

особистого зростання за допомогою ресурсів кольоротерапії.

Арт-техніки другого блоку авторської програми розвивають вміння ефективного фокусування уваги, усвідомлення стану «само тут і зараз», зменшення рівня емоційної напруги, тривоги за майбутнє. Вони мають на меті розвиток вмінь до творчого дослідження реальності, розкривають внутрішні можливості людини (особливо, конструктивні риси его-стану «Внутрішня дитина»).

Третій блок авторської програми спрямований на опрацювання теми «Я і Стрес». В ньому передбачається можливість символічного відтворення взаємодії внутрішнього та зовнішнього у бутті людини в складних життєвих обставинах. Запропоновані арт-техніки базуються на невербальних засобах вираження внутрішнього стану, прояснення сильних переживань, переконань, розвитку почуття внутрішнього контролю. В межах роботи з арт-техніками цього блоку отримується матеріал як для діагностики, так і для самодіагностики, а також інтерпретаційних висновків щодо домінуючих копінг-стратегій.

Четвертий блок програми складають арт-техніки, що спрямовані на вимальовування природи, відображення змін кожної пори року, дослідження «круху життя природи» на мікрорівні, що забезпечує зниження тривожності, підвищення адаптивного потенціалу до поточних стресорів.

Логічним продовженням цієї техніки є робота у межах п'ятого блоку програми, яка дає можливість встановити зв'язок Минуле-Теперішнє-Майбутнє. Таким чином, заповнюються «порожні» зони між головними елементами зв'язку, розвивається почуття внутрішнього контролю, здатність до «прийняття» подій, що неможливо змінити.

Шостий блок програми включає техніки фототерапії, що передбачає осмислення особистого життєвого наративу. Такий напрямок роботи дозволяє створювати емоційно комфортну зону. Це допомагає клієнту сконцентруватися на ціннісній сфері, виокремлюючи для себе найголовніше.

Сьомий блок програми засновано на позитивному психотерапевтичному впливі музики та руху на людину. За допомогою ритму, звукових асоціацій, рухів людина має можливість емоційного підживлення, корекції настрою, підвищення впевненості в собі.

Презентована авторська програма може бути використана як в повному обсязі, так і кожним блоком окремо в залежності від стану клієнта, його поточних можливостей, етапу взаємодії з психологом тощо.

### **ТЕХНІКИ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ. АВТОРСЬКА ТЕХНІКА «ПІННІ ВАРІАЦІЇ» ART THERAPY TECHNIQUE IN WORK WITH PERSONALITY CRISIS CONDITIONS. AUTHOR'S TECHNIQUE "FOAM VARIATIONS"**

© Пасько К. М., [katerina1nick@gmail.com](mailto:katerina1nick@gmail.com), м. Суми

Авторська техніка «Пінні варіації» розроблена в рамках арт-терапевтичного напрямку роботи з різновіковими групами клієнтів. Нами арт-терапія презентується як активна і діалогічна форма контакту з клієнтом. Можливості використання методу арт-терапії у професійній практиці психолога досить широкі: актуальними є техніки у психологічному і психотерапевтичному консультуванні, соціальному супроводі клієнтів, вирішенні конфліктів, сімейному консультуванні (дитячо-батьківські стосунки) тощо.

Суть виконання авторської техніки «Пінні варіації» полягає у створенні клієнтом

малюнку на вільну або задану тему на піні. За допомогою акварельних фарб та пензликів клієнти мають можливість створення різних кольорових ефектів та незвичайних сполучень на піні, що само по собі є захоплюючим процесом. По завершенню малюнку здійснюється інтерпретація створених робіт.

Безперечно, малювання є способом пізнання себе, можливістю здійснити подорож своїми внутрішніми ірраціональними просторами, під час якої можуть статися несподівані осяння і відкриття. Створення малюнку на піні не потребує жодних правил і канонів, все що потрібно – довіритися самому собі, своїм відчуттям і власному внутрішньому світу.

В процесі виконання завдання пропонується намалювати абстрактне поняття, що відгукується клієнту. Наприклад, можна відобразити на піні ніжність, любов, довіру, розуміння, радість тощо. Наступним етапом є спроба відчутти те, що планується намалювати – можна пригадати асоціації, випадки із життя, можна увімкнути фантазію. Безумовно, легше викликати в собі почуття в контексті конкретних спогадів, однак можливі різні варіанти. Наступний етап роботи – нанесення піни на аркуш паперу і створення обраного клієнтом образу. За допомогою іншого аркуша паперу прибираємо все зайве і отримуємо фінальний варіант малюнку. Інтерпретуємо.

Запропонована арт-терапевтична авторська техніка налаштовує на виникнення відчуття рівноваги та цілісності, сприяє гармонізації стану особистості, налагодженню інтуїтивного зв'язку зі своїм внутрішнім Я, заряджає позитивом. Особливо корисною техніка «Пінні варіації» буде у роботі психолога з дітьми у дошкільних закладах освіти та роботі шкільного психолога з молодшими школярами. Виходячи з нашого досвіду, техніка «Пінні варіації» жваво сприймається клієнтами різного віку і дає позитивні результати у досягненні поставлених цілей.

### **КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ТІЛА ТА ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (методика)**

#### **CORRECTION OF BODY POSTURE AND IMPROVEMENT OF PSYCHOPHYSICAL CONDITION (Methodology)**

© Сілютіна О. М., [silyutina@gmail.com](mailto:silyutina@gmail.com), м. Полтава

Законом України «Про охорону праці» визнається як шкідливий та небезпечний для організму людини фактор тривалого перебування у вимушеній позі більше 25 відсотків робочого часу. Тривале сидіння є вимушеною позою. Крім того, універсалізація висот стільця та стола змушує людей різного зросту пристосовуватися до незручної, неправильної вимушеної пози, що спричиняє шкідливий вплив на здоров'я та психологічний стан.

Методика покликана полегшити людині перебування у вимушеній позі, щоб захистити її м'язову систему від перенапруження та втомити, зберігати здорову поставу тіла та нормальний психологічний стан. Методика використовується психотерапевтами та педагогами для формування правильної пози при сидінні, для коригування психологічних станів клієнтів (учнів), у яких спостерігаються ознаки напруження м'язової системи та зміни в поставі тіла. Може використовуватися на меблевих підприємствах та в меблевих салонах для виготовлення індивідуальних меблів.

Методика має кілька етапів. На першому етапі психолог (терапевт, педагог, помічник) вивчає типову позу за столом, в якій людина перебуває тривалий час