

зв'язне мовлення. Недостатній розвиток зорового сприймання, уваги та, зокрема дрібної моторики, призводить до виникнення негативного ставлення до навчання. Саме тому робота з розвитку дрібної моторики повинна починатися задовго до вступу у школу. Батьки, які приділяють певну увагу вправам, іграм, різноманітним завданням на розвиток дрібної моторики та координації рухів руки, вирішують одночасно декілька проблем: по-перше, впливають на загальний інтелектуальний розвиток дитини; по-друге, покращують розвиток мовлення малюка; по-третє, готують його до оволодіння навичок письма. З самого раннього віку необхідно починати роботу з розвитку дрібної моторики. Вже в ранньому дитинстві можна виконувати масаж пальчиків, впливаючи тим самим на активні точки, які пов'язані з корою головного мозку.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОНКОХВОРИХ

Ніжнік А., студентка 4-го курсу відділення психології ОНУ ім. І.І. Мечнікова

В сьогоденній медицині існує розуміння того, що рак – захворювання саме всього організму, а не окремої групи клітин; воно суто індивідуальне та залежить від стану психіки, стану здоров'я окремих органів і систем, а також від умов навколишнього середовища [1]. Це захворювання має психосоматичну основу, тож виникнення його пов'язане з психологічним станом хворого.

В психосоматиці розглядається класична тріада причин захворювання: «схильність – особистість – ситуація». Схильність – це вроджена, а в деяких умовах і набута, готовність, що виливається у форму можливого органічного чи невротичного захворювання. Виділяють такі особливі риси особистості, що сприяють виникненню і розвитку онкозахворювання: інфантильність, алекситимічність, замкнутість емоційної сфери, високий рівень неефективних механізмів психологічного захисту та відсутність ефективних копінг-стратегій. Таким чином, захворювання на рак можна пов'язати із особистісною диспозицією: подавлення емоцій, беззахисність та пригніченість.

Зв'язок раку з емоційним станом людини простежували вже більше двох тисяч років тому; ми можемо навіть зауважити, що якраз нехтування цим зв'язком є відносно новим і дивним явищем [3; 5].

Незалежно від локалізації та стадії онкологічного процесу, віку, статі, освіти у хворих фіксується наявність емоційного напруження, яке формує психогенні реакції, головним чином тривожно-депресивного та дисфоричного характеру. Довготривалі депресивні стани, які блокують оптимальну діяльність різноманітних психофізіологічних процесів в організмі, є характерними для переважної більшості онкохворих, а це в свою чергу може суттєво ускладнити протікання захворювання. Таким чином, купування на перших етапах терапії небажаних емоційних впливів є не менш важливим, аніж безпосереднє лікування самого соматичного захворювання.

Особливості протікання захворювання, соціально-психологічна реабілітація хворого, зниження ризику повторного захворювання – все це багато в чому залежить від ставлення людини до хвороби, її психологічного стану, волі, активної позиції, направленої на боротьбу з недугою, тому головною задачею ефективної реабілітації онкохворих постає мобілізація всіх сил людини на подолання хвороби.

Аналізуючи комплементарні методи та засоби, що можуть з успіхом використовуватись у процесі лікування онкологічних захворювань, ми хочемо акцентувати увагу перш за все на можливостях арт-терапії – методу, який сприяє кращому самопізнанню людини, розширенню її особистого досвіду, внутрішньої інтеграції особистості та інтеграції із зовнішньою реальністю. Методи арт-терапії дозволяють доторкнутись до тих проблем онкохворих, які не можуть бути вирішені лише біологічною терапією чи методами вербальної психотерапії. Перевагою арт-терапії є надання з її допомогою можливості доступу до складних переживань пацієнтів, які важко вербалізуються. Арт-терапія – це природній метод зцілення та розвитку душі людини через художню творчість. Ми кажемо саме про зцілення, а не виліковування, проводячи між ними чітку різницю. Виліковувати – означає зменшити фізичний біль, хворобу. У випадку з раковим захворюванням це зазвичай хірургічне втручання, променева та хіміотерапія, тобто всі ці інтервенції направлені на фізичне тіло. А от зцілювати – це одночасно впливати на велику кількість життєвих проявів людини: при зціленні зусилля

направлені в рівній мірі на досягнення здоров'я в психічній, духовній та фізичній сферах. В такому випадку звернення до психологічних факторів, системи життєвих установок і цінностей є обов'язковими. Як зауважує Анна Халпрін [4], людину з термінальним діагнозом можна не вилікувати, а зцілити, наповнивши душу спокоєм і радістю життя; і навпаки, людину можна вилікувати, але не зцілити, лишивши в душі порожнечу та біль, що може бути основою для рецидиву.

Арт-терапія не є засобом лікування у традиційному значенні цього слова, але є засобом розкриття внутрішніх можливостей людини, це є розвиток в людині її власних здібностей творити, тим самим повертаючи до життя свою особистісну силу та цілісність. Відносно онкології арт-терапію можна віднести до засобів, які активізують внутрішній потенціал онкохворого, покращуючи його психоемоційний стан.

Тривалий час арт-терапія мала досить слабку наукову базу, але наразі з'явилися нові наукові дані, що стосуються того, як візуальні образи впливають на почуття, думки, здоров'я людини, як мозок та тіло реагують на заняття образотворчим мистецтвом [2]. Поступово з появою нових знань про зв'язок між емоційним станом людини і станом її здоров'я, рівнем пережитого стресу та захворюванням, процесами, що протікають в головному мозку людини, і станом її імунної системи, розширюються можливості арт-терапії в ствердженні, що візуалізація та образотворче мистецтво впливають на процес лікування соматичних захворювань.

Із загальної кількості засобів арт-терапії, що використовуються в онкології (зокрема в медичних закладах Америки, більшості країн Європи та в деяких країнах Середнього Сходу), найбільше розповсюдження набула робота власне з малюнком. Але важливо відмітити, що для деяких хворих більш зручними можуть бути інші форми художнього самовираження, такі як колажі чи робота з глиною, ігрова чи драмотерапія, пісочна терапія чи танцювальна і т.д. Більше того, кожний метод арт-терапії має багатоваріативність завдань, що надає можливість скоректувати їх під індивідуальну специфіку пацієнта. Основними функціями арт-терапії є: катартична (розкриває внутрішні конфлікти особистості та звільнює від негативного стану), регулятивна (відбувається регуляція психосоматичних процесів, зняття нервово-психічного напруження та моделювання позитивного психоемоційного

стану), комунікативно-рефлексивна (забезпечує корекцію порушень комунікації, формування адекватної міжособистісної поведінки та адекватної самооцінки). Ми можемо стверджувати, що візуальні образи, якими оперують онкохворі під час творчої діяльності, є містком між тілом і свідомістю, між свідомою переробкою інформації та фізіологічними змінами.

Арт-терапія є природною та найдавнішою формою корекції емоційного стану, якою можна користуватись для зняття накопиченої психічної напруги, для того, щоб заспокоїтись чи просто зосередитись. Творчість як дитини, так і дорослого, реалізована в процесі арт-терапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, сподівання, у символічній формі переживши ще раз важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя. А оскільки у нас мова іде про людей, хворих на рак – на психосоматичне захворювання – то саме робота з людськими почуттями, корекція їх психоемоційного стану і є кроком до зцілення: як душевного світу, так і тілесного. Аристотель відмічав цілющі сили мистецтва, його переконання можуть бути закликком до дії психотерапевтів усього світу: «Бери мистецтво та лікуй!».

Література:

1. Васютин А. Рак как психосоматоз. – М.: Самиздат, 2009. – 65 с.
2. Копытин А.И. Арт-терапия – новые горизонты. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336с.
3. Саймонтон К, Саймонтон С. Психотерапия рака. – СПб.: Питер, 2001. – 288с.
4. Halprin A. Dance as healing art. Returning to health with movement and imagery. Life Rhythms, USA, 2000.
5. Wadeson H., Durkin J., Perach D. Advances in Art Therapy. – John Wiley&Sons, 1989. – 439p.

ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА