

у використанні таких методів та форм роботи, як групова арттерапія (образотворча терапія, кольоротерапія, фототерапія.), музична терапія, танцювальна терапія, драматерапія (маскотерапія та застосування театральних форм), бібліотерапія (казкотерапія). Також ми застосовували елементи етнотерапія, ігротерапія, лялькотерапії, створення орігамі тощо. Крім того, кожний із цих видів містить безліч арттерапевтичних методик, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, подолання вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

Методики арттерапії можуть бути використані під час роботи з дітьми, які перебували в зоні бойових дій, для корекції негативних емоційних проявів, навчання навичкам вираження емоцій та розуміння їх причин, через зняття емоційної напруги, вираження емоційних переживання, підвищення самооцінки, надання підтримки, пошук та актуалізацію внутрішніх ресурсів, корекцію способів реагування на зовнішні впливи та трансформацію негативних станів у позитивні.

Література:

1. Вознесенська О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог*. 2005. № 39. С. 9–14.
2. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 39. С. 5–8.
3. Галіцина, Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. *Психолог*. 2015. № 17/18. С. 60–68.
4. Грищенко, Н. Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьми-жертвами домашнього насильства. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей*: збірник матеріалів Міжнар. наук-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереарт, 2014. С. 528–531.
5. Дмитрієва Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: в дошкільному дитячому закладі. *Психолог дошкільця*. 2014. № 8. С. 31–41.

ГЛИНА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ

Цимбала Олеся,

арттерапевтка, асистентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Львівського національного університету імені Івана Франка, членкиня ГО «Національна психологічна асоціація», членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Львівській області (Львів)

Глина – природний матеріал, який використовувався людством протягом тисячоліть. В історії відоме широке застосування глини

у побуті. З неї виготовляли посуд для приготування їжі, зберігання та транспортування зерна. Глиняні глеки також використовували для захисту сувоїв, коштовностей, священних реліквій і текстів. З глини будували печі, димарі, каміни. Нею утеплювали будинки.

Крім практичного застосування глину використовували для створення різних фігур. У різних релігіях глина використовувалася у священних ритуалах. Антропологи припускають, що глиняні фігури мали магічне і ритуальне значення. Фігури, зроблені із землі (глини), можуть відображати зв'язок духовного світу з матеріальним [3].

У сучасному світі глина широко використовується як у побутовому житті, так і у художньо-прикладному мистецтві.

Опираючись на природність (зв'язок з землею), міцність та пластичність глини, робота з нею широко використовується в арттерапії. Доведено використання глини як ефективного лікувального матеріалу у роботі з різновіковими групами (А. Yaretzky, М. Levinson, 1996; S. Geller, 2013; С. Elbrecht, 2012); психічними порушеннями (F. Foster, 1997; А. Н. de Moraes, S. Roecker, D. A. J. Salvagioni, G. Jacklin Eler, 2020).

В арттерапевтичній роботі глину використовують з метою покращення настрою (Е. Kimport, S. Robbins, 2012), у роботі з тривогою та страхами (F. Foster, 1997; Е. Kimport, Е. Hartzell, 2015) У роботі з травмою доведена ефективність використання глини (Г. Хульбут, 2002; С. Elbrecht та L. Antcliff, 2012; О. Вознесенська, М. Сидоркіна, 2016). «Робота з глиною дає можливість клієнтам розповідати про свою травму руками, використовуючи вроджену пам'ять замість когнітивного спогаду. Внутрішні відчуття проєктуються на глину, що допомагає витримати ці емоції. [2, с. 24].

Michal Sholt і Tami Gavron (2006) базуючись на концепції Danielle Knafo (2002), виділяють три основні властивості роботи з глиною [3]:

1. Процедурні вираження через досвід дотику, руху та тривимірного аспекту роботи з глиною. Робота з глиною передбачає тактильний досвід. Глиняні вироби є багатовимірними і можуть точно відображати реальні об'єкти. Властивості цього природного матеріалу допомагають створювати багатовимірні, реалістичні об'єкти, які можна розглядати з різних боків, торкатися.

2. Процеси конструювання та деконструювання внаслідок роботи з глиною. Особливістю глини є те, що з нічого (шматка глини) можна створити продукт різної форми, адже при взаємодії глина змінює форму. Така еластичність глини сприяє формуванню впевненості клієнта у собі. «Зробити зі шматка глини конкретну річ, яка є символом

і метафорою внутрішнього світу – це процес, схожий на алхімію: перетворення болю в осмислене вираження» [3, с. 68].

Пластичність глини дозволяє переробляти скульптуру стільки разів, скільки цього потребує клієнт. Таке конструювання і деконструювання сприяє терапевтичному зціленню.

3. Процес регресії. Фізіологічні властивості глини сприяють процесам регресії, які є ключовими у терапії. Спостереження за регресивними проявами клієнта дозволяє арттерапевту розширити розуміння внутрішнього світу клієнта та його потреб.

На основі аналізу клінічних випадків Michal Sholt і Tami Gavron (2006) виділяють терапевтичні фактори, які виникають у роботі з глиною:

- полегшує вираження емоцій;
- сприяє катарсису;
- допомагає виявити образи, які не контролюються розумом клієнта;
- сприяє насиченим і глибоким виразам;
- полегшує вербальне спілкування;
- сприяє конкретизації та символізації.

Спираючись на терапевтичні властивості глини, даний матеріал використовувався в арттерапевтичній роботі з дітьми, які через повномасштабне вторгнення росії на територію України та активні бойові дії змушені були з рідними покинути свої домівки і знайшли тимчасовий прихисток у Підбірцівському ліцеї Львівської міської ради. Заняття відбувалися один раз на тиждень упродовж червня-липня і проводилися спільно з психологинєю Наталією Шматок. В арттерапевтичних заняттях взяли участь 15 дітей віком від 5 до 13 років.

Арттерапевтичні заняття з глиною викликали у дітей позитивні емоції та інтерес. Вони з особливою зацікавленістю вивчали природний матеріал, досліджували його, експериментували з формою і консистенцією за допомогою води. Деякі учасники групи завдяки активному розминанню, киданню глини мали можливість у конструктивний спосіб виразити емоцію злості, агресію. Після ознайомлення з матеріалом дітям та підліткам пропонувалося створити вільний творчий продукт. Зазвичай діти ліпили посуд, фігури тварин, «чоловічків», військові атрибути (гранати). Коли глиняні фігури трішки підсихали, учасники арттерапевтичних занять із задоволенням їх розмальовували, таким чином наповнюючи себе емоціями.

Серед глиняних фігур дівчат домінував посуд, який вони ліпили для себе або для своїх близьких. Одна з учасниць (12 років) зліпила

мисочку для своєї улюбленої ляльки, яка залишилася вдома і вона за нею сумувала. Дівчинка 10 років зліпила маленьку вазу, щоб потім у неї ставити квіти, які вона дуже любить. Серед виліпленого посуду також була мисочка для цукерок. Діти сумували за своїми улюбленими речами і мали можливість виліпити з глини те, чого їм не вистачало.

Під час арттерапевтичних занять діти часто наслідували фігури інших учасників. Так, коли один з учасників зліпив гранату, то всі інші діти на наступний раз також хотіли ліпити гранати. Діти мотивували це тим, що хочуть допомогти нашим військовим. «*Це граната, яка знищить усіх росіян, а наші залишаться живими*» (дівчинка з Харківщини, 9 років).

Один з учасників арттерапевтичних занять, хлопець з Донеччини (10 років), активно працював з глиною (інтенсивно розминав, кидав) і на кожному занятті ліпив гранати. Це допомагало йому пропрацювати свої сильні емоції, оскільки окрім травматичних подій, пов'язаних з війною, у нього була складна сімейна життєва ситуація.

Глина – унікальний природний, міцний пластичний, лікувальний матеріал, який використовується в арттерапії з метою зцілення від травм, зменшення тривоги, підвищення настрою. Роботу з глиною доцільно застосовувати в арттерапевтичній роботі з різновіковими категоріями.

Література:

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.
2. Hansen S. Clay: Qualities, Benefits, and Therapeutic Applications A Literature Review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. 2018. 35. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/35 (дата звернення 20.03.2023).
3. Sholt M., Gavron T. Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy: A Review. *Art Therapy*. 2006. 23:2, 66-72. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647> (дата звернення 20.03.2023).

COLOR GRID TEST – PERSONALITY PICTURES OF A DIFFERENT KIND

Zurfluh Hans Rudolf),

*master of art therapy, associate professor,
head of the «Magenta» Ryden school (Lucerne, Switzerland)*

What do you think of when you read the word color test? A color authenticity test? A color opacity test? Or maybe a clarification of the red-green color blindness? In art therapy, color tests are used to accompany painters. They are like a photographic snapshot that gives therapists information about the personality of clients and their current issues.