здійснення дії неможливе, то для розрядки використовують **ідеомоторні акти**, які часто супроводжують мовленням. Ідеомоторний акт полягає у тому, що при промовлянні чогонебудь подумки («внутрішнє мовлення») скорочуються м'язи язика та вуст, а при уявленні руху підвищується напруга (тонус) відповідних м'язів. Отже,

|| однієї думки про рух достатньо, щоб породити цей рух! ||

Ця ідея широко використовується у психології спорту. Наприклад, вивчається й запроваджується у практику підготовки спортсменів концепція про тренувальну дію уявного руху (**А. Ц. Пуни**).

Отже, можна назвати

ідеомоторні акти своєрідною формою пасивної кінезітерапії, що здійснює певний естетотерапевтичний вплив на дитину в умовах обмеженого простору (класна кімната, квартира тощо).

Цілком доцільним є використання у педагогічному процесі ігрових музикотерапевтичних технологій зняття зайвої напруги та стабілізації життєвого тону організму дитина.

Це може стати ефективним засобом подолання сучасного стану загальної гіподинамії у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку «закутих» партами та тривалими статичними заняттями. З іншого боку,

кінезітерапія дає можливість гармонізувати загальний розвиток особистості сучасної дитини, яка часто перебуває у стані інтелектуального перевантаження!

### *Література*

1. Руководство по кинезитерапии / Под ред. Л. Бонева, П. Слынцева и Ст. Банкова. — София, 1978.
2. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
3. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика: Учеб. пособие для студентов. — М.: Просвещение, 2002. — 272 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М., 1966.

### **2.3.16. МАМАТЕРАПІЯ**

Ідея надзвичайного потенціалу материнських можливостей щодо подолання дитиною кризових ситуацій у житті простежується в багатьох науково-педагогічних працях вчених різних країн та різних часів, починаючи з «Материнської школи» Я. А. Каменського.

Феномен материнської любові постійно привертав увагу педагогів-гуманістів, які майже одностайно стверджували про неможливість повноцінної заміни природного материнства для дитини. За соціальним інститутом родини залишається абсо-

лютий пріоритет у процесі формування людської особистості (див. мал. 2.39).



Мал. 2.39. Разом з мамою

Якщо малюк «наповнений» материнською любов'ю, то він щасливий і нормально розвивається. В іншому випадку — дитина стає неслухняною, може почати заїкатися, мочитися у ліжку, якщо захворіє на інфекційне захворювання, одужання йде повільно.

На початку минулого століття людство із великим здивуванням «відкрило» для себе страшну й необернену за своєю дією хворобу соціального характеру: «госпіталізм» — поступове згасання усіх життєво важливих функцій у немовлят за рахунок позбавлення їх спілкування з іншими людьми й у першу чергу — з матір'ю!

У вимірах сучасних естетотерапевтичних технологій можемо виділити такі **напрямки** реалізації ідеї «використання» мами як дієвого й ефективного чинника стабілізації емоційно-чуттєвої сфери дитини та потужного засобу створення практично ідеальних умов психологічного комфорту для будь-якої дитини.

Викликають інтерес цікаві технології роботи мами з власною дитиною, серед яких слід виділити:

✓ **Холдинг — терапію** — (від англ. *hold* — тримати) — оригінальний метод корекції емоційних порушень у дитячому віці. Розроблений американським психотерапевтом М. Велшем. Полягає у тому, що: мати міцно обіймає дитину обличчям до себе і утримує її, незважаючи на опір.

Сеанс триває біля однієї години, протистояння дитини поступово знижується та настає розслаблення. Після декількох сеансів настає значне покращення емоційного стану дитини.

✓ Технологія лікування спустошеного дитячого «емоційного резервуару» батьківською любов'ю за **Росом Кемпбелом** (див. с. 51).

✓ Технологія використання колискових пісень у роботі з вагітними жінками **Ганни Хоткевич** (див. с. 85).



✓ Окремі поради відомих лікарів-педагогів **Януша Корчака** та **Б. Спока** матерям щодо допомоги хворій дитині.

Відомий сучасний дитячий психіатр професор **Б. З. Драпкін** запроваджує й сам термін **МАМАТЕРАПІЯ**. **Сутність його підходу** до використання потенціалу материнського почуття у роботі з проблемними дітьми полягає у тому, що:

✓ кожна мати здатна допомогти дитині подолати важку хворобу: вплив мами на хвору дитину набагато сильніший за дії будь-яких ліків й мікстур;

✓ під керівництвом лікаря мати може позбавити малюка страхів, безсоння, заїкуватості та інших нервових захворювань;

✓ мати здатна дати дитині установку на щастя — й вона стане щасливою й успішною людиною у житті адже мама любить свого малюка незалежно від того слухняний він чи ні, хворий чи здоровий. Її любов до дитини **БЕЗУМОВНА!**

У питанні технології вияву материнської любові до дитини **Б. З. Драпкін** використовує ідею **Р. Кемпбела** про обов'язковий контакт очей і тілесний контакт між мамою й дитиною й додає ще одну важливу умову «наповнення» дитини материнською любов'ю й увагою:

до 2-х річного віку дитини мати взагалі не повинна розлучатися із дитиною (йти на роботу, часто ходити у гості, їздити у відпустку, а дитину залишати на няню).

Доктором **Б.З. Драпкіним** розроблена авторська психотерапевтична методика, яка відпрацьована й запатентована Всеросійською громадою дитячих психіатрів, взята на озброєння Об'єднанням Московських професійних психотерапевтів та психологів.

Зазначена методика будується на таких **положеннях**:

☝ величезне значення для дитини має *матусин голос*. Дитина починає чути його з п'ятого місяця внутрішньоутробного розвитку, народившись вона впізнає його, емоційно реагує, розрізняє інтонації;

☝ мамин голос *стає нібито внутрішнім голосом дитини*. Якщо матусин голос постійно збадьорює дитину, підтримує, дає установку на щастя, здоров'я, то всі психоемоційні процеси приходять у норму.

Методика розбита на чотири блоки. Фрази, які слід промовляти мамі, не випадкові. Кожне слово — продумане й перевірене, змінювати слова теж неможна. Базова частина навчання корисна кожній дитині, навіть здоровій й щасливій!

**1-й блок** — «вітамін материнської любові»: за допомогою цих слів мама «вливає» свою любов на дитину:

«Я тебе дуже-дуже сильно люблю. Ти — найдорожче й найрідніше що є у мене в світі. Ти моя рідна частинка, моя рідна кровинка. Я без тебе не можу жити. Я й тато тебе дуже сильно любимо».

**2-й блок** — установка на фізичне здоров'я. При нескладних захворюваннях лише одна така «маматерапія» може вилікувати без будь-яких ліків.

«Ти сильна, здорова, красива дитина, мій хлопчику (дівчинко). Ти добре їси і тому ти швидко ростеш й розвиваєшся. У тебе міцне й здорове серденько, груди, животик. Ти легко й красиво рухаєшся. Ти загартований і рідко та мало хворієш».

**3-й блок** — установка на нервово-психічне здоров'я, нормальний психічний розвиток.

«Ти спокійний хлопчик (дівчинка). В тебе гарні, міцні нерви. Ти терплячий, ти добрий, ти відкритий до спілкування. Ти розумний. В тебе добре розвивається голівка. Ти все гарно розумієш і запам'ятовуєш. У тебе завжди гарний настрій і ти любиш посміхатися. Ти добре спиш. Ти легко й швидко засинаєш та бачиш лише гарні та добрі сни. Ти добре відпочиваєш, коли спиш. У тебе добре й швидко розвивається мовлення».

**4-й блок** — відображає народну мудрість. З давніх давен мати брала на руки хвору дитину, притискувала її до себе й своєю внутрішньою силою очищали її від хвороби: «Віддай мені свою хворобу».

«Я забираю та викидаю твою хворобу та твої труднощі (далі можна перелічити усі хвороби дитини). Я забираю та викидаю твій поганий сон (якщо дитя погано спить). Я забираю та викидаю твої страшні сни. Я забираю та викидаю твою плаксивість. Я забираю та викидаю твою нелюбов до їжі. (Та заключна фраза на мажорі...) Я ТЕБЕ ДУЖЕ-ДУЖЕ СИЛЬНО ЛЮБЛЮ!!!».

Якщо дитина дуже хвора, для її лікування розробляється спеціальна програма, та до чотирьох базових блоків додаються індивідуальні лікувальні.

Краще займатися маматерапією тоді, коли дитина спить, а у мами гарний спокійний настрій. Вчені стверджують, що дитина чудово запам'ятовує все, що матуся говорила уночі. Текст проговорюється **тричі** через 20—30 хвилин після того, як дитина засне. Перший раз — подумки — для себе, другий — теж подумки — для дитини. Третій — вголос.

Такими чином, основою для організації та проведення маматерапії є потужний ефект феномену материнської любові. По суті, мама є єдиним джерелом самоствердження дитини у Вселенській Любові, це — перша (чи не єдина за масштабністю впливу?) людина у житті кожного, яка здатна створити ефект повного психологічного комфорту та силою своєї материнської любові дійсно захистити або вилікувати дитя у найскрутнішу життєву хвилину. Це та єдина людина у світі, яка не може зашкодити своїй дитині.

Можливо саме ця тасмниця Матері підтверджується й в одній з християнських заповідей, яка спрямовує людину на пошук вічної любові й гармонії у житті: ***Почитай батька й матір своїх, щоб тобі було добре й щоб довго жив ти на землі!***(5-а заповідь Ветхого Завіту).

### Література

1. *Кэмпбелл Росс*. Как на самом деле любят детей. — М.: Знание, 1992. — 189 с.
2. *Матейчек З*. Родители и дети: Пер с чеш. — М.: Просвещение, 1992. — 320 с.
3. Молитвослов. — М.: «Современная книга», 2001. — 256 с.
4. *Никитина Л. А.* Мама и детский сад. — М.: Просвещение, 1990. — 93 с.
5. *Овчарова Р. В.* Психология родительства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 368 с.
6. *Спок Б.* Разговор с матерью / Пер. с англ. — К.: «Варта», 1994. — 192 с.
7. *Филитпова Г. Г.* Психология материнства: Учебное пособие. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.

### 2.3.17. СМІХОТЕРАПІЯ (ГЕЛОТОЛОГІЯ)

Одним з перших офіційним вивченням лікувальних властивостей сміху займався у 60-ті роки ХХ століття американський невролог **Уільям Фрай**.

Основи сміхотерапії як самостійного наукового напрямку були закладені у 70-х роках у США, коли американський журналіст **Норман Казінс** провів над собою експеримент: впродовж декількох місяців продивлявся комедійні фільми й позбувся у такий спосіб тяжкої хвороби кісток. Він є автором всесвітнього бестселера «Анатомія хвороби (з точки зору пацієнта)» (1976 р.). Пізніше Норман Казінс організував при університеті у Лос-Анжелосі кафедру вивчення проблем сміху та лікування ним пацієнтів. Її співробітники досліджували механізми «сміхоутворення» та можливості використання сміху при лікуванні людей. Сьогодні в США працює близько тисячі фахівців-сміхотерапевтів.

Сучасна медицина вважає, що сміх корисний перш за все тому, що він: знімає нервові напруження:

- ✓ допомагає при знятті болю;
- ✓ лікує алергію шкіри;
- ✓ послаблює м'язи шиї та спини;
- ✓ стабілізує роботу серця, головного мозку та кишечника.

Позитивні емоції, що їх переживає людина, яка сміється, підвищує опір організму, покращує його загальний стан, і навіть, на думку шведських учених, продовжує загальну тривалість життя людини. Цей науково-медичний напрям отримав це одну назву — гелотологія.

**ГЕЛОТОЛОГІЯ** (від грецьк. gelos — сміх) — наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху (див. мал. 2.40)



Мал. 2.40. На занятті зі сміхотерапії, студентки ПУСКУ, 2006 р.

На жаль, сучасна вітчизняна психолого-педагогічна наука та практика не приділяють цьому феномену психічного життя людини належної уваги. Хоча почуття гумору вважається однією з фундаментальних рис українського характеру, що часто допомагало українцям виживати у найскрутніші часи свого існування як нації.

Про користь сміху говорили багато відомих людей. Більше ста років тому великий Ніцше вклав в уста свого героя Заратрусти такі слова: «Десять разів повинен ти сміятися впродовж дня та бути веселим: інакше буде тебе турбувати вночі шлунок, це батько скорботи». У давнину мудреці стверджували, що *цирий сміх над чимось можливий лише з вуст людини, яка здатна цим керувати* (див. мал. 2.41). Сучасна психологія говорить про те, що сміх можна кваліфікувати як дію, протилежну енергетиці суму й страху.



Мал. 2.41. Нецке

Навіть у Біблії записано: «Веселе серце благодійне, як лікування, а похмурий дух сушить кістки».

У Ветхому Заповіті є розповідь про те, що у першій праматері Сари була велика трагедія — безплідність. Коли ангели повідомили 99-річному Аврааму про те, що його 90-річна дружина найближчим часом народить, Сара лише посміялася над цим пророцтвом, проте найближчим часом дійсно народила. На пам'ять про користь сміху Сари її син отримав ім'я Іцхак, яке у перекладі означає — «буде сміятися».

Головна **перевага сміху** — його **доступність** всім людям, незалежно від їхнього матеріального стану. Незбагнене багатство дії цього «препарату» — **зняття стресів**, що є першочерго-

вим завданням естетотерапії як психолого-педагогічної ідеї. Сміх виступає одночасно і профілактичним, і реабілітаційним засобом.

Цікавим є той факт, що всі люди вміють сміятися. Антрополози не зустрічали жодного племені, представники якого б ніколи не сміялися. Навіть глухі люди іноді сміються.

Сміятися вчаться так само, як й ходити та говорити. Опанування цього мистецтва відбувається впродовж 4—8 перших тижнів: сміятися малюка вчить мати, коли звертається з посмішкою до нього. У 2—3-х місячному віці дитина починає свідомо посміхатися та сміятися у відповідь. Дитина у середньому сміється до 400 разів на день, а доросла людина — лише 15. За даними американських вчених, більше за всіх сміються діти у 6-річному віці. Й тому, якщо для дорослої людини доречними можуть стати спеціальні вправи, які сприяють тому, що вона посміхається, розслаблюється, то малій дитині достатньо не заважати у такі хвилини **ДИТЯЧОЇ САМОСМІХОТЕРАПІЇ**.

Сміх — це спосіб розкріпачення, звільнення людини від тортур будь-яких норм. Діти часто підсвідомо користуються таким способом звільнення себе від шаленого емоційно-морального тиску, що його часто чинить доросла людина під час «виховання» та «моралізації». У відповідь на такі «зауваження — повчання» діти починають ... сміятися, при чому часто межуючи такий сміх із сльозами.

|| Суттєва характеристика сміху — його стихійність та непередбачуваність. ||

Американськими вченими доведено, що щоденний сміх покращує кровообіг та позитивно впливає на серцеву діяльність. Коли люди сміялися під час перегляду комедійного фільму, швидкість кровообігу збільшувалася на 22%, коли демонстрували депресивне кіно — швидкість кровообігу в організмі піддослідних знижувалася на 35%. Депресія ж, як негативний психологічний чинник здоров'я, навпаки, збільшує ризик смерті від серцевних захворювань: якщо людина не сміється, а знаходиться у депресивному стані, її шанси померти зростають на 44%. На думку вчених, сміх настільки ж корисний, як і тренування. Вважається, що сміх протягом 27 секунд за впливом на серцево-судинну систему дорівнює трьоххвилинній греблі.

У своїй книзі «Чтобы не болели тело и душа...» Б. Нісензон дає таку класифікацію видів сміху:

Сміх може бути:

- ☺ радісним та сумним;
- ☺ добрим та отруйним;
- ☺ розумним та дурним;
- ☺ гордим та душевним;
- ☺ поблажливим та підлабузним;
- ☺ презирливим та наляканим;
- ☺ нахабним та сором'язливим;
- ☺ іронічним та щирим;
- ☺ багатозначним та безпричинним;
- ☺ нахабним та бентежним.

Усього експерти нарахували близько 400 варіацій сміху».

**Сміх** можна вважати ефективним **чинником соціалізації** людини у суспільстві, адже людина наодинці сміється у тридцять разів рідше, ніж тоді, коли вона знаходиться у суспільстві! Саме тому більшість сміхотерапевтів використовують саме *групові* форми організації занять, створюючи певну *атмосферу спілкування* між учасниками. Соціалізуючий ефект сміху зазначав у свій час Л. М. Толстой, стверджуючи, що «ніщо так не зближує людей, як необразливий сміх». Підтримував цю думку й відомий педагог-гуманіст епохи Відродження Франсуа Рабле: «Сміх — це рятувальний круг на хвилях життя».

Сміх є одним з механізмів адаптації людини до навколишнього середовища. Його вважають показником душевного та фізичного здоров'я людини. Широка посмішка та радісний сміх стають сьогодні такими ж модними атрибутами здорового способу життя, як заняття спортом та відмова від негативних звичок.

Сьогодні вже зібрано достатньо фактів для того, щоб **зрозуміти** сам **механізм впливу сміху** на людину. Можемо виділити декілька аспектів цього механізму:

*По-перше*, сміх викликає в організмі **комплексний біохімічний процес**, при якому знижується викид «стресових гормонів» — кортизону та адреналіну, та стимулюється виділення власних морфінів організму — едрофінів (так звані «гормони щастя»). Останні знижують відчуття фізичного та душевного болю, викликають почуття задоволення. Сміх змінює ритм серцебиття, який спочатку прискорюється, а потім знижується. Тривалий сміх знижує й кров'яний тиск. Сміх зміцнює імунну систему організму та внутрішні органи. Сміх підвищує рівень антитіл та білих кров'яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям.

*По-друге*, невролог Уїльям Фрай з медичної школи Стенфордського університету розглядає **сміх як особливий спосіб дихання**, при якому вдих стає більш тривалим та глибоким, а видих, навпаки, скорочується, при цьому його інтенсивність дозволяє легеням повністю звільнитися від повітря. У порівнянні із звичайним диханням, газообмін прискорюється у 3—4 рази. Французький лікар Генрі Рубінштейн вважає, що під час сміху таке «правильне» дихання допомагає долати почуття страху.

*По-третє*, американськими вченими встановлений ще й зв'язок: між **активністю м'язів обличчя та кровопостачанням головного мозку**. Самі м'язи обличчя у порівнянні з іншими м'язами тіла використовуються дуже рідко. Коли людина посміхається, потік крові до мозку посилюється, мозок отримує більше кисню, що позитивно відбивається й на його емоційному стані.

Слід зазначити, що у дитячому віці такий природний прийом отримання позитиву використовується людською природою набагато краще, ніж у дорослому житті людини: якщо у дитини вираз обличчя змінюється протягом доби не менш ніж двадцять разів, то у дорослих людей такі зміни обмежуються трьома змінами. Люди, які страждають на депресію, мають практично незмінне, «застигле» обличчя.

Порівнюючи тривалість життя видатних театральних акторів за останні 270 років, шведські лікарі виявили несподівану закономірність: коміки живуть набагато довше за трагіків.

*По-четверте*, **сміх активізує особистісний естетико-творчий потенціал людини**: сміх активізує лімбічну систему мозку, об'єднує праву та ліву півкулі, підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різноманітні проблеми та покращує зовнішній вигляд людини: тонізує м'язи обличчя. Проведеними дослідженнями доведено, що людина, яка сміється, вирізняється щирістю, готовністю прийти на допомогу, а також здатністю любити.

*По-п'яте*, **сміх** може виступати як **своєрідний захисний механізм для мозку** людини. Той, хто під час стресу не падав духом, а навпаки, перебував у позитивному настрої, ставав більш успішним під час вирішення проблем. Саме тому така реакція й закріпилася у людській поведінці.

Однак, питання про те, що відіграє головну роль у покращенні стану хворої людини, сам сміх (певна частота дихання) чи позитивний настрій, ще й досі залишається відкритим.

Світова сміхотерапевтична практика має певний досвід «офіційного» використання сміху в роботі з різними категоріями клієнтів:



✓ деякі американські клініки мають спеціально обладнані «кімнати сміху»;

✓ у Німеччині створено об'єднання клоунів-лікарів: клоуни відвідують дітей, хворих *на рак*: сміх зміцнює імунну систему, мобілізує організм на боротьбу із цією страшною хворобою;

✓ у Бразилії (м. Форталеза) відкриті спеціальні сміхотерапевтичні курси, на яких лікують пацієнтів, що страждають *на стреси та депресії, підвищений тиск та діабет*; фахівці використовують різноманітні засоби для того, щоб примусити людину сміятися, наприклад, кидаються папірцями, беруть участь у співах під караоке тощо;

✓ в Індії (м. Мумбає) відкрилось більше 500 клубів, які відвідують лише з єдиною метою — повеселитися;

✓ Пентагон запровадив посаду інструктора зі сміху для родичів військовослужбовців, які перебували у Іраку;

✓ у Парижі та інших містах Франції за останні роки відкрилося близько трьох десятків клубів сміху, які відвідують тисячі пацієнтів; в основному, це прихильники вчення індійського гуру, який вважає, що позбавитися від усіх проблем можна легко та невимушено — через сміх;

✓ визначена й всесвітня столиця сміхотерапії — м. Штуттгарт, де відбуваються міжнародні Конгреси лікувального сміху.

Сьогодні сміхотерапія стала досить популярною.

### **Виокремлюють 4 напрямки сміхотерапії (гелотології):**

1. **Класична сміхотерапія.** Сміхотерапевт проводить індивідуальні та групові заняття, на яких люди сміються: їм розповідають анекдоти, смішні історії, слухають сміх, дивляться комедії тощо. Представники цього напрямку сміхотерапії рекомендують також частіше пригадувати смішні епізоди власного життя й навіть заводити власні «Щоденники гумору». Крім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослуховування чужого сміху. Наприклад австрійська спільнота хвороб, пов'язаних із депресією (OeGDE), випустила лікувальний компакт-диск, на якому записано 20 хвилин сміху відомих людей. При цьому представники OeGDE підкреслюють, що цей диск є результатом кропіткої наукової праці, й що він дійсно допомагає у боротьбі з депресією.

2. **Медична клоунада** (Див. мал. 2.42). Медичні клоуни влаштовують вистави перед пацієнтами лікарень, що сприяє швидшому одужанню хворих. Цей напрям був заснований у 80-ті рр. директором бостонського цирку «Big Apple Circus» **Майклом Крістенсеном**. Зараз «швидка допомога клоунів» — надзвичайно

популярне явище у світовій практиці. Клоуни одягають білі халати, приїзять до лікарень та влаштовують «обходи» для хворих дітей, пародують дії лікарів. В ізраїльському місті Црїфіне створені курси «медичних клоунів». Попит на таких фахівців надзвичайно високий у всіх великих медичних центрах країни.



Мал. 2.42. Клоун

**3. Йога сміху.** Її розробили індійські медики, зокрема бомбейський лікар Мадан Катаріа. Основна ідея — навчити людину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання», або «сміх — вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші», «сміх замка дверцят»). Характерною особливістю цього напрямку сучасної сміхотерапії є її комерціалізованість. Досить відомою є медитаційна колективна терапія «Містична роза», яку вигадав містик Ошо (Японія). Вона триває три тижні. На першому — люди щовечора збираються гуртом на три години та сміються без будь-яких на те причин, «заводячи» один одного. На другому тижні — по три години плачуть, на третьому — сидять у тиші та споглядають, це — завершальний, закріплюючий усе попереднє етап. Все це можна зробити й екстерном — за три години (хоча ефект не такий міцний, проте це набагато краще, ніж носити у собі пригнічені емоції): годину — сміятися, годину — плакати, годину — помовчати та поспостерігати із заплющеними очима.

**4. Провокативна терапія сміхом.** Автор ідеї незвичайного використання сміху та гумору у подоланні проблем **Ф. Фареллі**, автор книги «Провокативна терапія» (1974 р.). Сутність методу полягає у тому, що психотерапевт замість того, щоб щиро «про-

фесійно» поспівчувати клієнтові, гіперболізує його проблему та демонструє її абсурдність. Коли «нешасній людині» вдається відчувати безглуздість ситуації та посміятися над собою, знаходиться рішення. Згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещастя» й заважає нам позбутися їх.

Деякими дослідниками проблеми (М. Водолазова) констатується поява так званої «**сльозотерапії**» для дітей. Фахівці рекомендують не обмежувати дитину у плачі, тому що лише повністю пережитий та оплаканий момент горя не залишає слідів у психіці дитини. По суті цей прийом відомий у недирективній ігротерапії. Плач — найбільш ефективний та універсальний спосіб зняття напруги. Такий спосіб подолання важких стресових станів широко використовувався у народних традиціях слов'ян: наприклад, обов'язковим елементом прощання з померлими родичами було виконання жінками «Плачів» — спеціально створених пісень. Виявляється, що відпускати та вітати сльозами можна людей, події, явища у теперішньому, минулому та майбутньому. У плачі це відбувається само собою (своєрідна психотерапія). Часто після плачу людина, особливо дитина, прагне посміхнутися, й, навпаки, під час гострого, дикого сміху на очі можуть повернутися сльози.

На відміну від сучасних інноваційних досліджень, сміх та сльози цікаво інтерпретують містики. Так, наприклад, те, що ми називаємо словом «сміх», ближче за всіх по суті до одного з проявів *природних пульсацій Всесвіту*. Саме тому сміх ми сприймаємо як радість. Коли ми сміємося, то деякою мірою повертаємося до цієї гармонії (див. сайт <http://www.osho.ru>).

Цікавим та водночас унікальним є досвід вивчення дитячого емоційно-забарвленого радісного стану під час ігрової діяльності, проведений відомим українським педагогом В. М. Верховинцем. Автор відомої збірки українських народних ігор з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку «Весняночка» вдумливо вивчав особливості української народної педагогіки, зокрема її величезний фольклорний потенціал щодо формування щасливої, повноцінної душою й тілом дитини, зауважував у передмові до збірки «Про рухливі ігри зі співами», що саме щасливий, радісний **сміх малечі** під час організації й проведення з нею занять є **ознакою того, що вихователь зумів правильно й педагогічно бездоганно побудувати виховний процес**.

Наведемо декілька порад-роздумів видатного педагога стосовно ролі, значення сміху (забави, радощів, природної дитячої невимуженості тощо) та методики «врахування» педагогом не-

обхідності та доцільності сміху у виховному процесі (з «Весняночки»):

«...важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства»;

«...надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам...»;

«...коли під час гри діти не веселі, не бавляться і не радіють, то винен у цьому сам керівник».

І далі В. Верховинець намагається пояснити педагогові причину такого «педагогічного провалу»:

«...Можливо він (керівник) вибрав гру, що не відповідає дитячому віку, може не вгадав слушного для гри часу або не зумів зацікавити грою дітей, чи вже відразу придушив дитячу радість, не дозволяючи їм голосно тішитись, щоб, мовляв, були чемні та спокійні. Такі дії», — підкреслює В.Верховинець, — «свідчать про повне незнання дитини»;

«...Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати.»

В. Верховинець намагається окреслити можливість формування своєрідної **культури сміху у дітей**: «... не треба забувати про різницю між старшими і молодшими дітьми. Старші діти завдяки деякому умінню володіти собою можуть тішитись внутрішньо — в собі, проявляючи радість виразом обличчя або звуком голосу. Цього молодші діти не вміють. У них радість вводить в дію все тіло: вони підскакують, плещуть у долоні, кричать, голосно співають тощо». Звісно, така реактивність дітей з одного боку, та «класична суворість» правильних педагогічних заходів по «налагодженню дисципліни» з іншого, часто викликають у вихователя бажання негайно припинити цю поведінку, особливо під час занять. В. Верховинець суворо попереджає вчителя:

«...Забороняючи їм так себе поводити, ми робимо дві серйозні помилки:

з великою шкодою для вихованців вбиваємо дитячу веселість в самому її початку;

бажанням стримати в забаві почуття дітей ми накладаємо на їхній мозок таке колосальне напруження, що малюкам надзвичайно важко зосередити на грі свою увагу. Це може відштовхнути їх від гри, і діти будуть позбавлені багатьох приємних хвилин

відпочинку». Вихід з цієї «смішної» ситуації на заняттях, за В.Верховинцем, досить простий й гуманістичний:

«...Звичайно, це не означає, що діти можуть поводити себе як завгодно. Делікатно, ласкаво, жартівливо можна привчити дітей до порядку та спокійної поведінки, необхідних для впровадження або пояснення відповідної гри...».

«...Коли дитина помітить, що її муштрують (який вдалий термін для нашої буденної педагогіки «інтелектуального засилля»! — прим. авт.) для показу, вмить пропаде її щире, радісне зацікавлення грою, зникне весела усмішка, невимушеність рухів. Думка її буде роздвоюватись, бо замість того, щоб зосередитись на грі в своєму гуртку, дитяча увага мимоволі почне переключатись...».

«... Пригадавши свої дитячі літа, ми не повинні сердитись на голосну дитячу радість, бодай хоч під час гри чи забави», — саме так автор «Весняночки» намагається запровадити серед педагогів досить ефективний та переконливий науковий метод ретроспективного аналізу власного життя, щоб надати виховному процесу суто терапевтичного, цілющого гуманного характеру.

Сьогодні майже не розробленими залишаються питання методики використання величезних психолого-педагогічних та естетотерапевтичних можливостей сміхотерапії в роботі з дітьми. Не вивчаються специфічні проблеми дитячого віку, пов'язані з питаннями самовизначення, соціальної адаптації, вторинними соціальними вадами розвитку хронічно хворих дітей та дітей-інвалідів у контексті можливостей використання сміхотерапії в роботі з цими дітьми. Тому можуть стати актуальними й перспективними у майбутньому такі напрями сміхотерапії, як, скажімо, **педагогічна сміхотерапія**, або **дитяча самосміхотерапія** тощо.

*Серед основних педагогічних порад* щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

☺ використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);

☺ запровадження прийомів «розкріпачення» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;

☺ реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок;

☺ запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;

☺ розповідь шкільних анекдотів та цікавих пригод;

☺ співи;

☺ організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;

☺ оволодіння вчителем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну шкільну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»);

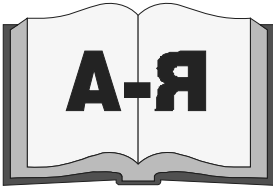
☺ володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати учням слухного часу для сміхотерапії;

☺ розвиток у вчителя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності, тощо.

Сьогодні, в умовах складного, стресогеного інформаційного простору, посмішка, добрий настрій дитини, відкритий прояв її позитивного «Я» можуть вважатися найвищою оцінкою естетико-педагогічної діяльності дорослого.

### *Література*

1. /<http://www.medportal.ru>
2. /<http://www.osho.ru>.
3. *Верховинець В. М.* Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-те вид. — К.: Муз. Україна, 1989. — 343 с.
4. *Фарелли Френк.* Провокативная терапія. — 1974.
5. *Нисензон Б.* Чтобы не болели тело и душа....
6. *Норман Казинс.* Анатомия болезни (с точки зрения пациента). — 1976.
7. *Шишова Т. Л.* О смешном всерьез: развитие чувства юмора у детей / Чтобы ребенок не был трудным. — М.: Лепта Книга, 2006. — 624 с.: С. 175—192.



# СЛОВНИК ТЕРМІНІВ



**Анімалотерапія** — складова природотерапії. Це — використання позитивного терапевтичного впливу тварин на самопочуття людини у процесі спостереження, догляду, нагляду, взаємодії з тваринами. Відомі самостійні напрямки цього виду терапії: дельфінотерапія, іпотерапія, петтерапія тощо.

**Арттерапія** — використання мистецтва як терапевтичного фактору. Один з видів корекційної діяльності через залучення до мистецтва. З цією метою дитина включається у процес обговорення творів мистецтва або до артистичної, творчої діяльності, що стимулює її самовираження. При поєднанні ідей А. з трудотерапією дитину залучають до процесу виготовлення виробів з конкретних матеріалів, або створенню власних малюнків тощо.

**Ароматерапія** — використання різних запахів переважно з лікувальною метою. Особливого розвитку набуло у східних культурах. Сьогодні детально вивчається можливість використання різних запахів, що стимулюють життєву активність (працездатність, творчість тощо) людини. У дошкільній педагогіці — переважно з профілактичною метою епідемічних захворювань.

**Аутогенне тренування** — (від грецьк. *autos* — сам, *geno* — поява). Активний метод психотерапії, психопрофілактики та психогігієни, спрямований на відтворення динамічної рівноваги у системі саморегуляції механізмів людського організму. Основні елементи А.т. — самонавіювання та самовиховання. Засновник методу — Шульц (1932 р). Елементи А.т. використовують у сучасних педагогічних технологіях казкотерапії та ігротерапії.



**Бесіда психотерапевтична** — метод психолого-педагогічного дослідження та виховного впливу на основі вербальної комунікації. Характеризується більш високим рівнем домагань та спря-

мована на визначення внутрішніх (психологічних) змін особистості дитини.

**Бібліотерапія** — (від *biblion* — книга + терапія) — лікувальний вплив на психіку хворої людини за допомогою спеціально підібраних книг («спрямоване читання»). Засновник ідеї — Дядьковський І. Е. (1836 р.)

За В. Н. Мясішевим методика Б. являє собою складне поєднання книговедення, психології та психотерапії.

**Біопсихотерапія** — активізуюча психотерапія, як сукупність заходів, спрямованих на усунення хвороби через залучення людини до її активної діяльності.



**Водна терапія** — складова природотерапії, що базується на використанні водних процедур для зняття стресів та стабілізації психофізіологічного стану. Для дітей — використання води у ігрових методиках.



**Гармонійний розвиток особистості** — процес узгодженого збагачення раціонально-логічної та емоційно-психологічної сфер духовного світу людини, що передбачає досягнення єдності її розуму, волі та почуттів.

**Гелотологія** — (від грецьк. *gelos* — сміх) — наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

**Гештальттерапія** — система методів та процедур психотерапевтичного впливу на людину, що спираються на теорію гештальтпсихології. Головний принцип — безумовне прийняття людиною себе, інших людей та усього світу такими, які вони є; сприйняття та оцінка теперішнього стану людини як досить досконалого, та такого, що не вимагає зміни або покращення.



**Дельфінотерапія** — нетрадиційний метод лікування. Автор ідеї — лікар Девід Натансон (Флорида, 1978 р.).



**Дзен-психотерапія** — Дзен — це не релігія, та не філософія, це — образ життя, що забезпечує людині гармонію із самою собою та з оточуючим її світом, позбавляє від страху та інших тяжких переживань, підводить до свободи та повної духовної самореалізації. Базується на принципах буддизму (Індія) та даосизму (Китай). Виступає проти прив'язаності людини до лінгвістичної знакової системи. Медитація вважається особливим станом свідомості, що допомагає людині пізнати вищу сутність. Виступають за необхідність та можливість самозміни за принципом — змінюється не проблема, а відношення людини до неї.

**Дискомфортний стан** — (від лат. *dis* + англ. *comfort* — зручність) — стан, який характеризується неприємними суб'єктивними відчуттями (головний біль тощо); часто супроводжується негативними психофізіологічними зрушеннями.

**Діти з особливими потребами** — діти, які мають відхилення від норми, що суттєво відбивається на їх життєдіяльності. До них відносять: розумово-відсталіх дітей; дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР); дітей з порушенням мовлення, слуху, зору, опорно-рухового апарату; з порушенням поведінки, емоційного розвитку; дітей з комплексними дефектами; з проблемами розвитку.

**Драматизація** — процес та механізм втілення думок у візуальні образи.



**Евритмія** — здібність людини знаходити вірний ритм в усіх проявах своєї життєдіяльності — співах, грі, танцях, мовленні, жестах, думках, вчинках, у народженні й смерті. (термін запроваджений Піфагором).

**Експресія** — (лат. *expressio* — виявлення) — виразність, сила прояву почуттів, переживань.

**Емоційна підтримка** — важливий механізм лікувальної дії у психотерапії. Це — прийняття дитини дорослим, визнання її особистості, людської цінності та значущості, незалежно від того якими якостями вона характеризується.

**Емоційно-стресова психотерапія** — вплив на емоційну сферу людини та використання її у психотерапевтичному процесі. Відомий з давніх часів, описаний у працях Гіппократа, Авіценни та ін.. Вміння викликати у хворого сміх, підняти настрій розглядалося як потужний лікувальний фактор.

**Естетотерапія** — інтегроване психолого-педагогічне поняття, яке об'єднує дві складові: «естетичне» (від грецьк. *aisthetikos* — чутливий) та «терапія» (від. грецьк. *therapeia* — лікування). Це своєрідне

педагогічне «лікування» дитячої душі за допомогою різноманітних засобів впливу на емоційно-чуттєву сферу дитини (гра, спілкування, мистецтво, природа, рух, фольклор тощо). Передбачає усунення емоційного дискомфорту через емоційно-чуттєвий вплив.



**Ігротерапія** — метод лікувально-педагогічного впливу на дітей та дорослих, які страждають на емоційні порушення, страхи, неврози тощо. В основу різноманітних методик покладена ідея використання гри як засобу розвитку особистості.

**Імаготерапія** — (від лат. *imago* — образ) — психотерапевтичний метод тренування дитини у відтворенні певного комплексу характерних образів з лікувальною метою. Метод запропонований І. Е. Вольпертом (1966 р.), відноситься до групи методів ігрової психотерапії.

**Іміджотерапія** — може розглядатися як різновид психодрами. Основна ідея — надання дитині можливості відчувати себе на місці іншого (в іншій соціальній ролі). Розвиває емпатію, самоаналіз, соціальну компетентність.



**Казкотерапія** — це спосіб передачі знань про духовний шлях душі та соціальну реалізацію людини. Ця виховна система відповідає духовній природі людини.

**Катарсис** — (від грецьк. *katharsis* — очищення) — душевне розрядження, що відчуває глядач у процесі співпереживання (Аристотель); терапевтичний стан «освянення» або «морального просвітлення через моральне потрясіння». Поява катарсису супроводжується частковим або повним вирішенням проблеми, очищенням.

**Квітковотерапія** — використання у естетотерапевтичній роботі естетико-художнього потенціалу рослинного світу. Є складовою природотерапії та трудотерапії. Особливої актуальності набуває на сучасному етапі високої урбанізації та технологізації суспільства. Може стати ефективним засобом стабілізації психічного стану дитини та розвитку її творчого потенціалу у поєднанні з такими видами естетотерапії як музикотерапія, хореотерапія, психодрама, арттерапія, трудотерапія тощо. Передбачає споглядання квітів, догляд за ними, відтворення у художніх образах, використання у створенні комфортного середовища тощо.

**Кінезітерапія** — лікування засобами руху, руховою активністю та природними моторними функціями людини; передбачає використання усіх видів та форм руху у якості лікувального фактору. Запропонували цей термін болгарські вчені Л. Бонев та П. Слинчев.



**Літотерапія** — це застосування лікувальних властивостей різних каменів при лікуванні багатьох хвороб.

**Логотерапія** — (від давньогрецьк. *logos* — смисл) — це вид естетотерапії, який спрямований на те, щоб надати духовний зміст, з'ясувати сенс життя людині, яка втратила його, звернути увагу на справжні моральні та культурні цінності життя. Цей метод запропонований австрійським психіатром В. Франклом. Він спирається на усвідомленні людиною своєї відповідальності перед іншими та перед самим собою.

**Лялькотерапія** — використовується як складова казкотерапії. Робота у лялькотерапії будується в три етапи: виготовлення ляльки, оживлення ляльки та її участь у драматизації історії, казок.



**Маскотерапія** — розглядається як елемент психодрами або ігротерапії. Особливо ефективний у роботі з дітьми-інтровертами, мутистами тощо. Дає можливість позбутися комплексів скутості, відчуженості, сором'язливості, невпевненості у собі.

**Метод синкретичного моделювання пісні** — (від грецьк. *methodos* — шлях дослідження та грецьк. *synkretismos* — поєднання, нерозчленованість) — основа і метод естетотерапевтичного впливу на дитину засобами української народної пісні. Таке моделювання пов'язує окремі елементи мистецького поля пісні (поезія, вокал, драматизація обрядового дійства, музичний супровід, декораційно-художній елемент тощо) з творчим потенціалом кожної дитини, створюючи умови для самовираження особистості. Сферами художнього самовираження можуть стати такі види діяльності: складання віршів, гра-драматизація, гра на музичних інструментах, композиція, спів, образотворча діяльність, слухання.

**Музикотерапія** — психотерапевтичний метод, який використовує музику як лікувальний засіб. Відомий з прадавніх часів. Існує у 2-х формах — активна та рецетивна. Виокремлюють чотири напрямки лікувальної дії м.: емоційна активізація, регулятивний вплив

на психовегетативні процеси, розвиток навичок міжособистісного спілкування та підвищення естетичних потреб.



**Настрій** — емоційний стан людини, який пов'язаний із слабо вираженими позитивними або негативними емоціями та існує тривалий час.

**Натурпсихотерапія** — виділення лікувального впливу природи у якості самостійного психотерапевтичного методу.



**Пісочна терапія** — складова терапії засобами мистецтва та глибинної психології (юнґіанський психоаналіз).

**Поетична терапія** — використання поезії у корекційно-терапевтичних цілях.

**Почуття** — вища, культурно-обумовлена емоція людини, яка пов'язана з певними соціальними об'єктами.

**Православна психотерапія** — сукупність форм та підходів до лікування душі. В їх основу покладено світосприйняття, що базується на православній вірі, духовному, аскетичному та літературному досвіді Єдиної Соборної та Апостольської Церкви (конфесійно визнаної як Православна).

**Проективний малюнок** — один з методів групової психотерапії, часто пов'язують з елементом проективної арттерапії. Основне завдання П.м. — отримання додаткової інформації про проблеми пацієнта (у першу чергу ті, що важко вербалізувати). Н-д: «Моя родина», «Дерево», «Тварина, якої не існує».

**Психагогіка** — психотерапія через перевиховання.

**Психогігієна** — галузь гігієни, яка розробляє та здійснює заходи, що спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я та душевної рівноваги. Часто пов'язують з завданням розповсюдження психологічних знань.

**Психогімнастика** — один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якої лежить використання рухової експресії в якості головного засобу комунікації в групі.

**Психодрама та соціодрама** — (від грецьк. *drama* — дія) — вид групової психотерапії, у якій пацієнти по черзі виступають у якості акторів та глядачів, при чому їхні ролі спрямовані на моделювання життєвих ситуацій, що мають особистісний смисл для учасників, з метою усунення неадекватних емоційних реакцій, відпрацювання соціальних позицій, більш глибокого самопізнання.

**Психопантоміма** — метод, який ґрунтується на невербальній активності пацієнтів. П. передбачає самовираження пацієнтів та їхню взаємодію без допомоги слів через рухи, жести, міміку, торкання.

**Психотерапія** — (від грецьк. *psyche* — душа та *therapeia* — лікування). Не є однозначно визначеною галуззю знань. За Бастіном — особливий вид міжособистісної взаємодії, при якій пацієнтові надається професійна допомога психологічними засобами при вирішенні проблем психічного характеру.



**Рефлексія** (лат. *reflexio* — звернення назад) — здатність свідомості людини зосереджуватися на самому собі.

**Родинна психотерапія** — особливий вид психотерапії, спрямований на корекцію міжособистісних відносин, та усунення емоційних порушень у сім'ї.

**Рухова терапія** — форма психотерапії, яка базується на визнанні взаємозв'язку між тілом та мозком. Тілесні порушення розглядаються як результат порушень у психіці та збалансованості усього організму. Система Р. т. розроблена Колер (1968 р.), включає в себе лікувальну гімнастику та масаж.



**Самість** — здатність індивіда дивитися на себе як на зовнішній об'єкт. Це — наша здатність абстрагуватися від самого себе та оцінювати результати власних дій з позиції стороннього спостерігача. Саме С. дозволяє людині передбачити наслідки своїх майбутніх дій та прогнозувати варіанти дій.

**Самоактуалізація** (лат. *actualis* — дійсний, справжній) — прагнення людини до найбільш повного виявлення та розвитку власних особистісних можливостей.

**Самовизначення особистості** — самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

**Смакотерапія** — використання у якості позитивно-стабілізуючого фактору приємних смакових відчуттів, що підсилюються дією візуальних вражень естетично привабливої смачної їжі та відповідного сервірування.

**Сміхотерапія** (див. **Емоційно-стресова терапія**).

**Соціотерапія** — багатозначне поняття. Одні автори використовують це поняття як синонім терапії середовищем; інші — розуміють цей

термін як активність соціальних працівників та соціальних терапевтів, треті — як сукупність терапевтичних прийомів з галузі терапії зайнятостю, трудотерапії та реабілітації.



**Тілесно-орієнтована психотерапія** — група методів психотерапії, орієнтованих на вивчення тіла, усвідомлення пацієнтом тілесних відчуттів, на дослідження того, як потреби, бажання та почуття проявляються у різних тілесних станах та на навчання реалістичним способам подолання дисфункцій у цій галузі.

**Терапія кольором** — використання кольору як фактору психічної регуляції. За даними вчених, колір якісно і комплексно впливає на психофізіологічний стан, включаючи зміну складу крові, динаміку загоєння тканин, тонус м'язових скорочень, функцію серцево-судинної системи, сприйняття (болю, температури, часу, простору, розміру, ваги), психічний статус (емоційний стан, активізованість, психічна напруга). При цьому колір впливає специфічно як при експозиції зору, так і при висвітленні ним частин людського тіла.

**Терапія творчим самовираженням** — розроблена М. Бруно. Метод спрямований на навчання хворого прийомам цілющого творчого самовираження з усвідомленням суспільної користі своєї праці та свого життя у цілому.

**Терапія улюбленою справою (хобі-терапія)** — метод розроблений Ю. А. Скроцким (1978 р.) для роботи з підлітками, які страждають на психопатію. Автор спирається на нейропсихологічний аналіз поведінки з урахуванням стимулюючої дії на неї уявних образів та на керування вже вмотивованою поведінкою шляхом створення програми дії. Смісл роботи полягає у створення у свідомості підлітка діючого образу, побудованого на минулих, теперішніх та майбутніх захопленнях. Відносять до когнітивно-поведінкової психотерапії. Активно використовується при підготовці людини до її майбутньої діяльності.



**Фактори лікувальної дії психотерапії** — розглядають у відповідності є трьома важливими планами функціонування людини: емоційним, пізнавальним та поведінковим.

**Фольклорна арттерапія** — на основі усіх елементів фольклору — музики, вокалу, танцю, драми та текстів пісень, кольорів та малюнк-

ків костюму виділяють елементи психокорекційної роботи, а також роботи по самопізнанню та розвитку особистісних якостей дитини.

Автор методики — Л. Д. Назарова (м. Орел, Росія).

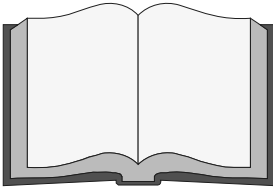
**Формокорекційна ритмопластика** — це метод формування цілісного самовідчуття та уявлень про Всесвіт шляхом створення гармонійних форм, як внутрішніх так і зовнішніх (автори Р. та Т. Чураєви).

**Фототерапія** — це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини засобами мистецтва фотографії.



**Холдинг-терапія** — (від англ. *hold* — тримати) — оригінальний метод корекції емоційних порушень у дитячому віці. Розроблений амер. психотерапевтом М. Велшем. Полягає у наступному: мати міцно обіймає дитину обличчям до себе і утримує її, незважаючи на опір. Сеанс триває біля однієї години, протистояння дитини поступово знижується та наступає розслаблення. Після декількох сеансів наступає значне покращення емоційного стану дитини.

**Хореотерапія** — використання танцю, пластики та ритміки з лікувальною або профілактичною метою.



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Азаров Ю. П.* Тайны педагогического мастерства: Учеб. пособие. — М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. — 432 с.
2. *Ананьев Б. Г.* Человек, как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: «Академия», 2001. — 248 с.
4. *Баркан А. И.* Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. — М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. — 432 с.
5. *Берковиц Л.* Агрессия: причины, последствия и контроль. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. — 512 с.
6. *Бродецкий А. Я.* Внеречевое общение в жизни и в искусстве: Алфавит молчания: Учеб. пособие для творческих учеб. заведений, фак. педагогики и психологии. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 192 с.
7. *Бурно М.* Терапия творческим самовыражением. — М.: Медицина, 1989. — 304 с.
8. *Вачков И. В.* Королевство Разорванных связей, или Психология общения для девочек и мальчишек. — М.: Ось — 89, 2001.
9. *Вачков И. В.* Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. — М., 1996.
10. *Вачков И. В.* Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Ось-89, 2003. — 144 с.
11. *Венгер А. Л.* Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. — 159 с.
12. *Верховинець В. М.* Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-те вид. — К.: Муз.Україна, 1989. — 343 с.
13. *Верховинець В. М.* Теорія українського народного танцю. — 5-те вид., доп. — К.: Муз. Україна, 1990. — 150 с.



14. *Волкова Г. А.* Игровая деятельность в устранении заикания у дошкольников. — М.: Просвещение, 1983. — 144 с.
15. *Ворожцова О. А.* Музыка и игра в детской психотерапии. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. — 90 с.
16. *Гарднер Р.* Психотерапия детских проблем. — СПб.: «Речь», 2002. — 416 с.
17. *Гёбель Вольфганг, Глётлер Михаэла.* Ребёнок. От младенчества к совершеннолетию: Книга для родителей, педагогов и врачей / Пер. с нем. Под ред. Н.Федоровой. — М.: Изд-во АСТ, 1998. — 592 с.
18. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребёнком. Как? — изд. 3-е. — М.: ТЦ «СФЕРА», 2000. — 240 с.
19. *Гиппиус С.* Тренинг развития креативности: гимнастика чувств. — СПб.: Речь, 2001. — 346 с.
20. *Гонеев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялаева Н. В.* Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений. / Под ред. В. А. Сластенина. — М.: «Академия», 1999. — 280 с.
21. *Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю.* Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. — СПб.: Речь, 2004. — 288 с.
22. *Гуревич П. С.* Эстетика: учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. — 303 с.
23. *Детская и подростковая психотерапия* / Под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с.
24. *Дж. Прохазка, Дж. Норкросс.* Системы психотерапии. Пособие для специалистов в области психотерапии та психологии. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 384 с.
25. *Духовна скарбниця. Святе Письмо про сучасність і майбутнє світу* / Уклала схимонахиня Єкатерина (Київська). — К.: Вид-во «Криниця», 2004. — 96 с.
26. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В.* Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 2000. — 416 с.
27. *Эмоциональное развитие дошкольника.* Пос. для воспит. д\с / Под ред. А. Д. Кошелевой. — М.: Просвещение, 1985. — 176 с.
28. *Эстетика: Навч. посіб.* / М. П. Колесніков, О. В. Колеснікова, В. О. Лозовой та ін.; За ред. В. О.Лозового. — К.: Юрінком Інтер, 2005. — 208 с.
29. *Защиринская О. В.* Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001. — 152 с.
30. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: ТЦ «СФЕРА», 2001. — 400 с.
31. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2002. — 176 с.
32. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А.* Проективная диагностика в сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2003. — 208 с.

33. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Сказочные намеки // «Школьный психолог», 2001. — № 1.
34. *Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф.* Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: «Речь», 2003. — 248 с.
35. *Зязюн І. А., Сагач Г. М.* Краса педагогічної дії. — К., 1997. — 302 с.
36. *Іваницький А. І.* Українська народна музична творчість: Посібник для вищ. та серед. учб. закладів. — К.: Муз. Україна, 1990. — 336 с.
37. *Каган М. С.* Морфология искусства. — Л.: Искусство, 1972. — 440 с.
38. *Калиненко В. К.* Рисуночный тест Вартегга. — М.: Смысл. — 239 с.
39. *Калинина Р. Р.* Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. 2-е изд., доп. и перераб. — СПб.: «Речь», 2001. — 160 с.
40. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. — М.: Медицина, 1985. — 304 с.
41. *Киященко Н. И.* Современные концепции эстетического воспитания. — М., 1998.
42. *Ковалев В.* Эстетикотерапия. — М.: Смена, 1971. — 176 с.
43. *Кокоренко В. Л.* Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. — СПб.: Речь, 2005. — 101 с.
44. *Кононко О. Л.* Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): Навч. посіб. для вищ. навч. закладів. — К.: Освіта, 1998. — 255 с.
45. *Копытин А. И.* Тренинг по фототерапии. — СПб.: «Речь», 2003. — 96 с.
46. *Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. — Екатеринбург: У-Фактория, 2004. — 192 с.
47. *Кэдьусон Х., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с.
48. *Кэмпбелл Росс.* Как на самом деле любить детей. — М.: Знание, 1992. — 188 с.
49. *Лафренье Питер.* Эмоциональное развитие детей и подростков. — СПб.: прайм — ЕВРОЗНАК, 2004. — 256 с.
50. *Лебедева Л. Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2005. — 256 с.
51. *Леви Д. А.* Семейная психотерапия. История, практика. — СПб., 1993.
52. *Левчук Л. Т.* Західноєвропейська естетика ХХ століття: Навч. посібник. — К.: Либідь, 1997. — 224 с.
53. *Леценко М.* Зарубіжні технології підготовки учителів до естетичного виховання. — К., 1996. — 192 с.

54. *Лэндрет Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. / Предисл. А. Я. Варга. — М.: МПА, 1994. — 368 с.
55. *Лурия А. Р.* Мозг человека и психические процессы. — М.: Изд-во АПН, 1983. — 479 с.
56. *Лозко Г.* Українське народознавство. — К.: «ЗОДИАК-ЕКО», 1995. — 367 с.
57. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С. Коледа. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000.
58. *Лютова Е. К. Моница Г. Б.* Тренинг общения с ребенком. — СПб.: ТЦ «Сфера», 2001. — 176 с.
59. *Мамайчук И. И.* Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. — СПб.: «Речь», 2001. — 220 с.
60. *Матейова З., Мацура С.* Музыкаотерапия при заикании. — К.: «Вища школа», 1984. — 145 с.
61. *Матейчек З.* Родители и дети: Кн. для учителя: Пер. с чеш. — М.: Просвещение, 1992. — 320 с.
62. *Мацумото Д.* Психология и культура. — СПб.: прайм — ЕВРО-ЗНАК, 2002. — 416 с.
63. *Медведева И., Шишова Т.* Книга для трудных родителей. — М.: Роман-газета. 1994. — 180 с.
64. *Мехтильд Шеффер* Практика оригинальной цветочной терапии Баха. — Ростов н/д: «Феникс», 2005. — 208 с.
65. *Морозов А. В., Чернилевский Д. В.* Креативная педагогика и психология: Учебное пособие. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академический Проект, 2004. — 560 с.
66. *Назарова Л. Д.* Фольклорная арт-терапия. — СПб.: «Речь», 2002. — 240 с.
67. *Никитин В. Н.* Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии. — М.: «Когито-Центр», 2003. — 183 с.
68. *Никитина Л. А.* Мама и детский сад. — М.: Просвещение, 1990. — 93 с.
69. *Николаева Е.И.* Психология детского творчества. — СПб.: Речь, 2006. — 220 с.
70. *Никольская И. М., Грановская Р. М.* Психологическая защита у детей. — СПб.: Речь, 2006. — 352 с.
71. *Овчарова Р. В.* Психология родительства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 368 с.
72. *Овчинникова Т. С., Потантук А. А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: «Речь», 2002. — 176 с.
73. *Орехова О. А.* Цветовая диагностика эмоций ребенка. — СПб.: «Речь», 2002. — 112 с.
74. *Остер Джеральд, Гоулд Патриция.* Рисунок в психотерапии. Методическое пособие. — М.: «Маркетинг», 2004. — 184 с.

75. *Пальчевський С. С.* Соціальна педагогіка: Навчальний посібник. — К.: Кондор, 2005. — 560 с.
76. Педагогіка здоров'я. — М.: «Педагогіка Пресс», 1992. — 288 с.
77. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамушенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За заг. ред. І. А. Зязюна. — 2-ге вид. допов. і переробл. — К.: Вища шк., 2004. — 422 с.
78. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. — 528 с.
79. *Перлз Ф., Гудмен П., Хефферман Р.* Практикум по гештат-терапии. — М.: Изд-во Инст-та Психотерапии, 2001. — 228 с. / Пер. с англ.
80. *Петрушин В. И.* Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 176 с.
81. *Погосова Н. М.* Цветовой игротренинг. — Спб.: «Речь», 2003. — 152 с.
82. *Подуровский В. М., Сулова Н. В.* Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 320 с.
83. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И.Копытина. — Спб.: Питер, 2000. — 448 с.
84. *Протт В. Я.* Психотерапия сказкой для учителя. // «Школьный психолог», 2001. — № 3.
85. Психология счастья / М. Аргайл. — 2-е изд. — Спб.: Питер, 2003. — 271 с.
86. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б. Д. — Спб.: Питер, 1999. — 752 с. // Серия Мастера психологии.
87. Развивающая сказкотерапия /Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — Спб.:Речь, 2006. — 168 с.
88. *Родари Дж.* Гимнастика фантазии. — М., 1990.
89. *Роджерс К., Фрейберг Д.* Свобода учиться. — М.: Смысл, 2002. — 527 с.
90. *Рождественская В. И., Павлова А. И.* Игры и упражнения для исправления заикания: пос. для воспит. д\с. — К.: Рад. шк., 1987. — 96 с.
91. *Рузина М. С.* Страна пальчиковых игр: Развивающие игры для детей и взрослых. — Спб.: ООО «Издательский Дом «Кристалл», 2000. — 176 с.
92. *Саймон Р.* Один к одному. Беседы с создателем семейной терапии. — М., 1996.
93. *Сакович Н. А.* Технология игры в песок. Игры на мосту. — Спб.: Речь, 2006. — 176 с.
94. *Серов Н. В.* Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета: информация — цвет — интеллект. — 2-е изд., перераб. — Спб.: «Речь», 2002. — 160 с.

95. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. — 224 с.
96. Слободяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз. — 4-е изд., испр. и доп. — К.: Здоров'я, 1982. — 376 с.
97. Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л.В. Мардахаев. — М.: Академия, 2002. — 368 с.
98. Собчик Л. Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. — СПб., изд-во «Речь», 2001. — 112 с.
99. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия, а еще Лунные дорожки, или приключения принца Эно. — 4-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 224 с.
100. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. — СПб.: Питер, 2003. — 336 с.
101. Спок Б. Разговор с матерью / Пер. с англ. — К.: «Варта», 1994. — 192 с.
102. Суховерська О. Рухливі забави й гри з мелодіями й примівками. У 2-х ч. — Львів, 1924. — ч. 1. — 1924. — 16 с., ч. 2. — 1924. — 16 с. / Репрентне вид.
103. Тацьева А. И., Гриднева С. В. А я не боюсь! Профилактика страха медицинских процедур у детей. — М.: Генезис, 2002. — 80 с.
104. Теплов Б. М. Избранные труды: В 2 т. — М.: Педагогика, 1985. — Т. 1. — 328 с.
105. Тренинг по сказкотерапии. — СПб.: «Речь», 2002. — 254 с.
106. Українське дошкілля. — К.: Муз. Україна, 1992.- 142 с.
107. Українські народні казки. — К.: Веселка, 1990.
108. Федій О. А. Підготовка студентів педагогічних інститутів до естетичного виховання дітей 6—7 років. — Дис....канд. пед. наук. — Полтава, 1995. — 190 с.
109. Федій Ольга. Естетичне виховання першокласників засобами української народної дитячої пісні: методичні рекомендації. — Полтава, 1995. — 32 с.
110. Фесюкова Л. Б. Воспитание сказкой: Для раб. с детьми дошк. возр. — Харьков: Фолио, 1996. — 464 с.
111. Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.
112. Формирование восприятия дошкольников / Под ред. А. В. Запорожца и Л. А. Венгера. — М.: Просвещение, 1967. — 280 с.
113. Фрейдджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. — 861 с.
114. Чурилова Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 160 с.

115. *Шеффер Ч., Кэри Л.* Игровая семейная психотерапия. — СПб: Питер, 2000. — 384 с.
116. *Шоттенлоэр Г.* Рисунок и образ в гештальттерапии. / Пер. с нем. — СПб.: Издательство Пирожкова. (Серия «Новый импульс») 2001. — 256 с.
117. *Шушарджан С.* Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. — М.: Восток-Запад: Синтез, 1994.
118. Эмоции, чувства, действия / И. Незовибатько. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. — 319 с.
119. *Яковлев Е. Г.* Эстетика. Искусствознание. Религиоведение. — 2-е изд., стер. — М.: КДУ, 2005. — 640 с.
120. *ABBS P.* A is for Aesthetic: Essays on Creative and Aesthetic Education. — London, 1989. — 202p.
121. *GIBSON R.* The Education of Feeling // The Symbolic Order. London, 1988. — P. 53—61.
122. *KUKUK J., SJOLUND J.* Arts for Handicapped // Principle. 1986. — NO 3. — P. 86—88.
123. *MASLOW A.Y.* Motivation and Personality. — N. Y., 1954.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Ольга Андріївна Федій**

# **Естетотерапія**

**Навчальний посібник**

Керівник видавничих проектів – *Б.А.Сладкевич*  
Друкується в авторській редакції  
Дизайн обкладинки – *Б.В. Борисов*

Підписано до друку 25.05.2007. Формат 60x84 1/16.  
Друк офсетний. Гарнітура PetersburgС.  
Умовн. друк. арк. 16.

Видавництво “Центр учбової літератури”  
вул. Електриків, 23  
м. Київ, 04176  
тел./факс 425-01-34, тел. 451-65-95, 425-04-47, 425-20-63  
8-800-501-68-00 (безкоштовно в межах України)  
e-mail: office@uabook.com  
сайт: WWW.CUL.COM.UA

Свідоцтво ДК №2458 від 30.03.2006