

СЕКЦІЯ 7. ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Олена ДАЦУН

Національний авіаційний університет, м. Київ

РОБОТА З НЕГАТИВНИМИ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «БІЛА ПЛЯМА»

Затяжний процес війни в Україні ставить нові виклики перед психологічною наукою в питаннях надання ефективної допомоги населенню, що постраждало через повномасштабне вторгнення. Профілактика та робота з емоційним вигоранням, тривожністю, пошук ресурсів для відновлення, робота зі страхами та внутрішньою агресією, відчуттям безвиході – це ті теми, робота з якими є актуальною в практичній психологічній діяльності. Отже, розробка нових методів та підходів є важливим завданням над якими працюють психологи практики, і одним із ефективних підходів в даних питаннях є розробка нових арттерапевтичних методів та технік.

Пропонуємо до розгляду нову авторську арттерапевтичну техніку до роботи з негативними станами «Біла пляма». Дана техніка пройшла апробацію при роботі зі студентами спеціальності «Психологія» Національного авіаційного університету.

Техніка «Біла пляма». **Мета роботи:** робота з негативними емоційними станами, пошук нового ресурсу для підтримки.

Інструменти та матеріали: альбомний аркуш паперу, лист фольги, пергаменту чи іншого цупкого паперу розміром А4, фарби, пензлики.

Інструкція:

Завдання 1. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Уявіть в собі відчуття негативного емоційного стану, з яким зараз хотілося б попрацювати. Візьміть до рук аркуш цупкого паперу, фольги чи пергаменту. Зіжмакайте його таким чином і з такою силою, наче передаєте через власні руки всю енергію того емоційного стану на папір.

Дайте відповідь на запитання:

- Які думки та відчуття виникали у вас в процесі жмакання паперу?

Завдання 2. Візьміть аркуш для малювання. В центр аркуша покладіть зіжмаканий папір. За допомогою фарб розмалуйте аркуш тими кольорами та мазками, які найбільше відображають вказаний вами негативний емоційний стан. В процесі малювання слідкуйте за тим, щоб зіжмаканий папір не зміщувався зі свого місця і простір на аркушів під ним залишався не зафарбованим. Не намагайтесь малювати конкретний сюжет – це

можуть бути просто каракулі, хаотичне зафарбовування аркушу, якщо виникає бажання намалювати конкретні фрагменти – можете це зробити.

- Які думки та відчуття виникали у вас в процесі малювання?
- На що схожий ваш малюнок?

Завдання 3. Заберіть з малюнка зіжмаканий папір. Тепер по центру вашого малюнка замість нього залишилася біла пляма.

- Як на вашу думку змінився малюнок?
- На що схожа ця біла пляма?
- Які думки емоцій та відчуття виникають у вас на даному етапі роботи?

Завдання 4. Подивіться на білу пляму на вашому малюнку. Якби у нас була можливість замінити цю пляму будь-чим – щоб це могло бути? Поясніть свій вибір.

Уявіть, що дана біла пляма – це прохід в якийсь інший простір. Який би цей простір був? Спробуйте уявити та описати його.

Уявіть, що ви проходите через цей «прохід», лишаючи в іншому вимірі зазначений негативний емоційний стан.

- Як тоді виглядає цей новий простір?
- Що в ньому є?
- Які емоційні стани в ньому існують?
- Якби була можливість взяти з собою в новий простір якусь кількість зазначеного негативного емоційного стану, скільки б ви взяли?
- Яку роль негативний емоційний стан виконував в новому просторі?
- Яку роль негативний емоційний стан виконує в вашому реальному житті?
- Опишіть свої емоції, думки та відчуття що виникли у вас по завершенні роботи.

За результатами апробації техніки «Біла пляма» виявлено, що в процесі жмакання паперу відбувається переключення уваги з переживання негативного емоційного стану на фізичні відчуття. Процес малювання негативних емоцій дає можливість вивільнити їх, перенести з власного відчуття на малюнок.

Робота з метафорою білої плями як проходом до іншого світу дає можливість респондентам свідомо проаналізувати необхідності переживання негативних емоційних станів у власному житті, їх можливе значення та цінність.

Авторська арттерапевтична техніка «Біла пляма» може бути рекомендована для подальшого застосування в психологічній роботі з дорослими, особами підліткового та юнацького віку в темах роботи з

вивільнення негативних емоційних переживань, пошуку ресурсу в різних емоційних станах.

Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО

к. пед. н., доцент,

*Національний університет біоресурсів
і природокористування України,*

м. Київ

НАРАТИВНА СТРАТЕГІЯ ОСВІТИ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Посутньою характеристикою нинішнього етапу розвитку суспільства є постійна оновлюваність. Вона спричинена широким впровадженням цифрових технологій в різні царини людського життя. З одного боку, цифровізація зумовила доступність інформації, стала підґрунтям створення інклюзивного середовища, сприяла розробленню засобів для пошуку інформації та її аналізу, розширенню можливостей комунікації між людьми. Ба більше, сама інформація стала новітньою сферою людського життя, ресурсом, цінністю. З іншого боку, швидка еволюція технологій, їх упровадження в освіту та виробництво продукують невизначеність. Одним із серйозних викликів сьогодення став штучний інтелект.

Поєднання реальності та віртуальності спричинює зміну Я-концепції особистості, доповнюючи її Я-віртуальним. Сучасна людина нерідко переживає конфлікт ідентичностей, що може бути вирішений шляхом саморозвитку, творенням особистістю свого Я. Саме тому особливої нагальності набуває перспектива освітньої царини, у якій здійснюється процес соціалізації особистості.

Соціалізація особистості відбувається в трьох основних сферах: спілкуванні, самосвідомості, діяльності (В. Москаленко, 2007). На думку К. Ясперса, ці сфери нерозривно взаємопов'язані. Дослідник відстоює думку про те, що цілісність людини постає в процесі комунікації з іншими в результаті її ідентифікації з самою собою. Головною умовою при цьому є здатність індивіда осягнути себе тут і тепер, що формується в межах екзистенційної комунікації між унікальними особистостями. Екзистенційна комунікація є важливою для взаємодії на засадах свободи, є посутнім підґрунтям розвитку особистості (К. Ясперс, 1996). Отже, в умовах цифровізації особливу увагу варто звернути на освітнє спілкування, що опосередковує творення розвивального освітнього середовища, забезпечує умови формування цілісної вільної особистості.