*Свідинська Людмила,*

*практичний психолог*

*Кременецький ліцей ім. У. Самчука*

**Лялькотерапія як метод розв’язання психологічних проблем особистості**

*Ляльки можуть багато чого – і навчати, і лікувати,*

*але тільки якщо потрапляють в добрі руки.*

Лялька завжди була і залишається улюбленою дитячою іграшкою. На цьому ґрунтується головний принцип лялькотерапії – іграшці дитина завжди довіряє більше, ніж дорослому.

Лялькотерапія – метод, заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм казки, з улюбленою іграшкою. Лялька в лялькотерапії виступає в якості основного прийому корекційного впливу, а також як проміжний об'єкт взаємодії дитини і дорослого.

На заняттях з ляльками за допомогою психолога або психотерапевта діти і дорослі бачать свої проблеми та страхи з боку, саме лялька «показує» спосіб їх подолання. Поступово у них формується сценарій, який вони переносять у своє життя.

Лялькотерапія дозволяє об’єднати інтереси дитини і корекційні завдання психолога, дає можливість найприроднішого і безболісного втручання дорослого в психіку дитини з метою її корекції або психопрофілактики.

Лялькотерапія – це один із напрямків арт-терапії, психологія творчості, метод, що використовує в якості основного прийому психокорекційного впливу ляльку, як проміжний об’єкт взаємодії дитини і дорослого. Лялькотерапія заснована на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм, з улюбленою іграшкою. Ідентифікуючи себе певним чином, дитина в умовній ситуації проектує свій внутрішній світ і переживає реальні почуття, які діагностуються, направляються і коректуються психологом.

Гра з лялькою – це той світ реальності, у якому живе дитина. У лялькотерапії використовують різні види ляльок. Серед них пальчикові ляльки, ляльки-рукавички, мотузкові ляльки, ляльки-маріонетки, тіньові ляльки, площинні ляльки, ляльки-костюми тощо.

*Пальчикові іграшки* використовують для розвитку дітей вже не одне століття. Це мініатюрні фігурки в наборі, які надягають кожну на окремий палець для розігрування якогось сюжету або казки. Такі іграшки особливо цікаві дітям від півроку до п’яти.

*Ляльки-рукавички* традиційно використовуються для дитячих лялькових театрів, різних інсценівок, зображень казок. Ляльки-рукавички можуть стати справжніми акторами лялькового театру. Діти в захваті від постановок з такими ляльками. Вони також із задоволенням беруть участь у їх виготовленні. Зробити такі ляльки зовсім нескладно, головне проявити фантазію.

*Ляльки-маріонетки*. Робота з лялькою-маріонеткою дозволяє удосконалювати тонку моторику руки і загальну координацію рухів, проявляти через ляльку ті емоції, почуття, стани, які дитина з певних причин не може або не дозволяє собі проявляти.

*Тіньові ляльки* використовуються для роботи тіньового театру і виготовляються з чорного чи темного картону або паперу. Такі ляльки використовуються переважно для роботи над дитячими страхами. Граючи з такою лялькою в тіньовому театрі, дитина отримує досвід вирішення своєї проблеми.

*Площинна лялька* представляє собою модель ляльки, вирізаної з щільного картону або тонкої фанери. Як правило, руки ляльки кріпляться на шарнірах чи на кнопках і вільно рухаються. Такого роду ляльки використовуються для роботи з дітьми, у яких є проблеми в спілкуванні, поведінці, з порушенням образу Я. Така лялька може мати змінний набір виразів обличчя, які відповідають різним емоційним станам.

*Мотузкові ляльки*. Такі ляльки багатофункціональні. Вони ефективні для вирішення у дітей проблем у спілкуванні, підвищеної тривожності. Така лялька проста у виготовленні: з мотузки збирається контур ляльки, за петельку голова ляльки пристібається на сорочку дитини, а палець дитини протягується в петлі, що знаходяться на долоньках ляльки. Таким чином, дитина імітує рух ляльки разом з власними рухами. Створення ляльок з ниток – давня сакральна техніка стабілізації особистості.

*Об’ємні ляльки або ляльки-костюми* традиційно використовуються для програвання рольових ігор. Це звичайні іграшки розміром у зріст людини.

Історія застосування ляльок у лікувальній практиці нараховує приблизно сто років. Приміром, невропатолог Малколм Райт з Уельсу ще в 1926 році використовував ляльок та ляльковий театр для зняття неврозів, пов’язаних зі щепленням, у дітей. Пізніше було відкрито властивість ляльок допомагати у реабілітації хворих на церебральний параліч. У Радянському Союзі 20-х років ХХ ст. ляльки також допомагали лікувати заїкання у дітей, відновлюватися після сильних стресів і при обмеженні в русі. Цим відомий Ленінградський «Театр Петрушки» під керівництвом Деммени, а також Ленінградський інститут професора Р.В. Турнера.

Можливі індивідуальна і групова форми лялькотерапії. Лялькотерапія популярна як у зарубіжній (Ф. Зімбардо, 1991), так і у вітчизняній практиці психокорекційної роботи (І.Г. Вигодська, 1984; А.І. Захаров, 1986; А. Співаковська, 1988 та ін.).

Напрямки використання лялькотерапії: арт-терапія (лікування мистецтвом); казкотерапія; ігротерапія; психодрама. О. А. Мєдвєдєва розглядає лялькотерапію як один із підвидів імаготерапії (лат. imago — образ); психотерапевтичний метод, що полягає у відтворенні певного комплексу характерних образів з лікувальною метою), разом із такими видами естетотерапії, як образно-рольова драмтерапія, психодрама. У концепції казкотерапії Т. Д. Зинкевич-Євстігнєевої лялькотерапія розглядається як окрема казкотерапевтична технологія. Лялькотерапію також можна віднести до проективних діагностуючих методик.

Як саме діє лялькотерапія, які собисті проблеми дозволяє розв'язати? Це: розкріпачення, якщо людина сором’язлива або замкнута в собі; можливість опрацювати конфліктну ситуацію і знайти шляхи виходу з неї; зняття емоційної напруги; вирішення внутрішніх конфліктів; набуття навичок адекватного вираження своїх почуттів; позбавлення від негативних, депресивних почуттів; діагностика проблем соціалізації та комунікативних проблем; допомога у ліквідації хворобливих переживань; формулювання бажаних сценаріїв майбутнього; зміцнення психічного здоров'я; поліпшення соціальної адаптації; розвиток самоконтролю та самосвідомісті; вирішення конфліктів в умовах колективної творчої діяльності; корекція страхів; корекція відносин у родині; розвиток мови; розвиток грубої та дрібної моторики; розвиток просторової орієнтації ; розвиток творчих здібностей; приплив сил і радості, який зберігається після завершення роботи тощо.

Процес лялькотерапії зазвичай відбувається у два етапи: виготовлення ляльки; використання ляльок для корекції і профілактики значущих емоційних станів. Сама робота по виготовленню ляльки також є корекційною. Захоплення дітей процесом виготовлення ляльки робить їх спокійнішими, урівноваженими. Під час роботи у них розвивається довільність психічних процесів, з’являються навики концентрації уваги, посидючість, розвивається уява.

**Арттерапевтичне заняття з елементами лялькотерапії на тему:**

**«Лялькотворення – ідентифікація себе»**

(заняття-самопізнання через виготовлення паперової площинної ляльки)

*Лялька – це іграшка, з якою грають у життя.*

*Автор невідомий*

**Мета**: використання ляльки як інструменту роботи з образом «Я».

**Завдання:** актуалізувати інтерес до самопізнання; приймати себе, усвідомлювати свої цінні якості та здібності; зменшити страх критики та осуду; розвивати творчий потенціал особистості.

**Оптимальна кількість учасників:** 7-10 осіб.

**Вікова група:** 12-16 років.

**Тривалість заняття:** 1, 5 год.

**Обладнання:** стільці згідно кількості учасників тренінгу, матеріал для виготовлення площинної ляльки, аркуші паперу формату А-4, ручки, маркери; аудіозаписи релаксаційної музики.

**Розміщення учасників:** учасники тренінгу розміщуються на стільцях по колу навколо великого столу з матеріалами заняття.

1. **Налаштування.**

**Завдання етапу:** підготовка до діяльності, створення атмосфери довіри.

**Інформаційне повідомлення «З історії ляльки. Значення ляльки».**

Людство здавна вірило в містичні властивості ляльок. Вони використовувалися в обрядах, у якості оберегів: для зцілення від хвороб, захисту будинку від злих сил, успішного результату певної справи тощо. Гра з лялькою – це той світ реальності, у якому живе дитина. Тому, звичайно, саме лялька завжди була і залишається улюбленою дитячою іграшкою.

**Відеопрезентація «У світі ляльок».**

**Міні-дискусія «Що властиво ляльці і не властиво людині?»** Учасники заняття по черзі озвучують свої думки, аргументовано висловлюють свою незгоду з позицією інших.

1. **Актуалізація відчуттів.**

**Завдання етапу:** створення умов для розкриття візуальних, аудіальних, кінетичних відчуттів.

**Вправа-медитація «Моя улюблена лялька»** (екскурс у дитячі спогади і мрії)**.**

**Мета:** підготовка учасників заняття до внутрішньо групової комунікації.

**Хід вправи:** Чи була у вас у дитинстві улюблена лялька? Чи хотіли б ви зараз повернутись у той час?

Сядьте зручно, закрийте очі і пригадайте свою улюблену ляльку (іграшку) з періоду дитинства. Що це була лялька? Як вона виглядала? Яке було в неї ім’я? Як і коли вона у вас з’явилась? Пригадайте свої відчуття, коли ви з нею взаємодіяли? Якою була ваша улюблена гра з цією лялькою? Про що ви думали, мріяли при цьому? Про що ви з нею говорили?

Учасники упродовж 3-5 хв. поринають у спогади, шукають відповіді на запитання, за вказівкою психолога відкривають очі. На основі отриманих медитаційних спогадів відтворюють **«Вербальний портрет»** улюбленої дитячої ляльки (письмово на аркуші у вигляді вертикальної колонки складають список епітетів, асоціацій, символів, пов’язаних з іграшкою).

По завершенню роботи учасники долучаються до спільного обговорення дитячих спогадів, озвучують зроблені записи. Висловлюються за бажанням.

1. **Індивідуальна арттерапевтична діяльність «Створення власної паперової площинної ляльки».**

**Завдання етапу:** терапія творчого самовираження.

**Мета:** використання індивідуальної творчості для дослідження власних почуттів, проблем і переживань.

**Хід роботи:** учасники виготовляють персональну площинну ляльку на основі шаблону-заготовки за допомогою матеріалів на вибір: папір, тканина, нитки, олівці, фарби тощо.

Чи важко було працювати? Про що ви думали у процесі створення ляльки? Чи відповідає вона вашому первинному задуму? Що було для вас несподіваним?

По завершенню обміну враженнями психолог просить: «Уявіть, що ваша лялька ожила. Подумайте про особливості її характеру, чим вона займається, які її мрії, плани на майбутнє?" Таким чином, відбувається складання історії, тобто **оживлення ляльки**. Дайте ім’я своїй ляльці,розшифруйте ім’я за початковими літерами, підібравши до кожної слово-характеристику, властиву ляльці. Після цього складіть коротку **казкову розповідь-монолог** про свою ляльку від її імені (за використанням Я-висловлювань) на тему **«Таємниця ляльки»**, наділивши її при цьому певними фантастичними властивостями.

По завершенню роботи відбувається презентація виготовленої ляльки, знайомство з нею через її ім’я, озвучення казкової розповіді про неї.

1. **Активізація вербальної і невербальної комунікації.**

**Завдання етапу:** вербалізація думок, почуттів, переживань, які виникли у процесі діяльності.

**Музична імпровізація «Мрії мого тіла і душі».**

**Мета:** створення ситуації емоційного переключення, звільнення від неприємних емоцій.

**Хід вправи:** Подумайте, чому ваша лялька саме така? Чого хоче лялька? Відобразіть відповіді на ці запитання через свої рухи під звучання музики.

По завершенню учасники пояснюють чому вони рухались саме так, які думки під впливом музики намагались передати. Чи важко було виконувати вправу?

1. **Етап колективної роботи.**

**Завдання етапу:** колективна творча інтерпретація переживань учасників.

**Колективна творчість «Наша зустріч» (сценарій ігрового діалогу).**

**Мета:** позитивнепереосмислення досвіду, емоційне самовираження у вербальній формі, переживання катарсису.

**Хід вправи:** Через презентації учасників заняття ми всі сьогодні познайомились з нашими героями-ляльками, знаємо їх імена і історії. Наше наступне завдання – перетворитись на сценаристів та написати ігровий діалог на тему «Наша зустріч», де були б задіяні ваші ляльки і його розіграти. Для цього об’єднаємось у групи по 3-5 осіб. Кожен учасник групи пропонує дію своєї ляльки до спільного сценарію, спікер письмово фіксує пропозиції учасників у вигляді діалогу. По завершенню внутрішньо групової роботи учасники розігрують готові сценарії лялькової взаємодії.

1. **Заключний етап.**

**Завдання етапу:** закріплення почуття самоповаги, почуття власної цінності.

**Вправа «Мені приємно було з тобою працювати... Через твою ляльку я дізнався… Вона відкрила мені…»**

**Мета:** створення атмосфери емоційної теплоти, емпатії і турботи, переживання ситуації успіху.

**Хід вправи:** На нашому занятті кожен учасник представляв себе через власну ляльку. На завершення я пропоную зробити обмін позитивними висловлюваннями по колу за такою схемою: **«**Мені приємно було з тобою працювати... Через твою ляльку я дізнався… Вона відкрила мені…».

Дякую всім за участь і вашу творчість!

**Арттерапевтичне заняття з елементами лялькотерапії на тему:**

**«Шукаємо щастя в собі»**

(заняття-медитація з виготовлення ляльки добрих побажань, ляльки-Дзвіночка)

*Щастя – це властивість характеру.*

*В одних у характері постійно чекати,*

*у других - безперервно шукати,*

*у третіх – скрізь знаходити…*

*Автор невідомий*

**Мета**: розвиток позитивного мислення, розкриття внутрішніх ресурсів.

**Завдання:** актуалізувати знання про психологічні стани та почуття, сприяти розвитку навичок рефлексії, усвідомлення, розпізнавання та вираження власних емоцій і почуттів. Навчити ідентифікувати психологічні стани інших людей, проявляти емпатію у стосунках.

**Оптимальна кількість учасників:** 7-10 осіб.

**Вікова група:** 12-16 років.

**Тривалість заняття:** 1, 5 год.

**Обладнання:** стільці згідно кількості учасників тренінгу. Матеріали для виготовлення ляльки-мотанки: три кола з тканини 24, 20, 16 см діаметром; квадрат 20 х 20 см; прямокутний трикутник зі сторонами 20 х 20 см; нитки, наповнювач, стрічка довжиною 20 см, дзвіночок. Аркуші паперу, фарби, ручки, аудіозаписи релаксаційної музики. Зразки виробів ляльки-мотанки.

**Розміщення учасників:** учасники тренінгу розміщуються на стільцях по колу навколо великого столу з матеріалами заняття.

1. **Налаштування і актуалізація відчуттів.**

**Завдання етапу:** підготовка до діяльності, створення атмосфери довіри.

**Інформаційне повідомлення «Про значення і цінність ляльки, зробленої власноруч».**

Найулюбленішою і пам’ятною завжди була і буде тільки та лялька, яка зроблена своїми руками, в яку вкладено частинку своєї душі. У ній є щось таке, від чого стає тепліше на серці.

Лялька-Дзвіночок приносить в дім радість і веселощі. Вона вважається оберегом гарного настрою. Ця лялечка-мотанка має виразну талію і по формі нагадує дзвіночок. Лялька має три спідниці, які символізують три світи: яв (реальний світ), прав (місце богів), і нав (царство мертвих). На побутовому рівні це означає, що благополуччя має три складові – тіло, душу і дух. У лялечки три спіднички - і ми щасливі, коли **тілу** добре, **душі** радісно і **дух** спокійний.

**Огляд міні-виставки ляльки-мотанки.**

1. **Актуалізація відчуттів,** і**ндивідуальна арттерапевтична діяльність.**

**Завдання етапу:** створення умов для розкриття візуальних, аудіальних, кінетичних відчуттів, терапія творчого самовираження.

**Мета:** використання індивідуальної творчості для дослідження внутрішнього світу почуттів, проблем і переживань.

Пригадайте ситуацію, обставини, за яких ви почувались насправді щасливо. Відновіть її уявно в найменших деталях. Що вам на той час було достатньо для того, щоб почуватися щасливо? Що зараз вам потрібно для щастя?

**Послідовність виготовлення ляльки:** прив’язуємо до наповнювача дзвіночок, вкладаємо наповнювач із дзвіночком у центр найбільшого кола (перша спідничка). Закрийте очі і перш ніж накласти коло, сформувати голівку і обв’язати її ниткою, подумайте… (медитація під музику): ***Перша спідничка*** *- це* ***Тіло (розслаблення).*** *Подумайте, яка частина вашого тіла зазвичай перебуває у найбільшому напруженні. Перенесіть туди свою увагу, зосередьтесь на найменших відчуттях, які виникають у цьому місці. Уявіть як воно наповнюється відчуттям тепла і енергії. Після цього відчуйте як розслаблення і спокій переливається на все тіло.**Уявіть собі як напруга залишає ваше тіло з кожним видихом.*

Накладаємо зверху середнє коло і обв’язуємо ниткою. Медитуємо: ***Друга спідничка*** *- це* ***Душа (радість).*** *Що приносить вам радість? Пригадайте ситуації, коли ви найбільш повно переживали це почуття. Уявіть, як радість зараз переповнює вашу душу і розходиться по всьому тілу, мов теплі промінчики. Щоразу, коли ми відчуваємо радість, нам здається, що її приносить щось ззовні. Насправді це не так. Радість завжди присутня всередині нас. Тому відкрийте свою радість саме зараз. Кажуть, що радість починається з посмішки. Відкрийте очі і поділіться своєю посмішкою з присутніми.*

Накладаємо зверху найменше коло, обв’язуємо і медитуємо: ***Третя спідничка*** *символізує* ***Дух (спокій).*** *Що спокій означає у вашому житті? Коли він був особливо вам потрібен? Уявіть, що ви оточені спокоєм. Спокій вас підтримує і вкриває. У спокої ви в безпеці. Ви відчуваєте мир в собі. Цей спокій ваш. Подумайте про це по-особливому, якби спостерігаючи за своїми думками збоку. Як ви спостерігаєте за тим як тече струмок. Дозвольте думкам приходити, текти, змінюватися, йти як їм заманеться… І думки приходять і відлітають, як птахи, які перетинають небосхил. А небосхил свідомості залишається глибоким, ясним і спокійним.*

Прямокутник загортаємо з обох сторін і зав’язуємо ниткою по краях. Вивертаємо і знов обв’язуємо ниткою (формуємо руки ляльки). Одягаємо руки на голову, обв’язуємо голову ниткою. Одягаємо і зав’язуємо на ляльку хустинку (трикутник). Прив’язуємо до рук стрічку.

Лялька добрих побажань готова!

1. **Етап вербалізації.**

**Завдання етапу:** вербалізація думок, почуттів, переживань, які виникли у процесі діяльності.

**Вправа «За мене розкаже моя лялька».**

**Мета:** дослідження і аналіз внутрішнього світу, створення ситуації довіри і відкритості.

Учасники роботи через свою ляльку діляться враженнями, які виникли в процесі роботи. Підсумовують які зміни відбулись з їх відчуттями радості і спокою під впливом медитації.

1. **Етап колективної роботи.**

**Завдання етапу:** колективна творча інтерпретація переживань учасників.

**Вправа «Палітра відчуттів».**

**Мета:** створення ситуації емоційного переключення, звільнення від неприємних відчуттів.

Що приносить радість у наше життя? Що означає бути по-справжньому щасливим? Які складові щастя? Подумайте і оберіть колір, з яким у вас асоціюється стан радості, задоволення і щастя (один або кілька). Поясніть, чому ви обрали саме цей колір.

**Колективний малюнок «Кольори щастя».**

**Мета:** позитивне переосмислення ситуації, перенесення її на аркуш паперу шляхом зображувальної діяльності.

Обраним кольором намалюйте спільну картину плямами під загальною назвою «Кольори щастя». Плями можуть бути будь-якої величини і форми. Під час виконання завдання звучить музика. По закінченню роботи відбувається обмін враженнями і обговорення: спробуйте роздивитись у плямах якусь картину, вигадайте історію про побачене.

*Щастя – це властивість характеру. В одних у характері постійно чекати, у других - безперервно шукати, у третіх – скрізь знаходити…* Шукаймо і відкриваймо щастя в собі.

1. **Заключний етап.**

**Завдання етапу:** закріплення почуття самоповаги, почуття власної цінності.

**Вправа «Передзвін радості».**

Сьогодні ми долучились до мистецтва створення ляльки-мотанки. Лялька-Дзвіночок здатна відвести біду і прикликати удачу. Отож, передаємо по колу дзвіночок дзвонимо і передаємо один одному наші добрі побажання.

Усім дякую за участь і творчість, виявлену на занятті!

**ЛІТЕРАТУРА**

1. <http://ito.vspu.net/Naukova_robota/data/Konkursu/2008_2009/Gordiychyk_2008_2009/Kuhar_Dist/predmet/etika2/HTMLFILE/trening.htm>
2. https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=2ahUKEwip6Iva\_6jfAhWPtYsKHe\_qCeEQFjACegQIBxAC&url=http%3A%2F%2Frosvita.rv.ua%2Fdokupr%2Fpsuhologichna\_slugba%2Fmetod\_sk%2Fmetoducni\_recomendac2014sp.doc&usg=AOvVaw2q7lp2YceTywf8q8AQYmSr
3. Гребенщикова Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол. - Изд.: «Речь», 2007.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002.
5. Татаринцева А.Ю. Григорчук Н.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. – Изд.: «Речь», 2007.
6. Татаринцева А.Ю. Куклотерапия в работе психолога, педагога и логопеда. - Изд.: «Речь», 2007.