

*Світлана Лук'янченко,
Станіслав Шапошніков, Роман Кандідур,
Оксана Дон, Євгенія Кочерга*



*Митці згоди:
творчі методи
трансформації конфліктів
(від ідеї до практики)*





Лук'янченко С., Шапошніков С., Кандібур Р., Дон О., Кочерга Є. Митці згоди: творчі методи трансформації конфліктів (від ідеї до практики). – Дніпро, 2019. 44 с.

У посібнику представлено інформацію про сертифікований освітній проект «Митці згоди», його основну ідею – трансформацію конфліктів через творчі методи й напрямки: плейбек-театр, барабанне коло та арт-техніки.

Також представлено особистий досвід практичної діяльності учасників проекту – проведення занять у різних закладах освіти Дніпропетровської області та зміни, які відбулися в особистому житті та професійній діяльності учасників проекту.

Цей посібник є частиною проекту «Митці згоди – творчі методи трансформації конфліктів», який реалізується в Дніпропетровській області з жовтня 2018 року ГО «ДОО «Сила майбутнього» в партнерстві ГО «Рух «Етнодрайв», що фінансується німецьким урядом через Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH в рамках проекту Громадська служба миру.

Посібник може бути корисним для психологів, соціальних працівників, вчителів, викладачів та усіх, хто цікавиться методиками ненасильницького виховання та трансформації конфліктів творчими методами.

© «Митці згоди»
© С. Лук'янченко
© С. Шапошніков
© Р. Кандібур
© О. Дон
© Є. Кочерга

Зміст

Передмова.....	4
Громадська служба миру CPS.....	5
Коротка історія проекту «Митці згоди».....	7
Мистецтво як інструмент миру.....	11
Напрямки проекту «Митці згоди».....	13
Аналіз практичного досвіду учасників проекту «Митці згоди».....	35
Список використаних джерел.....	41

Передмова

Якщо кожна людина запитає в себе «Чи хочу я жити в мирі?», то чесна відповідь, ми переконані, буде «Так». Мир є основою гармонії, основою існування кожної людини. Але, нажаль, наше життя часто вносить корективи в наше внутрішнє прагнення миру. Багато хто з нас звинувачує зовнішні обставини, які призводять до порушення миру. Стаючи учасником конфлікту або його джерелом, ми часто втрачаємо рівновагу, вміння реально оцінювати обставини і забуваємо про свою справжню суть – бути джерелом миру в цьому світі.

Конфлікти не виникають на порожньому місці. В основі їх виникнення лежать суб'єктивні причини, внутрішня неузгодженість людини з собою, чи з іншими людьми, чи з певними обставинами життя. Сприймаючи як істину те, що ресурси цього світу (як матеріальні, так і нематеріальні) є обмеженими, комусь хочеться заволодіти цими ресурсами для задоволення власних потреб. Хтось не розуміє свого внутрішнього стану та намагається компенсувати нереалізований внутрішній потенціал за рахунок оточуючих. Причин багато, але в центрі кожної з них завжди стоїть людина.

Аналізуючи всю історію людства, навряд чи можна знайти час та місце, де б взагалі не відбувалися конфлікти. Конфлікти є частиною людського життя. Якщо подивитися на них усвідомлено, то стає зрозумілим, що конфлікти є тим протиріччям, яке обумовлює потребу в змінах, є рушійною силою прогресу. Якщо ж спиратися лише на негативну сторону конфліктів, розпалювати їх ще більше, то їх наслідки можуть бути катастрофічними. Людська нетерпимість, невміння домовлятися, шукати компроміси, невміння знаходити істинні причини конфліктів і впливати на них можуть призводити до руйнації життів, колективів, навіть цілих країн чи цивілізацій.

Але ми – люди – свідомі творіння! І в наших силах змінити світ на краще!

Для цього ми, Митці згоди, маємо цілий перелік методів і технік, якими готові поділитися з вами. Вирішення конфліктів починається з пізнання себе. А пізнаючи себе, ми краще розуміємо свої потреби і можемо бути провідниками для інших на шляху пізнання світу. Поєднуючи знання з різних галузей (мистецтва, психології, педагогіки, бізнесу), навчаючись мистецьким інструментам трансформації конфліктів, ми гармонійно вплітаємо їх в освітній процес. Ми використовуємо свої знання та набутий досвід в особистому житті та в професійній діяльності. Ми точно знаємо, що це працює! Тому запрошуємо вас у наш світ Митців згоди!

Громадська служба миру (CPS)

Міжнародна програма Громадська служба миру фінансується урядом Німеччини та підтримує організації і людей у різних країнах світу в їх бажанні ненасильницької трансформації конфлікту, діалогу, прав людини та миру в довготривалій перспективі. Зараз понад 300 міжнародних експертів Громадської служби миру працюють у 42 країнах світу.

Громадська служба миру надає підтримку місцевим партнерським організаціям через залучення експертів. Метою такої співпраці є попередження збройних конфліктів, зменшення рівня насилля та підтримка миру ненасильницькими методами на довготривалій основі.

В Україні Громадська служба миру реалізується Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) та сприяє розвитку потенціалу громад і шкіл Дніпропетровської, Запорізької та Харківської областей.

Радники зі зміцнення миру з країн ЄС та України надають свою експертизу з питань трансформації конфліктів, педагогіки миру та діалогу задля популяризації ненасильницьких методів врегулювання конфліктів і подолання стереотипів й упереджень. Громадська служба миру GIZ консулює державні та громадські організації, розробляючи з ними заходи для шкіл і громад.

Завдяки різним видам діяльності, зокрема шкільній медіації та театральним виставам, учні вчителі та батьки вчаться, як вирішувати конфліктні ситуації щоденного шкільного життя, поважати один одного та жити в різноманітті.

Проект передбачає створення безпечних просторів для відкритих дискусій між представниками різних місцевих груп. Професійні модератори надають підтримку таким інтерактивним формам діалогу, сприяючи обговоренню актуальних та болючих питань, а також ідей та рішень для подолання викликів. Місцеві органи влади використовують діалог з місцевими жителями для налагодження порозуміння між людьми різного походження й інтересів. Це уможлиблює зменшення поляризації й укріплення мирного співжиття в громадах. Поширення практик ненасильницького вирішення конфліктів є прикладом для інших громад, включаючи ті, що не беруть участі в проекті.

Коротка історія проекту «Митці згоди»

Ураховуючи те, що населення України та Дніпропетровського регіону зокрема страждає від наслідків різноманітних конфліктів: бойових дій, пропаганди, спрямованої на розділення людей за різними ознаками (вік, гендер, мова, соціальний статус, місце походження, національність), економічних наслідків. З іншого боку, Україна знаходиться на початку формування активного громадянського суспільства та має слабкі державні інститути. Таким чином, громадські активісти, соціальні працівники, педагоги закладів освіти різних рівнів та психологи не мають дієвих інструментів, досвіду та ресурсів для подолання наслідків конфліктів та досягнення миру (рис. 1).



Рис. 1. Пошук інструментів для подолання наслідків конфліктів та досягнення миру

Наш проект спрямовано на підтримку активістів громадянського суспільства, які працюють з молоддю, педагогів, психологів, соціальних працівників для навчання їх актуальним методам медіації та діалогу й підтримку їхніх проектів для досягнення миру та об'єднання громадян.

Під час реалізації проекту ми розробляємо різноманітні підходи миротворчого виховання у закладах освіти різного рівня та поза їх межами, які допомагають подолати поляризацію в суспільстві та розвивати культуру діалогу. Ми надаємо необхідні інструменти та знання педагогам, соціальним працівникам та психологам для розуміння, використання та просування методів мирного виховання, діалогу та ненасильницького вирішення конфліктів у закладах освіти різних рівнів та за їх межами.

Навчання на проекті здійснюється за трьома напрямками: плейбек-театр, барабанне коло та арт-техніки. Окрім обраного спеціалізованого напрямку, всі учасники оволодівають методам пошуку консенсусу через фасилітацію та діалог (рис. 2).

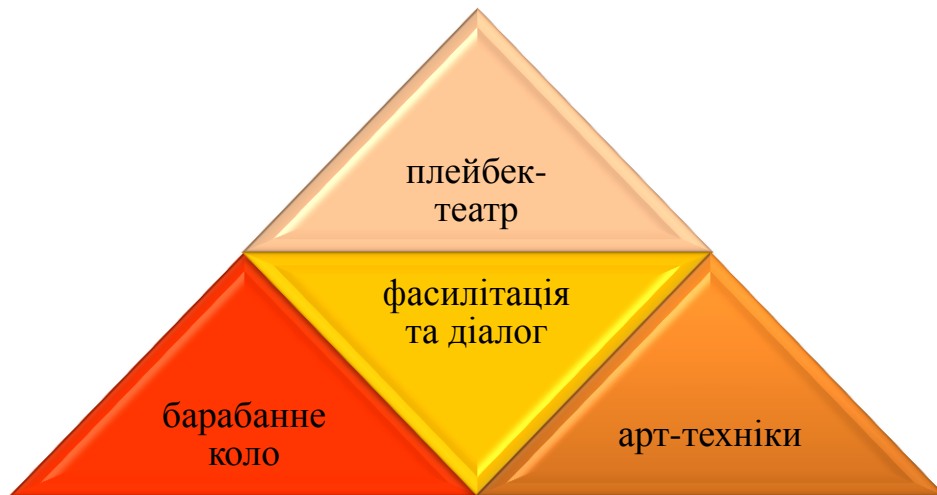


Рис. 2. Напрямки проекту «Митці згоди»

У проекті беруть участь 45 педагогічних працівників Дніпропетровської області (вчителі, викладачі, психологи, методисти, соціальні працівники), які стали спільнотою миротворців та ідейних пропагандистів технік мирного виховання.

Проект було розпочато з Форуму, який відбувся 10 листопада 2018 року на базі Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради» (рис. 3, 4).



Рис. 3. Форум «Митці згоди» (10 листопада 2018 року)



Рис. 4. Форум «Митці згоди» (10 листопада 2018 року)

Форум проекту «Митці згоди» – це великий захід, який презентував для учасників нові методи та інструменти мирного виховання, поглибив їхні знання у зазначеній сфері, дав ширше розуміння поняттям миру та злагоди. 100 учасників із міста Дніпра та області познайомилися з трьома напрямками інструментів для мирного виховання та обрали за бажанням той напрям, який вони хочуть вивчати.

Далі з 100 учасників Форуму було обрано 45 – по 15 для кожного напрямку навчання (рис. 5).



Рис. 5. Відбір учасників проекту

Тренерами проекту «Митці згоди» є:

- Роман Кандібур – плейбек-театр;
- Станіслав Шапошніков – барабанне коло;
- Оксана Дон – арт-техніки (рис. 6).

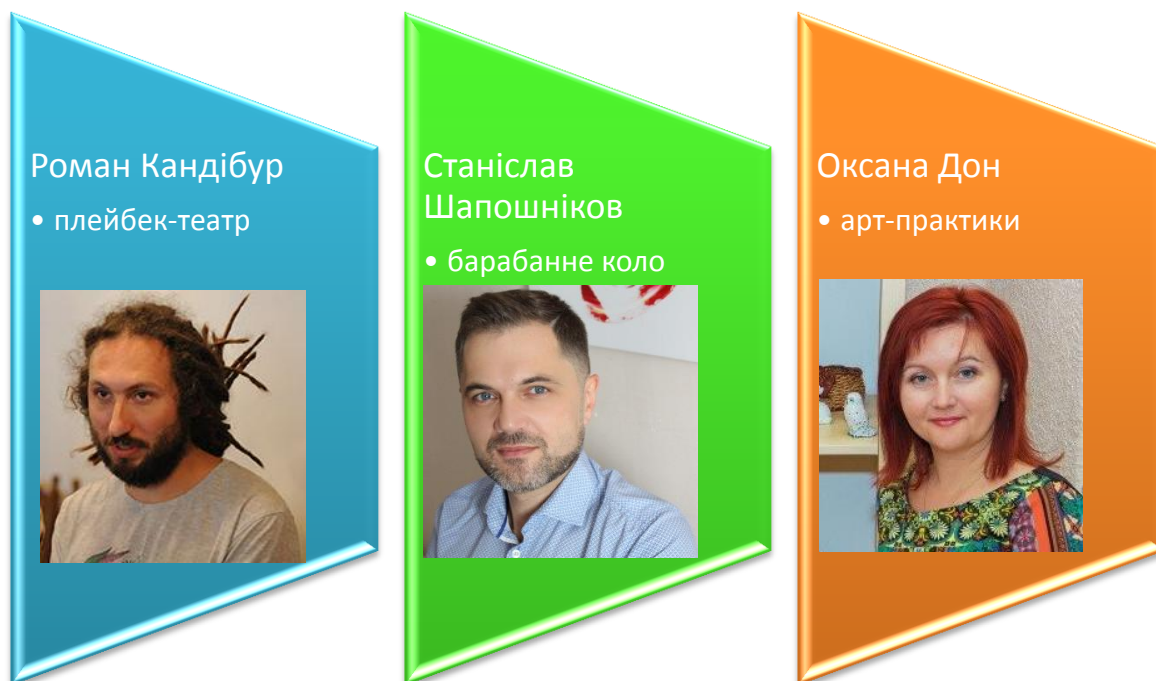


Рис. 6. Тренери проекту «Митці згоди»

Навчання на проекті проходить за спеціально розробленими програмами для кожного напрямку впродовж 10 місяців (2 тренінги по 6 годин кожен 1 раз на місяць). Загалом 120 годин за кожним напрямком навчання є достатнім, на нашу думку, для розвитку відповідних компетентностей та оволодіння мистецькими інструментами мирного виховання.

Мистецтво як інструмент миру

В усі часи мистецтво виступало як особливий вид людської діяльності, який має величезний потенціал для розвитку особистості та неймовірну енергію, правильне використання якої може бути основою для будь-яких позитивних змін у суспільстві.

Мистецтво приносить людям позитивні емоції, розкриває внутрішній потенціал особистості, сприяє самопізнанню та вмінню представити себе іншим. Мистецтво відкриває творчість у людині, а творчість – це можливість відпустити себе, вона дає людям свободу висловлювати свої думки. Мистецтво є інструментом спілкування між людьми, якому не потрібна звичайна мова. У якості мови мистецтво використовує образ, символ, колір, звук, рух, дотик, вираз обличчя. І ця особлива мова мистецтва є зрозумілою для людей будь-якої національності, віку, статі, соціальної приналежності.

Мистецтво впливає на людські емоції та почуття набагато глибше, ніж інші засоби. Воно може як заспокоювати, так і збуджувати. Але ніколи не залишає байдужим того, хто торкається тонких струн мистецтва.

Як зазначає О. Вознесенська «Творчість є чудовим засобом життєтворення, налагодження соціальних зв'язків, сприяє вирішенню конфліктів та гармонізації стосунків. Творчість допомагає відволіктися від повсякденних турбот, вивільнити витісненні емоції, отримати задоволення, сприяє процесам усвідомлення й адекватної оцінки своїх почуттів, спогадів, переживань, що важливо під час конфліктів. Потреба бути творцем, активним будівельником свого життя та суспільства зумовлює спонтанне використання творчої діяльності задля покращення власного психічного стану. Високий рівень толерантності до іншого, повага будь-якої думки чи образу, атмосфера терпимості та довіри завдяки творчості, багато в чому сприяє прийняттю інших такими, якими вони є, а, отже, вирішенню конфліктів та миротворенню. Усвідомлення своєї окремоті від інших відбувається під час занять улюбленою справою, творчою діяльністю, яка дає можливість зрозуміти свою цілісність, відмінність від іншого, що відбувається в будь-якому творчому процесі. Під час творчої діяльності відбувається активізація певних психологічних процесів: змінюється внутрішній досвід людини, ситуація набуває нових смислів, сублімація почуттів приводить до внутрішньої врівноваженості, створення творчого продукту сприяє інтеграції і синтезу.»¹.

Отже, маючи значний потенціал позитивного впливу на людину, мистецтво може стати інструментом миробудівництва. Саме так і зародилася ідея

¹ Вознесенська О.Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. – Київ : Human Rights Foundation, 2019. 32 с.

використання мистецтва у якості альтернативного інструменту для трансформації конфліктів (рис. 7).



Рис. 7. Мистецтво – інструмент трансформації конфліктів

Отже, проект «Митці згоди» є творчим містком, який допомагає людям знаходити спільну мову – мову мистецтва для трансформації конфліктів. Через свій внутрішній світ, через творчість, самовираження через звук, рух, малюнок або іншим способом мир досягається всередині самої людини і відповідно мир може настати навколо.

Напрямки проекту «Митці згоди»

1. Плейбек-театр.

Плейбек-театр (також театр плейбек, англ. PlaybackTheatre, букв. пер. театр відтворення) – різновид інтерактивного театру імпровізації, що складається з двох основних комплементарних практик: розповіді глядачами особистих історій на публіку та миттєвої художньої інсценізації акторами цих розповідей у специфічних формах. У дійстві плейбек-театру завжди є ведучий (на проф. сленгу «кондактор»), який організовує ці практики та супроводжує увесь процес, від вступного до заключного слова.

У плейбек-театрі інсценізуються не літературні твори (на відміну від театру репертуарного) і не особисті змісти виконавців (на відміну від театру чистої імпровізації), а індивідуальні історії присутніх на виставі глядачів, тобто будь-кого з бажаючих, випадкових людей (рис. 8).



Рис. 8. Плейбек-театр «Митців згоди»

Дійство плейбек-театру зазвичай називають «перформансом», оскільки в ньому роблять акцент не на результаті, а на процесі творчості. Це підкреслює безпосередню цінність мистецьких дій учасників у режимі реального часу: і

розповіді глядачів, і гра акторів, музикантів, інших творців, і реакції ведучого та всіх присутніх є великою мірою непередбачуваними, спонтанними. У плейбек-театрі використовуються також партиципативні (напр., вихід глядача на сцену) та імерсивні (напр., прохання до зали поділитися історією один з одним) театральньо-акціоністські елементи.

Плейбек-театр часто використовується як інструмент соціальних змін на рівні малих та середніх, закритих та відкритих, однорідних та неоднорідних груп. Комплексний соціально-психологічний ефект, який відчуває на собі група, пояснюється концептом «наративної ретикуляції», запропонованим автором ідеї і засновником плейбек-театру Джонатаном Фоксом у 2013 році¹.

Плейбек-театр, як форма сучасного неklasичного театру, зародився у 1975 році, батьком-засновником якого став Джонатан Фокс. Він був непрофесійним актором, втім захоплювався цим мистецтвом з дитинства. Джонатан малював у своїй уяві театр, далекий від основних течій світу, які вражали його своїм нарцисизмом. Натхненням для створення своєї моделі театру стали особлива роль ритуалу і цінність усних традицій, поширених в непальських селах, де Джонатан провів два роки в якості добровольця Корпусу Миру.

На поверхні все виглядає досить просто, але за цією простотою ховається безліч глибинних смислів, один з яких – це особлива ритуальність того, що відбувається. Перформанс будь-якого плейбек-театру побудований за певною просторовою схемою, а всі актори грають обов'язково в однотонному одязі. Те, що відбувається більше нагадує обряд, до якого долучаються майже всі присутні. Тому Джонатан Фокс створив його саме з цією метою – об'єднувати.

Особливо важко бути почутими людям певної категорії або меншин, наприклад, людям з інвалідністю. Саме тому часто плейбек-театр проводять там, де існують соціальні проблеми. Актори влаштовують перформанси для релігійних меншин, людей, які пережили травму, катастрофу, в місцях стихійного лиха, людей, що піддаються політичному насиллю чи гонінню².

Отже, театр задовольняє такі потреби, як зцілення, передавання та рефлексії досвіду, розважання, єднання людей тощо. Плейбек-театр більше орієнтований на групу в цілому, а тому він є дуже зручним у груповій та масовій роботі, під час якої можна отримати відповідно групові психологічні та психотерапевтичні ефекти.

Грунтовне дослідження практики плейбек-театру як способу особистісного життєконструювання розкрито у 4 розділі (В. В. Савінов) монографії «Психологія життєтворення особистості в сучасному світі» за редакцією Т. М. Титаренко. Наведемо фрагмент тесту дослідження, який розкриває можливість використання

¹Плейбек-театр. – URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Плейбек-театр>

²Playback-театр: игра без сценария. – URL: <http://www.cablook.com/mixlook/playback-teatr-igra-bez-stsenariya/>

плейбек-театру як інструменту роботи особистості та групи над розв'язанням конфліктів.

«Театралізація у плейбек-театрі – це театралізація індивідуального наративу глядача, і вона є імпровізованою. Як відомо, імпровізація має бути підготовленою, а мистецтво не може не мати форми, і тому у плейбек-театрі за його невелику історію розроблено більш як 200 форм гри, які обираються прямо під час дійства.

Плейбек-театр – це не тільки доступ до архіву знань, комплекс соціально-психологічних практик та засіб арт-терапії, це ще й оригінальна форма мистецтва, яке є не лише тим, що здійснено віртуозно, а також і тим, що здійснено високочутливо, – до простору, часу, змісту, матеріалу, суті історії. Плейбек-театр якраз і ставить щирість, чутливість до історії в центр своєї гри. У роботі плейбек-театру помічаємо ще таку закономірність: що більш чутливою є аудиторія, то більш чутливим має бути плейбек-театр. А перформанс плейбеку – це такий тип висловлювання, коли ти не «хочеш сказати», а «намагаєшся зрозуміти»¹.

Однією з найперших і найбільш досліджених психологічних проблем театру є вплив театральної дії на глядача. Ще Аристотель увів у вжиток поняття катарсису – феномена очищення душі від страждань, а Л. С. Виготський детально розкрив його психологічні механізми. Активно вивчалися роль та вплив театру на формування особистості, її світогляд, самопізнання, ціннісні орієнтації, настановлення, адаптивну поведінку, соціалізацію, творчі здібності тощо. Останнім часом різнобічно досліджується використання театру, його окремих форм, методів чи елементів у сфері навчання, психокорекції, психотерапії, оптимізації взаємодії особистості із соціумом тощо, тобто театр як у дослідженнях, так і в реальній практиці якимось чином починає цілеспрямовано використовуватись, стає засобом роботи з особистістю чи групою. Виникнення на початку ХХ століття психодрами як методу психотерапії засобами драматизації, театралізації – яскравий приклад такої тенденції.

Отже, у плейбек-театральний процес вкладали та розрізняли в пов'язаному з ним дійстві такі практики оповідача: повторення переживань (репереживання), пошук нових сенсів, практики інсайтів та практики катарсису.

Розглянути ефекти більш детально можна, проаналізувавши етапи плейбек-театру. Перший етап – прийняття рішення розповідати чи не розповідати свою історію, коли особа знає, що потрапить у центр уваги численної публіки, де вона буде під прицілом поглядів не лише ведучого та акторів, а всього залу. У разі прийняття позитивного рішення психологічним ефектом буде ефект готовності до

¹Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ : Міленіум, 2016. С. 273-285.

саморозкриття, до певного «стрибка» в невідоме, а внутрішнім механізмом – довіра до світу¹.

Другий етап – розповідь історії, яка створюється в присутності глядачів. Такий вихід на сцену, стрибок у незвіданість потребує мужності, оскільки людина знає, що ніхто не буде дотримуватися правил конфіденційності і вона потрапить під приціл множинності інтерпретацій щодо себе. Для виступів перед людьми, які переживають кризовий стан, цей етап має неабияке значення. Так, наприклад, у виступах на Майдані Незалежності під час революції 2013–2014 років ми помітили, що найголовнішим для мітингувальників було саме висловитись, осмислити чи доосмислити свої почуття, емоції. Дійство плейбек-театру перетворювалося на своєрідний розширений варіант «відкритого мікрофона»² – голос народу в прямому значенні. Виявлено, що коли в плейбек-театрі беруть участь постраждалі люди, для них більш актуально розповідати про те, як вони долають труднощі тепер, як опановують проблеми, адаптуються сьогодні, а не згадувати про «той день»³, про ситуацію отримання травми. Відбувається ніби повільне розкручування клубка ниток – від теперішнього до минулого. Так можна говорити про процес поступового саморозкриття, під час якого формується наративна ідентичність, а отже, спостерігається ефект самоозначування, самовизначення, рефлексування власного досвіду і разом з тим відреагування емоцій – від легких до більш важких почуттів і травм. При цьому поступово створюється цілісний наратив, що допомагає інтегрувати травматичну історію.

Третій етап перформансу – театралізація наративу глядача акторами театру, завдяки чому відбуваються зміни в сприйнятті власної життєвої ситуації і самого себе. Тут можна говорити про переведення наративу в іншу модальність: з текстово-вербальної в текстово-візуально-образну. Історія ніби повертається людині в іншій формі, і можна говорити про ефект насичення наративу. Важливою є також зміна позиції самої особистості у власній історії. Психотерапевт О. Є. Строганов, автор трьох унікальних методів індивідуальної психотерапії на базі театральних систем, детально проаналізувавши основні системи театру, зазначає, що в його методі – «епічній терапії» – використовується ефект відчуження Б.Брехта⁴. Суть цього ефекту полягає в перетворенні пацієнта з «персонажа драми» на її «автора», тобто розвиток здатності особи оцінювати ситуацію зі сторони, що дає можливість опрацьовувати емоції свідомістю. Створення такого «епосу» в даному методі у

¹Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ : Міленіум, 2016. С. 273-285.

²Савинов В. В. Уличный плейбек-театр в политически окрашенных условиях: анализ экспериментальных перформансов // Простір арт-терапії: ресурси зцілення: матеріали XI Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3–4 квітня 2014р.). – Київ : Золоті ворота, 2014. С. 87–91.

³McIsaac P. Playback Theatre and Trauma: an Evolving Approach // Interplay. 2013. № 12. Р. 27–28.

⁴Строганов А. Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. – Санкт-Петербург: Наука и техника, 2008. 496 с. – («Мир психологии и психотерапии»).

плейбек-театрі відповідає створенню наративу, але відмінність полягає в тому, що це створення відбувається в суттєво інших умовах – умовах публічності. Мета теж інша – інтерпретація життєвої події акторами допомагає її переосмисленню самим оповідачем, разом з яким усе, що відбувається, переживають й інші глядачі, що значно підсилює ефект. Важливо також, що відбувається розігрування саме першого, спонтанного варіанта історії, а не варіанта заздалегідь продуманого, відшліфованого, відредагованого. Є підстави вважати, що так долаються звичні психологічні захисти.

Ефект відчуження є одним з основних у плейбек-театрі, коли відсторонення від власної історії відбувається задля її подальшого присвоєння, а не цілеспрямованої трансформації, якогось «переписування» її терапевтом чи навіть створення нового «епосу» самим оповідачем. Такий підхід, вочевидь, робить більш щільним контакт оповідача зі своїми спонтанними самопроявами, полегшуючи їх присвоєння (почасти заперечуване) та активізуючи відповідальність за них, що також сприяє прийняттю себе-реального, а не наївному вимірюванню такого, яким хотілося б бачити себе в майбутньому. Змінюється ставлення до власної історії загалом. Критичний спосіб ставлення до власної історії буде оптимальнішим за інші. А ставлення до історії – це вже крок у трансформації свого ставлення до життя, а отже, життєтворення.

Четвертий етап – можливість висловити свої враження, що закріплює ефект від розказаної та розіграної історії. У традиційному плейбек-театрі цей етап зведений до мінімуму, але під час роботи з людьми, що пережили травматичні події, зворотний зв'язок може бути розширений задля вирівнювання емоційного стану оповідача після такої «операції». Тоді спрацюватимуть ті самі механізми, що й у будь-якій відомій психотерапевтичній практиці. Крім того, відбувається пошук нової фокалізації у власному наративі, а наступні розповіді інших людей будуть виконувати роль шерингу, що доповнюватиме досвід минулого оповідача, допомагаючи йому відчувати себе несамотнім та складати більш цілісну концепцію власного життєтворення»¹.

Отже, плейбек-театр як інструмент миру дозволяє учасникам по-новому поглянути на конфліктні ситуації, тілесно виразити те, що складно виразити словами, прожити емоції та почуття, які часто є прихованими в реальному житті.

¹Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ : Міленіум, 2016. С. 273–285.



Рис. 9. Перформанс плейбек-театру «Митців згоди» на круглому столі «Мистецтво – інструмент досягнення миру» (Дніпропетровська обласна державна адміністрація, 02 липня 2019 р.)

2. Барабанне коло.

Барабанне коло (Drum circle) належить до методів музичної терапії, та зарекомендувало себе як ефективний метод для зняття психоемоційної напруги, покращення настрою, роботи зі стресовими станами і тощо.¹

Барабанне коло – це гра, де в єдиному потоці творчості поєднуються люди, барабани, ритми і музика. Барабанне коло – це інтерактивний захід, де кожен із учасників є одночасно і артистом, і глядачем².

Барабанне коло – це командоутворення (teambuilding) за допомогою барабанів. Це вправа для згуртування і об'єднання людей. Учасники можуть зовсім не вміти грати, але це не важливо, тому що цей метод, дає можливість кожному проявити себе і почати грати як професійний барабанщик. Всі завдання барабанного кола побудовані від простого до складного. Кожен учасник звучить і висловлює себе, створюючи справжній барабанний оркестр.

Барабанне коло як метод придумав і запатентував Артур Халл, барабанщик із США, який вперше почав використовувати барабани та голос для згуртування людей (рис. 10).

¹ Ancient Healing Approach: Drum Therapy. – URL: <https://www.thoughtco.com/drum-therapy-1729574>.

² Что такое БАРАБАНЫЙ КРУГ (drum circle). – URL: <http://betogether.com.ua/>



Рис. 10. Артур Халл – засновник барабанного кола

Артур Халл подорожує світом, надихаючи людей за допомогою музики. Його революційна діяльність і досвід у галузі психологічної музичної допомоги націлені на навчання людей нової професії – ведучого барабанного кола, яка стає все більш і більш популярною.

Артур відомий як презентатор ідеї барабанного кола, професійний «диригент» ритму і мотиваційний тренер. Використовуючи досвід Village Music Circles, які відбуваються по всьому світу, Артур спонукає пересічних людей, що належать до різних культур і мають різний рівень освіти, використовувати ритм для спілкування один з одним. Виконуючи місію допомагати людям розважатися і спілкуватися через ритм, Артур дарує радість і надихаючий досвід гри на ударних інструментах у команді, які доступні будь-якій людині, в тому числі дітям з соціально незахищених категорій.

Чудовий перкусіоніст і харизматичний «диригент» Артур проводить захоплюючі заняття з використанням музики й ритму. Від маленьких груп до груп, що складаються з тисяч людей, від англо- до китайськомовних, від дорослих до дитячих – Артур талановито і з гумором мотивує учасників тимбілдингу, руйнуючи бар'єри, пов'язані з національною культурою та особливостями особистості.

У 1980 році Артур Халл став організатором Village Music Circles, навчивши понад 700 студентів Каліфорнійського університету, а також студентів Університету Санта Круз, де створив експериментальну команду і керував організацією міжнародних тренінгів. Створені структури від Азії до Європи тримають руку на пульсі команд і обмінюються досвідом творчої роботи, на яку надихає створена Артуром мотивуюча музика¹.

Барабанне коло має значний потенціал у процесі трансформації конфліктів, оскільки причини конфліктів та шляхи їх розв'язання пов'язані з людськими емоціями та відчуттями. Тому барабанне коло як раз і працює на тілесному та психічному рівні з людськими емоціями та відчуттями, такими як гнів, злість,

¹«Посол» ритма Артур Халл. – URL: <http://betotogether.com.ua/%C2%ABposol%C2%BB-ritma-artur-khall/>

печать, страх, радість, сором'язливість, образа, задоволення, здивування, цікавість та ін.

Гра на барабані дозволяє емоціям та почуттям проявитися. Те, що людина не може прямо сказати, або те, що приховано десь в тенетах підсвідомості, може вийти назовні через звук. Якщо спочатку є невпевненість і людина може неохоче брати до рук барабан, то через декілька хвилин гри свідомість втрачає контроль. Тіло підкоряється ритму. Емоції звільняються з під контролю розуму та проявляються у звуці. Людина дозволяє собі зазвучати. І якщо при цьому будуть барабанити сторони конфлікту, їх тіла, емоції та почуття почнуть рухатися в одному потоці, увійдуть у резонанс, то конфлікт може бути вичерпаний через тілесний прояв один одного, через можливість почути один одного у єдиному ритмі. Нами експериментально перевірено, що свідомо можна тримати дистанцію та стояти на своєму, але якщо включити тіло в гру, воно довго не зможе ухилятися від єдиного потоку. Якщо два учасника грають кожен свій ритм, то через кілька хвилин гри обов'язково відбудеться загальне налаштування, підлаштування один під одного і настає резонанс.

Під час гри в барабанному колі учасники відчують спільність, підтримку, радість. Результатом є посилення командної мотивації, енергетичний заряд, покращення особистісного спілкування в команді.

Ця методика покликана згуртовувати людей. Вони намагаються грати в унісон і таким чином вчать слухати одне одного. Об'єднуючись, люди досягають набагато кращих результатів як на роботі, так і в інших справах.



Рис. 11. Тренінги напрямку «Барабанне коло»

3. Арт-техніки.

У проєкті «Митці згоди» напрямок арт-технік об'єднує велику кількість різноманітних мистецьких технік, які можна використовувати для роботи як індивідуально (для вирішення внутрішньо особистісних конфліктів), так і в групі (для вирішення міжособистісних конфліктів).

До арт-технік, яким навчаються Митці згоди належать: ізотерапія, кольоротерапія, ігрова терапія, маскотерапія, ландшафтна терапія, пісочна терапія, мандалотерапія, музична терапія, тканева терапія, лялькотерапія, казкотерапія, глинотерапія, мульттерапія, кінотерапія та метафоричні асоціативні карти.

Ізотерапія – це заняття з дітьми чи дорослими, в основу яких покладені різні методи образотворчого мистецтва. На заняттях використовуються будь-які матеріали, які використовують у образотворчому мистецтві – фарби, олівці, пластилін, кольоровий папір і тощо. Все це застосовується в активній формі, тобто при створенні власних художніх творів. Крім того, деякі вправи ізотерапії мають пасивну форму, при якій у роботі використовують вже готові малюнки та інші твори мистецтва.

Ізотерапевтичні заняття сприяють більш якісному, тонкому вираженню своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, з одного боку, а також творчого самовираження – з іншого. У процесі творчості людина набагато яскравіше може проявити свою особистість, ніж у письмі або мовленні. Ізотерапевтичні твори – це прорив змісту комплексів у свідомості та переживанні супутніх їм негативних емоцій. Це особливо важливо для людей, які обмежені у висловленні своїх фантазій, адже у творчості їх легше розкрити, ніж словесно. Фантазії, зображені на папері, нерідко прискорюють і полегшують обговорення переживань. У процесі творчості ліквідується або знижується бар'єр вербального, звичного контакту, тому в результаті людина чіткіше і реальніше оцінює своє світосприйняття. Ізотерапія базується на переконанні, що внутрішнє «Я» людини відображається у зорових образах щоразу, коли вона спонтанно, не особливо замислюючись, пише картину¹.

Методи ізотерапії допомагають впоратися з різними проблемами і стресами, заспокоїти нервову систему. Після занять у дітей та дорослих часто нормалізується сон та зникає агресія.

¹Янчук О. А. Ізотерапія як ресурс педагогічного впливу на розвиток творчого потенціалу особистості школяра у процесі навчання // Педагогічний пошук. 2015. № 3. С. 65–66. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2015_3_22



Рис. 12. Заняття з арт-практики (малювання)

Кольоротерапія – це немедикаментозний метод впливу на людину, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор – на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу.

Колір має хвильову енергетичну природу. А це означає, що ми відчуваємо його, і найчастіше це відбувається несвідомо. Нерідкими є випадки, коли сліпі люди, відчуття яких надзвичайно загострені, щоб компенсувати відсутність зору, здатні розрізняти кольори через дотик. Це доводить, що на наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів, які ми бачимо і відчуваємо¹.

Психічний вплив кольору наочно демонструється почуттями, переживаннями, які відчуває людина під впливом того чи іншого кольору. Цей вплив дуже тісно пов'язаний з оптичними особливостями кольору. Вплив кольору відображається не тільки в емоційній та фізіологічній реакції людини, він може розширюватися і в сферу її самосвідомості, відбивати особливості «Я-концепції». Доведено, що більша задоволеність собою, пов'язана, як правило, з перевагою 4 кольорів: зеленого, жовтого, червоного та сірого. Людина несвідомо використовує кольори з метою оптимізації процесів емоціональної регуляції та особистісної адаптації. При необхідності підтримувати активний стан перевагу віддають теплим кольорам, для зниження напруги – холодним. Жовтий і червоний кольори виокреслюють люди з відносно доброю адаптацією та переважанням екстравертних реакцій².

Ігрова терапія – метод психотерапевтичної дії на дітей і дорослих з використанням гри. Гра здійснює сильний вплив на розвиток особистості. Гра сприяє створенню близьких відносин між учасниками групи, знімає напругу,

¹Андрушко Л. М. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини // Вісник Закарпатської академії мистецтв. 2017. Вип. 9. С. 72–77. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/newtracaar_2017_9_19

²Андрушко Л. М. Вплив червоного кольору на психіку та фізіологічні функції людини // Вісник Закарпатського художнього інституту. 2014. Вип. 5. С. 102–106. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/newtracaar_2014_5_27

тривогу, страх перед оточуючими, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе в різноманітних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально значимих наслідків.

Характерна особливість гри – її двуплановість, яка притаманна також драматичному мистецтву, елементи якого зберігаються в будь-якій колективній грі:

- гравець виконує реальну діяльність, здійснення якої потребує дії, які пов'язані з вирішенням конкретних, часто нестандартних завдань.

- ряд моментів цієї діяльності носить умовний характер, що дозволяє відволіктися від реальної ситуації з її відповідальністю і багато численними обставинами. Двуплановість гри обумовлює її розвиваючий ефект.

Мета ігрової терапії – не змінювати й не «переробляти» людину, не навчати її спеціальним поведінковим навичкам, а дати можливість «прожити» у грі хвилюючі ситуації при повній підтримці і співпереживанні того, хто проводить гру¹.

Маскотерапія – це метод роботи, заснований на виведенні внутрішнього глибинного стану людини на поверхню за допомогою маски. На обличчя, його міміку у людини проектується його психологічний стан, настрої, стан здоров'я. Відповідно це можна спроектувати і на маску. У суспільстві психологічні маски виконують різні завдання: дозволяють приміряти на себе якусь роль, приховати обличчя, не бути впізнаним, посилити якусь якість. Маска допомагає в лікуванні, може вступати способом експресивної терапії. За допомогою маски клієнт може долати страх саморозкриття, висловлювати внутрішній стан, емоції. Наприклад, «надягаючи» маску страху, гніву або провини, символічно переносячи емоцію на маску, людина вчиться керувати своїм станом, надягаючи і знімаючи її. Вона може подивитися на створений нею стан з боку. Крім того, можна робити маски, спрямовані на отримання ресурсу: маску сили, маску впевненої людини, маску вільної людини та інші. Маска може бути акумулятором енергії сотень людей, наприклад, передаючи героїчний досвід. Так можна долучатися до цих енергій, розкриваючи в собі прихований потенціал. Маска тут виступає провідником до ресурсів колективного несвідомого².

¹ Литвиненко С. А. Ігротерапія як метод психологічної допомоги дітям і підліткам // Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 8–11. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_5

² Мидгард А. Маскотерапія // Вестник Психологии. – URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/maskoterapiya/>



Рис. 13. Заняття з арт-практики (виготовлення масок)

Ландшафтна терапія – це напрямок арт-техніки, пов’язаний з пошуком і подальшим застосуванням природних і техногенних (також знайдених в навколишньому середовищі) предметів у якості основного матеріалу і засобу творчої діяльності. У ландшафтній терапії заняття часто виходять за рамки кабінету і проводяться у природному середовищі.

Використання ландшафтної терапії може бути пов’язаний з отриманням наступних ефектів:

- полісенсорна стимуляція та інтеграція діяльності різних сенсорних систем організму;
- активізація уяви, творчого мислення та інтуїції;
- розширенням діапазону художньо-творчих можливостей особистості, подолання стереотипних уявлень про зміст і спрямованість художньо-творчого процесу;
- розвиток почуття прекрасного, збагачення естетичного досвіду;
- вдосконалення навичок саморегуляції шляхом активної взаємодії з середовищем та її здоров’язберігаючими ресурсами;
- розвиток комунікативних навичок (у тому числі навичок творчої комунікації), об’єднання і системна трансформація груп і співтовариств;
- підвищення соціальної активності, формування почуття відповідальності за навколишнє середовище;
- розвиток екологічної свідомості;
- психологічна інтеграція – зміцнення почуття Я, єдності різних аспектів особистого досвіду, зміцнення і реконструкція біографічної і культурно-історичної пам’яті.



Рис. 14. Малюнок на зрізі дерева

Звичне навколишнє середовище може бути по-новому сприйняте людиною, може стати джерелом відкриттів і яскравих вражень. Доросла людина може хоча б на деякий час побачити світ очима дитини, шамана, поета або художника, відкрити міфологічні, казкові значення реальності.

Прогулянки під відкритим небом розвивають в людині – як дитині, так і дорослому – дух героїзму і пригод, дух креативності, спонукають до творення історій. Спільні прогулянки групи людей, що супроводжуються творчою діяльністю, можуть сприяти згуртовуванню членів сім'ї, представників різних груп населення, відновленню їх зв'язку з природою, того зв'язку, який часто спотворюється або втрачається. Такі прогулянки є способом реанімування внутрішніх здібностей ведуна або шамана, тобто здібностей спілкуватися з «духами землі», «природним космосом», тих здібностей, які іманентно присутні у внутрішній духовній і фізичній організації людини.

Прогулянки в пошуках чогось цікавого – предметів, кадрів, вражень, ідей, фантазій – також можуть бути способом розвитку природної сензитивності, вміння відчувати середовище, його «польові ефекти», сприймати його як своєрідне дзеркало, що відображає внутрішні властивості людини. Таким чином ми розвиваємо в собі вміння помічати в навколишньому середовищі, перш за все, те, що резонує з нашими внутрішніми процесами, а тому може сприяти самопізнанню.

Людям, що переживають стрес, прогулянки на відкритому повітрі допомагають зняти напругу, відчутти життєдайний вплив природного середовища, його цілющі енергії. Вони можуть стати фактором емоційного пробудження та оздоровлення апатичних, відгороджених від світу, занурених у свою захисну «шкаралупу» людей, які раніше були нездатні відчути красу і щедрість навколишнього світу.

Працюючи зі знайденими об'єктами, можна досліджувати теми збитку й його відшкодування, травми й її подолання. Знайдені предмети можуть набувати нового життя, перетворюватися завдяки творчому акту в щось нове. Різні форми взаємодії

зі знайденими предметами, по суті, є тим, що завжди робили художники, даючи нове життя матеріалам, об'єктам і образам¹.

Пісочна терапія – це вид арт-техніки, який спрямований на розвиток різних сфер і психічних процесів особистості у процесі роботи з піском.



Рис. 15. Зображення з піску

Пісочна терапія – це спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб позбавлення внутрішнього напруження, що підвищує впевненість у собі та відкриває нові шляхи розвитку. Пісочна терапія дає можливість торкнутися внутрішнього, справжнього «Я», відновити свою психічну цілісність².

Завданнями пісочної терапії є:

- розвиток просторової уяви, образно-логічного мислення, сенсорно-перцептивної сфери, дрібної моторики рук та кінестетичної чутливості;
- формування навичок позитивної комунікації, вербальної і невербальної активності в ігровій діяльності;
- забезпечення сприятливих умов розкриття творчого потенціалу у особистості;
- формування цілісного, сильного і здорового «Я» дитини, забезпечення рівноваги між внутрішнім світом переживань і зовнішнім соціальним світом, гармонізація загального психоемоційного стану учня, зниження тривожності;
- встановлення довірливих стосунків, покращення психічного самопочуття суб'єктів педагогічного процесу³.

Мандалотерапія – це робота з рисунком у колі, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості. Будь-яка творча дія: малювання, ліплення, вишивання – сприяє зняттю напруги, на цьому заснована арт-терапія. Але мистецтво, сконцентроване в колі, володіє особливою магією: ми неначе створюємо своє священне місце захисту. Впливає і пам'ять про блаженство знаходження в материнській утробі, яка нагадує форму кола. Пошук себе, свого призначення завжди спрямований у центр власної особистості. Його можна називати по-різному:

¹ Копытин А. И., Корт Б. Техники ландшафтной арт-терапии. – Москва : Когито-Центр. 2013. 83 с.

² Пісочна терапія в роботі з дошкільниками / Упоряд. Л. А. Шик, Н. І. Дикань, О. М. Гладченко, Ю. М. Черкасова. – Харків : Вид. група «Основа», 2010. 127 с.

³ Педагогічна пісочна терапія – інновація в початковій освіті. – URL: http://www.vspu.edu.ua/content/event/years18_19/04_11_rezult/work/r8.pdf

Вищий розум, Божественний джерело, Самість. Саме там, в центрі, закладений потенціал нашої душі. Мандала – унікальний засіб, що допомагає дістатися до внутрішнього стрижня і тих резервуарів енергії, які в ньому чатують. До речі, сам Юнг щодня робив замальовки в своєму блокноті: він малював в колі спонтанні образи і спостерігав, як при цьому змінюється його стан¹.



Рис. 16. Індивідуальна та групова мандала

Мандала (Mandala) – в перекладі із санскриту «коло» або «центр». Малюнок її симетричний: зазвичай він є колом із вираженим центром. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ зараз, стан, самовизначення, себе сьогоднішню, поза соціумом, свою духовну сутність. Вона відповідає на екзистенціальні питання: «Хто я? Де я? Звідки я? Куди я?» Коли отримано відповідь на перші два запитання, відбувається переоцінка ситуації. Робота з мандалою – це зустріч зі своєю глибинною сутністю, позбавлення від травматичного досвіду, усвідомлення істинних бажань і потреб. У процесі роботи з мандалою відбувається незбагненна внутрішня робота, результати якої виявляються в думках, поведінці, почуттях, ставленні до себе й оточуючих².

Музикотерапія – метод, що використовує музику як засіб корекції, як провідний фактор впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальні та групові заняття музикою).

Музикотерапія існує у двох основних формах: активній та рецептивній. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) і груповою (вокальний ансамбль, хор), у формі гри на музичних інструментах, диригентській та композиторській діяльності. Пасивна музикотерапія (рецептивна) припускає сприйняття музики з корекційною метою. Розрізняють три форми рецептивної психокорекції:

¹Зінеєвич Н. Мандалотерапія. –URL: http://zineevich.blogspot.com/2016/01/blog-post_22.html

²Фалько Н. М., Гармаш Д. І., Браславська Л. В. Мандала як засіб арт-терапії // Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія Психологічні науки. Випуск 2. Том 3. С. 32–36.

- 1) комунікативну – спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри;
- 2) реактивну – спрямовану на досягнення катарсису;
- 3) регулятивну – сприяє зниженню нервово-психічної напруги.

Рецептивна музикотерапія може проводитися у формі пасивного й активного прослуховування.

Дітям та дорослим пропонують прослухати спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорити переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, мрії, що виникли у них під час прослуховування. Програма музичного репертуару будується на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпів з урахуванням різного емоційного навантаження.

Музичні твори краще представляти у такій послідовності: на початку має бути спокійна, приємна мелодія, що відрізняється розслаблюючою дією. Потім музика має змінюватися найбільш динамічну, драматичну, напружену. І на закінчення підбирається музика, що повинна зняти напругу, створити атмосферу затишку та спокою.

При активній музикотерапії рекомендується використовувати нескладні музичні інструменти: дзвіночки, барабан, маракаси, цимбали тощо¹.

Принциповою основою музико терапевтичних занять з молодшими школярами є:

- м'який, екологічний підхід до проблем людини, її неуспішності або неповної самореалізації;
- орієнтація на притаманний кожній людині внутрішній потенціал здоров'я та сили, акцент на природньому прояві думок, почуттів та настроїв у творчості, прийняття людини такою, як вона є, разом з притаманними їй способами самоцілення й гармонізації;
- способи гармонізації, в яких рівнозначну роль відіграють розум і почуття, тіло й дух, чоловічі й жіночі якості, здатність до інтроспекції та активної дії;
- переважно невербальна комунікація: людина, яка має труднощі в словесному описі своїх переживань, може їх виразити більш точно за допомогою символічної мови;
- прийоми та методи, які не вимагають розвиненості художніх здібностей та створення високохудожніх творів, і, внаслідок цього, є доступними практично для всіх;
- музикотерапія, арт-терапія, ігрова терапія мають інсайт-орієнтований характер, вони є засобами вільного самовираження й самопізнання, актуалізації латентних ідей і станів, а також сильним засобом зближення людей;

¹Сорока О. В., Банкул Л. Д. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія : Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. – Ужгород : Говерла, 2013. Вип. 27. С. 192–195.

- художньо-творча діяльність дозволяє обходити цензуру свідомості, що забезпечує можливість дослідити позасвідомі процеси. Продукти творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, тому їх можна використовувати для ретроспективної, динамічної оцінки стану людини;

- створення атмосфери довіри, терпимості та уваги до внутрішнього світу людини, що викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію й безініціативність, сформуванню більш активну життєву позицію;

- відповідність фундаментальній потребі людини в самоактуалізації – розкритті широкого спектру її можливостей та утвердження нею свого індивідуально-неповторного способу буття у світі;

- зосередження на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення;

- максимальна ступінь свободи: людина виражає себе в тому стилі й тих формах, які відповідають її стану, особливостям і потребам;

- динаміка змін, яку можна охарактеризувати як рух людини від відсутності смислу до його утворення, від слабкості – до сили, від фрагментарності – до єдності, від невпевненості в собі – до самодостатності¹.

Лялькотерапія – це метод корекції, який передбачає використання ляльки як основного засобу корекційного впливу. Лялька виступає посередником у взаємодії між дитиною і дорослим або між дорослими людьми. Робота методом лялькотерапії (незалежно від її психолого-педагогічної спрямованості) традиційно передбачає два обов'язкові етапи: виготовлення ляльки і використання ляльки з метою емоційного відреагування значущих емоційних переживань особистості. У психолого-педагогічній практиці метод лялькотерапії застосовується як у індивідуальній, так і у груповій формі роботи. Лялькотерапія як психокорекційний метод, дозволяє реалізувати такі функції психолого-педагогічного впливу: комунікативну (встановлення емоційного контакту, поєднання дітей чи дорослих у спільноту); релаксаційну (зняття психоемоційної напруги); виховну (формування певних особистісних рис, нормативних моделей поведінки); навчальну (збагачення уявлень про навколишній світ); корекційно-розвивальну (розвиток психічних процесів, формування комунікативних навичок, навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, формування образу Я тощо)².

¹Практикум по арт-терапии / [под ред. А. И. Копытина]. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. 448 с.

²Хлопоніна Н. Є. Лялькотерапія як метод психологічної корекції // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. Вип. 21. С. 297–301. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2012_21_77



Рис. 17. Ляльки-мотанки

Отже, метою лялькотерапії є допомогти особистості ліквідувати хворобливі переживання, укріпити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності¹.

Казкотерапія – це процес пошуку, сенсу, інтерпретації знань про світ і систему взаємовідносин у ньому; перенесення казкових змістів у реальність; процес об'єктивізації проблемних ситуацій, активізації потенціалу особистості, усебічного навчання і виховання; терапія середовищем, особливою казковою ситуацією, у якій може матеріалізуватися мрія, а головне, у ній з'являється почуття захищеності².

Казкотерапія – це екологічний, травмобезпечний, безболісний спосіб у спілкуванні особистості. Можливо, тому, що саме за допомогою казок (або під їх впливом) формується життєвий сценарій і, відповідно, за допомогою казки особистість проходить переосмислення, трансформацію, перетворення внутрішнього і зовнішнього світу та моделювання кращого майбутнього³.

Ефективність використання казки у психологічній практиці, зумовлена, значною мірою, явище мнараційної ідентифікації – здатністю особистості до ототожнення власної екзистенційної (проблемної) ситуації з ситуацією головного персонажа. Нараційна ідентичність включає у себе також такі важливі аспекти, як: усвідомлення дитиною власних мотивів, емоцій, рішень, діяльності, наслідків

¹ Калініна Л. А. Використання лялькотерапії як напрям у арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Педагогіка. 2009. Т. 108, Вип. 95. С. 25–29. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2009_108_95_6

² Дубинська О. Казкотерапія як засіб розвитку творчих здібностей дошкільників // Психолог дошкілля. – 2014. № 10. С. 12–13.

³ Трегуб О. О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ // Таврійський вісник освіти. 2017. № 1 (57). С. 255–260.

поведінки ін. Ідентифікаційні процеси виконують роль своєрідних сигналів, завдяки яким, з одного боку, виявляється конкретна проблемна ситуація особистості, з іншого, – здійснюється робота, спрямована на нейтралізацію негативних нараційних сценаріїв й пошук конструктивних нараційних схем як джерела позитивного ідентифікаційного досвіду¹.

Казкотерапія, поєднуючи в собі терапевтичні можливості різних засобів (драматизація, малювання, ліпка, співи, танці) пропонує суб'єкту широкі можливості для самовираження, різноманітні способи презентації свого внутрішнього світу, та потенціалу. Засоби казкотерапії є не директивними, вони дозволяють суб'єкту достатню ступінь довільності самовираження. Ведучий водночас є і організатором, і учасником цього процесу. Відсутність жорстких рамок поведінки, заохочення до імпровізування створюють передумови для вільного вираження тривожних переживань, сприяють гармонізації емоційного стану та зменшенню рівня тривожності особистості².

Глиноterapia – це один з методів арт-техніки, заснований на сенсомоторному досвіді людини. Взаємодія з глиною добре підходить для людей з порушенням уваги, надмірної руховою активністю, так як для роботи з нею потрібно прикладати чимало зусиль. Глина швидко нагрівається від рук, розм'якшується, що допомагає в роботі з людьми, яким не вистачає контакту – дітям з дитячих будинків, літнім людям і тим, хто опинився відрізаний від дому та сім'ї. Так само заняття з глиною допомагають відрегулювати почуття: наприклад, при роботі з агресією, страхом, травматичним досвідом. Вона допомагає налагодити контакт зі своїм тілом, проникнути в його пам'ять, заповнити те, чого не вистачало колись або потрібне зараз (людина може ховати руки в глину в пошуках захисту, «лікувати» свою фігуру або трансформувати хворобу в здоров'я). Як і в інших методах, тут важливий сам процес взаємодії з матеріалом, а не те, як отриманий виріб виглядає з художньої точки зору. Глина – це матеріал, який допомагає виплеснути свої почуття, прислухатися до свого тіла, розслабитися і зануритися в себе³.

Мульт-терапия – це вид арт-практики, який передбачає використання в роботі мультиплікації. Мультиплікація – це універсальна та інтернаціональна мова спілкування дітей і дорослих усього світу. Дитяча мультиплікація – це особливий вид мистецтва, самостійний та самоцінний. Це – можливість для дитини висловитись та бути почутою. Мультиплікація є дуже близькою до світу дитинства, бо в ній завжди присутня гра, злет фантазії й немає нічого неможливого.

¹Дуркалевич І. В. Казка як проект нараційної ідентичності // Актуальні проблеми слов'янської філології. Серія: Лінгвістика і літературознавство: Міжвуз. зб. наук. ст. 2009. Вип. XXI. С. 239–246. – URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/16663/29-Durkalevich.pdf?sequence=1>

²Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. – URL: <https://vseosvita.ua/library/kazkotterapia-ak-innovacijna-zdorovazberezuvalna-tehnologia-u-prostorisucasnogo-doskilnogo-zakladu-87591.html>

³Глиноterapia. – URL: <https://artschoolok.032.ua/products/2839083>



Рис. 18. «Підкова щастя» з глини

У мульт-терапії можна виділити два напрями:

- активна (створення мультфільмів);
- пасивна (перегляд мультфільмів).

Мульт-терапія дозволяє:

- полегшити психологічний стан дитини, спрямувати її увагу на естетику та творчість, покращити настрій, створити мотивацію;
- розвивати творчу активність та креативні здібності;
- освоїти нові технології;
- розвивати пам'ять, увагу, мислення (образне та логічне), дрібну моторику, мовні навички;
- розвивати загальнокультурні, організаційні, комунікативні, пізнавальні компетенції;
- знайти й побудувати особистісні смисли.
- долати страхи, внутрішні комплекси, невпевненість¹.

Кінотерапія – це метод арт-техніки, що передбачає перегляд та обговорення кінофільму за допомогою фільмотерапевта. У процесі перегляду кінофільму і аналізу власного сприйняття його образів учасник кінотренінгу досліджує свої особистісні особливості. Це творчий процес самопізнання, внаслідок якого виникає можливість переходу до свідомої корекції своїх дій. Кінотерапія – це перегляд художніх кінофільмів з подальшим обговоренням в групі. Завжди творчий захоплюючий процес самопізнання в комфортній атмосфері з неквапливою бесідою

¹ Силко Р. М. Мульт-терапія як технологія виховання дітей. Активна мульт-терапія // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 120. С. 188–190. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_120_58

після фільму, який допомагає людям краще розуміти себе і оточуючих, вчить керувати своїм життям¹.

Кінотерапія є своєрідною формою рефлексії щодо кіносюжету. Саме в розвитку цієї рефлексії й полягає освітній ефект. Переваги кінотерапії у її простоті, легкості використання та дієвості, яка забезпечується дотиком до справжнього мистецтва, переживаннями під час перегляду кіно. Дослідники виділяють дві моделі кіноперегляду. Перша орієнтована на сприйняття екранного видовища як «чужого світу», до якого людина в реальності долучитися не може в принципі. За цією моделлю, масова продукція кіно і телебачення має на меті відволікти аудиторію від життєвих проблем, привчити її споживати «розваги». Друга модель припускає емоційну причетність глядача до того, що показується на екрані – у «дзеркалі» його власного буття. Така модель виховує у споживачеві потребу в серйозних кінотворах, що правдиво відображають проблеми, наявні в реальному житті².

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу.

Карта – це двері, за якими живе подія, враження, людська історія. Двері можуть бути закриті на великий і вже заіржавілий замок, але, ніби ключем, карта допоможе відкрити їх. І тоді вміст кімнат витягується на світ і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом. Вибираючи ту чи іншу картку, розглядаючи її і представляючи нам, людина насправді розповідає про себе, і з цієї розповіді і нам, і їй є зрозуміліше, звідки вона черпає сили, яка її система цінностей, чого вона боїться та у що вірить. Ми можемо побачити, як вона сприймає себе – як жертву або як героя, як спостерігача або як глядача, ми можемо уявити, які перешкоди зустрічаються на її шляху і як вона їх долає. Саме тому метафоричні карти називають ще асоціативними (вони викликають асоціації, завдяки яким людина проживає ще раз свою історію, актуалізує проблему), проєктивними (людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити, те, що емоційно відгукується в ній), терапевтичними.

¹Бутмарчук С. В. Кінотерапія та кіно тренінг або кіно замість ліків. – URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-odin-z-interaktivnih-metodiv-roboti-psihologa-z-batkami-pedagogami-ta-pidlitkami-107181.html>

²Кінотерапія як форма медіаосвіти. – URL:

https://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kinoterapiya_yak_forma_mediaosviti/



Рис. 19. Метафоричні асоціативні карти

При роботі з МАК було встановлено, що самопочуття тих, хто працює з картами піднімається на 44%, активність на 37%, настрій піднімається на 54%. Це свідчить про позитивний вплив МАК на психіку людини. Це є результатом роботи механізм і в психологічного захисту людини, завдяки якому здійснюється ефективний процес роботи – нейтралізації проявів хронічних несприятливих емоційних станів і переведення їх у позитивні¹.

¹Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 5–9. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_3

Аналіз практичного досвіду учасників проекту «Митці згоди»

Ще видатний український педагог Василь Сухомлинський казав, що педагог повинен надихати учнів своїм власним прикладом, бути для них взірцем для наслідування найкращих людських якостей. Саме тому, ми представляємо власний досвід роботи на проекті та ті зміни, які відбулися в нашому особистому та професійному житті за час реалізації проекту «Митці згоди».

На рис. 20 представлено віковий розподіл учасників проекту. Його аналіз показує, що найбільша кількість учасників проекту мають вік 31-40 років. Також серед учасників є ті, що мають вік менше 20 років та ще не мають досвіду роботи та є учасники віком більше 56 років, тобто мають великий досвід практичної діяльності. Але загалом зауважуємо, що серед учасників проекту немає вікових обмежень і техніки, яким навчаються учасники є доступними для усіх вікових категорій.

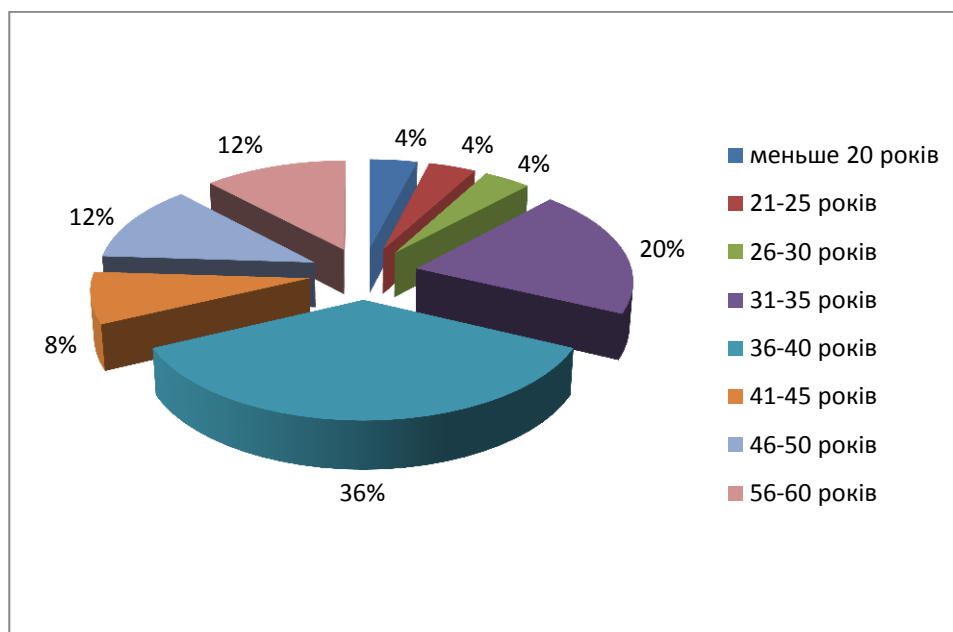


Рис. 20. Віковий розподіл учасників проекту

На рис. 21 представлено розподіл учасників проекту відповідно до їх педагогічного стажу. Його аналіз показує, що більша частина учасників має педагогічний стаж в межах від 6 до 10 років, а також учасники, які не мають педагогічного стажу (хоча мають стаж роботи не за педагогічними спеціальностями).

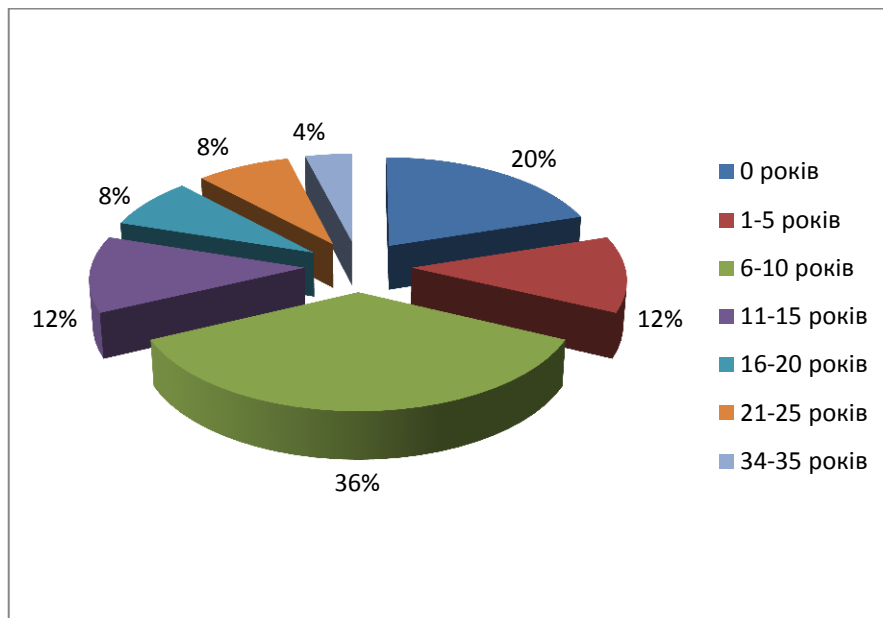


Рис. 21. Розподіл учасників проекту відповідно до їх педагогічного стажу

Серед учасників проекту є психологи, які працюють у приватних організаціях і структурах; психологи, соціальні педагоги та вчителі, які працюють у закладах середньої освіти; викладачі закладів вищої освіти та педагоги і психологи, які працюють у розвивальних дитячих центрах та приватних школах. За місцем проживання і роботи є учасники з міста Дніпра, міста Жовті Води, міста Новомосковськ, міста Києва й міста Олександрії (Кіровоградської області), а також з деяких районів області (Дніпровський, Софіївський та Апостолівський). Отже, діапазон учасників проекту за місцем роботи є досить широким, що сприяє поширенню практик миробудівництва серед різних категорій дорослих та дітей Дніпропетровської та інших областей нашої країни.

Так серед категорій, з якими учасники проекту «Митці згоди» проводять заняття з використанням відповідних технік є діти дошкільного віку та їх батьки, учні усіх класів (молодшої, середньої та старшої школи) в закладах освіти під час навчального процесу та в пришкольному таборі в літній час, студенти (15-18 років), педагоги, з якими проводять заняття за місцем роботи та педагоги – слухачі курсів підвищення кваліфікації. Також проводять заняття з людьми, в основному жінками, які не мають стосунку до педагогічної діяльності.

За 9 місяців реалізації проекту учасники провели більше, ніж 550 занять за місцем своєї роботи (рис. 22-25). Головними враженнями від проведених занять були зацікавленість, захопленість, незвичайність, позитив. Усім без винятку учасникам занять (за їхніми власними словами) зазначені техніки та методики роботи дуже сподобалися. Якщо певним дітям в такий спосіб цікаво проводити час замість уроків, то інші брали участь у цих заняттях більш усвідомлено і проявляли жвавий інтерес. Наприклад, деякі учні змогли виразити свої емоції, зняти психоемоційне напруження. Після заняття учні відзначали покращення настрою.

Вони були дуже задоволені собою, бо на початку заняття не вірили, що зможуть грати на музичних інструментах, а в кінці діти грали вже як музичний оркестр. Педагоги, які спостерігали за заняттям були вражені методом та процесом комунікації між дітьми протягом заняття. Дорослі учасники підкреслювали незвичність практик, їх практичну корисність щодо роботи над собою. Усі учасники хотіли повторити подібні заняття.



Рис. 22. Заняття «Барабанне коло» з учнями шкіл м. Дніпра



Рис. 23. Заняття з барабанами та bucket drums в дитячому садочку м. Дніпра



Рис. 24. Заняття на курсах підвищення кваліфікації вчителів у КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради»



Рис. 25. Заняття з барабаном та саморобними музичними інструментами з вихованцями дитячого будинку (КЗ «Дніпропетровський дитячий будинок-інтернат» Дніпропетровської обласної ради)

Серед зауважень до проведення занять практично всі учасники підкреслюють необхідність систематичності таких занять та збільшення їх кількості. Втім були випадки, коли деякі учні не хотіли брати участь у заняттях, не хотіли працювати в парах чи команді.

Звичайно, зміни в учасників проекту сталися не лише в професійній діяльності, а й в особистому житті. Про це свідчать дані опитування, відповідно до яких 72 % учасників підкреслюють позитивні зміни в житті. Серед позитивних рис своєї особистості, які відкрили для себе учасники проекту або рис, які учасники набули за час реалізації проекту, є артистизм, упевненість у собі, наполегливість, жага до знань і бажання розвитку, відкритість, творчість, бажання працювати в команді, цілеспрямованість, віра в успіх, здатність до емпатії, терпіння, методичність, планованість, щирість, уміння швидко пристосовуватися до змінних умов, відповідальність, рішучість, лідерство, креативність, більш чітке розуміння своїх емоцій, бажань і потреб, духовне зростання. Але в той же час, деякі учасники виявили риси, над якими необхідно працювати, а саме: сором'язливість та страх бути в центрі уваги.

Цікавим, на нашу думку, є той факт, що 56 % учасників проекту зазначили покращення стану їхнього здоров'я. Покращення відбулися як у психічному здоров'ї, так і у фізичному. Зокрема учасники зазначають, що з'явилася психічна рівновага, спокій, збільшилася витривалість та стресостійкість, зменшилася захворюваність на сезонні застуди. Наприклад, учасниця напрямку «Барабанне коло» стверджує, що протягом участі у проекті у неї відбулась корекція проблем рухового апарату, зміцнилися деякі м'язи, зменшився біль у шії та кінцівках, за рахунок чого загальна постава вирівнялася. Заняття грою на барабані можна порівняти з гімнастичними вправами, які повільно (без додаткового силового навантаження) зміцнюють м'язи різних груп в тілі та покращують кровообіг,

впливають на ритм дихання та серця з користю. Також помічено значний вплив музичних вправ на різних музичних інструментах, звуків різної висоти на загальний стан нервової системи. Більше того одна з учасниць помітила зменшення прояву деяких захворювань хребта, а інша учасниця відмітила те, що вона схудла.

68 % учасників проекту зазначили покращення стосунків з рідними та близькими. Такі зміни проявилися в збільшенні гармонійності родинних стосунків, злагожденості, ступені довіри, терпимості, взаєморозумінні. Деякі учасники помітили, що в родині їх стали більше підтримувати. Позитивним, на нашу думку, є факт покращення стосунків з власними дітьми. Про це повідомили 36 % учасників проекту. Лише одна учасниця зазначила, що стосунки у родині стали напруженішими.

Про зміну стосунків на робочому місці підкреслює 64% учасників проекту. Так, зокрема, відбулося покращення стосунків у колективі за рахунок підвищення впевненості у собі, розкритості, рішучості у відстоювання власних кордонів та інтересів, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів. Деякі учасники підкреслюють, що адміністрації шкіл стали по-іншому дивитися на роботу шкільного психолога та почали більше прислухатися до нього. Також більшість учасників підкреслює, що їхнє керівництво позитивно ставиться до їхньої участі у проекті та проведенні занять за даними техніками у їхніх закладах освіти.

Позитивна тенденція простежується щодо ставлення членів родин учасників до їхньої нової діяльності. Лише одна з учасниць зазначила, що її рідні негативно ставляться до її участі у проекті. Решта учасників відчують підтримку та розуміння з боку рідних.

92 % учасників проекту використовують техніки, яким навчаються на проекті, для вирішення конфліктів у власному житті й професійній діяльності та підкреслюють ефективність цих технік. Адже вони дозволяють виражати власні емоції та почуття, розуміти емоції та почуття інших людей, підключати творчість у спілкуванні, розширюють можливості спільної діяльності, дозволяють дивитися на ситуації та стосунки з різних сторін.

Абсолютно всі учасники проекту зазначають, що будуть і надалі використовувати техніки, яким навчилися на проекті, як в особистому житті, так і професійній діяльності.

Отже, підсумовуючи результати анкетування та бесід, які були проведені з учасниками проекту «Митці згоди», ми стверджуємо, що за 9 місяців реалізації проекту він приніс значні позитивні зміни в життя його учасників. Техніки, які використовуються на проекті, є ефективними для вирішення конфліктів, для покращення емоційного, соціального та навіть і фізичного здоров'я, для розвитку певних якостей особистості, які поліпшують стосунки з іншими людьми та загалом покращують якість життя.

Список використаних джерел

1. Андрушко Л. М. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини // Вісник Закарпатської академії мистецтв. 2017. Вип. 9. С. 72–77. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/newtracaar_2017_9_19
2. Андрушко Л. М. Вплив червоного кольору на психіку та фізіологічні функції людини // Вісник Закарпатського художнього інституту. 2014. Вип. 5. С. 102–106. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/newtracaar_2014_5_27
3. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 5–9. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_3
4. Бутмарчук С. В. Кінотерапія та кіно тренінг або кіно замість ліків. – URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-odin-z-interaktivnih-metodiv-roboti-psihologa-z-batkami-pedagogami-ta-pidlitkami-107181.html>
5. Вознесенська О.Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. – Київ : Human Rights Foundation, 2019. 32 с.
6. Глиноterapia. – URL: <https://artschoolok.032.ua/products/2839083>
7. Дубинська О. Казкотерапія як засіб розвитку творчих здібностей дошкільників // Психолог дошкілля. – 2014. №10. С. 12–13.
8. Дуркалевич І. В. Казка як проект нараційної ідентичності // Актуальні проблеми слов'янської філології. Серія: Лінгвістика і літературознавство: Міжвуз. зб. наук. ст. 2009. Вип. XXI. С. 239–246. – URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/16663/29-Durkalevich.pdf?sequence=1>
9. Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. – URL: <https://vseosvita.ua/library/kazkotepia-ak-innovacijna-zdorovazberezuvalna-tehnologia-u-prostori-sucasno-doskilnogo-zakladu-87591.html>
10. Зінесевич Н. Мандалотерапія. – URL: http://zineevich.blogspot.com/2016/01/blog-post_22.html
11. Калініна Л. А. Використання лялькотерапії як пряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Педагогіка. 2009. Т. 108, Вип. 95. С. 25–29. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2009_108_95_6
12. Кінотерапія як форма медіаосвіти. – URL: https://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kinoterapiya_yak_forma_mediaosviti/

13. Копытин А. И., Корт Б. Техники ландшафтной арт-терапии. – Москва : Когито-Центр. 2013. 83 с.
14. Литвиненко С. А. Ігротерапія як метод психологічної допомоги дітям і підліткам // Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 8–11. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_5
15. Мидгард А. Маскотерапія // Вестник психологии. – URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/maskoterapiya/>
16. Педагогічна пісочна терапія – інновація в початковій освіті. – URL: http://www.vspu.edu.ua/content/event/years18_19/04_11_rezult/work/r8.pdf
17. Пісочна терапія в роботі з дошкільниками / Упоряд. Л. А. Шик, Н. І. Дикань, О. М. Гладченко, Ю. М. Черкасова. – Харків : Вид. група «Основа», 2010. 127 с.
18. Плейбек-театр. – URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Плейбек-театр>
19. «Посол» ритма Артур Халл. – URL: <http://betotogether.com.ua/%C2%ABposol%C2%BB-ritma-artur-khall/>
20. Практикум по арт-терапии / [под ред. А. И. Копытина]. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 448 с.
21. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
22. Савинов В. В. Уличный плейбек-театр в политически окрашенных условиях: анализ экспериментальных перформансов // Простір арт-терапії: ресурси зцілення: матеріали XI Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.). – Київ : Золоті ворота, 2014. С.87–91.
23. Силко Р. М. Мульт-терапія як технологія виховання дітей. Активна мульт-терапія [Електронний ресурс] // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 120. С. 188–190. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_120_58
24. Сорока О. В., Банкул Л. Д. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2013. Вип. 27. С. 192–195.
25. Строганов А. Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2008. 496 с. – («Мир психологии и психотерапии»).
26. Трегуб О. О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ // Таврійський вісник освіти. 2017. № 1 (57). С. 255–260.

27. Фалько Н. М., Гармаш Д. І., Браславська Л. В. Мандала як засіб арт-терапії // Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія Психологічні науки. Випуск 2. Том 3. С. 32–36.
28. Хлопоніна Н. Є. Лялькотерапія як метод психологічної корекції // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. Вип. 21. С. 297–301. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2012_21_77
29. Что такое БАРАБАННЫЙ КРУГ (drum circle). – URL: <http://betgether.com.ua/>
30. Янчук О. А. Ізотерапія як ресурс педагогічного впливу на розвиток творчого потенціалу особистості школяра у процесі навчання // Педагогічний пошук 2015. № 3. С. 65–66. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2015_3_22
31. Ancient Healing Approach: Drum Therapy. – URL: <https://www.thoughtco.com/drum-therapy-1729574>.
32. McIsaac P. Playback Theatre and Trauma: an Evolving Approach // Interplay. 2013. № 12. P. 27–28.
33. Playback-театр: игра без сценария. – URL: <http://www.cablook.com/mixlook/playback-teatr-igra-bez-stsenariya/>

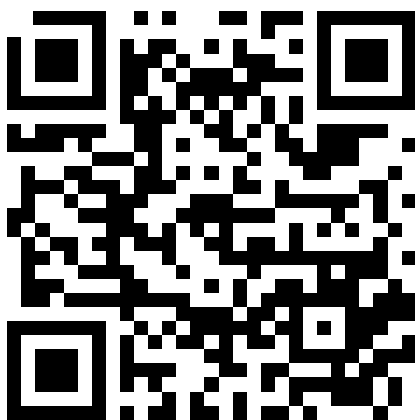


Цей проект – «Митці Згоди» фінансується урядом Німеччини через Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH (GIZ) в рамках проекту Громадська служба миру та реалізовується ГО «ДОО «Сила майбутнього». Погляди, викладені у даній публікації чи в ході заходів, вважаються особистим вираженням авторів та не обов'язково відображають політики та практики Громадської служби миру GIZ.

Митці згодн



<https://www.facebook.com/mitcizgodi/>



<http://mitcizgodi.tilda.ws/>