

## Арт-терапія як вміння справлятися з негативними емоціями

*Тетяна Лісніченко*

*магістр психології,*

*Державне підприємство «Державний дорожній науково-дослідний інститут імені М.П. Шульгіна, м. Київ, Україна,*

*e-mail: lisnichenk@ukr.net,*

*ORCID: 0000-0002-3188-1555*

Арт-терапія належить до психотерапевтичних методів подолання не тільки негативних емоцій, але й відновлення внутрішнього балансу. Арт-терапія використовується під час роботи з дітьми та дорослими [1]. Успішна як метод у роботі психологів з подолання і корекції тривожного стану. В основі постає гармонізація розвитку особистості, здатність самовираження та урахування реальності [2].

У [3, с. 6] визначено що «Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником(дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі». Існує безліч технік для застосування у практиці [4]. В [4] проведено теоретичне аналізування сучасних напрямів арт-терапії та представлено різноманітні техніки для вирішення питань за допомогою арт-терапії. Під час подолання негативних емоцій таких як, наприклад «синдром негативного вигорання» активно використовується арт-терапевтичний метод для актуалізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості [5].

Метод арт-терапії є дуже дієвим у роботі з вимушеними переселенцями, оскільки цей метод допомагає справлятися зі стресами і травмами, викликаними війною, тощо [6, 7]. Відповідно до форм арт-терапії: активна чи пасивна та варіантів арт-терапевтичної роботи: індивідуальної та групової відбувається усунення нічних жахів і безсоння, почуттів тривожності тощо [8].

За видами арт-терапія поділяється на: музикотерапію, бібліотерапію, танцювальну терапію, малюнок, казкотерапію, лялькотерапію [9].

У процесі творчості (арт-терапії) відбувається перетворення негативних емоцій в позитивні. Знижується агресивний стан, відкриваються шляхи вирішення незрозумілих питань.

### Список використаних джерел

1. Горшкальова Т. Арт-терапія як методи психокорекції та інноваційних психолого-педагогічних технологій особистості. *Грааль науки*, (10), 392–395. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.11.2021.078>.
2. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобелі. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С.34–39 DOI: 10.32342/2522411520202204.
3. Личенко І. С. *Арт-терапія: навчальний посібник для студентів*. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. *Практикум з арт-терапії: навчально-методичний*

- посібник. Ч.2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
5. Бальбуза О. М. Використання методів арт-терапії у подолання «синдрому емоційного вигорання». *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 17–22.
6. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С.24–27.
7. І. Є. Токар, Г. О. Склярова. Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей-біженців за допомогою методів арт-терапії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції*. К.: Університет «КРОК», 2022.
8. Авер'янова. *Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. Українство в сучасному світі. Українознавчий альманах. Випуск 26. DOI: <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2020.26.1>.*
9. Мушкевич М. І. *Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.*