

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «Сучасні психологічні практики»
вибіркових компонент
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 6 *Арт-терапія*

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології

Протокол від 15.08.2023 №8

Розробник:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Маннапова К.Р.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О.М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук Твердохвалова Ю.Л.

План лекції

1. Базові техніки арт-терапії
2. Казкотерапія
3. Музикотерапія
4. Кольоротерапія
5. Маскотерапія
6. Робота з глиною та пластичними матеріалами

Рекомендована література:

Основна:

1. Вічалковська Н.К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі: методичні рекомендації.- Луцьк.: СЛУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 253

Текст лекції

1. Базові техніки арт-терапії

Арт-терапія - це метод лікування за допомогою художньої творчості.

Арт-терапія - один із самих м'яких і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів і психотерапевтів. Арт-терапія не має обмежень і протипоказань, завжди ресурсна і використовується практично у всіх напрямках психотерапії, в педагогіці, в соціальній роботі та бізнесі.

Метод арт-терапії можна віднести до найбільш стародавнім і природних форм корекції емоційних станів, яким багато людей користуються самостійно - щоб зняти накопичене психічне напруження, заспокоїтися, зосередитися. Будь-яка людина здатна виразити себе, свої почуття і свій стан мелодією, звуком, рухом, малюнком.

Слово «арт-терапія» (art therapy) стало вперше використовуватися в 1940 рр.. в англomовних країнах такими авторами, як М. Наумбург і А. Хілл для позначення тих форм клінічної практики, в рамках яких психологічне «супровід» клієнтів з емоційними, психічними і фізичними порушеннями здійснювалось у ході їх занять образотворчим творчістю з метою їх лікування та реабілітації.

Більшість вітчизняних авторів, що використовують поняття арт-терапії, слідують прийнятому в міжнародній літературі визначення і розглядають її як одну з форм психотерапевтичної практики, засновану на використанні пацієнтами візуальних, пластичних засобів самовираження в контексті психотерапевтичних відносин (Бурхливо, 1989; Каравасарській, 2000; Копитін, 1999, 2001, 2002а; Нікольська, 2005; Хайкін, 1992).

Суть консультативного процесу в арт-терапії зводиться до того, що арт-терапевти створюють для клієнта безпечне середовище, якою можуть бути кабінет або студія, і забезпечують його різними образотворчими матеріалами - фарбами, глиною і т. д., перебуваючи поруч з ним у процесі його образотворчої роботи. Клієнти можуть використовувати надані їм матеріали за своїм бажанням, прагнучи у присутності арт-терапевта висловити в образотворчій роботі свої думки і почуття. Арт-терапевт спонукає клієнта до взаємодії з образотворчими матеріалами, завдяки чому арт-терапевтичний процес являє собою одну з форм діалогу.

Арт-терапія, так само як і будь-який інший вид психотерапії, спрямована на усвідомлення неусвідомлюваного психічного матеріалу - цьому сприяє багатство художніх символів і метафор. Арт-терапевти повинні глибоко розуміти особливості процесу образотворчого творчості, володіти професійними навичками невербальної, символічної комунікації і прагнути створювати для пацієнта таке робоче середовище, в якій він міг би почувати себе досить захищеним для того, щоб висловлювати сильні переживання. Естетичні стандарти в контексті арт-терапії не мають великого значення.

На думку керівника програми арт-терапевтичного освіти, професора Лондонського Університету і почесного президента Британської асоціації арт-терапевтів Д. Уоллер, арт-терапія заснована на уявленнях про те, що створення і сприйняття візуальних образів є важливим аспектом пізнавальної діяльності людини; що образотворче мистецтво в присутності фахівця, що дозволяє клієнту актуалізувати і виразити як ранні, так і актуальні в контексті "тут-і-тепер" усвідомлювані і неусвідомлювані почуття і потреби, в тому числі ті, вираз яких за допомогою слів занадто складно, і, нарешті, що візуальний образ є засобом комунікації між психотерапевтом і клієнтом.

Арт-терапевти констатують, що в процесі арт-терапії депресивна особистість відтворює у творчості те, що їй здається зруйнованим, шизоїдна - шукає прихований сенс в предметах, а не у відносинах з людьми, обесіивная захищається у творчості від нав'язливості.

У структурі арт-терапевтичного заняття виділяються дві основні частини невербальна, творча, неструктурована частину. Основний засіб самовираження - образотворча діяльність (малюнок, живопис). Використовуються

різноманітні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації (70% сесії), вербальна, апперцептивна і формально більш структурована частина. Вона передбачає словесне обговорення, а також інтерпретацію намальованих об'єктів і виникли асоціацій. Використовуються механізми ербального самовираження та візуальної комунікації (30% сесії).

Сфери аналізу, то, що має значення при аналізі творчості:

- Як людина себе висловлює;
- Що він висловлює;
- В якій формі;
- Як це впливає на людину або групу.

Одне з важливих переваг арт-терапії в тому, що мистецтво дозволяє в прихованій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну ситуацію і знайти її вирішення завдяки тому, що творчість - є однією з трансформуючих сил для подолання страху, тривоги, що виникли у зв'язку з внутрішнім конфліктом. Метод арт-терапії дозволяє кожній людині творити своє життя в буквальному сенсі слова: ліпити щастя, малювати печаль, писати про конфлікти.

Сам процес арт-терапії приносить задоволення, навчає клієнтів висловлювати свої переживання, як можна більш спонтанно і довільно. Тому арт-терапія з успіхом використовується при роботі з дітьми, дорослими, в індивідуальній та сімейної терапії, при вирішенні широкого спектру міжособистісних та внутрішньоособистісних проблем, а також питань, що стосуються фізичного здоров'я.

Ефективність занять безпосередньо залежить від професіоналізму арт-терапевта. Він повинен не тільки володіти технікою і прийомами тих видів мистецтв, з якими

працює, але і мати медичне, психотерапевтичне або психологічну освіту. Художник або танцюрист, який не має таких знань, не може бути арт-терапевтом, так як він не знайомий з причинами та механізмом розвитку тривожних станів. Чимале значення для результату арт-терапії має і творча індивідуальність психотерапевта, його ерудиція, гнучкість мислення, мобільність.

Таким чином, арт-терапія являє собою сукупність психологічних методів впливу, що застосовуються в контексті образотворчої діяльності клієнта та психотерапевтичних відносин і використовуються з метою лікування, психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та тренінгу осіб з різними фізичними вадами, емоційними і психічними розладами, а також представників груп ризику.

1. Порівняльний аналіз основних методів і технік консультативного процесу в арт-терапії

Для арт-терапевтичної роботи необхідно мати широкий вибір різних образотворчих матеріалів. Поряд з фарбами, олівцями, восковими крейдою або пастеллю часто використовуються також журнали, кольоровий папір, фольга, текстиль, глина, пластилін, спеціальне тісто - для ліплення, пісок з мініатюрними фігурками - для "гри з пісочницею", дерево і інші матеріали. Папір для малювання повинна бути різних форматів і відтінків. Необхідно також мати кисті різних розмірів, губки для зафарбовування великих просторів, ножиці, нитки, різні типи клеїв, скотч і т.д.

Слід враховувати те, що вибір того чи іншого матеріалу може бути пов'язаний з особливостями стану і особи клієнта, а також з динамікою арт-терапевтичного процесу. Клієнту має бути надана можливість самому вибирати той чи інший матеріал і засоби для образотворчої роботи. Як правило, на початку роботи клієнти воліють користуватися олівцями, восковими крейдою або фломастерами. Ці засоби роботи дозволяють їм добре контролювати процес малювання, що відповідає потребі уникати конфронтації зі своїми почуттями на початкових етапах роботи. Вибір цих коштів може бути пов'язаний з потребою в психологічній захищеності.

На наступних етапах арт-терапевтичного процесу клієнти поступово освоюють інші матеріали, в тому числі фарби, надають їм великі можливості для вираження різноманітних переживань і роботи з власними почуттями. Крім того, фарби, змішуючись і створюючи різноманітні відтінки, роблять образотворчий процес менш передбачуваним, сполученим з проявом тонких нюансів емоційних станів і різних аспектів досвіду клієнта. Коли подолані захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, відчуття радості відкриття, стимулювати уяву. Глина, тісто, пісок і інші пластичні матеріали володіють значними можливостями для вираження сильних переживань, у тому числі почуття гніву. Робота з ними передбачає велику ступінь фізичної залученості й м'язової активності, що робить її більш "енергоємною", яка зачіпає психофізіологічні процеси. Тому при роботі з ними нерідко може мати місце позитивний ефект при психосоматичних порушеннях і соматовегетативних проявах невротичних станів.

Використання техніки колажу нерідко допомагає пацієнтам подолати боязкість, пов'язану з відсутністю "художнього таланту" і умінь. Крім того, використання вже готових предметів і зображень для створення з них нової композиції дає пацієнтам почуття захищеності, оскільки вони не так ототожнюють свої переживання з цими предметами та зображеннями, як, наприклад, при малюванні. Це забезпечує їм необхідний ступінь дистанційованості від занадто сильних або делікатних почуттів і необхідну ступінь безпеки при образотворчій роботі.

Серед сучасних засобів і напрямів в арт-терапії все яскравіше заявляє про себе відносно нове перспективний напрям - орігамі - конструювання різноманітних паперових фігурок шляхом складання квадрата без вирізання та склеювання.

Численні дослідження свідчать про те, що заняття орігамі покращують якість життя хворих, зменшують рівень тривожності, допомагають забути біль і горе, підвищують самооцінку, сприяють налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі, допомагають встановити контакт між лікарем і пацієнтом.

Займаючись орігамі, пацієнт стає учасником захоплюючого дії - перетворення паперового квадрата в оригінальну фігурку - квітка, коробочку, метелика, динозавра. Цей процес нагадує фокус, маленьку виставу, що завжди викликає радісне здивування. Шляхом послідовного нескладного складання паперу вздовж геометричних ліній отримуємо модель, яка вражає своєю красою і змінює в кращу сторону емоційний стан хворого. Виникає бажання показати комусь це диво, скласти щось ще. Зникають почуття ізольованості, налагоджується спілкування, в тому числі і лікаря з пацієнтом, що є особливо важливим, якщо пацієнт - дитина.

Метод sandplay (дослівно - пісочна гра) являє собою одну з незвичайних технік арт- терапії, під час якої дитина (а іноді і дорослий) будує власний світ в мініатюрі з піску і невеликих фігурок, висловлюючи на піску те, що спонтанно виникає протягом заняття . У процесі роботи, дитина може змішувати пісок з водою, якщо йому необхідно сформувати пагорби, гори, або створити різні вологі ландшафти, наприклад, болото. Крім того, в роботі використовується безліч мініатюрних фігур: людей, тварин, дерев, будівель, автомобілів, мостів, релігійних символів, і ще багато іншого. Така безліч фігур і матеріалів необхідно для того, щоб дати дитині стимул створювати власний світ.

Цей метод можна використовувати в роботі з дітьми від трьох років (а також, як один з етапів у роботі з підлітками та дорослими), з наступним спектром проблем:

- Різні форми порушень поведінки
- Складнощі у взаєминах з дорослими (батьками, вихователями, вчителями) і однолітками
- Психосоматичні захворювання
- Підвищена тривожність, страхи
- Труднощі, пов'язані зі змінами в сімейному (розлучення, поява молодшого дитини, і т.д.) і в соціальній ситуаціях (дитячий сад, школа)
- Неврози.

Багато арт-терапевти використовують працю з ефектами. Метою даної роботи завжди є поглиблене самопізнання, освоєння нових видів діяльності і способів поведінки в невідомій ситуації, актуалізація сильних переживань, почуттів, фантазій і страхів. У цьому напрямку немає чіткої тематичної обумовленості. Прийоми піменіми на робочій стадії групи в умовах сформувалася атмосфери довіри та прийняття. Ці техніки відносяться до технік роботи з глибинним несвідомим і використовуються в контексті аналітичної та екзистенціальної арт-терапії. Серед технік цього напрямку можна виділити наступні: створення об'ємної композиції або скульптури з паперу, малюнок на м'ятою або на мокрій папері, експерименти з кольором, використання контрастних кольорів і стилів, вільні каракулі, монотипії (створення малюнка на склі та відбиток на папері), відбитки різних предметів, техніка роздування фарби, чорнильні плями і метелики, змішування фарб, малюнок вугільними крейдою і т.д.

В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи.

Особливо яскравий ефект дає робота в групі. Наприклад, пропонується створення індивідуальних робіт у групі, а також створення спільної роботи. Кожен учасник вкладає в цю роботу щось своє. Багато роботи, зроблені з паперу, композиції з природного матеріалу та інше клієнти забирають з собою додому, показують своїм родичам і знайомим, прагнуть навчити їх тому, що навчилися самі.

При груповій роботі з дітьми арт-терапевти використовують особливі прийоми вербальної і невербальної зворотного зв'язку, включаючи адаптовані до особливостей дитячої психіки інтерпретації. Так, наприклад, в ході роботи з групою ведучий може коментувати дії і образотворчу продукцію учасників занять. Такі коментарі можуть включати не тільки «віддзеркалювання», але й використання найпростіших пояснень того, чому дитина це малює або робить, або які переживання він при цьому може відчувати. Використовувати цей прийом психотерапевт повинен, однак, з великою обережністю, щоб не нав'язати дітям власних почуттів.

Оскільки абстрактне мислення у дітей розвинене слабо, арт-терапевт коментує їх дії і малюнки як можна простіше і конкретніше. З урахуванням недостатньої здатності дітей до саморефлексії арт-терапевт уникає психологічних визначень. При використанні інтерпретацій арт-терапевт також може користуватися метафорами.

Цінність адаптованих до особливостей дитячого сприйняття інтерпретацій полягає в тому, що вони ведуть до розвитку у дітей здатності до розуміння і словесному вираженню своїх почуттів і потреб, усвідомлення мотивів своїх вчинків та їх впливу на оточуючих. Інтерпретації мають і важливу соціалізуючу функцію, дозволяючи дитині розвинути механізми контролю над переживаннями і психологічні захисні механізми.

Використовувані арт-терапевтом у ході його роботи з дитиною прийоми вербальної і невербальної зворотного зв'язку можуть включати активне спостереження, переформулювання його висловлювань, селективні питання, констатацію відображених в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення арт-терапевтом про свої почуття і асоціація з малюнком, обмежують дії і інші прийоми.

Стосовно до підлітків групова арт-терапія у багатьох випадках має певні переваги перед індивідуальною. Вона дає підліткам можливість самим контролювати, якою мірою довіряти оточуючим свої думки і переживання і в силу цього забезпечує їх велику, ніж в індивідуальній арт-терапії, психологічну захищеність. Це має особливе значення при роботі з підлітками, у яких спостерігаються симптоми посттравматичного стресового расстройств. Крім того, на відміну від індивідуальної психотерапії та арт-терапії, робота в умовах арт-терапевтичної групи дає підліткам відчуття більшої незалежності і, тим самим, задовольняє їх потреба в самостійності і захист свого особистого простору.

Групова арт-терапія забезпечує підліткам можливість взаємної емоційної підтримки в період їх дистанціювання від сім'ї та психологічного самовизначення. При роботі з підлітками служить подоланню почуття соціальної ізоляції та стигматизованості. Групове взаємодія з однолітками у присутності психотерапевта сприяє формуванню у підлітків з дисфункційних сімей досвіду більш здорових сімейних відносин.

Таким чином, сучасні арт-терапевти використовують в роботі з клієнтами безліч методів, серед яких малювання олівцями, фарбами, крейдою тощо, ліплення з тіста, глини, пластиліну тощо, орігамі, пісочну гру і багато інших методів. У кожному методі існує велика кількість технік, які терапевт підбирає залежно від особливостей клієнта. Існують дві форми арт-терапевтичних занять: індивідуальна і групова. Яку

форму вибрати для більш ефективної роботи з клієнтом так само вирішує арт-терапевт.

2. Казкотерапія

Казкотерапія — це найдавніший психолого-педагогічний метод. Він визнається як один з найефективніших видів естетотерапії для дітей (особливо дошкільного та молодшого шкільного віку). Ця ефективність виправдовується такими положеннями:

Казка — один з не багатьох на сьогодні засобів, який дозволяє об'єднати дорослого та дитину, дає можливість зрозуміти один одного.

Казка дає дитині необхідну гаму переживань, які викликають добрі, серйозні почуття. В. О. Сухомлинський так визначав цю властивість казкового твору: «Казка розвиває внутрішні сили дитини, завдяки яким людина не може не робити добре».

Казка — це засіб соціалізації дитини. Вона допомагає увійти у суспільне життя, адаптуватися в ньому та самовиразитися у соціумі.

Казка — це вид мистецтва, що має своєрідну терапевтичну, мистецьку функцію, яку Аристотель означив терміном «катарсис» — очищення душі, зняття стресу, заспокоєння.

Казка має профілактичну функцію (виховання здорового способу життя).

Директор Інституту казкотерапії доктор психологічних наук Т. Д. Зінкевич-Євстігнєєва, авторка унікальних методик роботи з казкою для дітей, пропонує таке визначення казкотерапії:

КАЗКОТЕРАПІЯ — це спосіб передачі знань про духовний шлях душі та соціальну реалізацію людини. Ця виховна система відповідає духовній природі людини.

Казковий матеріал створює для дитини своєрідний «банк життєвих ситуацій» через осмислення дитиною життєвих уроків. Виховний діапазон казкотерапії не має обмежень. Казкотерапію часто називають «дитячим» методом, тому що вона звернена до чистої дитячої основи кожної людини.

Як приклад цієї філософської думки можна використати давню історію-притчу про три стадії розвитку людини: Верблюду, Лева, Дитину.

Верблюд — пересувається по пустелі життя, володіє великим життєвим ресурсом, життєвою стійкістю, витримкою, терпимістю до життєвих негараздів.

Лев — стадія активної протидії життєвим обставинам, боротьби за справедливість. Прагнення до високих соціальних здобутків. Боротьба за своє місце в соціальному житті, кар'єрне становлення, проте людина на цій стадії життєвого розвитку позбавлена чогось простого, гармонійного.

Дитина — людина здатна дивитися на світ щасливим поглядом, бачити прекрасне в дрібницях життя. За її плечима — великий життєвий шлях, проте є бажання відкривати світ наново, пізнавати Істину життя.

Дитина — найголовніша в світі істота, яку слід берегти, та захищати від тяжких життєвих обставин. Недарма сам предмет науки педагогіки українською мовою звучить як похідна від «сховати» — виховання! Отже, основне завдання педагога та батьків — зберегти, захистити дитячу душу від злого, темного, агресивного впливу оточення.

Сучасні філософи, психологи, педагоги вбачають першопричину людських проблем у внутрішній дисгармонії особистості. Адже гармонійна людина (як в казці, так й в звичайному житті) є Творцем, дисгармонійна — Руйнівником.

Ідея «руйнування — творіння» — є філософсько-психологічною основою запропонованої професором Т. Д. Зінкевич-Євстігнеєвою методики казкотерапії.

Виходячи з неї, казкотерапевт може ставити педагогічний діагноз — загальний недорозвиток особистості (ЗНО).

Предметом казкотерапії є процес виховання Внутрішньої Дитини за принципом перемоги Творця над Руйнівником. Основні завдання казкотерапії:

Розвиток душі.

Підвищення рівня усвідомленості подій. (Цікавий сюжет казки може викликати серйозні роздуми дитини про життя.)

Отримання знань про закони життя та варіанти соціального прояву творчої сили людини.

Використовування «Ресурсу недоліків»: бачення зворотного боку проблеми. Наприклад: жадоба — щедрість, боягузливість — хоробрість тощо.

Пробудження Віри (а не надії): тому що щира віра в успіх призводить до результату, тоді як надія спонукає лише до пасивного очікування на цей результат!

Основний принцип роботи в казкотерапії — виростити Внутрішнього творця, та взяти під контроль Руйнівника.

Основна методика — спостерігати, створювати ситуації, відповідати казкою.

У роботі із конкретними проблемами (страхи, енурези, тіки, агресивність тощо) основний закон звучатиме так: «Не реагувати на симптом, працювати з причиною, рости особистість через передачу знань про Життя Творця!».

Види казок у казкотерапії:

Дидактичні казки (будуються на основі навчального матеріалу). Алгоритм естетотерапевтичної, корекційної дії дидактичної казки на дитину відображено на рис. 2.4.

Психокорекційні казки.

Виховний вплив таких казок дитина здатна зрозуміти сама, без сторонньої допомоги дорослої людини. Наприклад м/ф «Нехочуха».

Психотерапевтичні казки.

У них розкривається глибинний зміст подій, які допомагають дитині побачити ситуацію з боку.

Медитивні казки.

Спрямовані на усвідомлення самого себе «тут та зараз», на поліпшення взаємодії «дитина — батьки», відношення до оточення, розкриття особистісного потенціалу дитини. Основне завдання — навчити дитину прислуховуватись до себе, своїх почуттів та станів.

Психологічні казки (за І. В. Вачковим).

Авторська історія, яка сприяє оптимальному перебігу природного психічного розвитку дітей через розвиток самосвідомості. Вона у метафоричному вигляді несе інформацію про внутрішній світ людини (Наприклад, «Казка про Дерева-Характери» І. Вачкова).

Причини поганої поведінки дитини, які можна корегувати у казкотерапії

Цінним у роботі казкотерапевта є знання основних причин поганої поведінки дитини, оскільки саме правильна діагностика допомагає успішно долати труднощі у формуванні соціального образу «я» у дитини.

Вчені називають такі 5 основних причин демонстрування дитиною свого протесту проти соціуму:

1) бажання привернути до себе увагу дорослого;

- 2) бажання володарювати (завдання при роботі з казкою — навчити таку дитину відчувати незмінний тягар людини яка володіє владою-турботу про своїх підлеглих);
- 3) помста дорослим;
- 4) дитині страшно;
- 5) у дитини не сформоване почуття міри (невихованість).

3. Музикотерапія

Вплив музики на психоемоційний стан людини

Музика - феноменальне явище. Її стосунки з людиною дивні. Мелодійні звуки вершать дива - в людині пробуджується, перетворюється душа, змінюються стан, настрої ... Музика панує над нашими емоціями, які, виявляється, навіть перемагають фізичну біль.

Узбецький учений Мірзакарім Норбеков встановив: здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він підкреслює: "Хаос не у світі, він усередині нас". І саме музика перемагає цей хаос, гармонізує емоційну сферу людини.

Науково доведено, що музика може зміцнювати імунну систему, призводить до зниження захворюваності, покращує обмін речовин і, як наслідок, активніше йдуть відновлювальні процеси.

Західні вчені, провівши численні дослідження і експерименти, прийшли до переконання: деякі мелодії володіють сильним терапевтичним ефектом. Духовна, релігійна музика відновлює душевну рівновагу, дарує відчуття спокою. Якщо порівнювати музику з ліками, то релігійна музика - анальгетик у світі звуків, вона полегшує біль. Спів веселих пісень допомагає при серцевих недугах, сприяє довголіттю. Але найбільший ефект на людину надають мелодії Моцарта. Цей музичний феномен, до кінця ще не пояснений, так і назвали - "ефект Моцарта".

Медики встановили, що струнні інструменти найбільш ефективні при хворобах серця. Кларнет покращує роботу кровоносних судин, флейта надає позитивний вплив на легені і бронхи, а труба ефективна при радикулітах і невритах. Але серед музичних інструментів можна виділити лідера по впливу на стан людини це орган.

Низькі звуки резонують більше з нижньою частиною тіла, високі - з верхньої (головою).

Експериментально доведено, що музичні звуки змушують вібрувати кожен клітку нашого організму, електромагнітні хвилі впливають на зміну кров'яного тиску, частоту серцевих скорочень, ритм і глибину дихання. Не випадково в сучасній медицині все більшого поширення набуває поряд з фітотерапією і арттерапією музикотерапія. Мова йде про відновлення здоров'я людини за допомогою занять музикою.

Музична терапія використовується для лікування цукрового діабету, так як було встановлено, що між рівнем цукру в крові і психічним станом існує прямий зв'язок. Таким чином, змінюючи і регулюючи свій психічний стан, людина може змінювати рівень цукру в крові. У цьому велику допомогу надають звуки природних шумів: прибою, співу птахів, рокоту океанічних хвиль, гуркоту грому, шуму дощу.

Дослідження центру під керівництвом М. Лазарева показали, що музичні вібрації роблять благотворний вплив на весь організм, особливо на кісткову структуру, щитовидну залозу, масажують внутрішні органи, досягаючи глибоко

лежачих тканин, стимулюючи в них кровообіг. Музика підвищує здатність організму до вивільнення ендорфінів - мозкових біохімічних речовин, що допомагають справлятися з болем і стресом.

Особливо інтенсивно вивчається вплив музики в останні десятиліття. Експерименти ведуться в кількох напрямках, таких як:

вплив окремих музичних інструментів на живі організми;

вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів композиторів;

вплив на організм людини традиційної народної музики.

Слід підкреслити, що в Росії музикотерапію МОЗ визнало офіційним методом лікування у 2003 році. Факт залишається фактом: музикотерапія в світі стає визнаною наукою. Більш того, в цілому ряді західних вузів сьогодні готують професійних докторів, що лікують музикою. Росія так само взяла на озброєння цей досвід. При Музичній академії імені Гнесіних створено відділення музичної реабілітації. Відділення музикотерапії та реабілітації успішно працює і в Російській академії медичних наук. Педагогам - музикантам необхідно йти в ногу з актуальними тенденціями в науці. Музична терапія разом з арттерапією, тобто терапією засобами образотворчого мистецтва, може стати ефективним методом лікування шкільних неврозів, які сьогодні все більше вражають вчать, як у процесі отримання освіти, так і в сучасному житті взагалі.

Музика існує в нашому житті як живе знання і уявлення людини про самого себе, як засіб самопізнання і самовираження. Сприйняття і розуміння музики полягає у відчутті її зв'язками, м'язами, рухом, подихом. Використовуючи класичну музику в цілях музичної терапії, не слід забувати, що серед творів сучасної легкої музики, в тому числі серед джазу і року, можна знайти чимало таких, які можуть бути використані в терапевтичних цілях.

Музика як, мабуть, ніяке інше мистецтво, може впливати на настрій, створювати його. Всі музичні твори можна умовно розділити на активізуючі, тонізуючі і розслабляючі, заспокійливі. Сприйняття музики тісно пов'язано з розумовими процесами, тобто вимагає уваги, спостережливості, кмітливості. Музика, що сприймається слуховим рецептором, впливає на загальний стан усього організму, викликає реакції, пов'язані зі зміною кровообігу, дихання.

В. М. Бехтерев, підкреслюючи цю особливість, довів, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послабити збудження.

Особливості музикотерапії, як психотерапевтичного методу

Являє собою метод, що використовує музику в якості засобу корекції. Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне і ізольоване використання музики в якості основного і провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), так і доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності.

Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці, при комунікативних труднощі і ін

Шведська школа, будучи орієнтована на глибинну психологію, вважає, що в корекційній роботі музикотерапії повинна відводитися центральна роль, так як музика завдяки своїм специфічним особливостям в змозі проникнути в глибинні шари особистості. Альтшулер виявила фізіологічні зміни у пацієнтів, адекватні певних типів музичного впливу і обґрунтувала терапевтичний підхід, названим нею

ізо-принципом музикотерапії. Згідно з цим положенням при скруті словесного контакту з хворим музика сприяє його встановленню, якщо вона відповідає емоційного тону стану пацієнта, при депресії показана музика тиха, спокійна, при збудженні - гучна, швидкого темпу. Музика здатна встановлювати загальний настрій, причому емоційне забарвлення образів, що виникають при її сприйнятті, різна в залежності від індивідуальних особливостей музичного сприйняття, ступеня музичної підготовки, інтелектуальних особливостей слухача.

Таким чином, музикотерапія може служити допоміжним засобом встановлення контакту між психологом і клієнтом і засобом, що полегшує емоційне відреагування в процесі корекційної роботи.

Розглядаючи основні напрямки корекційної дії музики, зазвичай виділяють наступні аспекти:

- емоційне активування в ході вербальної психотерапії;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування
- комунікативних функцій та здібностей;
- регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
- розвиток естетичних потреб.

Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативної сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму в більш суворій компактності та економічності енергетичних витрат.

Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики - ритму. Тональності - показало їх здатність викликати стан, адекватне характером подразника: мінорні тональності виявляють депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси збуджують, консонанси заспокоюють.

Як психологічних механізмів корекційного впливу музикотерапії вказують:

катарсис - емоційну розрядку, регулювання емоційного стану;
полегшення усвідомлення власних переживань;
конфронтацію з життєвими проблемами;
придбання нових засобів емоційної експресії.

У залежності від активності клієнтів, ступеня їх участі в музично-процесі і поставлених завдань музикотерапії може бути представлена у формі активної, коли вони активно висловлюють себе в музиці і пасивною, коли клієнтам пропонують тільки прослухати музику.

Пасивна музикотерапія передбачає процес сприйняття музики з терапевтичною метою. Пасивна музикотерапія існує в трьох формах:

комунікативної (спільне прослуховування музичних творів, спрямоване на

підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри);

реактивної (спрямованої на досягнення катарсису);

регулятивної (що сприяє зниженню нервово-психічної напруги).

Для заспокоєння, зняття емоційної напруги. Розслаблюючу дію володіють звуки флейти, гра на скрипці і фортепіано. Заспокійливий ефект несуть звуки природи (шум моря, лісу), вальси (ритм три чверті). Класика: Твори Вівальді, Бетховен

«Симфонія 6» - частина 2, Брамс «Колискова», Шуберт «Аве Марія», Шопен

«Ноктюрн соль-мінор», Дебюссі «Світло місяця».

Зменшення почуття тривоги і невпевненості. Мажорні мелодії, темпу нижче середнього. Народна і дитяча музика допомагає знайти тимчасову безпеку. Гарне вплив можуть надати етнічні композиції. Класика: Шопен «Мазурка» і «Прелюдії», Штраус «Вальси», Рубінштейн «Мелодії».

Зменшення дратівливості, нервового збудження. Класика: Бах «Кантата 2» і «Італійський концерт», Гайдн «Симфонія», Бетховен «Місячна соната» і «Симфонія ля-мінор».

Для зняття депресивних настроїв, поліпшення настрою. Скрипкова і церковна музика. Класика: Твори Моцарта, Гендель «Менует», Бізе «Кармен» - частина 3.

Для підняття загального життєвого тону, поліпшення самопочуття, активності. М'яким людям потрібна ритмічна, що бадьорить музика. Можна використовувати різні марші: їхнє прослуховування підвищує нормальний ритм людського серця в спокійному стані, що надає бадьорості, мобілізуюче вплив. Класика: Чайковський

«Шоста симфонія» - частина 3, Бетховен «Увертюра Едмонд», Шопен «Прелюдія 1, опус 28», Аркуш «Угорська рапсодія 2».

Для зняття мігрені, головний і іншої болю. Релігійна музика. Класика: Моцарт «Дон Жуан» і «Симфонія № 40», Аркуш «Угорська рапсодія 1», Хачатурян «Сюїта Маскарад», Бетховен «Фіделіо», Гершвін «Американець в Парижі».

Від безсоння, для спокійного і міцного сну. Сібеліус «Сумний вальс», Шуман

«Мрії», Глюк «Мелодія», а також п'єси Чайковського. Якщо, наприклад, погано спить ваш малюк, йому можна неголосно програвати під час сну музику з повільним темпом і чітким ритмом.

Звичайно, не обов'язково слухати тільки класичну музику, можна вибирати і інші стилі. Але як показує досвід психологів, що працюють з музикотерапією, «саме класична музика впливає базово», глибоко і надовго, істотно прискорюючи процес лікування», а значить набагато краще допомагає домогтися необхідного ефекту і при звичайному «домашньому» застосування.

У груповій психотерапії музикотерапія як один з методів застосовується досить широко. Найчастіше в лікувальній практиці використовується рецептивна музикотерапія з орієнтацією на комунікативні завдання. Клієнти в групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, фантазії (часто проективного характеру), що виникають у них в ході прослуховування. На одному занятті прослуховується, як правило, три твори або більш-менш закінчених музичних уривка (кожен по 10-15 хв). Програми музичних творів будуються на основі поступової зміни настрою, динаміки і тема - з урахуванням їх різної емоційного навантаження.

Перший твір має формувати певну атмосферу для всього заняття, проявляти настрої пацієнтів, налагоджувати контакти і вводити в музичне заняття, готувати до подальшого прослуховування. Це спокійне твір, що відрізняється швидше

розслаблюючим, релаксує-ючим дією.

Другий твір динамічне, драматичне, напружене, воно несе основне навантаження, його функція полягає в стимулюванні інтенсивних емоцій, спогадів, асоціацій проєктивного характеру з власного життя пацієнтів. Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу для обговорення переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у пацієнтів.

Третій твір має зняти напругу, створити атмосферу спокою. Воно може бути також спокійним, релаксуючим або, навпаки, енергійним, що дає заряд бадьорості, оптимізму, енергії.

У процесі групової психокорекції активність пацієнтів може стимулюватися за допомогою різних додаткових завдань, наприклад, постаратися зрозуміти, яке емоційний стан більшою мірою відповідає даному музичного твору; з наявної фонотеки підібрати власний «музичний портрет», тобто твір, що відображає власний емоційний стан, і пр.

При групової психокорекційної роботі використовується активний варіант музикотерапії. Активна музикотерапія є терапевтично спрямовану, активну музичну діяльність: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою власного голосу або вибраних музичних інструментів.

Для використання активного варіанту потрібний набір нескладних музичних інструментів: дзвіночки, барабан, цимбали. Клієнтам пропонуються певні ситуації, теми, подібні з темами програвання ролей, малюнка. Клієнт вибирає музичний інструмент та інструмент для свого партнера, і потім за допомогою звуків створюється діалог.

Як варіант активної музикотерапії може розглядатися хоровий спів. Виконання музичних творів психотерапевтом або учасниками групи (разом чи індивідуально) також має лікувальний ефект, сприяє створенню довірчої теплої атмосфери.

Таким чином, музикотерапія - це психотерапевтичний метод, що використовує музику в якості засобу корекції. Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне і ізольоване використання музики в якості основного і провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), так і доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності.

Практичне використання музики та стабілізація емоційного стану за допомогою музики.

4. Кольоротерапія

Ще з давніх часів в Індії використовується кольоротерапія. За відсутністю штучних джерел світла, індійці використовували пофарбовані тканини і скла для додання забарвлення природному сонячному світлі.

Всі кольори мають своє значення. Кольори впливають практично на всі аспекти нашого життя.

Якщо навчитися їх розуміти, то це дозволить вам позбавитися від проблем, стати тілу здоровіше, а думкам - чистіше.

А тепер пропонуємо вам ознайомитися з цілющими властивостями кожного кольору.

Властивості квітів

Червоний колір (збудник) здавна викликає асоціації з відтворюють органами і

статевими функціями організму. З ментальної точки зору червоний колір може викликати як зростання, так і зворотну дію. Червоний колір має сприятливі властивості, він може очистити ваші думки і привести в порядок емоції. Також цей колір позитивно впливає на м'язову масу і суглоби. Цей колір має зігріваючий ефект, а також може зняти запалення. Червоний колір рекомендується використовувати при застудах, але треба взяти до уваги, що зловживання може ускладнити хвороба і викликати роздратування.

Оранжевий колір (творення)

Оранжевий колір може бути корисний при порушеннях роботи травної системи. Може поліпшити стан здоров'я сечового міхура і нирок. Також помаранчевий колір стимулює виділення надпочечниками адреналіну. Помаранчевий колір - колір рослинності впитавшої енергію Сонця. Цей колір збуджує апетит. Це колір, який допоможе пережити депресію, негаразди і невдачі. Оранжевий колір наповнює завзятістю, інстинктивно рухатися вперед по правильному шляху. Повішені в спальні помаранчеві шторки допоможуть боротися з легеневиими захворюваннями, а також захворюваннями ендокринної системи. Оранжевий колір допомагає впоратися з безпліддям.

Жовтий колір (комунікабельність)

Жовтий колір впливає з організмом через сонячне сплетіння, яке відповідає за печінку, шлунок, селезінку і жовчний міхур. Крім того, жовтий колір допомагає при запорах. Цей колір відповідає за переміщення тілесних соків, таких як шлунковий сік, потовиділення. Може позбавити організм від набряків, а також вивести токсини. Жовтий колір є кольором енергійних людей. Корисний для центральної нервової системи. Він сприяє поліпшенню навичок спілкування і взаємин. Жовтий колір надає розуму активність, а думкам швидкість. Людина стає цікавим і швидко засвоює інформацію. Визначеність у ваше життя допоможе внести жовтий колір. Він розкріпачує, може позбавити від скромності і сором'язливості. Це колір спілкування і радості, колір навички дипломатії.

Зелений колір (виробник)

Зелений колір сприятливо впливає на серце й інші органи грудної клітини. Цей колір символізує гармонію всесвіту, єдність любові. Колір відповідає за емоційне взаємовідношення. Зелений колір відповідає за емоційну рівновагу, яке може бути порушене ревностями і заздрістю. Рекомендується вдаватися до впливу цього кольору в бурхливі моменти життя. Зелений колір охолодить запал ваших емоцій і направить правильним шляхом. Зелений колір заспокоює і повертає стабільність, символізує дружні відносини, позбавляє від стресу і негативних емоцій. Зелений колір допоможе прийняти рішення. Колір дуже продуктивний в бізнесі. Коли ви вагаєтеся між вибором - закрийте очі і уявіть зелений колір. Зелений колір приносить у світ щедрість і розраду. Зелений колір допомагає при клаустрофобії, лікує серце, вирівнює кров'яний тиск, позбавляє від головного болю, заспокоює нерви. Краща кольоротерапія - дерева і трава.

Блакитний колір (правдошукач)

Блакитний колір - колір нашої ери, ери Водолія. Водолій шукає правду, істину. Цей колір уособлює вищий порядок розуму, спокій і прямоту. Блакитний колір зазвичай притаманний в аурі дипломатів. Також блакитний колір може означати прагнення до змін. Блакитний колір допоможе зменшити хвилювання і зняти стрес. Допомагає знизити тиск і зупинити кровотечу, при нетриманні сечі і захворюваннях виразку. Блакитний колір не допоможе при спробах позбутися зайвої ваги. Помічено,

що блакитний колір привертає повних людей, заспокоює їх, і нормалізує їх психологічний стан. Блакитний колір заспокоює, приносить задоволеність, має організм до відпочинку. Блакитний колір може допомогти впоратися з безсонням, якщо перед сном кімната буде освітлена цим світлом.

Синій колір (дух справедливості)

Синій колір успішно бореться із захворюваннями ендокринної системи. Так само позитивно впливає на кісткову систему, очі і носові пазухи. Синій колір є болезаспокійливу кольором. Лікує запалення носових пазух і усуває наслідки забруднень води і повітря. Синій колір може виявити різного роду залежності та допоможе позбавитися від них. Синій - колір здійснення мрій і інтуїції.

Фіолетовий колір (таємний лідер)

У плані фізіології фіолетовий колір впливає на шишковидну залозу, з якої йдуть всі розумові накази. Так як фіолетовий колір важкий, його надлишок може викликати депресію. Рекомендований для лікування малюків. Колір корисний при внутрішніх запаленнях і висипаннях на шкірі. Ним лікують будь-які порушення мозку, корисний при втоми і болю в очах. Фіолетовий колір об'єднує в собі блакитний і червоний кольори, дух і тіло. Поєднує в себе м'якість і силу. Фіолетовий колір може захистити від самотності.

Медитація і кольоротерапія

Медитувати потрібно у вільному одязі і так щоб вас не турбували. Сядте або ляжте і дайте думкам спокійно переміщатися. Дихайте спокійно.

Уявіть, як кольори повільно кружляють навколо вас. Ви отримуєте доступ до енергії всередині вас. Виберете будь-який колір, який вам підходить. Для конкретних захворювань призначений білий колір. Потрібно представити як мерехтливі кольори входять вам у верхівку Торкнувшись вас - піде дощ з колірної дощ. Розсипаючись навколо він буде в вас вливатися. Коли тіло наповниться - перемкніть увагу на очі, потім пропустіть колір до мозку. Його промені очистять темні плями. Все тіло наповнилося цим кольором і він починає проходити через шкіру. Ви відчуваєте себе в гарному кольоровому коконі. Виходячи з медитації контролюйте що входить до вас потік енергії. Зробіть глибокий вдих на рахунок 4, затримайте до 16, і видихніть на 8. Повторіть.

Постарайтеся займатися медитацією кожен день вранці або ввечері. Медитуйте до однієї години. Організм поступово звільниться від хвороб і емоційної напруги.

Колір і характер

Психологи багато можуть сказати про людину з його ставлення до кольору. Так, прихильники білого легко впадають в екстаз, рожевого - перебувало у світі мрій, червоного кольору - люди властолюбні. Подорожуючі і вчені вважають за краще блакитний. Темно-блакитний - колір артистів. Коричневий колір - врівноваженість. Любителі темно-зеленого кольору вперті й наполегливі. Жовтий - колір бажаний оптимістами.

Колірний душ

Візьміть лампу з кольоровими фільтрами. Так ви зможете висвітлювати певні ділянки вашого тіла. Користуватись такою лампою потрібно з обережністю.

Червоний колір використовувати лише кілька хвилин. Він заспокоює нервову систему і стимулює кровообіг. Блакитний - колір протилежний червоному. Використовується для зняття збудження. Помаранчевий і жовтий світло можуть відновити сили.

5. Маскотерапія

Обличчя людини — це своєрідна "візитна картка", яку він пред'являє світу. "Особа" і "особистість" — ці слова не випадково є спільнокореневими. Адже на наших обличчях естампами часу відображені всі ті "риси і резі", якими в надлишку постачає людини його минуле. На жаль, найчастіше індивідуум забуває про те, як в дійсності його справжнє обличчя, вважаючи за краще ховатися за штучно створеними личинами. На щастя, метод маскотерапії дозволяє пролити світло на справжню природу кожного з нас і налагодити гармонійну взаємодію з персональної внутрішньої Самостію.

Відомо, що напрямок арт-терапії (у сферу якої традиційно включається і маскотерапія в тому числі) почало активно розвиватися ще з подачі великого Галена, який рекомендував спраглих зцілення пацієнтам вдаватися до художньої творчості. Згодом, вже у XX столітті арт-терапію стали успішно застосовувати у своїй професійній діяльності лікар Адріан Хілл і психолог Карл Густав Юнг. Саме вони заронили в родючий ґрунт арт-терапії зерно ідеї, яка говорить: "У будь-якому скульптурному матеріалі творить шукає своє власне обличчя..."

Сам же метод маскотерапії вважається відносно молодого: створений він був близько 20 років тому психіатром Гагиком Назлояном, в даний час очолює московський інститут маскотерапії. Примітно, що якщо раніше маскотерапія застосовувалася в основному в цілях лікування важких психотичних станів, то нині, завдяки учневі Назлояна Сергію Кравченку, даний метод успішно використовується для індивідуальної та групової психодіагностики та психотерапії.

У дзеркала два обличчя

Примітно, що в рамках методу маскотерапії найчастіше застосовуються техніки психосинтеза, символдрами, а також тілесно-орієнтованої терапії. Останнє зовсім не випадково. Адже в процесі взаємодії з тим чи іншим людиною ми в першу чергу "зчитуємо" призначені нам невербальні тілесні мікросигнали, що реалізуються в тому числі і за допомогою міміки. Особа часом є своєрідним "проектором" послань тіла. А якщо тіло затиснута лежцями соціальних умовностей і психологічних травм, це накладає свій відбиток і на "личину".

В результаті особа перетворюється в якусь презентаційну маску, сукупність уявлень про те, якими ми повинні виглядати — але не про те, якими ми є насправді. Метод маскотерапії дає можливість подивитися з боку на цю маску, познайомитися з нею ближче — і зробити висновки щодо того, який особиста суб'єктивність може здаватися глядачам театру моєї душі, в якому світі Я можу поставати перед Іншими. Зірвати маску з хвороби

Крім цього, маскотерапія дає можливість для відшліфовування вже наявної системи знаків, станів і відносин, в сукупності є наше справжнє Обличчя. Створюючи за допомогою скульптурного пластиліну ті чи інші маски, образи і форми, людина, знаходячи самоідентифікацію, знаходить разом з нею і можливість вирішити для себе багато кризові і проблемні ситуації. Не випадково творець методу маскотерапії свого часу стверджував: "Чим реалістичніше зображення обличчя, тим досконаліше сприйняття світу і свого Я".

Однією з найбільш страхітливих проблем сучасної культури є тотальна знеособленість. У нашому повсякденному житті це призводить до стирання індивідуальності і втрати багатьох значущих орієнтирів. Однак, особистість, незважаючи на тяготи і біди існування, завжди прагне до набуття Особи — як би

болісно це часом не було (адже не випадково автопортрет створюється художником в найбільш складні для нього роки). Бо завдяки маскотерапії на горизонтах нашого існування проступають яскравими фарбами нові яскраві смисли.

6. Робота з глиною та пластичними матеріалами

Використання пластичних матеріалів (глина, тісто, пластилін) має особливі можливості для вираження сильних почуттів в арт - терапії і стає ефективним при вирішенні таких проблем дитячого віку як гнів, агресивність, конфліктність, гіперактивність, прагнення до домінування. Навантаження на м'язи при роботі із глиною допомагає зняти внутрішню напругу, забезпечує вивільнення негативної енергії і при цьому сприяє розвитку дрібної моторики руки, художнього смаку, креативності, допомагає самовираженню та самоствердженню. Крім того, помічено ефективність терапевтичного сеансу із застосуванням глини при психосоматичних, та соматовегетативних проявах невротичних станів. Створений художній продукт може подобатись або не подобатись, надихати або дратувати, прийматися дитиною як довершений, або далеко недосконалий, головне, про що бажано не забувати у роботі з ними, це про те, що за дитиною залишається право вирішувати його подальшу долю - зберегти або зруйнувати.

У роботі з дітьми та підлітками психологу дуже важливо дотримуватись важливих принципів, які забезпечують створення атмосфери психологічного захисту та комфорту, формують почуття довіри, допомагають налагодженню терапевтичного альянсу. Це постійна підтримка дитини, схвалення її досягнень, позитивний ресурс для її образу «Я». Не допускається застосування оціночних суджень та через примус, нав'язування дитині виконання терапевтичних завдань. Формувати позитивне прийняття всього, що виникає в результаті роботи, незалежно від його змісту чи естетичного вигляду, схвалюючи саму дитину, відмічаючи зміни, які відбуваються у ній, зазначати її особистісне зростання, при цьому не ставити у порівняння з іншими дітьми.