Ігрова терапія, арт-терапія, психодрама, символдрама: загальна характеристика методів, історія виникнення.

1.Ігрова терапія як метод практичної корекції

*Ігротерапія* – метод терапевтичного впливу на дітей і дорослих з використанням гри. Гра сприяє встановленню емоційно близьких стосунків, знімає напругу, страх перед оточуючими, позаяк актуалізує дитячий аспект поведінки, думки.

Унікальність ігротерапії полягає в тому, що ми можемо досягти того рівня *психологічної регресії*, коли людина здатна долати свої проблеми у тому віці, в якому їх набула.

Ігрова терапія - відносно молода галузь психології, що народилась у першій половині XX століття у психоаналітичних пошуках і поступово поширилася на інші напрями психології, створюючи теоретичне підґрунтя розмаїттю сучасних підходів. Карен Хорні у книзі «Невроз і людський розвиток» обґрунтовує ідею, що в кожній людській істоті генетично закладена схильність до самореалізації. Якщо усунути перешкоди, переконує авторка, то особистість почне розвиватися як повністю реалізований дорослий, «ніби як жолудь стає дубом». Метафора К.Хорні захоплювала і неодноразово повторювалася багатьма досвідченими терапевтами, зокрема І.Яломом, оскільки саме такий образ ілюструє бачення завдань терапевтичної роботи: усунення перешкод, що гальмують розвиток людини, а все інше, стимульоване самореалізуючими силами клієнта, слідує автоматично. Принциповими основами становлення ігротерапії виступило визнання важливого значення гри в розвитку дитини та в терапевтичній і корекційній роботі з нею. Гра почала розглядатися дослідниками як головний спосіб пізнання дітей, оскільки в ній діти щиро і вільно виражають свої почуття, оволодівають новими уміннями, розвивають соціальну компетентність і збагачують індивідуальний досвід, засвоюють нові способи розв’язання проблем і виходу із складних ситуацій.

Більшість вітчизняних і зарубіжних переконані, що гра може бути корисним інструментом для діагностики і корекції будь-яких порушень дитячого розвитку.

Загальновідомо, що кожна дитина прагне до самостійності, незалежності і зрілості, а тому їй необхідна підтримка й увага, свобода у прийнятті рішень і дій відповідно до своїх бажань. Так само як кожній рослині необхідні сонце, волога і родючий ґрунт для росту, так і кожній людині необхідне право бути собою, визнання і прийняття іншими її цінності. Такі дитячі особливості були помічені різними дослідниками та враховувалися в розробці технік психотерапевтичного впливу, заснованих на природних самозцілюючих особливостях психіки дитини, здатної через гру творчо розв’язувати проблеми і психічні травми.

Спостереження за грою батьків і дітей забезпечують можливість вивчення батьківських виховних позицій, розкривають причини внутрішньосімейних труднощів і конфліктів. Гра дозволяє досліджувати не тільки уявлення батьків про виховання, але й безпосередній, реальний процес взаємодії дорослих і дітей.

Серед усього розмаїття технік і завдань ігротерапії існують певні загальні закономірності дитячої психіки, які визначають застосування ігрових методів саме в роботі з дітьми. Однією з таких особливостей є те, що діти в переважній більшості випадків відчувають певні труднощі щодо опису власних переживань.

Невербальна експресія з використанням різноманітних ігрових предметів і матеріалів для дітей є більш прийнятною, особливо у випадках певних мовленнєвих порушень. Крім того, діти більш спонтанні, щиро виявляють у грі почуття й переживання, і водночас менше, ніж дорослі, здатні до рефлексії почуттів і дій.

Неабияке значення має рольова пластичність дітей. Дитяче мислення – конкретнообразне, тому через гру, малювання, фантазію, маніпуляцію з різноманітними матеріалами відбувається осмислення довколишньої дійсності.

Засобами ігротерапії можуть виступати гра з ляльками, ліплення, малювання, ігри з піском, набори різних предметів (фігурки людей, тварин, іграшкові будиночки, машини, дерева тощо). Ігрові предмети і матеріали досить часто виявляються для дитини більш значимими «комунікативними партнерами», ніж дорослий.

В ігровій діяльності дитина виявляє щодо них певні емоційні реакції і способи роботи, пов’язані з набутим досвідом. Все вищезгадане зумовлює створення особливої атмосфери гри і творчості в ігровій кімнаті. На думку багатьох авторів (Т.Бетелхейм, В. Екслайн, Г.Лендрет, К.Мустакас та ін.) гра використовується в терапії і корекції тому, що виступає для дітей символічною мовою для самовияву. Діти більш повно і безпосередньо виражають себе не вербально, а у спонтанній, ініційованій ними грі.

Вважається, що «відігравання» дітьми свого досвіду і почуттів є найбільш природною, динамічною і оздоровчою діяльністю. Гра може відкрити: все, що пережила дитина, та її реакції на пережите; почуття, пов’язані з тим, що вона пережила; бажання, мрії, потреби та особливості Я-концепції.

Психокорекційний ефект ігрових занять у дітей досягається завдяки встановленню позитивного емоційного контакту між дітьми і дорослими. Через гру коригуються витіснені і пригнічені негативні емоції, страхи, невпевненість у собі, розширюється здатність дітей до спілкування, розширюється діапазон доступних дитині дій з предметами. Ознакою розгортання гри є швидкозмінні ситуації, в яких опиняється об’єкт після дій з ним, а також швидке пристосування дій до нової ситуації.

У переважній більшості випадків гра виступає методом реконструктивного лікувально-корекційного впливу (при наявності в дитини емоційних і поведінкових порушень невротичного характеру); в інших випадках як допоміжний засіб, що дозволяє стимулювати дитину, розвивати її сенсомоторні навички, знизити емоційну напругу та ступінь дезадаптації (аутичні, педагогічно і соціально занедбані діти та діти з особливими потребами); можливе застосування ігрових методів суто як психопрофілактичного, розвивального засобу.

Найприйнятнішим для застосування ігротерапевтичного методу вважається вік від 3 до 12 років. Зміст дитячої гри, ступінь її сюжетної складності, особливості організації, дійові особи, конфлікти, вияв почуттів – усе це має інформаційно-діагностичне значення для психолога або педагога.

Програючи свої почуття, дитина знайомиться з ними, проживає, усвідомлює та навчається їх контролювати. Важливою темою гри є «програвання» стосунків або ситуацій так, як бачать їх діти. Кусання, биття, стрільба, вияв бурхливих емоцій в ігровій кімнаті є прийнятними, оскільки виражаються символічно.

Дитина виражає і утверджує внутрішнє «Я» поступово і обережно, а іноді навіть драматично. Об’єднання, примирення або синтез полярних (позитивної і негативної) сторін особистості дитини є запорукою динамічного розвитку і здорового образу життя.

Дитячі ролі бувають реверсивними: при збереженні активної, іноді антагоністичної, позиції у грі, водночас у реальному житті можливе лише пасивне сприйняття оточуючого.

Переживанню різноманітних позитивних емоцій у процесі ігрових занять надається особливе значення. Це пов’язано з тим, що, за даними вивчення ранніх форм спілкування між дитиною і дорослим позитивні емоції, які виникають у дітей у ході насиченого емоційного спілкування, виявляють гальмівний уплив на негативні переживання. Тому використання особистісно-значимих, привабливих для дітей предметів, вільна і дружня атмосфера ігрових занять сприяють продукуванню позитивних емоційних переживань, які блокують патологічно обумовлені негативні емоції, дозволяють долати дитячі страхи.

Надзвичайно корисною є також паралельна робота з батьками дітей, які відвідують терапевтичні сеанси. Згідно з твердженням Г.Лендрета, ігротерапія визначається як динамічна система міжособистісних стосунків між дитиною і терапевтом, який забезпечує дитину ігровим матеріалом і полегшує побудову безпечних стосунків для того, щоб дитина могла найбільш повно виразити і дослідити своє «Я» (почуття, думки, переживання і вчинки) з допомогою гри – природного для дитини засобу комунікації. Дослідник підкреслював, що гра є символічною мовою для дитячого самовияву. Дитину не змушують розповідати про те, що сталося. У грі проявляється її минулий досвід та реакції й почуття щодо пережитого.

Відтак, ігротерапія – це взаємодія з дитиною на її власних умовах, яка надає можливість для вільного самовияву з одночасним прийняттям почуттів дитини дорослими.

Згідно з К.Мустакасом «ігротерапія – це взаємодія між дитиною і терапевтом у межах ігрової кімнати, коли дитину заохочують до того, щоб вона почувалася вільно, звільнила приховані почуття, подолала страх і злість, щоб вона змогла досягти внутрішньої гармонії і розвинути свої потенціали і здібності».

В.Екслайн розглядала гру як процес, у якому дитина програє свої почуття, виражаючи їх, та одержує можливість їх споглядання або управління ними.

Аналіз досліджень дозволяє виокремити провідні психологічні механізми корекційного впливу гри.

1. Моделювання системи соціальних стосунків у наочнообразній формі в особливих ігрових умовах.

2. Діалогічне спілкування дитини з дорослим через прийняття, відображення і вербалізацію вільно виражених нею у грі почуттів.

3. Формування (поряд з ігровими) реальних стосунків, як рівноправних, партнерських стосунків співробітництва і кооперації між дитиною і дорослим, дитиною і однолітками, що забезпечують можливість позитивного особистісного розвитку.

4. Зміна позиції дитини в напрямі подолання пізнавального і особистісного егоцентризму та послідовна децентрація, завдяки чому відбувається усвідомлення власного «Я» у грі, розвивається соціальна компетентність і здатність до розв’язання конфліктних ситуацій.

5. Формування здатності дитини до довільної регуляції діяльності на основі засвоєння правил виконання ігрових ролей, а також правил поведінки в ігровій кімнаті.

Використання різноманітних методик у практиці сучасної ігротерапії доповнюється обговоренням і аналізом перебігу ігрового процесу, а саме: розгортання сюжету, послідовності тем та ігровому контексту; особливостям та чисельності предметів ігрової діяльності; розміщенню дитини у просторі ігрової кімнати у процесі гри; стилю ігрової діяльності.

Терапевт у ході ігротерапії може виконувати різні ролі, зокрема: пасивного спостерігача, партнера і співучасника гри, керівника.

Орієнтиром для дорослого у ході ігротерапії здебільшого слугують почуття дитини, а не її поведінка. Через відображення почуттів дорослим відбувається пізнання і прийняття їх дитиною.

У процесі ігротерапії психолог (педагог) демонструє глибоку віру в особистість дитини, в потенціали її розвитку.

До головних функцій психолога (педагога), який проводить ігрові заняття належать наступні.

1. Створення атмосфери прийняття дитини.

2. Емоційне співпереживання дитині.

3. Відображення і вербалізація її почуттів і переживань у максимально точній і зрозумілій дитині формі.

4. Забезпечення у процесі ігрових занять умов, що актуалізують досягнення переживання дитиною почуття власної гідності і самоповаги.

Водночас ігротерапевт повинен бути обережним і не поспішати з висновками щодо смислу дитячої гри. Ні іграшки, які використовує дитина, ні спосіб їх використання не є достовірним індикатором тієї сфери, в якій знаходяться проблеми дитини.

У багатьох випадках визначальними можуть бути фактори середовища та останні життєві події. Кожна дитина в сім’ї, дошкільному закладі і школі стикається з численними і часто досить жорсткими нормами, стандартами і обмеженнями, тому перебувати там, де можна бути собою – унікальний і особливий досвід.

Крім того, у насиченому та інтенсивному ритмі сучасного життя досить рідкісним явищем є щире партнерське спілкування дітей з дорослими, в якому дитина є центром уваги і безумовного прийняття. Діти, почуття яких зневажаються, почуваються самотніми і безпорадними. Досить часто переживають серйозні проблеми діти, яким довелося пережити серйозну хворобу, автокатастрофу, пожежу, війну, смерть близьких, розлучення батьків, перехід в іншу школу.

Ігрова терапія дозволяє дитині вступати у значимі особистісні стосунки з дорослим, насолоджуватися комфортом і безпекою в умовах відкритого і захищеного спілкування. В ігровій кімнаті дитина навчається вільно виражати свої думки і почуття, самостійно приймати рішення, оскільки дорослий розуміє і поважає всі її прояви. У таких умовах дитина починає усвідомлювати, що її не будуть карати, критикувати, змушувати відчувати провину. Вона може виявляти агресію, тривогу, ображатися і вередувати, реалізовувати у грі свої фантазії і мрії.

Стосунки в ігровій кімнаті відрізняються від тих, які раніше переживала дитина у своєму досвіді, тут вона може просто бути собою. Такий тип стосунків, справжнє переживання спільного буття з дитиною, коли дитина дозволяє проникати у свій внутрішній світ, не формуються в ході навчання.

Хоча цілі ігротерапії з точки зору розвитку співвідносні з цілями школи: допомога дитині в пізнанні світу і набутті знань про себе.

Одним із напрямів дослідження виступив розвиток методів ігрової діагностики як цінного інструмента, що дозволив вивчати різні аспекти внутрішнього світу дитини, рівень її психосоціальної зрілості, когнітивні та емоційні процеси та інші значимі характеристики.

Інтерактивні ігрові техніки почали розглядатися як важливий інструмент оцінки внутрішньосімейної структури і динаміки, особливостей взаємовідносин дитини з однолітками. Також вони використовуються для вибору способів корекційного впливу і оцінки його результатів, прогнозування поведінки.

Поряд із використанням ігрових методів у діагностиці розвиваються недирективні підходи до ігротерапії, пов’язані з відмовою від інтерпретації та розв’язання діагностичних завдань. Те, як дитина розмірковує і діє у своєму уявному світі, відображає її мислення і поведінку в реальному житті. Досить часто дитячий фантазійний світ виникає тому, що з’являються труднощі в навколишньому середовищі.

Ігротерапія як спосіб зростання і розвитку через самоприйняття і повагу до своєї особистості, усвідомлення почуттів, проблем і конфліктів є формою профілактичної психогігієни для здорових дітей.

Досвід ігротерапії засвідчує, що навіть у гарно адаптованих дітей під час гри виявлялися серйозні конфлікти і проблеми. Діти часто ідентифікують себе з почутими від інших характеристиками і діють відповідно них. Завдяки ігротерапії відбувається нове відкриття власного буття, відокремлення від зовнішніх оцінок і помилкових уявлень про себе. Дитина по-новому пізнає своє тіло і почуття, потенційні можливості.

Ігротерапія створює можливості для вираження неусвідомлюваних конфліктів і тим самим зменшує емоційну напругу дитини. Провідні фахівці-ігротерапевти наголошують на тому, що через процес самовияву і значимі міжособистісні стосунки, через реалізацію внутрішньої цінності дитина стає позитивно мислячою, самостійною та самоактуалізованою індивідуальністю, відкритою для нового досвіду взаємин з довколишніми.

Отже, у загальному вигляді ігротерапія виступає як метод психотерапевтичного і психокорекційного впливу на дітей і дорослих за допомогою гри.

Ціль ігрової терапії – не змінювати й не «переробляти» дитину, не навчати її спеціальних поведінкових навичок, а дати можливість «прожити» у грі хвилюючі ситуації при повній підтримці і співпереживанні дорослого.

Професійні стандарти, необхідні для використання ігротерапії відповідають професійним стандартам, які існують у роботі з дорослими. Спеціалісти ігротерапевти повинні володіти необхідними знаннями і уміннями, що дозволяють досягти ефективності в роботі і служити інтересам дітей. Сучасні дослідження вказують на вдосконалення методів ігротерапії, підвищення вимог до їх використання, диференціацію технік з урахуванням різних умов роботи та особливостей дітей.

*Структура гри:*

1. Роль.
2. Ігрові дії, де роль презентується.
3. Ігрове використання предметів як заміщення реальних предметів.
4. Реальні стосунки між гравцями.

Гра може *використовуватись* у груповій терапії, у соціально-психологічному тренінгу.

Гра *спрямована* на подолання соціального інфантилізму, замкненості, фобії, конформності, шкідливих звичок, неадекватної статевою ідентифікації.

*Принципи ігротерапії:*

1. Безумовне прийняття (дитина пропонує все).
2. Недирективність (не прискорюємо процес гри, терапії).
3. Встановлення фокусу корекційного впливу на почуттях і переживаннях дитини.

У психокорекції часто використовується *рольова гра*. Її сюжет соціально спрямований. Проте вона розгортається в дії, без належних попередніх сюжетних відпрацювань. Мінімізація того, що треба робити, дає змогу учасникам гри набувати творчої самодіяльності, управління якою відбувається внутрішніми програмами їхньої психіки.

Гра проходить спонтанно. Інколи розігрування рольових ситуацій відбувається в умовах штучного створення труднощів.

Метод розігрування рольових ситуацій дає можливість побачити членів групи не лише в між особистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. матеріал про поведінку суб’єкта в рольовій ситуації є надійною основою перевірки гіпотез стосовно його особистісної проблеми

2. Арттерапія як метод практичної корекції

Арт-терапія - методика, яка має на увазі проведення лікування «мистецтвом». Вона є напрямком психотерапії, використовується не так давно, але стрімко розвивається і вже довела свою ефективність. Метод включає безліч підвидів, що дає можливість підібрати найбільш корисні для кожного випадку індивідуально і усунути психологічні проблеми.

На початку свого розвитку арт-терапія включала лише образотворче мистецтво, проте в подальшому успіх в лікуванні був помічений при використанні акторської гри, співу, танцювальної діяльності. Таким чином, людина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрій, знайти гармонію з навколишнім світом.

Терапія може проводитися як в індивідуальній формі, так і у вигляді групових занять. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психоемоційний стан, а також навчитися самовиражатися, пізнати себе.

Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів, розчарування, радість, образу, внаслідок чого він хоче позбутися "внутрішньої тяжкості", відкривається для світу. Важливо розуміти, що все це проходить комфортно для пацієнта, не викликає стресу, психологічної травми.

Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, вирішувати якусь певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому.

Психолог, рекомендуючи проведення арт-терапії, ставить наступні цілі:

* допомогти людині пізнати себе, навчитися самовиражатися, аналізувати свої вчинки, що дає можливість досягти гармонії в психічному стані;
* поліпшити психоемоційний фон;
* позбавити від напруги, страхів;
* усунути агресію, тривогу;
* побороти депресію;
* підвищити життєвий тонус;
* розкрити творчі здібності пацієнта;
* встановити довірчі відносини між лікарем і пацієнтом;
* навчити концентруватися на проблемі, знаходити правильне рішення, контролювати свої емоції;
* допомогти з соцадаптації.

Розвиток арт-терапії супроводжується розширенням методів лікування. У неї входить:

* ізотерапія, що означає використання малювання;
* кольоротерапія – вплив колірної гами на людину;
* музикотерапія – прослуховування мелодій, різних композицій;
* пісочна терапія – робота з піском;
* відеотерапія – перегляд фільмів, де персонажі стикаються з різними проблемами, шукають шляхи їх вирішення;
* денс-, фото-, [ігро-терапія](https://osoblyvi.com.ua/ua/helpful-info/110-napriam-rozvytok/1061-gra-yak-terapiya) – проведення ігор, мистецтво фотографії, створення колажів, танцювальні заняття;
* казкотерапія – аналіз існуючих казкових творів, створення нових;
* бібіотерапія – лікування «словом»;
* драматерапія – розігрування сюжету.

Переваги арт-терапії полягають в можливості надання м'якого впливу на психіку. Людина займається цікавою справою, знаходить хобі і поступово розвивається в ньому.

За допомогою методики вдається навчитися проявляти себе, налагодити контакт з оточуючими людьми, набути впевненості у внутрішньому «Я». Арт-терапія заснована на принципі відображення психічного стану людини в тих зорових образах, які постають перед ним під час танцю, малювання, співу, гри.

*Отже, арттерапія* – терапія мистецтвом, передовсім художньою і творчою діяльністю.

*Мета арттерапії* – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовиражатися і самого себе розуміти.

*Механізми психокорекційного впливу:*

1) символічна реконструкція травматичної ситуації і знаходження її вирішення через переструктурування цієї ситуації;

2) естетична реакція, перехід від муки до насолоди.

*Цілі арттерапії:*

* дати соціально прийнятний вихід агресивності;
* полегшити процес лікування;
* отримати матеріал для інтерпретації і діагностики;
* відпрацювати думки і почуття, які раніше витіснялися;
* налагодження стосунків між клієнтом і терапевтом;
* розвиток почуття внутрішнього контролю;
* концентрація уваги на відчуттях і почуттях;
* розвиток художніх здібностей і підвищення самооцінки.

Арттерапію застосовують у психіатричних лікарнях, у груповій роботі.

*Форми арттерапії:*пасивна і активна (на створення).

Заняття структуровані і неструктуровані.

СИМВОЛДРАМА – це один з напрямків психотерапії, що базується на принципах глибинної психології, в якому використовується особливий метод роботи з уявою (імагінація) для того, щоб унаочнити несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти і механізми захисту.

Зановник символдрами – видатний німецький психотерапевт Ханскарл Льойнер (1919-1996).

Офіційна назва методу в Німеччині, Австрії, Швейцарії, Чехії, Словаччині, Естонії, Литві, Латвії – Кататимно-імагінативна психотерапія; офіційна назва методу в Нідерландах, Швеції, Україні,– символдрама.

Метафорично символдраму можна назвати “психоаналізом за допомогою образів”. Основним завданням символдрами є перетворення фантазії у форму образів на вільну або задану психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує при цьому супроводжувальну функцію.

З усіх відомих на сьогодні напрямів психотерапії, які використовують роботу з уявними óбразами, символдрама є найглибше опрацьованим, системно організованим методом, який має фундаментальну теоретичну та експериментальну базу. Її ефективність підтверджена також [сучасними науковими дослідженнями, які проводилися, зокрема, в Німеччині та Австрії.](https://psycnet.apa.org/record/2017-07863-001)

В основі методу лежать концепції класичного та сучасного психоаналізу.

Метод має також багато спільного з теорією архетипів К.-Г.Юнга та розробленим ним методом активного уявляння.

Психотерапія за методом символдрами застосовується при:

* неврозах та невротичних розладах особистості;
* невротичних страхах і фобіях;
* депресивних розладах;
* психосоматичних розладах;
* психотерапії межових станів (Borderline);
* вирішенні сексуальних проблем;
* допомозі в розв’язанні сімейних проблем;
* психотерапії дітей та підлітків;
* допомозі людям, що пережили горе втрати близької людини;
* супроводі і підтримці помираючих;
* роботі з екзистенційними проблемами.

Символдрама також успішно використовується в психологічному консультуванні та коучінгу. Елементи символдрами можуть бути застосовані у тренінгах особистісного росту, а також у програмах розвитку креативності для дітей, підлітків і дорослих.

Психотерапія за методом символдрами може проводитись у формі:

* індивідуальної психотерапії;
* групової психотерапії;
* психотерапії пари (шлюбних партнерів чи дитини і когось з батьків).

# Психодрама як метод групової психокорекції

# Психодрама (психо + драма (дія); синонім – спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й створюється можливість вільно відреагувати на них.

# Психодрама – це метод відтворення в драматичній дії значущих подій і особистісних проблем свого життя.

# Психодрама – один з найефективніших методів групової психотерапії, що базується на театралізації, рольовій грі, драматичному самовираженні особистості, ігровому драматизованому моделюванні власного життя. За допомогою цього методу можна домогтися особистісного росту, перебороти життєву кризу, засвоювати основні ролі людини, скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми й важкі переживання, а також досягти рішення численних життєвих проблем.

# Психодрама може виявитися дуже корисною тим, хто страждає від низької самооцінки, зазнає труднощів у взаєминах з людьми, не може пережити біль втрати або перебороти наслідки психічної травми. Робота в психодраматичній групі допоможе розв’язати конфлікт із близькими, або зняти важкі переживання, викликані ним, перебороти образу або почуття провини.

# Метод психодрами далеко виходить за межі тільки клінічних або психологічних проблем і з успіхом використовується для особистісного самопізнання, і як засіб особистісного росту й розвитку в різноманітних сферах від особистого життя до бізнесу й політичної діяльності. Робота в психодраматичній групі ґрунтується як на реальності, так і на уявлюваних ситуаціях. Можливе занурення в минуле й подорож у майбутнє, моделювання мрій й дослідження сновидінь.

# Психодрама – це метод групової психотерапії, заснований Я.Морено, що поєднує в собі діагностичні можливості, сценічні подання (театр спонтанності), груподинамічні сеанси й аналітичну роботу групи. Психодраматичний метод по суті є практичною роботою з відтворення внутрішнього світу особистості в просторі мікросоціального середовища і засобами спонтанного програвання драматично опосередкованої реальності. Він здатний вивільнити цілісний прояв актуальних ціннісно-смислових станів, надавши особистості можливість їх проживання та розвитку. Співучасниками цього процесу стають всі члени групи, здійснюючи свій суб’єктивно-значущий внесок у процес самопізнання особистості.

# Психодрама – поліфункціональний метод, що володіє своєю діагностичною силою, корекційно-терапевтичними, реабілітаційними, дидактичними можливостями.

# Ігрова основа психодрами, переважна орієнтація на дію, значна роль фізичних рухів знижують вплив стереотипних вербально закріплених захисно-оцінних реакцій. Встановлення довірливої атмосфери, інтенсивне використання невербальних комунікацій відкривають можливість спонтанного самовираження особистості в групі.

# За допомогою різних технічних прийомів, таких як зміна ролей, дублювання, «порожній стілець», дзеркало й т.д., конфлікти особистості й суспільства не тільки й не стільки обговорюються в групових дискусіях, але й розігруються на сцені з врахуванням різних рольових позицій. На сцену виноситься пережите в минулому, очікування в майбутньому, насичені конфліктним змістом фантазії, мрії, сни, ідеї. Ці дії сприяють усвідомленню й подоланню (переживанню) конфлікту.

# Не тільки головна діюча особа (протагоніст), але і його партнери по грі (допоміжні «Я»), а також інші члени групи здобувають новий особистісний досвід, що сприяє розвитку спонтанності й креативності.

# Пол Холмс відзначає, що «психодрама – це форма групової психотерапії, яка не допускає пасивного спостереження. Емоційна енергія, креативність і чесність драми здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком».

# Отже, психодрама може допомогти:

# - пережити зовні драму внутрішнього світу;

# - опанувати своє минуле і «попрощатися з ним»;

# - повірити в себе, у свої сили й можливість змін;

# - знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях;

# - освоїти нові ролі та моделі поведінки.

# Психодрама дозволяє моделювати в спеціально створених умовах групової роботи реальні життєві ситуації, шукати й знаходити оптимальні способи поведінки в них, освоювати нові соціальні ролі.

# За словами Адама Блатнера, «психодрама в деталях розкриває перед нами втілення несвідомого в поведінці, яким ми користуємося як захисним механізмом для розрядки внутрішніх імпульсів під час символічної або реальної дії».

# Дуже важливо, що психодрама використовує природні способи зцілення дорослих і дітей, які пережили важку психічну травму.

# Деякі психологічні захисні механізми проявляються в поведінці, які не отримують суспільного схвалення, і тому вихователі, вчителі ці механізми в кращому разі ігнорують, а частіше – придушують (депресивних дітей батьки змушують не сумувати, а роздратованих – заспокоїтися). Адам Блатнер також відзначає, що наша культура багато людських якостей відносить винятково до дитинства, наприклад такі, як спонтанність, креативність і бажання грати, тим самим перешкоджаючи прояву дитячої безпосередності в дорослому житті.

# Психодраматична ж робота з дітьми дозволяє розвивати ці якості й з повагою ставитися до їх проявів. Діти добре відчувають символічну реальність. У ній вони отримують можливість зіграти безліч ролей, приміряючи їх на себе, і разом з тим придбати досвід інтеграції переживань, які виникають у процесі гри.

# Психодрама не перешкоджає природній поведінці дітей, навпаки – вона її заохочує й, якщо дивитися ширше, дає дітям можливість відчути, що їх приймають і цінують.

# Важливе значення в психодрамі надається емоційному відреагуванню життєвого досвіду в процесі рольової взаємодії. Таке відреагування Я. Морено, слідом за Арістотелем, називав катарсисом, тобто очищенням. Але, на відміну від Арістотеля, для Я. Морено катарсис є відреагуванням не лише через сум і страх, але й через силу, що очищає, через гумор і сміх. Члени групи під час драматичної імпровізації як би відстороняються від власних переживань із приводу реальних подій і отримують можливість побачити своє життя очима інших людей. Я.Морено говорив: «Спочатку має місце відтворення, слідом за ним приходить час перенавчання».

Історія виникнення психодрами.

Психодрама – це метод творення самого себе Якоб Леві Морено.

Якоб Леві Морено – видатний австрійсько-американський психолог, психіатр, психотерапевт, філософ, поет, винахідник.

Він відомий в усьому світі як першовідкривач методів психодрами, соціометрії й групової психотерапії. Я.Морено народився 18 травня 1889 року в Бухаресті, у віці п’яти років разом з батьками переїхав у Відень, де прожив до 1925 року. Батько Я.Морено, Морено (Морену) Ніссім Леві був купцем. В 1925 році, після смерті батька і з прибуттям до США, Якоб Морено Леві візьме ім’я батька в якості прізвища і стане відомим світу під іменем Якоба Леві Морено («Морену» – єврейскою мовою означає «Вчитель»). Мати Я.Морено, Пауліна Янку Вольф, походила із Калараша. Я.Морено був старшим із шести братів і сестер. Я.Морено закінчив Віденський університет за спеціальністю філософія й медицина. У роки навчання великий вплив на нього здійснили ідеї Зіґмунда Фройда. В 1917 р. отримав диплом доктора медицини. З 1918 р. до самої еміграції працював лікарем у Бад-Веслау під Віднем і фабричним лікарем на веславскій камвольній фабриці. Перші психотерапевтичні досліди, а також розробка ідей соціометрії, групової психотерапії й психодрами розпочаті ще у віденський період життя Я.Морено. Тоді ж анонімно вийшли у світ його перші друковані праці, у тому числі й знаменита книга «Театр спонтанності» (1923). Коли Якоб Морено у віці 24-х років спостерігав у міському парку Відня за тим, як грають діти, спонтанно вибираючи собі ролі, і в грі знаходять рішення своїх конфліктів, він ще не знав, до чого приведуть ці його спостереження. Він просто почав грати разом з дітьми, і разом з ними прийшов у табір біженців – у їхні родини й до їхніх батьків. Він зіштовхнувся з жахливою убогістю, горем і озлобленістю. Я.Морено спробував допомогти дорослим людям вийти з життєвої кризи тим способом, який він побачив у дитячих іграх. Він заснував театр спонтанності, який пізніше виріс у метод групової психотерапії, що поширився і має визнання в усьому світі. В 1925 р. Я.Морено емігрував у США, де прожив до кінця життя. Там відбувається подальший розвиток висунутих ним ідей соціометрії й психодрами та практична робота в школах, виховних установах і в’язницях. В 1932 р. Я.Морено пропонує ввести розроблені ним методи в роботу з пацієнтами психіатричних клінік, з ув’язненими, вихованцями виправних колоній. Першим центром психодрами став приватний психіатричний санаторій у Біконі (штат Нью-Йорку), що належав Я.Морено, де в 1936 р. був уперше створений психодраматичний театр і де Я.Морено працював головним лікарем більше 30 років. Пізніше театри психодрами стали з’являтися в різних клініках США, а потім і Європи. Значну роль у популяризації психодрами відіграли інститути соціометрії й психодрами, які створювалися в США за активної участі Я.Морено з 1940-х років. В 1941 р. почало діяти створене Я.Морено Американське товариство групової психотерапії й психодрами. В 1951 р. Я.Морено став професором Нью-Йоркського університету, а в 1958 р. – президентом Міжнародного центру групової психотерапії, соціометрії й психодрами (Бікон), які здійснили вплив на світовий психодраматичний рух. Серед подібних організацій відомий створений у Німеччині Європейський інститут психодрами, який займається пропагандою методів Я.Морено в країнах головним чином Центральної й Східної Європи, у тому числі й в Україні. У наш час створена Я.Морено психодрама широко використовується з метою особистісного розвитку, психокорекції у психології, педагогіці, медицині. Окремі техніки психодрами, запропоновані Я.Морено, наприклад «порожній стілець», широко застосовуються в інших психотерапевтичних методах – у гештальт-терапії (Ф.Перлз), транзактному аналізі (E. Берн) тощо. У поведінковій терапії психодраматичні техніки використовують для тренування нових поведінкових навичок.