CZU: 159.98:[659.3:7.01]-054.7 **DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.7360253

МЕТОДИКИ АРТ-РАЗВИТИЯ В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Ирина БОНДАРЕВСКАЯ
Украина

Статья посвящена описанию методик арт-развития в контексте психологической адаптации мигрантов. Описаны инструкции к применению методик *Л*отос-коллаж, Рука желаний, Руки взаимности. Интеграция мигрантов в принимающие сообщества является одной из наиболее важных тем в гражданском образовании. Группы психологической поддержки могут послужить профилактикой глубоких депрессивных состояний и повысить эмоциональную адаптивность. Как следствие, высококвалифицированные мигранты могут гораздо более эффективно вносить свой вклад в развитие принимающих сообществ, реализуя свои навыки.

Ключевые слова: *гражданское образование, мигранты, интеграция мигрантов, психологическая адаптация, психологическая поддержка,арт-развитие, методики.*

ART-DEVELOPMENT TECHNIQUES IN CITIZENSHIP EDUCATION

The paper deals with description of art-development techniques in the context of psychological adaptation of migrants. Instructions to art-development techniques Lotus-collage, Wish hand, Hands of reciprocity are described. Integration of migrants in accepting communities and societies is one of the most important topics in citizenship education. Groups of psychological support can serve for prophylaxis of deep depressive states and enhance emotional adaptability. Consequently, highly qualified migrants are able to contribute much more effectively in development of accepting communities by realizing their skills.

Keywords: *citizenship education, migrants, integration of migrants, psychological adaptation, psychological support, art-development, techniques.*

Введение

Развитие можно рассматривать в качестве основной задачи образования, которая имеет отношение не только к отдельным *л*юдям, но и к обществам и сообществам. Гражданское образование (как формальное, так и неформальное) позволяет развивать социальные навыки, необходимые в современном мире. Одним из таких навыков является уважение к различиям, которое по своей сути противопоставлено предубеждениям. Представители разных социальных групп могут вносить вклад в развитие обществ и сообществ, если им дают возможность для саморазвития. Предубеждения, которые некоторые преподаватели привносят в образовательный процесс, препятствуют развитию представителей социальных групп, находящихся в неблагоприятных

условиях, и, следовательно, препятствуют развитию сообществ и обществ.

Современным обществам свойственны трансформации, которые ведут к увеличению различий. Глобальный бизнес, доступность информации и путешествий, увеличивающаяся миграция требуют развития навыков, связанных с толерантностью к различиям. В таких условиях, преподавателя мне обходимо развивать в себе такого рода толерантность и транслировать её в своей образовательной деятельности ученикам и студентам. Толерантность к различиям может сталкиваться с идеологическими, религиозными, гендерными и другими нормами, распространёнными в обществах и сообществах. Взаимодействие с такими нормами также требует толерантности и развития навыков изменений норм для развития на уровнях личности, сообщества, общества и человечества.

В условиях стремительных социальных и политических трансформаций, развитие личности, сообществ и обществ невозможно без уважения к различиям. Предубеждения, напротив, приводят к стагнации и к изоляции. Изменение закостенелых норм требует времени и усилий, когда оно происходит эволюционным путём без нарушений прав человека. На наш взгляд, эволюционный путь изменений возможен при следовании недискриминационным ценностям. Система образования при этом играет решающую роль в формировании таких ценностей.

BANI-мирчасто ставит взрослых людей в обстоятельства, в которых они чувствуют дезориентацию, и именно ценности служат ориентиром для выбора оптимального решения при преодолении кризиса идентичности и прохождении необходимых трансформаций. Ориентация на ценности в BANI-миретребует осознания этих ценностей и целей как детерминант выбора стратегий поведения и действий в конкретных ситуациях [3].

Такое осознание ценностей может быть достигнуто посредством применения визуальных метафор в формальном и неформальном гражданском образовании. Визуальной метафоре свойственно активизировать эмоциональную и интеллектуальную сферы в условиях неоднозначных и неопределённых смыслов. Визуальная метафора позволяет осознать ресурсы и смыслы, скрытые в подсознании. Создавая визуальную метафору, мы осознаём эти ресурсы и смыслы, сдвигаем фокус внимания от обычного для нас к новому, видим множество возможных выборов, чувствуем себя творцом своей жизни, поднимаем ресурсы, актуализируем потенциал в соответствии с моделью арт-развития в образовании взрослых [2]. Развитие потенциала включает как осознанные, так и бессознательные процессы. На стадии реализации потенциала происходит применение ресурсов, поднятых из подсознания,

анализ стратегий их применения и возможных последствий.

Обсуждение результатов

Интеграция мигрантов в принимающие сообщества является одной из наиболее важных тем в гражданском образовании. Высококвалифицированные мигранты переживают ряд психологических проблем, связанных с профессиональным дауншифтингом и необходимостью быстро приобретать новые навыки. Сложности в поиске работы, соответствующей уровню квалификации, может привести к депрессивным состояниям разной степени. Те высококвалифицированные мигранты, кому пришлось изменить место проживания из-за военных рисков, также могут столкнуться с временным снижением когнитивных способностей и с эмоциональной дезадаптацией. Группы психологической поддержки могут послужить профилактикой глубоких депрессивных состояний и повысить эмоциональную адаптивность. Как следствие, высококвалифицированные мигранты могут гораздо более эффективно вносить свой вклад в развитие принимающих сообществ, реализуя свои навыки.

С целью психологической поддержки украинских высококвалифицированных мигрантов, украинская общественная организация Центр личностных и социальных трансформаций запустила онлайн проект «Дорогами мира». В рамках данного проекта каждое воскресенье проходят сессии арт-развития длительностью 1,5 – 2 часа с применением методик арт-развития, включая рисование и моделирование из пластилина и фольги. В целом, сессии арт-развития помогают мигрантам контейнировать интенсивные эмоции и принимать решения в сложных жизненных ситуациях. Участникисессийарт-развитияпроходяттрансформациииарт-развития.

Прохождение кризисов идентичности, с которыми сталкиваются мигранты, требует поиска новых смыслов и принятия новых идентичностей, поскольку старые идентичности в новых условиях перестают выполнять свои функции. Разработанные мной методики арт-развития в основном направлены на работу с идентичностью и ресурсами, и, как следствие, участники сессий арт-развития находят решения и новые смыслы. Методики арт-развития через осознание чувств, эмоций, состояний помогают взрослым посмотреть на изменения с точки зрения открывающихся перспектив развития [1]. В данной статье ниже описаны следующие методики арт-развития: Рука желаний, Руки взаимности, Лотос-коллаж.

Рука желаний как методика арт-развития взрослых подойдёт для работы с людьми, у которых кризис среднего возраста совпал с другими кризисами идентичности. Особенно остро такие кризисы идентичности переживают высококвалифицированные мигранты. Перед началом выполнения методики участников сессии арт-развития просят задать себе вопросы: какой жизнью я хочу жить, что я хочу «держать в руках» в той жизни, которую хочу прожить? Эта методика также подойдёт для работы с конкретными ситуациями, особенно с ситуациями с высокой степенью неопределённости, когда для принятия решения не достаточно информации. В таком случае вопросы касаются того, что человек хочет получить в конкретной ситуации, что хочет «держать в руках» в этой ситуации.

Инструкция. Обведите контур своей кисти. Можно обвести обе кисти. Внутри изображения нарисуйте в виде геометрических фигур и линий то, что вы хотите «держать в руках» в той жизни, которую хотите прожить. Внесите цвет. Если возникает желание нарисовать фигуру, но вы пока не осознаёте что может это означать, рисуйте. Осознание значения придёт позже. Фигуры можно подписать на самом изображении, можно описать значение на отдельном листе. Если ваша рука вам не очень нравится, вы можете перерисовать. Что для вас значат цвета, которые вы использовали? Важно проговорить вслух значения изображений.

Руки взаимностив качестве методики арт-развития взрослых способствует осознанию того, что человек даёт, что получает во взаимодействии в сложной ситуации. Данная методика способствует принятию ситуации, себя в ней для того, чтобы её улучшить либо выйти из неё. Также данная методика развивает любовь к себе, принятие себя. Методика применима в психологической адаптации мигрантов.

Инструкция. На горизонтально расположенном листе бумаги по диагонали из нижнего правого угла в верхний левый угол листа обведите контур своей кисти. Из нижнего левого угла в верхний правый угол обведите контур второй кисти, частично пересекающийся с первой кистью. Одна рука визуализирует то, что вы даёте, другая рука – то, что получаете в ситуации вашего запроса. Обведите фигуры на пересечении, которые вы отчётливо видите. Добавьте дополнительные фигуры. Внесите цвет в фигуры. Какие смыслы и эмоции контейнируют эти фигуры? Видите ли вы где-то сердце? Какие эмоции вызывает у вас ваш рисунок?

Лотос-коллаж – методика арт-развития взрослых, которая подойдёт для работы с людьми, переживающими кризисы идентичности и находящимися в поиске новых смыслов. Данная методика объединяет эффекты мандалы и коллажа. Эффекты мандалы были описаны многими

арт-терапевтами, в частности Е.Вознесенской [4]. Эффекты применения коллажей были описаны О.Скнар [5].

Инструкция. Этап 1. Из изображения, которое вам сейчас нравится, привлекает ваше внимание, нужно вырезать круг. Этот круг нужно приклеить в центре горизонтально расположенного листа бумаги. Соберите вырезанные изображения, которые вызывают у вас позитивные эмоции, и внутрь круга приклейте те изображения, которые у вас ассоциируются с тем, что вы хотите иметь в своей жизни.К образам можно добавить вырезанные слова.

От контура окружности круга нарисуйте лепестки, заполните лепестки цветом при помощи карандашей. Подпишите внутри лепестков ваши черты личности, которые помогут вам получить желаемое, другие ваши ресурсы. Какие поступки, действия нужно совершить, для того, чтобы иметь в вашей жизни то, что вы собрали в коллаж в центре круга? К кому вы можете обратиться за помощью, поддержкой?

Посмотрите на ваш коллаж и лепестки. Какие эмоции вызывает у вас это изображение? Какие инсайты, осознания у вас произошли во время выполнения этого упражнения?

Этап 2. Заполните пространство вокруг Лотоса вырезанными изображениями того, чем бы вы хотели себя окружить. Что вы хотите видеть вокруг себя? Чем вы хотите заполнить пространство вокруг себя? Что вызывает у вас радость и другие позитивные эмоции?

После выполнения первого этапа не у всех возникает желание заполнить пространство вокруг Лотоса. Это может быть связано с психологической самоизоляцией. Причина может быть как в негативном опыте, так и в чём-то другом. В любом случае, это то, на что стоит обратить внимание.

Методика арт-развития Лотос-коллаж влияет на эмоциональное состояние, помогает увидеть позитивные возможности, а также содержит диагностический компонент. Когда участники описывают свои Лотосы-коллажи вербально, важно спрашивать о личностных смыслах изображений и символов, а также и о выборе цветов.

В завершение каждой сессии арт-развития, которая длится 1,5 – 2 часа, участники формируют ресурс или решение своего запроса из фольги или пластилина. На этом этапе у большинства участников под воздействием мелкой моторики происходят инсайты о решении своего запроса.

Выводы

Во время войны переезд в безопасные регионы связан с негативными эмоциональными состояниями, которые вызваны высоким уровнем неопределённости, необходимостью менять профессию, низким уровнем

доходов и т.д. помимо травмы войны, т.е. травма войны совпадает с проблемами адаптации. Многие беженцы проходят через состояние, когда они эмоционально не способны чувствовать «вкус жизни» даже тогда когда у них для этого всё есть. Методики арт-развития можно использовать для профилактики депрессивных состояний среди беженцев.

Большинство взрослых людей перестают или минимизируют использование мелкой моторики пальцев рук, которая является эффективной для стабилизации эмоционального состояния в любом возрасте. Зачастую именно эмоции влияют на выбор решения. Осознание своих эмоций, проживание их через рисование по психологическим алгоритмам, применение цветных карандашей, маркеров, цветовыделителей, лепка цветным пластелином, применение фольги задействуют мелкую моторику рук, способствуют выражению эмоций в творчестве, их трансформации через творчество, и, как следствие, позволяют посмотреть на ситуацию с новой стороны, увидеть ситуацию более целостно, в контексте, с точки зрения открывающихся перспектив и возможностей.

Беженцам зачастую приходится принимать решения, которые сложно принять исключительно рационально в условиях высокой неопределённости – опыт успешных решений в прошлом становится неактуальным в изменившихся условиях настоящего. Подсознание взрослого человека обрабатывает информацию очень быстро, но получить доступ к результатам этой обработки не просто. Принимая решение исключительно рационально, можно не учесть фактор, который впоследствии окажется решающим. Для каждого человека этот решающий фактор будет своим, исходя из индивидуальной системы ценностей и убеждений. Стоит отметить, что обращение к своему подсознанию для принятия оптимального решения не исключает рациональных моделей принятия решений, а скорее дополняет их.

Литература:

1. BONDAREVSKAYA, I. Art-development in adult education. In: I.Bondarevskaya & B.Todosijevic (Ed.). *Proceedings of the 8th international scientific and practical seminar: Political and economic self-constitution: Media, political culture and democracy*, 2020, p.71-75. Belgrade: Institute of Social Sciences & Center for Personal and Social Transformations.
2. БОНДАРЕВСКАЯ, И. «Бабочка моих ресурсов» в контексте модели артразвития в образовании взрослых. В: *Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної*

міждисциплінарної науково-практичної конференції, Київ, 2021, с.6-9.

3. БОНДАРЕВСЬКА, І.О. Недискримінаційні цінності як компонент смислового змісту громадянської ідентичності особистості в освіті. В: *Вісник післядипломної освіти: Соціальні та поведінкові науки*, 2022, №21(50), с.57-75.
4. ВОЗНЕСЕНСЬКА, О., ЧЕРЕПОВСЬКА, Н. Медіаосвітні засоби як ресурс розвитку патріотичних почуттів особистості. В: *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2015, №35(38), с.231-244.
5. СКНАР, О., РЕБРОВА, К. Діагностичні можливості арт-техніки «колаж». В: *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2008, №20(23), с.69-77.

Данные об авторе:

Ирина БОНДАРЕВСКАЯ, кандидат психологических наук, доцент, Центр личностных и социальных трансформаций, Киев, Украина.

E-mail: ibondarevskaya@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6286-271X