

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та  
мистецтвознавства

## **ВИДИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

(лекція для студентів VI курсу ФПО Спеціальності 024 «Хореографія» з  
дисципліни **«АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ В ХОРЕОГРАФІЇ**  
»

**Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.**

### **«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

## ВИДИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### План

1. Коротка характеристика видів арт-терапії
  2. Загальні уявлення про зображувальну терапію
  3. Загальні уявлення про ігрову терапію.
  4. Загальні уявлення про музичну терапію.
  5. Механізми впливу музики на людину. Використання музикотерапії у практиці підготовки хореографів.
  6. Танцювально-рухова терапія. Танець і терапія в історичному контексті.
  7. Структура заняття з арт-терапії
- Висновок

### Рекомендована література

#### Основна

1. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога : Використання арт-технологій в освіті / О.Вознесенська, Л. Мова. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач., Л. В. Мова та ін.; [за заг.наук.ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 1017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів / І. С. Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний цент «Візаві», 2013. – 150 с.
4. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І. В.Бабій. Умань, Алмі – 2014.

#### Допоміжна

1. Скар О. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал / О. Скар, К. Реброва // Простір арт-терапії: Спадок десятиліття : [Зб. наук. статей]. – К., 2012. – С. 125-137.
6. Цимбала О. Застосування арт-терапевтичних технік в сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі / О.Цимбала // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2016. – Вип. 2 (20). – С. 100-107.
7. Шамлян К. Проективні методи дослідження особистості : підручник / К. Шамлян, М. Кліманська. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 466 с.
8. Садова І.І. Артотерапія як сучасний метод у системі соціально! роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://iibb.rivuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.nbuvcgiiibis64.exe?C21COM\\*2ЛІ2!DBN\\*UJRN&P21DBNeUJRN&IMAGE\\_FILE\\_DO\\_WNLOAD-1&Image\\_filc\\_namc-PDF/apko\\_2012\\_3\\_26.pdf](http://iibb.rivuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.nbuvcgiiibis64.exe?C21COM*2ЛІ2!DBN*UJRN&P21DBNeUJRN&IMAGE_FILE_DO_WNLOAD-1&Image_filc_namc-PDF/apko_2012_3_26.pdf)

#### Інформаційні ресурси

1. <http://vsetesti.ru/>
2. <http://www.voppsy.ru/>

## 1. Коротка характеристика видів арт-терапії

Арт-терапія включає безліч напрямків і видів, основні з них:

- ізотерапія (малюнкова терапія)
  - робота з малюнком і кольором: малювання; робота з глиною і пластиліном і т. д.;
  - бібліотерапія - літературний твір і творче прочитання літературних творів;
  - музикотерапія - вплив через сприйняття музики;
  - імаготерапія - вплив через образ, театралізацію, драматизацію;
  - казкотерапія - вплив за допомогою казки, притчі, легенди;
  - кінезіотерапія - вплив через танцювальну-рухову діяльність;
  - драматерапія - розігрування якогось сюжету;
  - ігрова терапія - заснована на використанні рольової гри як однієї з найсильніших форм впливу на розвиток особи;
  - лялькотерапія - заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки і з улюбленою іграшкою;
  - корекційна ритміка - вид активної музичної терапії і кінезіотерапії, в основі якої лежить синтез музико-ритмо-рухового впливу;
  - хореотерапія (лікування танцем) - активна робота з тілом через танець і рух під різноманітну музику, і т. д.
- Сучасні напрямки арт-терапії: етнотерапія, фототерапії, боді-арт, ландшафтотерапія, кольоротерапія, робота над колажами та ін.
- Розрізняють також дві форми арт-терапії: пасивна і активна:
- при пасивній формі клієнт «споживає» художні твори, створені іншими: розглядає картини, читає книги, слухає музику;
  - при активній формі арт-терапії клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, твори казок та історій і т. д.

## 2. Загальні уявлення про зображувальну терапію.

Ізотерапія (малюнкова терапія) - терапія образотворчим творчістю, в першу чергу малюванням. Картини справляють на людину величезний вплив: вони створюють настрій і викликають певні почуття. Живописні полотна служать не тільки прикрасою стін, але і допомагають розслабитися, абстрагуватися від рутинних справ.

Образотворче творчість дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, вільно висловити свої думки і почуття, бути самим собою, вільно висловлювати мрії і надії, а також - звільнитися від негативних переживань минулого. Це не тільки відображення у свідомості клієнтів навколишнього і соціальної дійсності, але й її моделювання, виражене ставлення до неї. Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію, так як вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій.

На думку фахівців, малювання бере участь в узгодженні міжпівкульних відносин, оскільки в процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане, в основному, з роботою правої півкулі, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліві півкулі.

### **3. Загальні уявлення про ігрову терапію.**

Ігрова терапія - метод корекції емоційних і поведінкових розладів у дітей, в основу якого покладено властивий дитині спосіб взаємодії з навколишнім світом - гра, - довільна, внутрішньо мотивована діяльність, що передбачає гнучкість у вирішенні питання про те, як використовувати той чи інший предмет. Гра є для дитини тим же, чим мова є для дорослого. Це засіб для вираження почуттів, дослідження відносин та самореалізації. Гра являє собою спробу дитини організувати свій досвід, свій особистий світ. У процесі гри дитина переживає почуття контролю над ситуацією, навіть якщо реальні обставини цьому суперечать.

Психокорекційний ефект досягається завдяки встановленню позитивного емоційного контакту з психологом. Основна мета ігрової терапії - допомогти дитині висловити свої переживання найбільш прийнятним для нього способом - через гру, а також проявити творчу активність у вирішенні складних життєвих ситуацій, «відігравану» або модельовану в ігровому процесі. Основні завдання ігрової терапії такі: полегшення психологічного страждання дитини; зміцнення власного «Я» дитини, розвиток почуття самоцінності; розвиток здатності до емоційної саморегуляції; відновлення довіри до дорослих і однолітків, оптимізація відносин у системах «дитина - дорослі», «дитина - інші діти»; корекція і попередження деформацій у формуванні Я-концепції; корекція і профілактика поведінкових відхилень

### **4. Загальні уявлення про музичну терапію.**

Музикотерапія - це вид арт-терапії, де музика використовується в лікувальних або корекційних цілях. У даний час музикотерапія є цілим психокорекційним напрямком, що мають в своїй основі два аспекти впливу: психосоматичне (в процесі якого здійснюється лікувальний вплив на функції організму) і психотерапевтичне (в процесі якого за допомогою музики здійснюється корекція відхилень в особистісному розвитку, психоемоційному стані). Саме катарсическое (очищувальний вплив музики дозволяє використовувати її в корекційній роботі з дітьми.

Виділяють наступні прояви впливу музикотерапії:

- регулювання психовегетативних процесів, фізіологічних функцій організму;
- катарсис, регуляція психоемоційного стану;
- підвищення соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії;
- полегшення засвоєння нових позитивних установок і форм поведінки, корекція комунікативної функції;
- активізація творчих проявів.

### **5. Загальні уявлення про казкотерапію.**

Казкотерапія - це лікування казками, при якому відбувається спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть в душі та є психотерапевтичними в

даний момент. Казкотерапія для дітей спрямована не тільки на розвиток дитини, але й спрямована на допомогу у важких ситуаціях. У казкотерапії розрізняють директивний та недирективний підходи.

У директивної терапії терапевт керує терапевтичним процесом: задає теми, спостерігає за поведінкою дитини і інтерпретує його. У недирективної казкотерапії роль психотерапевта знижується: основна функція зводиться до створення атмосфери емоційного прийняття дитини і умов для спонтанного прояву його почуттів.

У практичній психології можна зустріти кілька способів роботи з казками як з проекцією, в залежності від того, які завдання ставить психолог:

- використання казки як метафори. Текст і образи казки викликають вільні асоціації, які стосуються особистого психічного життя людини, потім ці метафори та асоціації обговорюються;

- малювання за мотивами казки;

Вільні асоціації виявляються в малюнку, подальша робота йде з графічним матеріалом;

- активна робота з текстом: «Чому герой так вчинив?», де обговорення поведінки і мотивів персонажа служить приводом до обговорення цінностей і поведінки людини. Вводяться оцінки і критерії «добре» - «погано»;

- програвання епізодів казки. Участь у цих епізодах дає можливість дитині або дорослому відчути деякі емоційно-значущі ситуації і «зіграти» емоції;

- використання казки як притчі-повчання, підказка з допомогою метафори варіанти вирішення ситуації;

- переробка або творча робота за мотивами казки. Казки діляться на п'ять видів в залежності від призначення: художні, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні, медитативні.

## **6. Танцювально-рухова терапія**

Танцювально-рухова терапія - терапія, яка об'єднує в собі роботу з тілом, рухами і емоціями. Одним з головних переваг танцювально-рухової терапії є її спадкоємність традицій найдавніших культур, з точки зору розуміння будови і ролі руху в житті людини і цілісного підходу до тілесному і психічному здоров'ю.

Людина, звільнившись з допомогою спеціальних фізичних вправ від м'язового панцира, пізнає своє тіло, усвідомлює свої внутрішні спонукання дисонанс між вербальним і невербальним повідомленням людини і приймає їх. Це веде до розвитку в людині здатності до саморегуляції та гармонійного життя у відповідності з його глибинними прагненнями і почуттями, інакше кажучи, до фізичного і психологічного зростання.

## **7. Структура заняття з арт-терапії.**

В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи. Особливо яскравий ефект дає робота в групі. Наприклад, пропонується створення індивідуальних робіт у групі, а також створення спільної роботи. У структурі арт-терапевтичного заняття виділяються дві основні частини:

- Одна - **невербальна, творча, неструктурована**. Основний засіб самовираження - образотворча діяльність (малюнок, живопис). Використовуються різноманітні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації (70% заняття).

- Інша частина - **вербальна, аперцептивна і формально більш структурована**. Вона передбачає словесне обговорення, а також інтерпретацію намальованих об'єктів і виникли асоціацій. Використовуються механізми невербального самовираження та візуальної комунікації (30% заняття).

Сфери аналізу, то, що мають значення при аналізі творчості:

- Як людина себе висловлює;
- Що вона висловлює;
- В якій формі;
- Як це впливає на людину або групу.

Загальні питання, що можуть застосовуватися при різних арт-терапевтичних вправах:

- Що ти створив? Розкажи. Як називається твоя робота.
- Які відчуття у тебе були, коли ти малював/ліпив/грав/танцював?
- З яких елементів складається твоя робота?
- Що вони означають? Які стосунки між різними елементами, як вони взаємопов'язані?
- Якщо б твоя робота могла говорити, що б вона тобі сказала?

## **ВИСНОВОК**

В даний час арт-терапія набуває все більшої популярності. Творячи і щоб їх будувати, людина у використовуваних для творчості матеріалах висловлює свої побоювання, страхи, проблеми. Тут не потрібно підбирати слова і з оглядкою на фахівця думати: «А раптом мене не зрозуміють або засудять?». Методи арт-терапії відносяться до проєктивних методик і являють собою винесення у зовнішній світ того, що нас найбільше турбує. У процесі терапевтичної роботи відбувається м'яке опрацювання та корекція тривожних станів людини.

Великий інтерес представляють спроби деяких арт-терапевтів розширити межі своїх досліджень за рахунок використання нейропсихологічних даних, уявлень психосоматичної медицини, даних про психологію сприйняття візуальних образів і фізіології емоцій, деяких положень теорії прихильності, А так само результатів вивчення плацебо-ефекту. Безсумнівно, навіть у вік розвиненою медицини не можна впоратися з проблемою тільки традиційним лікуванням: виписати для тіла процедури та мікстури, а для душі - антидепресанти. Підходити до вирішення проблем необхідно інтегрально, адже тіло невіддільне від душі, а душа від тіла. Арт-терапія - це, перш за все, інтегральні ліки, без обмежень у віці та побічних ефектів. Терапія творчістю

дуже прогресивний напрямок. Використовуючи знання суміжних наук як доповнення нанесене на канву творчості арт-терапія поступово займе гідне місце серед інших терапевтичних методів.