

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕСУРСО-ОРІЄНТОВАНИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ВЕЧОРІВ

*Подкоритова Лариса,
кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету, членкиня правління та керівниця
відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» у Хмельницькій області
(м. Хмельницький)*

Нижче наведений текст – це дещо середнє між класичними тезами для наукової конференції і публіцистичним есе. Саме тому, в тексті вжито особовий займенник «я» замість традиційного для наукових текстів «ми», а сам стиль викладу менш формальний, ніж прийнято в науковому стилі.

З квітня по липень 2025 року я одноосібно організовувала та проводила раз 2-3 тижні вечори з використанням арттерапевтичних методик. Ці вечори були спрямовані на розвиток ресурсу, якого так бракує під час війни.

Все почалося з бажання втілити одну давню ідею – поділитися з іншими тим, що допомагає відновлюватися особисто мені: творчість під музику Kitano. Ідея була втілена 30 квітня 2025 року і несподівано започаткувала цикл ресурсо-орієнтованих вечорів у змішаному форматі (онлайн і оффлайн). Кожен вечір тривав 3-4 години.

Загальний хід кожного заняття відповідав класичній схемі арттерапевтичного заняття: розігрів, власне творчий процес, обговорення. При цьому до обговорення кожного творчого продукту активно долучалися всі бажаючі учасниці групи. Я ж як ведуча виконувала такі задачі як підтримка, заохочення, межування, узагальнення.

Коротко опишу зміст першої зустрічі «АртРелакс: використання арттерапії для відновлення психічної енергії». Учасницями заходу було запропоновано широкий вибір матеріалів для творчості: різноманітні фарби (акварель, гуаш, акрил), кольорові та прості олівці, м'яка (суха) та олійна пастель, пластилін, матеріали для колажування. Задача полягала в тому, щоб створити будь-який творчий продукт, що бажається, під музику японського музиканта й композитора Kitano. Після завершення творчого процесу, відбувалось обговорення в довільному порядку та довільній формі: учасниці розповідали що саме створили, як їм творилося, що відчувають на момент обговорення тощо.

Другий вечір також був утіленням давньої ідеї – запропонувати створити за допомогою сухої пастелі якусь «свою планету». Відповідними матеріалами були м'яка пастель, картон А4. За бажання, для цієї вправи можна пропонувати і біліші формати основи. Творчому процесу передувала невелика уявна подорож космосом до своєї планети, яка потім втілювалася на картоні. Зауважимо, що для роботи з пастеллю краще використовувати картон, акварельний або інший щільний папір.

Наступний вечір був синтезом моєї авторської методики «Оберіг» та артзаняття «Легенда про жінку», розробленого на основі глибоких авторських МАК Н. Клименко «Ключі жіночої сили» про українські жіночі архетипи [2]. МАК використовувалися у відкритому вигляді як стимульний матеріал для творчості. Кожна учасниця обирала ті картки, які відгукувалися. Кількість обраних карт не обмежувалася. Потрібно було побудувати уявну розмову (не обов'язково словесну) з обраним образом і на основі цієї бесіди намалювати подарунок, який богиня з картки могла би подарувати жінці (зауважимо, що не всі жіночі образи були саме богинями, згідно класифікації Н. Клименко [2]).

Четвертий вечір був натхненний моєю мамою Ларисою Кореньковою і моїм вже нині покійним батьком Олександром Подкоритовим, які відкладали та вимивали кісточку від персиків, сливок і абрикосів для моїх можливих арттерапевтичних занять. Так виникла ідея заняття «Зернятко радості». Учасницям пропонувалося розмалювати фарбами (акрил і/або гуаш) вище згадані кісточку чи кісточку (кількість не обмежувалася). За бажання учасниці

могли скористатися поліетиленовими рукавичками, щоб менше забруднити руки. Це заняття справило особливе враження на учасниць як дуже незвичайне й цікаве.

Завершальним заняттям з циклу, що описується, стало використання методики «Вірш Я є» (матеріали FAS), з яким я познайомилась на майстер-класі Олександри Ключанової і Вікторії Віткалової на XXII Міжнародній міждисциплінарній науково-практичній конференції «Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни», яка відбулась 21–23 березня 2025 р. у м. Чернівці [1]. Цей вірш дуже вразив мене особисто, і я стала досить часто використовувати його в груповій роботі, щоправда з невеличкими змінами з орієнтацією на ресурс. Після створення письма, аркуш, за бажання, прикрашався малюнками, наліпками, тонувався кольорами. По завершенню творчої роботи, кожна учасниця пустила по колу чистий аркуш, на якому інші учасниці писали свої побажання одна для одної. Таким чином, відбулося урочисте завершення ресурсо-орієнтованого циклу занять, яке отримало узагальнювальну назву «Авторський арттерапевтичний цикл “Використання арттерапії для відновлення психічної енергії”».

Ці вечори наповнював енергією не лише учасниць, а й мене особисто. Я досі відчуваю теплий приємний післясмак цього досвіду (а також часто отримую запитання «Коли буде ще?»).

Підсумовуючи цей напівформальний виклад власного досвіду зазначу, що ресурс – це той запит, який, напевно, ніколи не буде задоволений повністю. І арттерапія, як один з найресурсніших методів терапії, може дати людині не лише ресурс сам по собі, а й сприяти відкриттю його нескінченного джерела всередині людини.

Список використаних джерел:

1. Віткалова В., Ключанова О. Мій міст надії (арттерапевтичні директиви з проекту «Надія» від FAS/Перша допомога для душі). Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. С. 143-144.

2. Клименко Н. Поради віщунок. МАК «Ключі жіночої сили». Київ : Видавництво ПП «АРТ ОК», 2018. 160 с.