

*Шопіна М.О., доцент  
Інститут післядипломної педагогічної освіти  
Київський університет імені Бориса Грінченка*

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ І КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ШКОЛИ В СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

У своїй діяльності людина постійно орієнтується на свідомий аналіз обставин, що виходить з її підсвідомих імпульсів. Арттерапія – це ще один механізм аналізу цих підсвідомих імпульсів. Завдяки арттерапії людина може пізнавати себе і навколишній світ. У художній творчості людина втілює свої емоції, почуття, надії, страхи й сумніви. Відбувається це на несвідомому рівні, і людина дізнається про себе багато нового.

Вона може відчувати внутрішній дискомфорт, причину якого не розуміє, можливо це невпевненість у собі, або тиск оточуючих, природа цих імпульсів схожа, але причини можуть бути різні. Людина, сприймаючи ці підсвідомі імпульси, не завжди може їх правильно інтерпретувати і визначити їх причину, так як свідомість перебуває в стані розгубленості, позамежного гальмування. Такими причинами можуть бути порівняння себе з оточуючими не в свою користь, неприємні асоціації з минулого досвіду, відчуття зовнішнього тиску співрозмовника або групи, застарілі страхи, такі як страх підвести колектив, не виправдати очікування оточуючих, відсутність можливості показати або проявити себе.

Тому на курсах підвищення кваліфікації для педагогів дошкільних закладів та школи було розроблено модуль «Арт-терапія для діагностики і корекції емоційного стану та розвитку творчого потенціалу дітей і дорослих», під час якого слухачі знайомляться з методиками діагностування та корекції емоційного стану за технікою «підсвідомого малювання», беруть участь у самодіагностиці, отримують системну інформацію про методики з розвитку творчого потенціалу та

індивідуальних здібностей і талентів дітей і дорослих: незалежного й творчого мислення, індивідуальної креативності.

Методика підсвідомого малювання є одним з інструментів розшифрування імпульсів несвідомого. Безумовно тільки спираючись на результати одного цього методу недостатньо для повного розуміння всіх причин внутрішнього дискомфорту людини, але запропонований метод є найбільш показовим і наочно демонструє стан людини.

З іншого боку, відомо, що відчуття людини залежать від його поведінки. Наприклад, якщо людина приймає позу впевненого в собі, то вона і отримує відчуття впевненості. Або ж людина постійно демонструє й імітує компетенцію в певних питаннях, то в кінцевому рахунку вона переконує себе в своїх можливостях і починає відчувати себе дійсно компетентною, при цьому в неї знижується психологічний бар'єр, прикладом може стати вивчення іноземної мови.

Це дуже важливий момент у розвитку компетентності: уявити собі відчуття психологічної готовності до виконання своїх професійних обов'язків, що базуються на системних знаннях і досвіді їх застосування.

Курсистам пропонується працювати за таким планом у три етапи:

**1. Підсвідоме малювання під час сприйняття матеріалу.** Тут важливо подивитися, що саме буде зображено на малюнку. Людина може намагатися структурувати матеріал, це показує, що вона зосереджена, уважна та прислухається до того, що їй говорять. Можливі випадки, коли малюнок не пов'язаний зі змістом того, що людина слухає.

Якщо підсвідомі зображення ілюструють зміст розмови, за характером цих зображень можна судити про ставлення людини до окремих структурних елементів запропонованого матеріалу.

У разі відсутності будь-якої структури в підсвідомий малюнках передається тільки загальний підсвідомий стан людини.

**2. Корекція.** На даному етапі відбувається передача стану людини через малювання. Курсистам під час прослуховування матеріалу лекції пропонують

намалювати конкретні об'єкти, що будуть стабілізувати їх емоційний стан. Це можуть бути об'єкти, спрямовані на подолання різних ознак дискомфорту, зниження внутрішнього опору, а також на підвищення зацікавленості в інформації. Фігури для малювання на даному етапі вибираються для кожного слухача індивідуально, виходячи з аналізу малюнків на першому етапі вправи.

**3. Зображення емоцій.** На даному етапі вчителям пропонується намалювати такі емоції: «щастя», «успіх», «розчарування», «внутрішня свобода», «безтурботність». Наприкінці заняття відбувається аналіз і обговорення отриманих результатів.

Отже, малювання виступає як спосіб досягнення своїх можливостей і навколишньої дійсності, моделювання взаємовідносин і вираження емоцій. Арттерапія розвиває не тільки творчі можливості слухачів. Під час занять людина може відкрити в собі невідомі раніше таланти, втілити свої емоції та дізнатись про себе багато нового.