

**Надія Корпач:** канд. пед. наук, доцент  
СНУ ім. Лесі Українки;

**Ірина Сидорук:** канд. пед. наук,  
доцент СНУ ім. Лесі Українки.

## **Соціальні терапії в практиці соціально-педагогічної роботи**

*У статті охарактеризовано різні види терапевтичної допомоги та особливості їх впровадження в практику соціально-педагогічної діяльності.*

*Ключові слова: терапія, соціальна терапія, групова терапія, індивідуальна терапія, сімейна терапія, ігрова терапія, казкотерапія, арт-терапія, пісочна терапія, сміхотерапія, музична терапія, епістолярна терапія.*

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку суспільства соціально-економічна, політична ситуація в країні створюють систему впливів, що перешкоджають розвитку, ефективній самореалізації особистості, розкриттю її здібностей та обдарувань. Разом з тим, негативні зміни в економіці, духовному житті і суспільства і окремої особистості викликають в багатьох людей тривогу, породжують занепокоєння у завтрашньому дні, наповнюють внутрішній світ людини важкими переживаннями. Така ситуація актуалізує потребу пошуку соціальними педагогами та працівниками ефективних шляхів подолання проблем, розвитку різноманітних форм і методів соціально-педагогічної допомоги населенню.

Проблему розробки різних технологій соціально-педагогічної роботи досліджували такі вчені, як О. Безпалько, Р. Вайнола, М. Галагузова, І. Зайнишева, І. Зверєва, А. Капська, В. Курбатова, В. Нікітіна тощо.

Останнім часом у соціально-педагогічній практиці спостерігається тенденція нових нетрадиційних методів та технологій роботи з клієнтом – проведення своєрідної терапії. Зокрема, у працях А. Готсдінера, Є. Іванченка, М. Кисельової, О. Семашка, М. Старчеуса та інших. Л. Єрмолаєва-Томіна, М. Кисельова, О. Копитін, М. Костевич, А. Старовойтова висвітлено арт-терапію як інструмент прогресивної психолого-педагогічної роботи. Сьогодні є низка досліджень щодо застосування різноманітних терапій у

процесі роботи з дітьми, зорема казкотерапії (А. Осіпова, А. Гнезділов, О. Бреусенко-Кузнецов); ігротерапії (Б. Карвасарський, А. Захарова); музикотерапії (М. Бурно, Л. Брусиловський, В. Петрушин, Г. Побережна, М. Чистякова, С. Шабутін) та ін.

*Мета* статті – здійснити аналіз різноманітних видів арт-терапій, що впливають на розвиток психічних процесів, мотиваційно-вольової сфери, надання соціально-педагогічної підтримки особистості тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Слово «терапія» широко застосовується у медицині (фізіотерапія, фітотерапія, мануальна терапія) і в перекладі з грецького означає «турбота, догляд, лікування». Виходячи зі змісту поняття «терапія», «соціальна терапія» – лікування якихось соціальних явищ, відношень.

В основі терапевтичного впливу лежить процедура соціальної допомоги, надання клієнту підтримки з боку оточення, ліквідація негативних наслідків взаємин. «Соціальна терапія» допускає і пряме втручання з метою усунення перешкод, що заважають повноцінному соціальному розвитку індивіда, соціальної групи. Соціальна терапія як визначена форма втручання (інтервенції) у світ клієнта може бути розглянута як:

- метод «лікування», що впливає на психічні і соматичні функції організму;
- як метод впливу, пов'язаний з навчанням і професійною орієнтацією;
- як інструмент соціального контролю;
- як засіб комунікації. Об'єктом соціальної терапії може бути не тільки сам клієнт з його особистими проблемами а й робота, житло, сусіди, друзі, знайомі тощо.

Саме соціальний педагог, опанувавши сучасну технологію терапевтичного впливу має можливість зробити терапевтичну допомогу більш діючою і гуманною. На відміну від безпосередньої допомоги (нагодувати, одягти), соціальна терапія – це «допомога з метою самопомоги». Потрібно навчити особистість самій допомагати собі,

розв'язуючи численні проблеми. В межах соціальної терапії здійснюються такі види діяльності:

- соціально-психологічна допомога (консультування);
- допомога клієнтам у конфліктних і психотравмуючих ситуаціях;
- розширення у клієнта діапазону соціально і особистісно прийнятних засобів для самостійного вирішення проблем і подолання труднощів;
- допомога в актуалізації їх творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних ресурсів для виходу з кризового стану;
- стимулювання самоповаги клієнтів і їх впевненості в собі.

В цілому методи терапії ґрунтуються на двох формах роботи – *індивідуальній і груповій*, кожна з яких характеризується визначеною технологією побудови взаємодії між фахівцем і клієнтом. В процесі такої взаємодії можливе вирішення будь-яких емоційних проблем, обмін інформацією, розвиток соціальних навичок, зміна ціннісних орієнтацій, спрямування соціальних орієнтацій у конструктивному напрямку. Перевагою індивідуальної терапії є те, що окремому учаснику приділяється більше уваги, разом з тим вона більш ефективна при вирішенні проблем, що вимагають конфіденційності (згвалтування, сексуальне життя, сімейні конфлікти тощо).

Групова терапія заснована на знанні законів міжособистісного впливу в малій групі. Переваги групової терапії полягають у можливості отримання за законами зворотного зв'язку емоційної підтримки від учасників групи, що мають такі ж проблеми і цілі. В такому випадку людина не тільки просить допомоги, але й надає її іншим. Групова терапія поділяється на сімейну та ігрову. Сімейна терапія, що передбачає вплив одночасно на дітей, батьків та найближчих родичів, є провідною у роботі з дітьми з девіантною поведінкою. Ігрова терапія ефективна у подоланні емоційних та комунікативних проблем дітей і підлітків.

У наш час існує багато методичних прийомів (технік і технологій) терапії. Соціальні педагоги в своїй практичній діяльності використовують

ігрову терапію, казкотерапію, музичну терапію, ізотерапію, пісочну терапію, сміхотерапію, епістолярну терапію тощо.

*Ігротерапія* – це використання різноманітних ігор. Д. Ельконін зазначає, що гра є тією універсальною формою діяльності, всередині якої відбуваються основні прогресивні зміни в психіці та особистості дитини, гра визначає його відношення з оточуючими людьми, готує до переходу на наступний віковий етап, до нових видів діяльності [3, 35]. Для організації ігор можна використовувати неструктурований ігровий матеріал (воду, пісок, глину, пластилін), який сприяє розвитку сублімації.

*Казкотерапія* є одним із найцікавіших терапевтичних методів. Казкотерапія, за своєю суттю, є вербальною варіацією арт-терапії, що допомагає дитині дошкільного віку розкрити внутрішні протиріччя, презентувати внутрішню символіку унікальним способом алегорій [1].

Казка, з її багатим виховним потенціалом та емоційною забарвленістю дозволяє вирішити безліч психолого-педагогічних завдань. Казкотерапія, на думку А.Осипової, – це метод, який використовує форму казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості та взаємодії з оточуючим світом. Відомий казкотерапевт А. В. Гнезділов дає своє визначення казкотерапії. Він зазначає, що «казкотерапія – це процес «згадування» та повернення підлітку та дорослому гармонійного світосприйняття» [2].

В казкотерапії переважно використовуються такі форми роботи:

- аналіз відомих дитячих казок;
- створення казки «по слову від кожного»;
- експромтне інсценування казки;
- вигадкування кінця казки чи початку нової казки;
- створення авторської казки кожним членом, де в завуальованій формі він розповідає про власні проблеми, переживання та очікування.

Разом з тим в науковій літературі виділено три форми казкотерапевтичної проєктивної діагностики:

- вербальна (передбачає створення, дописування чи переписування казки клієнтом з подальшим її аналізом);
- невербальна (передбачає малювання, створення ляльок тощо з подальшим аналізом);
- змішана (поєднує в собі створення казки з подальшим малюванням за її мотивами чи навпаки).

Аналіз таких казок дозволяє терапевту більш яскраво побачити причини життєвої кризи дитини, оцінити рівень позитивних зрушень, що відбулись (чи не відбулись) у клієнта.

*Музична терапія* – один з найстарших методів впливу на психіку людини, що може застосовуватися в соціальній терапії. Даний метод активно використовується в корекції емоційних проблем, страхів, рухових і мовних розладів, відхилень у поведінці, при комунікативних проблемах. А. Осипова у своїй праці «Загальна психокорекція» [7] виділила чотири основні напрями корекційної дії музикотерапії:

- емоційна активізація в ході вербальної психотерапії;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування, комунікативних функцій та здібностей;
- регулятивні впливи на психовегетативні процеси;
- підвищення естетичних потреб.

Під час проведення психологічних ігор з музичним супроводом відбувається низка новоутворень, які допомагають дитині адаптуватися до навколишнього середовища. У дітей покращуються комунікативні навички, зникає напруга, тривожність, вони стають більш відкритими, упевненими, вільно висловлюють свої думки. За допомогою ігор вони одержують нові враження, соціальний досвід, поводять себе не так, як від них вимагають, а так, як їм хочеться.

У різних джерелах презентовано значну кількість арт-терапевтичних технік, але одним з найбільш вживаних залишається малюнок, тобто техніка

*ізотерапії* як терапії образотворчим мистецтвом, у першу чергу, малюванням.

На сучасному етапі розвитку ізотерапія використовується для психолого-педагогічної корекції стану дітей та підлітків з невротичними, психосоматичними порушеннями, у яких наявні труднощі в навчанні й соціальній адаптації, в умовах внутрішньосімейних конфліктів. Образотворча діяльність дозволяє людині відчути і розуміти себе, виразити вільно свої думки, емоції і почуття, мрії і надії, бути самим собою, а також звільнитись від негативних переживань минулого. Це не лише відображення у свідомості клієнта навколишнього світу і соціальної дійсності, але і її моделювання, вираження відношення до неї.

Малювання розвиває емоційно-рухову координацію, так як потребує узгодженої участі багатьох психологічних функцій. На думку фахівців [4], малювання зумовлює згуртування взаємовідносин між півкулями головного мозку, оскільки у процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля.

Існують різноманітні форми ізотерапії за характером спрямованості роботи з малюнком: діагностичне малювання; проєктивне малювання або образно-символічне; рефлексивне малювання або вимальовування емоцій; безпредметне малювання або абстрактне; медитативне малювання; трансове малювання або автоматичне малювання; малювання форм для зміцнення почуттів (Петер Бюхи); спонтанне малювання; предметно-тематичне малювання; візуалізаційне малювання; монохромне-амбівалентне малювання; малювання переживань; тілесне малювання (використання різних частин тіла); свідоме малювання (Д. Косенко, Н. Єщенко); фантазійне малювання; енергетичне малювання; дидактичне малювання; трансформаційне змальовування (В. Назаревич); декоративне малювання; правопівкульне малювання [6].

*Пісочна терапія.* Відомо, що пісок впливає на загальний розвиток дитини. Взаємодія з ним очищає енергетику людини, стабілізує її емоційний стан. Зокрема, пісок:

1. «Заземлює» негативну психічну енергію, відбувається гармонізація психоемоційного стану дитину. Заняття та ігри піднімають настрій у дітей, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. Діти стають більш впевненими й здатними долати життєві труднощі.

2. У дітей розвивається тактильно-кінестетична чутливість і дрібна моторика рук.

3. Картини з піску дають можливість творчої зміни форми, сюжету, подій, взаємин. Ігри дозволяють реально відчувати політ фантазії і дитячу радість відкриття.

4. Пісочниця – це середовище для спілкування дитини з самим собою та символами реального світу. Граючись з піском і мініатюрними фігурками діти наближають до себе свій внутрішній світ, щоб уважніше розглянути його, розуміти свої бажання, побачити, як краще вийти із складної ситуації.

5. Діти одержують досвід розв'язання конфлікту чи ситуації, який потім переносять у реальність. Ігри – заняття та ігри – казки сприяють формуванню в дітей навичок хорошої поведінки, навичок спілкування та розвитку емоційного світу дошкільнят. У дітей формуються нові стосунки з однолітками та із самими собою. Завдяки іграм у піску, діти стають добрими, чуйними, уважними. В них формуються почуття делікатності, ввічливості, люб'язності, товариськості. Виробляється і шліфується культура людського спілкування.

6. Інтенсивніше та гармонійніше відбувається розвиток пізнавальних процесів.

*Сміхотерапія.* Першим лікувальними властивостями сміху зацікавився американський невролог Уільям Фрай. Він довів, що від сміху в крові збільшується кількість антитіл, які підвищують опірність організму до хвороб.

У сучасній медицині навіть сформувався самостійний напрямок – гелотологія (від грецького «gelos» – сміх), що вивчає вплив сміху на організм людини. Науковці стверджують, що сміх – корисна фізична вправа, яка заставляє одночасно працювати 80 груп м'язів! Деякі вчені порівнюють хвилину сміху з 25 хвилинами занять фітнесом. Оскільки у людини рухаються плечі, вібрує діафрагма, розслаблюються м'язи шиї, спини і лиця. Дослідження показали, що при сміху від м'язів обличчя йдуть особливі імпульси, які благотворно впливають на нервову систему і роботу мозку, знімаючи напругу.

Терапія сміхом і забавою завойовує визнання серед працівників служби охорони здоров'я і батьків, оскільки має значний вплив на процес лікування та реабілітацію:

1. Під впливом сміхотерапії підвищується імунітет.
2. Під час сміху активізується діяльність легень, що збільшує надходження кисню в кров, та покращує виведення мокроти.
3. Сміх зміцнює серце, сприятливо впливає на кровоносні судини, знижує кров'яний тиск та зменшує ризик утворення холестеринових бляшок.
4. Під час сміху напружуються м'язи пресу, за ними задіюються м'язи гладкої мускулатури кишківника, покращуючи його роботу та сприяючи виходові шлаків та токсинів (т.зв. кишкова гімнастика).
5. Сміх покращує стан шкіри. Він тонізує м'язи обличчя та покращує циркуляцію крові.
6. Сміх сприяє зменшенню головного болю та больових відчуттів в тілі.
7. Терапія сміхом створює відчуття здоров'я через вивільнення ендорфінів і нейропептидів, зменшує стрес, покращує настрій, допомагає бути впевненішим в собі.

Разом з тим, потрібно пам'ятати, що застосовуючи сміхотерапію потрібно враховувати такі аспекти: небажання людини, дозування сміху та протипоказання. Щоб допомогти людині засміятися в якості допоміжних засобів, використовуються відеокасети гумористичного змісту, аудіозаписи



або навіть безпосередні виступи відомих сатириків і гумористів, відповідний антураж, декорації, одяг та інше. При дозуванні сміху, особливо на групових сеансах, потрібно пам'ятати, що в залі присутні хворі або дуже ослаблені люди і бурхливий сміх може довести до істерики та психоемоційного перевантаження.

Протипоказання сміхотерапії:

1. Довго не радять сміятися людям які мають грижу, захворювання очей, захворювання легень: хронічний бронхіт, пневмонія, туберкульоз.
2. Якщо є загроза зриву вагітності або післяопераційний період. Для інших сміх – ліки.

*Епістолярна терапія* (написання листа) є надзвичайно ефективна адже написане справляє враження сильніше, ніж сказане. У листі, особливо написаному від руки, є символіка і якась магія. Лист читають усамітнившись, у зручний для клієнта час який сам вибирає темп його сприйняття. Лист читають неспішно, на чомусь затримуючись, до чогось знову і знову повертаючись, його беруть з собою в дорогу, зберігають і перечитують. Цей метод терапії дозволяє досягнути реставрації міжособистісних стосунків у тому випадку, коли мовний контакт порушено чи він взагалі не існує. Лист можна використати як допоміжний засіб корекції стосунків між дитиною і батьками (лист до дитини чи до батьків). Такий лист повинен починатись словами любові та поваги. Лист має бути лаконічним, яскравим і обов'язково приємним. Бажано, щоб лист містив конструктивні пропозиції щодо покращення порушених міжособистісних стосунків.

Лист може бути написаний підліткою з поведінкою, що відхиляється, який страждає психосоматичних захворюванням, самому собі тощо. В епістолярній терапії переважно використовуються такі форми роботи:

- лист до реального (уявного) друга;
- лист самому собі (до своїх) кращого «Я», до свого поганого «Я»);

– лист до улюбленого героя (літературного, історичного, політичного тощо);

– лист у майбутнє та ін.

**Висновки.** Отже, в сучасній психолого-педагогічній літературі описано значну кількість арт-терапевтичних методик, що можуть впроваджуватися в соціально-педагогічній роботі та нести в собі позитивний психолого-педагогічний ефект. У технології соціальної роботи не рекомендується віддавати перевагу якому-небудь одному терапевтичному методу. Вплив найбільш ефективний, якщо застосовується комплекс методів з урахуванням умов і ситуації, набутого досвіду, факторів, що підсилюють мотивацію клієнта.

### Список використаних джерел

1. Вознесенская Е. Инициационная арт-терапия как отклик на потребности современного клиента / Е. Вознесенская // Простір арт-терапії : Разом з вами : збірник наукових статей / за наук. ред. А. П. Чуприкова, О. А. Браусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської. – К. : Міленіум, 2006. – С. 12 – 22.
2. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балуга). – СПб.: Речь, 2002. – 158 с.
3. Ельконин Д. Б. Проблемы контроля возрастной динамики психического развития детей. – С. – Пб., 2001.
4. Забрамная С. Д. Развитие ребенка – в ваших руках / С. Д. Забрамная, О. В. Боровик. – М. : Новая школа, 2000. – 160 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Путь к волшебству (теория и практика сказкотерапии) / Т. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Златоуст, 1998. – 352 с.
6. Изотерапия. [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://psy.rv.ua/content/formi-%D1%96zoterap%D1%96%D1%97>
7. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие . – М.: Сфера, 2002. – 510 с.