**Тема: Арт-терапевтичні техніки в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

**План**

1. Загальна характеристика арт-терапії.

2. Форми, види та моделі арт-терапії.

3. Структура проведення арт-терапевтичного заняття

4. Переваги та недоліки арт-терапії порівняно з іншими методами.

5. Арттерапія як метод подолання настлідків ПТСР

**1. Загальна характеристика арттерапії.**

Арттерапія – це метод розвитку і змін свідомих і несвідомих сторін психіки особистості за допомогою різних форм та видів мистецтва. Через використання малювання, ліплення чи інших видів експресії арт-терапевтам вдається пізнати людину та уникнути при цьому її внутрішньої цензури. Таким чином послаблюється контроль свідомості над несвідомими імпульсами, в яких часто закладена причина тих чи інших проблем. Для арттерапевтичного підходу характерне те, що в центрі уваги перебуває не продукт творчості клієнта, а унікальна особа його автора. При цьому досліджуються також процеси взаємодії особи з її творчою продукцією.

Основною метою арттерапії є гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності до самовираження і самопізнання. Прийоми арттерапії використовуються як для дослідження та вирішення індивідуальних, так і сімейних чи родинних проблем. При цьому в ній прийнята заборона на порівняльні та оцінювальні думки, висновки, критику, покарання. Це дозволяє клієнтові залишатися самим собою, не відчуваючи незручності, сорому чи образи від порівняння з іншими, а також допомагає створити в терапевтичних стосунках атмосферу довіри і безпеки. Крім того, арттерапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витіснених переживань тощо. Вона може застосовуватися для дітей від 6-ти років (оскільки в них уже сформована символічна діяльність) і дорослих як окремий метод, і в парі з іншими підходами – гештальттерапією, позитивною психотерапією і т. д.

Завданнями арттерапії є:

* дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям;
* полегшити процес терапії. Це відбувається у зв’язку з тим, що несвідомі внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх вербально;
* отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків;
* опрацювати думки і почуття, які клієнт звик подавляти, що особливо актуально для сильних переживань і переконань, які підкріплені відповідними механізмами психологічного захисту;
* налагодити стосунки між психологом і клієнтом, чому сприяє спільна участь у художній діяльності;
* розвинути почуття внутрішнього контролю. Цьому сприяє впорядкування кольору і форм під час створення продукту творчості;
* сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях;
* розвинути художні здібності й підвищити самооцінку.

Виділяють такі *стратегії використання арттерапії*:

1. використання для терапії вже існуючих творів мистецтва шляхом їх аналізу й інтерпретації клієнтом;

2. спонукання клієнтів до самостійної творчості;

3. поєднання перших двох стратегій;

4. творчість самого психолога, яка спрямована на встановлення взаємодії з клієнтом.

**2. Форми, види та моделі арттерапії**.

Арттерапія існує в індивідуальній та груповій формах. Індивідуальна форма застосовується в роботі з дорослими і дітьми, а також у сфері психіатрії: для осіб, до котрих не можна застосувати вербальну психотерапію; пацієнтів з неглибокими психічними розладами невротичного характеру; людей з проблемами вербалізації (аутисти, заїки тощо) та посттравматичними стресовими розладами.

Індивідуальний психотерапевтичний процес відбувається здебільшого на основі психодинамічного підходу – дослідження несвідомого на продуктах образотворчої діяльності. При цьому переважно застосовується недирективний характер роботи. Арттерапевт діє гнучко, підлаштовуючись під індивідуальний ритм і стильові особливості діяльності клієнта, намагаючись діяти за динамікою його станів.

Групова арттерапія допомагає:

* розвивати соціальні й комунікативні навички;
* надавати взаємну підтримку членам групи й вирішувати загальні питання;
* спостерігати результати своїх дій та їхній вплив на інших; засвоювати нові ролі й виявляти приховані якості особистості;
* підвищувати самооцінку і зміцнювати ідентичність учасників.

Групові форми арттерапії використовуються в охороні здоров’я, освіті, соціальній сфері. Арттерапевтична група передбачає демократичну атмосферу, пов’язану з рівністю прав і відповідальності учасників, менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта. У груповій формі роботи поєднується прагнення учасників до злиття з групою і збереження групової ідентичності й потреби в незалежності, зміцненні індивідуальної ідентичності.

Залежно від матеріалу, з яким працюють психотерапевти, виділяють такі види арттерапії, як казкотерапія, маскотерапія, драматерапія, робота з глиною, пісочна терапія, музикотерапія, кольоротерапія, фототерапія, відеотерапія, танцювальна терапія.

До моделей арттерапії відносять:

1. психодинамічну: психоаналітичну, юнгіанську, групову;

2. гуманістичну (клієнт-центровану);

3. сімейну (парні малюнки);

4. ігрову модель;

5. клінічну модель;

6. холістичну модель (інтеграція досвіду на всіх рівнях);

7. трансперсональну модель;

8. еклектичну модель.

3. **Структура проведення арт-терапевтичного заняття**

Структура проведення арт-терапевтичного заняття включає 6 послідовних етапів:

1. налаштування на творчість. Завдання даного етапу – підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності та внутрішньогрупової комунікації. Тут можна використовувати ігри, рухові й танцювальні вправи, нескладні образотворчі прийоми;

2. актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних відчуттів. На цьому етапі можна застосовувати малюнок у поєднанні з елементами музичної й танцювальної терапії, що покращують настрій та стимулюють волю до одужання. Вважається, що краще обирати мелодійні композиції без тексту, а гучність регулювати у взаємодії з учасниками;

3. індивідуальна образотворча діяльність – передбачає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань. Тут важливим є процес спонтанної творчості, емоційний стан клієнта, його внутрішній світ. Даний етап передбачає непряму діагностику. Так, деякі додаткові відомості про автора можна одержати при інтерпретації малюнків відповідно до критеріїв відомих проективних методик. Але при цьому необхідно уникати типологізації і врахувати суб’єктивні фактори автора (наприклад, психічний стан);

4. активізація вербальної і невербальної комунікації. Головне завдання цього етапу – створення умов для внутрішньогрупової комунікації. Кожному учаснику пропонується показати свою роботу і розповісти про неї. Ступінь відкритості та відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, арт-терапевта і особистісних особливостей автора. Якщо ж він відмовляється говорити, то не слід наполягати;

5. колективна робота в малих групах. Учасники придумують сюжет і програють невеликі спектаклі. Переведення травмівних переживань у комічну форму приводить до катарсису, звільнення від неприємних відчуттів, емоцій;

6. рефлексивний етап, який повинен відбуватися в атмосфері емоційної теплоти, емпатії, турботи. Це дозволяє учаснику арт-терапевтичної сесії пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності.

Тривалість арт-терапевтичних занять може суттєво різнитися: до 12 занять – короткотермінові, до одного року – середньотермінові, декілька років – довготермінові; а також позицією психотерапевта, яка буває директивною та недирективною. При цьому остання детермінується не тільки теоретичною орієнтацією психотерапевта, але його особистісними характеристиками.

**4. Переваги та недоліки арттерапії порівняно з іншими методами**

**Л. Підлипна виділяє такі переваги арттерапії порівняно з іншими методами:**

* можливість застосування майже до всіх людей, адже арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок;
* арттерапія – це засіб невербального спілкування, що робить її особливо цінною для тих, кому складно вербально описати свої переживання, або, навпаки, хто надміру пов’язаний із мовним спілкуванням;
* образотворча діяльність сприяє зближенню терапевта і клієнта. Заняття художньою творчістю активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню нових моделей спілкування і орієнтують на міжособистісну взаємодію;
* образотворча діяльність дає змогу обійти цензуру свідомості;
* арттерапія – засіб вільного самовираження і самопізнання. Вона має інсайт-орієнтований характер; припускає атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил, це і спосіб спілкування з самим собою;
* результати образотворчої діяльності є об’єктивним свідченням настроїв і думок людини, що сприяє їх використанню для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і зіставлень;
* арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, упевненість у своїх силах, автономність і особисті межі;
* арттерапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення;
* методи арттерапії відповідають очікуванням, установкам, традиціям клієнтів в Україні, яким притаманна орієнтація на емоційнообразне переживання, а не на раціональне вирішення психологічних конфліктів.

Недоліком арттерапії є те, що глибоко особистий характер виконуваної клієнтом роботи може сприяти розвитку в нього нарцисизму і призвести до самозанурення замість саморозкриття і налагодження контактів з іншими людьми. Крім того, існують люди, в яких самовираження засобами мистецтва викликає сильний протест.

**5. Арттерапія як метод подолання настлідків ПТСР**

Посттравматичний стресовий розлад ([ПТСР](https://dobrodary.org/ekopsykholohiia-ta-ptsr/)) є серйозним психічним розладом, який виникає внаслідок надмірного стресу, пережитого під час або після травматичних подій, таких як війна, терористичні акти, природні катастрофи або насильство. Люди, які стають свідками або учасниками таких подій, часто стикаються з глибокими емоційними ранами, що можуть впливати на їхнє життя роками. ПТСР є складним станом, який потребує комплексного підходу до лікування, і в контексті сучасної війни в Україні, численні жертви військових конфліктів шукають шляхи зцілення.

Один із дієвих методів роботи з психічними травмами — це арттерапія. Арт-терапія передбачає використання різних видів творчої діяльності, таких як малювання, ліпка, музика, танець і навіть новий підхід — *ленд-арт терапія.* Вона допомагає опрацьовувати психологічні травми через безпосередню участь у мистецтві, що дозволяє людині виразити свої почуття через символічні або візуальні форми. У сучасних реаліях, коли війна залишає глибокий слід на психіці мільйонів людей, арттерапія виступає як потужний інструмент для зцілення.

Арттерапія є унікальним підходом до подолання ПТСР завдяки своїй здатності працювати на глибокому емоційному рівні. Ось як вона сприяє зціленню:

*Творчий вираз як засіб для обробки емоцій*. Люди, які переживають травму, часто стикаються з труднощами у вербальному вираженні своїх почуттів. Арттерапія дозволяє візуалізувати внутрішній біль та емоції через мистецтво. Це може бути малюнок, скульптура або будь-яка інша творча діяльність, яка допомагає висловити те, що важко озвучити.

*Зниження тривожності та стресу*. Сам процес творчості має заспокійливий ефект. Людина може сконцентруватися на створенні, що дає відчуття контролю і полегшення.

*Рефлексія та інсайт.* Через творчу діяльність пацієнти можуть побачити власні проблеми з іншої перспективи. Мистецтво допомагає виявити та інтегрувати внутрішні конфлікти.

*Символізація травми*. Мистецтво дає змогу відобразити травму у символічній формі, що полегшує роботу зі складними та болючими емоціями.

*Формування почуття контролю та безпеки*. Творчість дозволяє людині самостійно керувати процесом і результатом, що важливо для відновлення відчуття контролю над життям, втраченого через травму.

Одним із новітніх і перспективних методів арттерапії є **Ленд-арт терапія** — вид арттерапії, що базується на використанні природних матеріалів і ландшафту для творчого самовираження та зцілення. Ленд-арт як художній напрям зародився у 1960-х роках, і зараз його принципи починають активно застосовувати у психотерапевтичних практиках.

Ленд-арт терапія передбачає створення тимчасових або постійних художніх інсталяцій з елементів природи — каменів, дерев, піску, води тощо. Це може бути побудова спіралей із каміння, створення малюнків на піску або спорудження тимчасових скульптур. Особлива цінність Ленд-арт терапії полягає у тому, що вона поєднує зцілюючу силу природи з творчим процесом, дозволяючи людині взаємодіяти з навколишнім світом у новий спосіб.

Отже, арттерапія — це форма психотерапії, в якій основним інструментом є творчість. Через малювання, скульптуру, фотографію, музику або танець пацієнти можуть виразити те, що важко сказати словами. Це особливо важливо для людей з ПТСР, які часто відчувають глибокі емоційні рани, що блокують їх здатність до вербальної комунікації.

Мета арттерапії полягає не в створенні мистецтва як такого, а в тому, щоб допомогти людині впоратися з внутрішніми конфліктами, проявити та опрацювати свої емоції.

**Література**

Арт–терапія як ефективний метод реабілітації пацієнтів із захворюваннями психіки. НейроNEWS. 2015. № 10. С. 6–10.

Арт-терапія: навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.

Берегова О. В., Коваль К. І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. Габітус. Випуск 42. 2022. С. 113–118.

Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» / голова редкол. Чайковський М.Є. Хмельницький: ХІСТ, 2018. ғ(1)15. С. 106–110.

Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.