

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Ойцюсь Лариса

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється інтеграції осіб з інвалідністю у всі сфери життя. Одним із важливих напрямів підтримки є використання арт-терапії — особливого виду терапевтичного впливу, який дозволяє через мистецтво поліпшити емоційний стан, розвинути комунікативні навички та підтримати психологічну рівновагу людини. Для осіб з інвалідністю цей підхід стає не лише інструментом вираження, а й способом адаптації до соціального середовища.

Актуальність використання арт-терапії у роботі з особами з інвалідністю зростає та зумовлює значний інтерес серед науковців, серед них слід виділити: М. Авраменко, О. Вознесенська, Л. Полтороак, та інші.

Арт-терапія — це метод психотерапії та психологічної корекції, який ґрунтується на використанні різних видів творчої діяльності: малювання, ліплення, музика, танець, театр тощо. Головною перевагою цього підходу є можливість емоційного самовираження без необхідності вербалізації — що особливо цінно у роботі з людьми, які мають обмеження в комунікації [1, с. 28].

Основним завданням даного методу є те, щоб за допомогою символів, образів і метафор, через які кодується інформація на несвідомому рівні психіки, виявити приховану проблему, вивести її на свідомий рівень та опрацювати пов'язані з нею емоції й переживання. Це сприяє звільненню від давніх або витіснених емоцій. Через творчість людина передає своє бачення світу та ставлення до нього, використовуючи образи, які з'являються в процесі арт-терапії. Будь-яка форма творчої діяльності має терапевтичний ефект і дає змогу людині безпечно й соціально прийнятно знімати емоційну напругу. У творчих результатах часто поєднується як свідоме, так і підсвідоме інформація, що походить з глибини людської душі [2, с. 95].

Метод арт-терапії вирізняється тим, що застосовує переважно невербальні способи самовираження та комунікації. У процесі творчої діяльності активно залучається права півкуля мозку, яка у повсякденній діяльності зазвичай є менш активною. Гармонійний розвиток особистості передбачає збалансований розвиток обох півкуль мозку та ефективну



міжпівкульну взаємодію. Важливо зазначити, що певні види діяльності людини вимагають безпосередньої участі правої півкулі, зокрема творчість, інтуїція, навчання, формування соціальних зв'язків, створення сім'ї, виховання дітей, а також емоційні аспекти, такі як кохання та романтичні стосунки [3, с. 18].

Кожна людина, будучи дитиною, малювала, ліпила, грала. Тому арт-терапія практично не має вікових обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність будь-яких протипоказань до участі тих чи інших людей в арт-терапевтичному процесі. Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу взаємної довіри в терапевтичній групі, високу терпимість і увагу до внутрішнього світу людини.

Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним містком між психологом і клієнтом. Це особливо є цінним у ситуаціях взаємного відчуження, при ускладненнях в налагодженні контактів, наприклад, у робочому колективі, у спілкуванні з приводу занадто складного і делікатного питання [3, с. 38].

Отож, особи з інвалідністю, як ніхто інший, потребують підвищеної уваги у сфері соціальної адаптації. На жаль, сучасна ситуація така, що людям з обмеженими можливостями буває неймовірно складно почуватися в суспільстві комфортно, частково це пов'язано з тим, що технічно створено безліч бар'єрів для соціалізації інвалідів, що в результаті призводить їх до депресивного стану, замкнутості в собі та інших проблем. Арт-терапія допомагає особам з інвалідністю розслабитися, відпустити негативні емоції та сприяє їх соціальній адаптації. Постійна практика з арт-терапії спонукає до формування міжособистісних навичок спілкування осіб з інвалідністю з іншими людьми, розкріпачення, зняття внутрішньої напруги та звільнення від хронічного стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко М.Л. Методичні рекомендації Використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я Київ: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. – 55 с.
2. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку/ Олена Вознесенська // Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. – Вип. 2.– 2014. – Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. – Р. 93-103.
3. Полторак Л. Ю. Арт-терапія: Методичні вказівки –для спеціальності 053 «Психологія». Л. Ю. Полторак. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. – 56 с.