

**ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК
У РОБОТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА З УЧНЯМИ**

У статті висвітлено можливості, що надає використання деяких технік символдрами, юнганської піскової терапії, окремих вправ арт-терапії, казкотерапії, гештальттерапії та тілесно-орієнтованої терапії в роботі шкільного психолога з актуальними проблемами учнів.

Найбільш важливим серед завдань шкільного психолога є супровід адаптації, навчання, соціалізації та особистісного зростання головного учасника цього процесу – учня.

Як зазначає І. Страцинська, «Сприйняття себе гарним, компетентним, вартим поваги тощо впливає на комфортне самопочуття дитини» [9], але в групах однолітків та навчальному процесі час від часу кожен з учнів може відчувати певний дискомфорт, який не тільки шкодить успішності, але й може травмувати його психіку в цілому.

Шкільний психолог, працюючи з учнями, повсякденно стикається з необхідністю здійснювати підтримку, надавати допомогу тим, з якими працює в групах та індивідуально, відстежувати при цьому зміни емоційного стану дітей та результати своєї взаємодії з ними. Запит учня, який приходить на консультацію, тренінг, годину психолога, зазвичай демонструє невміння відстежити, розпізнати та сформулювати проблему, яка насправді непокоїть дитину. Психолог має працювати в режимі експрес-діагностування (інколи потрібна «невідкладна та швидка допомога»). Частіше за все доводиться поєднувати діагностику з діями, спрямованими на корекцію, розвиток та подолання деструктивного стану. Робити це влучно, оперативно, гнучко та ефективно можна за допомогою вправ, технік та прийомів, запозичених з арсеналу різних психотерапевтичних методик.

Метою статті є висвітлення можливостей, які надає використання деяких технік символдрами, юнганської піскової терапії, окремих вправ арт-терапії, казкотерапії, гештальттерапії та тілесно-орієнтованої терапії в роботі шкільного психолога з актуальними проблемами учнів.

Навчання спеціалістів таких методик, компетентне застосування їх стає дедалі актуальнішим для вирішення завдань сучасної дитиноцентричної шкільної моделі. Використовувати психотерапевтичні вправи та інструменти можна в усіх напрямках роботи з учнями [4].

Докладніше про ці техніки.

Піскова терапія є найбільш універсальним інструментом у роботі психолога з учнями. Карл Густав Юнг, створивши її для роботи з власними особистісними проблемами, за допомогою

ПСИХОЛОГІЯ

ігор з піском і камінням «...повернувся у дитинство та пізнав глибини себе – через чарівні двері до власної підсвідомості. Гра – це поле для дитини, де вона може бути самостійною, незалежною, Творцем власного мікросмосу» [6]. Піскова психотерапія вибудовувалась на протязі 70-ти років і була задіяна в основному на психоаналітичному процесі. Основним атрибутом піскової психотерапії є піднос розміром 50×70×7 см, пофарбований із середини в голубий колір (це символізує небо і воду) і заповнений піском. На полиці біля підносу з піском або в ящику поряд з ним знаходяться різноманітні предмети: іграшки, прикраси, біжутерія, які використовуються при вибудовуванні пісочної композиції. Робота в пісочній терапії може проводитись як із застосуванням іграшок та різноманітних предметів, так і із застосуванням лише піску, якому надають найрізноманітніших форм. «На відміну від традиційного психоаналізу, роботи в пісковій психотерапії не інтерпретуються. Після того як завершена терапія – терапевт фотографує роботу пацієнта для подальшого опрацювання її. Пісок можна розрівняти, а іграшки чи предмети, які використовувались у роботі, повернути на місце – пізніше як пісок, так і іграшки можуть застосовуватись багато разів» [11]. Піскова терапія дозволяє дитині, підлітку або старшокласнику створити проєкцію запиту своєї особистості, певної проблеми, а психологу – провести швидко та наочну діагностику.

Вправа «Мій світ». Психолог під час індивідуальної консультації пропонує дитині відтворити у пісочниці «свою власну країну», яку вона може облаштувати так, як їй буде зручно та комфортно. Для нас це матиме діагностичне значення: важливо звертати увагу на те, які предмети використовує учень, як розташовує їх в умовному просторі відносно одне одного, яким матеріалам віддає перевагу, чи вибудовує між частинами композиції кордони, перешкоди, зв'язки, чи відчуває межу власного «я». Після того як композиція завершена, починається бесіда-розповідь з уточненням того, що означає кожен з елементів, які почуття він викликає, чим привернув увагу використаний предмет та чому він розміщений саме в цьому місці. Після докладного обговорення всіх цих відчуттів, можна спитати, чи схоже це на ситуацію з життя дитини. Найважливішим етапом є наступний – дитині пропонується змінити в композиції щось таким чином, щоб вона стала ще зручнішою, приємнішою, та позбутися негативних емоцій, які присутні в первісному варіанті. Зняття емоційної напруги відбувається вже на етапі побудови композиції, обговорення спонукає до самоспостереження та усвідомлення ситуації, а внесення змін у розташування предметів сприяє налагодженню стосунків із реальністю, оточенням, факторам, що дратують дитину. Навіть занурення рук дитини в пісок має заспокійливий ефект.

Вправа «Співіснування» дозволяє опрацювати міжособистісні підліткові конфлікти за допомогою пісочниці, якщо дати

ПСИХОЛОГІЯ

інструкцію учасникам конфлікту «облаштувати в одній пісочниці будинки по сусідству одне з одним». Після обговорення композицій по черзі з кожним, можна дати завдання, пов'язані з «сусідською взаємодією» та необхідністю домовлятися. У цьому випадку в безпечному ігровому просторі діти вчаться бути толерантнішими, конструктивнішими та налагоджувати діалог, долаючи конфронтацію. Важливим моментом у цій вправі можна назвати спостереження за емоційними станами та реакціями учасників. Жоден із них не повинен поступитися своїм психологічним комфортом, інтересами на угоду миру та спокою іншого, інтереси всіх мають бути до певної міри задоволені. Практика показує, що такий досвід веде до конструктивної взаємодії в реальному житті та знімає гостроту протистояння.

Вправу «Реальний вибір» можна запропонувати невеликій групі старшокласників (до 15 осіб) у рамках профорієнтаційного заняття «Хочемо – зможемо – будемо корисними», якщо результати діагностики показали інфантильність та недостатню реалістичність їхнього вибору майбутньої професії. Для цього можна використати 2 пісочниці, або пісочницю та аркуш паперу. У пісочниці треба колективно створити композицію під назвою «Місце професіонала в економіці процвітаючої країни». Інструкція для кожного – «облаштуйте свої робоче місце в пісочниці, яка символізує всю країну». Потім (після презентації своїх «бізнесів» та обговоренні емоцій та думок з цього приводу) ставляться послідовно запитання для всього загалу: «Як ви гадаєте, чи зможе існувати та процвітати така країна?» «А як слід облаштувати все, щоб у країні були всі працівники, послуги яких її жителям дійсно потрібні?» («ідеальний макет» – на аркуші або в другій пісочниці). Після цього юнакам та дівчатам пропонується змінити свою первинну композицію, наближаючи ситуацію до «ідеальної». Дозволяється переносити з другої пісочниці або аркушу те, що їм сподобалося. Умова – кожен має право міняти тільки «своє». Після цього починається підсумкова бесіда з метою підвести учнів до рефлексії на тему – чи можна, утіливши власні мрії та бажання відносно майбутньої професії, урахувати ситуацію з наявністю роботи для таких спеціалістів, якими вони бачать себе в майбутньому? Хоча зазвичай у такому віці вправи з пісочницею застосовуються набагато рідше, така колективна проєкція забезпечує необхідну наочність при аналізі результатів профорієнтаційних тестів та спонукає старшокласників замислитись та обирати майбутнє відповідальніше та реалістичніше.

«Швидка допомога». Незамінна піскова терапія при індивідуальній роботі з дітьми та підліткам «групи ризику», тривожними, агресивними, такими, що потерпають від стресу та потрапили у складну життєву ситуацію або переживають горе. Таким дітям можна запропонувати в пісочниці відтворити власний «портрет», аналізуючи негативні почуття та емоції та запропонувати пошук можливостей відтворення цілісності влас-

ного «я», ресурсів, які могли б підтримати у важку хвилину. У цьому випадку будь-які маніпуляції з піском та предметами матимуть терапевтичний ефект, заспокоюватимуть та нададуть сенсорні відчуття, які допоможуть налагодити дещо втрачений контакт з реальністю та з оточуючим світом [5].

Переваги піскової терапії – у поєднанні безпечного переживання емоцій та програвання складних ситуацій, можливості подивитися на проблеми із зовні та підключення тілесних відчуттів. Цей метод однаково ефективний та валідний для роботи з усіма віковими категоріями, він працює незалежно від рівня розвитку мислення та мовлення, дозволяє швидко знизити рівень тривожності та досягти емоційної рівноваги.

Багато можливостей діагностувати та долати особистісні проблеми дітей надає психологу також і метод символдрами (кататимно-імагінативного переживання образів). Творцем методу символдрами є німецький психотерапевт, професор, доктор медицини Ханскарл Льюнер (1919–1996). Стосовно роботи з дітьми та підлітками символдрама розвивалася відомим німецьким дитячим психоаналітиком і соціальним педагогом Гюнтером Хорном. Цей метод може бути застосований у роботі не з кожним учнем: потребує розвинутої уяви, здатності розслаблятися, навичок малювання.

Молодшим школярам пропонуються тільки окремі символдраматичні техніки, при цьому доцільно малювання замінити використанням «кататимних» предметів, листівок, фотокарток. Перш ніж пропонувати «мотив» (тему для уявлення), доцільно навчити дитину техніці релаксації та простежити, наскільки вона здатна брати участь у такій роботі. Кататимне переживання образів можливе при розвинених мисленневих процесах та достатньому інтелектуальному рівні.

Молодшим школярам, підліткам та людям, які опинилися в скрутних життєвих обставинах, пропонуються тільки мотиви, спрямовані на психологічну підтримку, ресурсні техніки. Готовність працювати з мотивами, що пов'язані зі здатністю досягати та конкурувати, краще оцінювати в індивідуальній бесіді з учнем, такі мотиви актуальні для старшого підліткового віку, юнаків та дівчат. Теми мотивів співвідносяться з проблематикою особистості, її афективними порушеннями, у тому числі з періодом дитячого розвитку, нагальним станом.

Важлива роль у роботі за методом символдрами відводиться роботі з малюнком, який створюється після сеансу уявлення образів. В основі роботи з малюнком лежить спеціальна техніка діагностичної та психокорекційної роботи з наповненими емоціями образами. Це не тільки стимулює творчий початок дитини, а й надає систематизувальний, терапевтичний вплив на розуміння емоцій і почуттів.

Символдраматичні техніки в роботі з дітьми використовуються в поєднанні з іншими вправами, запозиченими з арсеналу арт-терапії, тілесно-орієнтованої та піскової терапії, практики

ПСИХОЛОГІЯ

спеціалістів з гештальту. Для діагностики стану та реакції дитини використовують мотиви «Луг» (з уявлення якого починається будь-який мотив) та «Квітка». Проведення мотиву починається з релаксації, потім учневі пропонується уявити собі луг, а згодом – будь-який з мотивів основного ступеня: «Струмок», «Гора», «Будинок», «Узлісся». Або – за потреби та можливості – мотив середнього ступеня: «Значуща особа», «Кущ троянди», «Лев», «Ідеал я». Кожній групі мотивів відповідає певна модель супроводу, який здійснює психолог під час уявлення символу та обговорення. Для мотивів основного ступеня це «примирення та годування», для середнього ступеня доречно виступити в якості провідника та свідка «конфронтації символів» [7].

Зазвичай, малювання за пройденим мотивом здійснюється безпосередньо в кабінеті психолога, замість малювання буває зручніше виконати обговорення за допомогою кататимних предметів, або навіть пісочниці, оскільки метою шкільного психолога є не глибинна терапія, а надання підтримки та ресурсу. За допомогою технік символдрами ми можемо діагностувати наявність внутрішнього конфлікту, актуальний емоційний стан, проблеми у стосунках з однолітками та родиною, самооцінку. У процесі обговорення дитина або підліток отримують можливість віднайти ресурси для вирішення своїх проблем та конфліктів. У груповій роботі за допомогою символдраматичного мотиву можна організувати «зворотний зв'язок», склавши разом та зіставивши малюнки членів групи, або дослідити ролі та позиції учасників у групі, створивши групову картину.

Для активізації ресурсів стануть у нагоді асоціативні мотиви без конфронтації. Наприклад, запропонувавши уявити собі поїздку на відпочинок разом, попросити потім всіх учасників заняття намалювати свій відпочинок на одному великому аркуші. Традиційні запитання, які має ставити психолог учасникам таких занять:

- Що відбувається зараз? Де ти знаходишся? Що відбувається навколо тебе? (в уяві)
- Як ти почуваєшся?
- Що б тобі хотілося зробити?

Зазвичай, після проведення мотиву, малювання та обговорення діти почуваються впевненими, задоволеними та оптимістично налаштованими, здатними впоратися зі своїми проблемами, тому цей метод варто застосовувати під час консультування. У випадку виявлення серйозних проблем, можна порадити звернутися до практикуючого терапевта для їх глибинного опрацювання. У цьому випадку треба запросити на консультацію батьків, а не говорити про свої висновки з дитиною.

Звичайно, в індивідуальних та групових заняттях психолог не може обмежитися тільки двома психотерапевтичними методами, кожен окремий випадок вимагає індивідуального добору інструментів, тому у процесі тренінгів та консультування пропонуються різноманітні вправи.

Тілесно-орієнтована терапія надає можливість активно задіяти тіло та рух у роботі з учнями. Піонером так званої тілесно-орієнтованої терапії виступив Вільгельм Райх, який вважав, що механізми психологічного захисту і пов'язана з ними захисна поведінка сприяють формуванню «м'язового панцира», або «броні характеру», що виражається в протиприродній напруженості різних груп м'язів, обмеженому диханні та інших проявах. Протистояти психологічним захисним механізмам можна шляхом модифікації тілесного стану і впливу на напружену область. Райхом були розроблені методики для зменшення хронічної напруги в кожній групі м'язів; з допомогою фізичного впливу він прагнув вивільнити пригнічені емоції.

Вправа «Частини тіла», яку пропонує нам тілесно-орієнтована терапія, допоможе запустити в учасників тренінгу механізм рефлексії, заохотити до взаємодій в соціумі, засвоєння прийомів саморегуляції. Учнім пропонується папір, на якому треба намалювати відповіді на запитання:

- Які частини тіла беруть участь у спілкуванні?
- Які частини тіла беруть участь у прийнятті їжі?
- Які частини тіла беруть участь у навчанні?
- Які частини тіла беруть участь у прогулянці, занятті улюбленою справою?

Потім отримані малюнки пропонується вирізати, щоб на іншому аркуші скласти з них людину. Зазвичай виходить людина, у якої певних частин тіла забагато, а інших, теж важливих – не вистачає. Саме цю невідповідність обговорює група. Крім того, кожна людина має привід «подивитися на себе з боку» та поміркувати, як гармонізувати себе в кожній зі сфер свого життя. Ця вправа є не тільки інформативною та наочною, але ще здатна підняти настрій та налаштувати до активної взаємодії (один із варіантів подальшої роботи – запропонувати «конструктивний обмін» деталями образу, який налаштовує на розвиток навичок комунікації) [3].

У режимі індивідуального консультування можна застосувати також і казкотерапію. Казки учень може складати самостійно, користуючись листівками та родинними фотокартками, а може попрацювати з картками до відомої казки (комплект яких, разом із текстом казки та рекомендаціями, пропонує автор методики Разида Ткач) [10]. Результатом такої роботи є не тільки діагностика психологічних захистів та особливостей родинного виховання, але й допомога дитині та підлітку в самоідентифікації, яка є одною з найважливіших проблем зростаючої особистості.

Відреагування емоційного стану в режимі «тут і зараз» допомагають досягти вправи, що спираються на принципи та підходи гештальт-терапії. Як психотерапевтичний напрям, гештальт-терапія винила у 40-ві роки ХХ ст. Фредерік-Соломон (Фріц) Перлз (1893–1970) створив гнучку й ефективну систему психологічної допомоги, яка не потребувала багато часу і пе-

редбачала індивідуальну і групову роботу [8].

Вправа «Найкраще в людині». Інструкція: кожного дня трапляються певні ситуації, коли хтось із оточуючих чимось засмутив або розізлив тебе, сьогодні в класі був звичайний день та купа таких ситуацій. Зараз ви маєте можливість показати людині, що вона справила на вас таке негативне враження. Цей легкий м'яч ви можете кинути цій людині, але за однієї умови – при цьому треба вказати її найкращу, на вашу думку, рису. Таким чином має можливість виразити свої почуття кожен. Після обміну такими «компліментами» психолог надає можливість обговорити враження від вправи, за допомогою питань:

- Чи було для вас несподіванкою, коли ви отримали м'яч, які почуття в вас при цьому виникли?
- Як почувалися ті люди, які не отримали м'яч?
- Чи хотіли б вони також висловитися?
- Які дії та яка манера спілкування провокує негативне ставлення?
- Чи визнаєте ви, що спричинили дискомфорт іншої людини, за яких умов вам особисто приємно спілкуватися та знаходитися поруч з іншими?
- Якою своєю рисою ви могли б пишатися?
- Чи співпадає ваше відчуття з цього приводу з враженнями інших людей? [2].

При проведенні занять з проблеми толерантності в 6–8 класах ми можемо застосувати прийоми арт-терапії, створивши *колаж «Різноманітність»*, обігравши уявлення про власні характери та особливості учасників групи за допомогою театрального дійства «Чарівник».

Інструкція: уявіть, що до вас завітав чарівник, який перетворив кожного з вас на тварину на 5 хвилин. Після цього ви знов перетворилися на людей. Будь ласка, згадайте, якою твариною ви були, продемонструйте, що відбувалося з вами протягом чарівних 5 хвилин. Можливе малювання образів, а можливе театральне представлення цього образу по черзі, з завданням угадати, на яку тварину «перетворився» учасник, та подальше перегрупування учасників за ознакою безпечності та комфортності перебування «тварин» поруч одне з одним [1].

На відміну від тривалої, систематичної роботи психотерапевта з клієнтом, застосування наведених методів у роботі шкільного психолога ситуативне, поєднане з іншими методами роботи та спрямоване, перш за все, на підтримку учня, задоволення його потреби в безпеці та подоланні повсякденних складнощів шкільного життя, спілкування, навчання.

Мета застосування психотерапевтичних технік у роботі шкільного психолога: здійснюючи ефективну та дієву підтримку учнівської особистості, яка стикнулася з проблемою, пов'язаною із навчанням, спілкуванням з однолітками, складнощами дорослішання та адаптації у соціальному середовищі, задіяти якомога

більше внутрішніх ресурсів дитини для саморозвитку та подолання цієї проблеми.

Саме психотерапевтичні методики надають таку можливість, оскільки базуються на вивченні глибинних закономірностей розвитку та розпізнають причини та ознаки зародження невротичних та хворобливих проявів, мають розвинений інструментарій діагностики та подальшої роботи з тривожними симптомами. Вправи, прийомі, методи терапії можна водити в практику групової, індивідуальної, корекційно-розвивальної, просвітницької та навчальної роботи психолога, за наявності в нього знань та навичок з використання задіяних методик. Найбільш доречними для дітей, підлітків, юнаків та дівчат ми вважаємо такі техніки:

1. Піскова терапія – може бути використана для роботи з учнями будь-якого віку, у будь-якому стані та не має протипоказань за будь-якими ознаками. Активізує тактильні відчуття, а тому сприяє гармонізації емоційного стану, заспокоєнню та зміцненню почуття безпеки та цілісності. Може використовуватися як проєктивна діагностична методика, але навіть на першому, діагностичному етапі реабілітує та покращує стан учня.

2. Символдрама – в класичному вигляді є інструментом глибинної терапії, але в школі з учнями може бути застосована, якщо рівень інтелектуальних здібностей та розвиток навичок (вміння малювати, описувати свій стан, уявляти образи та розслаблятися) знаходиться на достатньому для участі в такій роботі рівні. Може бути використана при індивідуальному консультуванні, особливо учнів підліткового та юнацького віку, для відстеження зворотного зв'язку та налагодження соціальної комунікації – у групових заняттях та тренінгах, у роботі малими групами з проблем спілкування.

3. Елементи арт-терапії – можуть бути активно застосовані при проведенні будь-яких групових та індивідуальних занять, окремо та разом з рештою терапевтичних методик. Розвивають творчі здібності, задовольняють естетичні та комунікативні потреби, надають можливості кожному учаснику навчально-виховного процесу відчути радість творчого самовираження, створюють позитивний настрій.

4. Казкотерапія – техніка, що дозволяє задіяти ті самі процеси, що й символдрама з арт-терапією, але звертається вона до поведінкових архетипів особистості, пропонуючи учням побачити зразки власних вчинків та переживань в епізодах відомих казок, або створити власну казку. Техніка дозволяє поєднати діагностику, корекцію, творче самовираження та усвідомлення власних мотивів та стереотипів поведінки, може допомогти в корекції поведінки та роботі з родиною проблемного учня.

5. Тілесно-орієнтована терапія (у вигляді окремих вправ та завдань) – допомагає вирішити дуже нагальну проблему підліт-

ка. За допомогою методики можна досягти прийняття власного тіла та власних індивідуальних відмінностей, підвищити самооцінку, подолати сором'язливість та скутість, здійснюючи таким чином профілактику розвитку психосоматичних захворювань.

6. Вправи, які використовують гештальт-терапевти – незамінні для діагностики та корекції нагального емоційного стану, профілактики переходу цього стану у хронічний та формування негативних особистісних рис. Допомагають у засвоєнні дітьми навичок асертивної поведінки, рефлексії, усвідомлення своїх емоцій. Тренують навичку «я-висловлювання» та самоаналізу. Учуть усвідомлювати межі власного «я» та встановлювати дистанцію у спілкуванні, відстоювати власні цінності. Дуже наочні та забезпечують оперативну корекцію.

Слід зазначити, що в разі потреби учня в тривалій та глибокій психотерапії, яку ці вправи дозволили діагностувати, слід надати рекомендації звернутися до практикуючого психотерапевта, тому що посадова інструкція не дозволяє шкільному психологу здійснювати класичну психотерапію в школі. Психолог у школі має застосовувати психотерапевтичні техніки творчо, доречно та відповідно до індивідуальних потреб та особливостей учнів.

Література:

1. Газолішин В. Арт-терапія. Мистецтво бачити. – Тернопіль, 2004. – С. 75.
2. Голосова Н., Дыхне Е. Групповая психотерапия. – М. : Искусство выживания, 2008. – С. 64.
3. Калошин В. Практика управління емоційним станом. – К. : Шкільний світ, 2012. – С. 126.
4. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – С. 784.
5. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. – М. : Когито-Центр, 2008. – С. 181.
6. Москаленко К. Юнгіанська піскова терапія // Свідомо про несвідоме [Пси] – осінь 2007. – С. 77–84.
7. Обухов Я. Основи символдрами. Вступ до основного ступеня. – К. : Главник, 2007. – С.112.
8. Основи гештальттерапії / Упоряд.: Марінушкіна О., Турбовець Н., Главник О. – К. : Главник, 2006. – С. 128.
9. Страцинська І. Психологічний супровід у полікультурному і поліетнічному середовищі // Психолог. – 2013. – № 2. – С.13–18.
10. Ткач Р., Ткач В. Творческое возрождение с помощью сказки о Емеле и волшебной жуке. – К. : Университет «Украина», 2011. – С. 49.
11. Чабан О. С., Газолішин В. А. Простір і час в позасвідомому або деякі фізичні константи в психотерапії. – Тернопіль, 2006. – С. 171.