

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕХНІКИ «ДЕРЕВО СІМ'Ї»

METHODOLOGY OF APPLYING THE ART TECHNIQUE "FAMILY TREE"

Стаття присвячена опису методики застосування авторської арттехніки «Дерево сім'ї». Арттехніка описана відповідно до трьох стадій її застосування – підготовчої, основної та заключної. Основна стадія її застосування прописана відповідно до чотирьох етапів – індивідуально-виконавчого (на якому партнери виконують завдання відповідно до інструкції психолога/психотерапевта), презентаційного (на якому партнери спочатку виробляють правила слухання та презентують один одному власні результати роботи), трансформаційного (на якому партнери вчаться приймати один одного, у них виробляється прагнення до особистісних трансформацій для покращення сімейної комунікації та взаємин), колегіально-виконавчого (на якому партнери спільно працюють над колегіальним створенням «Дерева сім'ї»). Досить багато уваги у статті приділено трансформаційному етапові, який презентовано у формі чотирьох тематичних підетапів: 1) модифікації особистісних ставлень партнерів до сімейних труднощів і перешкод; 2) установлення внутрішньосімейних опор і сімейних ресурсів; 3) визначення ставлення партнерів до себе та один до одного; 4) формування сімейних планів щодо зміцнення сімейних стосунків. Досвід застосування арттехніки «Дерево сім'ї» продемонстрував, що вона у процесі сімейного консультування допомагає продіагностувати сімейні труднощі, перешкоди та проблемні зони; сімейні якорі – ресурси; ставлення клієнта до партнера; стратегії мислення; життєдіяльнісні настанови; а також вона забезпечує процес пізнання; усвідомлення необхідності особистісних трансформацій і вироблення сімейних планів щодо перспектив розвитку сім'ї.

Арттехніка може застосовуватися в передшлюбному психологічному консультуванні, сімейному консультуванні подружжя та у процесі дитячо-батьківського сімейного консультування.

Ключові слова: сім'я, методика, арттерапія, арттехніка, подружжя, сімейне психо-

логічне консультування, психотехнологія, інтегративний підхід.

The article is devoted to the description of the methodology of applying the author's art technique "Family Tree". The art technique is described in accordance with three stages of its application: preparatory, main and final. In turn, the main stage of its application is prescribed in accordance with four stages – individual-executive (where partners perform certain tasks in accordance with the instructions of a psychologist/psychotherapist), presentation (where partners first develop rules of listening and present their own work results to each other), transformational (where partners learn to accept each other, they develop a desire for personal transformation to improve family communication and relationships), collegial-executive (where partners The article pays much attention to the transformation stage, which is presented in the form of four thematic sub-stages: 1) modification of partners' personal attitudes to family difficulties and obstacles; 2) establishment of intra-family supports and family resources; 3) determination of partners' attitudes towards themselves and their partner; 4) formation of family plans for strengthening family relationships.

The experience of using the Family Tree art technique has shown that it helps to diagnose family difficulties, obstacles and problem areas; family anchors – resources; client's attitude towards the partner; thinking strategies; life-oriented attitudes; and it provides a process of cognition; awareness of the need for personal transformations and the development of family plans for family development prospects.

The art technique can be used in premarital psychological counseling, family counseling for spouses, and in the process of child-parent family counseling.

Key words: family, methodology, art therapy, art technique, spouses, family psychological counseling, psychotechnology, integrative approach.

УДК 159.9: [615:7]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.63>

Цільмак О. М.

д.юрид.н., к.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. На сучасному етапі розвитку психологічної практики все більшої популярності набуває інтегративний теоретико-методичний підхід до надання психологічних послуг.

Прихильники інтегративного підходу для надання психологічних послуг вважають за необхідне використовувати не окрему психотехнологію визначеного психологічного напрямку, а синергічно об'єднують різні елементи з інших психологічних напрямів. У результаті чого виникає новий інтегративний метод, який цілісно впливає на психіку людини та стає більш надійним і валідним.

У результаті проведеного теоретичного аналізу наукових розвідок можна констатувати, що досить багато науковців і психологів-практиків цікавилися запровадженням у психологічну практику інтегративного теоретико-методичного підходу. Так, наприклад, у своїх працях О. Бондаренко,

В. Вишневський, Г. Колеснікова, С. Максименко, В. Панок, В. Рибалка, О. Левенець та інші описували сучасні теоретичні підходи до психологічного консультування та підходи до методів психологічної допомоги; Р. Ассаджіолі, Г. Гроф, К. Уїлбер описували теоретичні положення інтегративної психології; Я. Ібрагімова, Н. Пов'якель, Я. Чаплак, Н. Чепелева описували інтегративно-акмеологічні підходи до психотерапевтичної консультативної взаємодії тощо.

Останнім часом на українському книжковому просторі з'являються підручники, навчальні посібники, практикуми тощо, у яких автори описують методику застосування тих чи інших методів, технік і вправ (зокрема, інтегративних), наприклад: Н. Калька, З. Ковальчук (2020 р.) [1], Н. Калька, З. Ковальчук, Г. Одинцова (2021 р.) [2], О. Цільмак (2023 р.) [3], С. Гарькавець, Н. Мілорадова, О. Цільмак, Ю. Шмаленко й інші (2024 р.) [4].

Саме опис і конкретизація методики застосування окремих психологічних технологій (інтегративних також) сприяють тому, що освітній процес стає більш орієнтовним на практику, а психологи – більш компетентними фахівцями.

Метою статті є опис методики застосування апробованої інтегративної авторської арттехніки «Дерево сім'ї».

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Ідея інтегративної арттехніки «Дерево сім'ї» виникла у процесі сімейного психологічного консультування, у 2019 р. Вказана арттехніка протягом п'яти років була апробована, проїшла модифікацію та корегування.

Авторська арттехніка «Дерево сім'ї» інтегрально поєднує такі різновиди арттерапії, як мандалотерапія, ізотерапія та метафоричні асоціативні карти (далі – МАК). Під час її застосування використовуються такі методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, моніторинг, сканування, верифікація, контрольні запитання, уточнювальні запитання тощо.

Форма застосування цієї арттехніки може бути: 1) індивідуальною (наприклад, під час передшлюбного психологічного консультування); 2) парною (наприклад, під час сімейного психологічного консультування подружжя); 3) груповою (наприклад, під час дитячо-батьківського сімейного психологічного консультування).

Практика застосування арттехніки продемонструвала, що для її реалізації потрібно від однієї до трьох консультативних сесій. Для її використання необхідні такі матеріали: аркуші А4, ручки, простий олівець, кольорові олівці, краски, пензлики, 5–7 різних бланків мандал «Дерево життя» (у колі та без нього), 2 бланки «Таблиця власних негативних характеристик, які негативно впливають на сімейні стосунки», 2 бланки «Таблиця негативних характеристик партнера, які негативно впливають на сімейні стосунки», 2 бланки «Таблиця особистісного значення кольорів»; колоди метафоричних асоціативних карт («Персона» або «Роботи» (Т. Ушакової), «Відродження» (Ю. Пінчук); «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрість Життя»).

Для ефективного та результативного використання арттехніки «Дерево сім'ї» психологу/психотерапевту варто дотримуватися таких основних правил:

1. Ми «йдемо» за клієнтами, відповідно до їхньої когнітивно-перцептивної організаційної структури. Наведу стислий приклад із практики застосування цієї техніки. Клієнт захотів спочатку почути алгоритм використання техніки. Прослухавши, він сказав: «Для мене це як – минуле, теперішнє та майбутнє <...> Для мене краще буде, якщо я за основу візьму таблицю, а не «дерево»». І під час застосування арттехніки він досить добре справлявся із завданнями за допомогою табличного варіанту.

2. Ми нічого не нав'язуємо клієнту. Ми «мандруємо» поруч із клієнтом, супроводжуємо його інсайтно-трансформаційний процес.

3. Ми не є для клієнтів милицями. Ми допомагаємо їм знаходити власні опори та ресурси для подолання сімейних труднощів.

4. Ми не вимагаємо від клієнта обов'язкової відповіді на запитання. Іноді для інсайту необхідний час. Пауза також є діагностичним показником.

5. Ми утримуємося від будь-яких настанов і коментарів стосовно процесу виконання клієнтами завдань.

6. Ми не робимо висновки замість клієнта. Робочі гіпотези – це лише орієнтири для формулювання запитань.

7. Ми маємо дуже уважно спостерігати за роботою партнерів, фіксувати їхні реакції на завдання – для планування подальшої роботи з ними.

8. Ми повинні своєчасно зупиняти клієнтів, якщо вони порушують правила слухання.

Ці й інші правила сприятимуть якості консультативного процесу.

Також, як відомо, застосування тієї чи іншої арттехніки відбувається на підготовчій, основній і заключній стадіях. Розглянемо методику застосування арттехніки «Дерево сім'ї» на цих стадіях.

Отже, на **підготовчій стадії** консультант здійснює підготовку необхідних матеріалів для застосування арттехніки «Дерево сім'ї».

Основна стадія застосування арттехніки «Дерево сім'ї» складається із чотирьох взаємопов'язаних і послідовних етапів – індивідуально-виконавчого, презентаційного, трансформаційного, колегіально-виконавчого.

Отже, **перший етап – індивідуально-виконавчий**. Характерною ознакою цього етапу є те, що партнери виконують завдання відповідно до інструкції психолога/психотерапевта, намагаючись фіксувати те, що перше спало на думку.

Завдання для партнерів на цьому етапі:

Завдання 1. Вибрати готовий малюнок дерева із бланків мандал «Дерева життя».

Завдання 2. Зосередити увагу на корінні дерева. Біля коріння або в ньому записати те, що утримує, зміцнює та цементує сімейні стосунки (це можуть бути будь-які явища, процеси, індивідуально-психологічні характеристики, почуття, конкретні особи й інше).

Примітка: якщо це індивідуальне передшлюбне сімейне консультування, то клієнту пропонується записати те, що, на його думку, зміцнює шлюб.

Завдання 3. Зосередити увагу на ділянці, що нижче кола мандали або нижче коріння дерева. Там записати те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє труднощі в сімейній комунікації та взаємодії (це можуть бути як індивідуально-психологічні характеристики, явища, процеси, почуття, так і конкретні особи) та стає перешкодою для ефективної сімейної комунікації та взаємодії.

Завдання 4. Подивитися на дерево, визначитися з місцем на малюнку дерева, де власне розташовано подружжя.

Примітка: ця фаза є досить діагностичною, оскільки деякі клієнти вважають, що вони є одним із корінців дерева, а деякі, що вони – це основа стовбура дерева, а деякі, що вони і є стовбуром дерева. Усі відповіді клієнтів є нормативними.

Завдання 5. Праворуч і ліворуч від стовбура дерева прописати у стовпчик позитивні індивідуально-психологічні характеристики, які позитивно впливають на сімейну комунікацію та взаємодію, – власні та партнера.

Примітка: усього буде три стовпчики, тому треба прописувати, залишаючи місце ще для двох стовпчиків.

Завдання 6. Узяти 2 чисті аркуші паперу А4. Кожен аркуш поділити на два стовпчики.

Завдання 6.1. Взяти один аркуш. У першому стовпчику прописати (у стовпчик) власні негативні індивідуально-психологічні характеристики, які негативно впливають на сімейну комунікацію та взаємодію; другий стовпчик залишити пустим.

Завдання 6.2. Перейти до другого аркуша. У першому стовпчику прописати (у стовпчик) негативні індивідуально-психологічні характеристики партнера, які негативно впливають на сімейну комунікацію та взаємодію; другий стовпчик залишити пустим.

Завдання 7. Переходимо до гілок дерева – на них прописати те, що треба зробити, щоби зміцнити шлюб. Прописувати треба, відповідаючи на такі три запитання:

- Що треба зробити для того, щоби зміцнити шлюб?
- Який буде результат від дій чи вжитих заходів?
- Які відкриваються перспективи в результаті дій чи вжитих заходів?

Примітка: для символічної позначки відповідей варто використовувати різні малюнкові символи. Наприклад, символом відповіді на запитання «Що треба зробити для того, щоби зміцнити шлюб?» може бути другорядна гілка, символом відповіді на запитання «Який буде результат від дій чи вжитих заходів?» можуть бути плоди дерева; символом відповіді на запитання «Які відкриваються перспективи в результаті дій чи вжитих заходів?» можуть бути птахи.

Завдання 7. Інтуїтивно розфарбувати «Дерево сім'ї» різнокольоровими олівцями. Водночас не варто використовувати суто природні кольори дерева. Можна малюнок зробити різнокольоровим, чарівним.

Примітка: ділянку аркуша, на якій прописано те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє труднощі в сімейній комунікації та взаємодії, треба також оформити, доповнити малюнок дерева та розфарбувати.

Завдання 8. Скласти таблицю особистісного значення кольорів (червоного, синього, чорного,

білого, зеленого, жовтого, фіолетового, помаранчевого тощо) згідно з відповіддю на запитання: «Який він для мене?».

Таблиця особистісного значення кольорів

Колір	Позитивне значення кольору	Негативне значення кольору	Баланс між негативним і позитивним значенням
червоний			
чорний			
.....			

Другий етап основної стадії – презентаційний. Характерною ознакою цього етапу є те, що партнери спочатку виробляють правила слухання, тільки потім презентують власні результати роботи над «Деревом сім'ї».

Завдання для партнерів на цьому етапі такі:

Завдання 1. Виробити правила слухання.

Примітка: психолог/психотерапевт за необхідності доповнює правила слухання, обґрунтовує їхнє значення для клієнтів. Наприклад, пропонує їм такі: 1) не перебивати один одного; 2) уважно слухати розповідь партнера; 3) не ображатися один на одного; 4) намагатися зрозуміти партнера; 5) подивитися на себе очима партнера й інші.

Завдання 2. Презентувати власні результати роботи над «Деревом сім'ї». Один партнер презентує, інший – уважно слухає, з дотриманням правил слухання.

Завдання 3. У разі необхідності, по черзі, поставити один одному уточнювальні запитання на кшталт: «Уточни, будь ласка, що ти мав на увазі, коли сказав, що <...>». Після отримання відповіді партнери не повинні їх коментувати.

Третій етап основної стадії – трансформаційний. Характерною ознакою цього етапу є те, що партнери вчаться приймати один одного, у них виробляється прагнення до особистісних трансформацій для покращення сімейної комунікації та взаємин.

Примітка: третій етап охоплює декілька тематичних підетапів, він може розтягнутися на декілька консультативних зустрічей. Основні правила на цьому етапі такі: 1) поки не закінчено працювати з окремою темою, до іншої не переходимо; 2) кожна родина є індивідуально-своєрідною, тому в жодному разі не треба поспішати.

Тематичний підетап 3.1 – модифікація особистісних ставлень партнерів до сімейних труднощів і перешкод. Головними завданнями цього підетапу є:

- опрацювання особистісного ставлення партнерів до сімейних труднощів і перешкод;
- визначення партнерами шляхів подолання сімейних труднощів і перешкод;
- визначення сталих стратегій поведінки партнерів у складних ситуаціях;

- винайдення вторинної вигоди для партнерів від існування окремої сімейної перешкоди;
- винайдення в партнерів внутрішніх і зовнішніх ресурсів і опору;
- переорієнтування партнерів на таку конструктивну позицію: «Сімейні проблеми – це лише завдання, які потребують вирішення».

Завдання для партнерів на цьому підетapie:

Завдання 1. Подивитися на свої записи, які розташовані під деревом (тобто на те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє сімейні труднощі та стає перешкодою на шляху до ефективної сімейної комунікації та взаємин). Попрацювати треба з кожною записаною позицією окремо.

Питання для клієнтів:

- Як унеможливити дію на сімейні стосунки визначеної перешкоди?
- Що треба зробити, щоби зазначена перешкода не впливала негативно на сімейні стосунки, не руйнувала їх?
- Які наслідки будуть від ужитих заходів чи дій?
- Що найгірше може статися в результаті дії на сімейні стосунки окремої перешкоди?
- Що позитивного в собі несе та чи інша перешкода?
- Чого вчить та чи інша перешкода?
- Які емоції Вас супроводжували під час розфарбування цієї ділянки під корінням «Дерева сім'ї»?
- Чому саме такі кольори Ви використали?

Примітка: відповідати на ці запитання партнери можуть письмово або усно. Тоді спочатку на запитання консультанта відповідає один партнер, а інший слухає та не перебиває, потім – інший.

Завдання 2. Здійснити самодіагностику використаних кольорів у зоні під корінцями дерева та їхніх значень через «Таблицю особистісного значення кольорів».

Завдання 3. Із колоди МАК «Відродження» (Юлії Пінчук) або іншої ресурсної колоди відкрито вибрати карту чи декілька карт, які або/та:

- а) будуть ресурсними під час подолання тієї чи іншої перешкоди для ефективної сімейної комунікації.
- б) вкажуть на нові внутрішні та зовнішні ресурси, на опору в собі та своїх силах;
- в) сприятимуть життєдіяльним (особистісним, партнерським) трансформаціям.

Завдання 4. Покласти карту чи карти під корінням «Дерева сім'ї».

Завдання 5. Дивлячись на карту, треба відповісти на такі запитання:

- Про що саме для Вас ця карта?
- Про які внутрішні та зовнішні ресурси йдеться в карті?
- Які емоції виникають щодо цієї карти?
- Де ці емоції відчуються в тілі?
- На що ще вказує карта?
- Про яку опору в собі та своїх силах йдеться в карті?

Примітка: відповідати на ці запитання партнери можуть письмово або усно.

Завдання 6. Згенерувати мотивуючу життєдіяльну афірмацію щодо шляхів подолання труднощів у сімейних взаєминах і комунікації; шляхів подолання перешкод; або зміни особистісного ставлення до них тощо. Або ж вибрати таку мотивуючу життєдіяльну афірмацію з ресурсних колод (наприклад, МАК «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрості Життя» або інші).

Завдання 7. Записати під корінням «Дерева сім'ї» мотивуючу життєдіяльну афірмацію стосовно шляхів подолання труднощів у сімейних взаєминах і комунікації, шляхів подолання перешкод або зміни особистісного ставлення до них.

Завдання 8. Сфотографувати отриманий результат.

Завдання 9. Підбити підсумки за першим тематичним підетапом. *Перелік запитань для рефлексії:*

- Що змусило задуматись у процесі виконання цих завдань?
- Що нового Ви дізналися у процесі виконання цих завдань?
- Чи комфортно було Вам під час виконання цих завдань?
- Про що ще Ви б хотіли дізнатися?
- Які знання хочеться взяти із собою?
- Які висновки для себе Ви можете зробити?

Тематичний підетап 3.2 – установлення внутрішньосімейних опор і сімейних ресурсів у партнерів. *Головні завдання цього підетапу такі:*

- установлення в партнерів їхніх внутрішньосімейних опор і ресурсів;
- формування в партнерів умінь приймати партнера, його персональну думку та його обґрунтовану позицію тощо.

Завдання для партнерів на цьому підетapie:

Завдання 1. Подивитися на записи, що розташовані на корінні «Дерева сім'ї», тобто на те, що лежить в основі ефективної сімейної комунікації та взаємодії.

Завдання 2. Здійснити самодіагностику використаних кольорів у зоні корінців та їхніх значень через «Таблицю особистісного значення кольорів».

Завдання 3. Із колоди МАК «Відродження» (Юлії Пінчук) або іншої ресурсної колоди відкрито вибрати карту (чи декілька карт), яка буде уособлювати внутрішньосімейну опору та сімейний ресурс.

Завдання 4. Покласти карту/карти на коріння «Дерева сім'ї» та, дивлячись на неї, відповісти на такі запитання:

- Про що саме ця карта?
- Як саме ця карта відображає внутрішньосімейну опору та сімейний ресурс?
- На що ще вказує карта?
- Чи є карта мотивуючою для Вас?
- Які емоції виникають щодо цієї карти?

- Де ці емоції відчуваються в тілі?
- Якщо б карта могла говорити, що саме вона б сказала?
- На які ресурси вказує карта?

Примітка: відповідати на ці запитання партнери можуть письмово або усно.

Завдання 5. Згенерувати життєдіяльну афірмацію щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу або ж вибрати її з ресурсних колод (наприклад, МАК «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрості Життя» або інших).

Завдання 6. Записати біля коріння «Дерева сім'ї» життєдіяльну афірмацію щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу.

Завдання 7. Сфотографувати отриманий результат.

Завдання 8. Підбити підсумки за другим тематичним підетапом.

Перелік запитань для рефлексії:

– Чи комфортно було Вам під час виконання цих завдань?

– Що візьмете для себе?

– Які висновки для себе Ви можете зробити?

Тематичний підетап 3.3 – визначення ставлення партнерів до себе та до партнера. *Головними завданнями цього підетапу є:*

– визначення самооцінки;

– визначення особистісного ставлення до індивідуально-психологічних характеристик партнера;

– установлення ступеня критичності негативних індивідуально-психологічних характеристик власних і партнера;

– модифікація змістового наповнення негативних індивідуально-психологічних характеристик власних і партнера;

– спонукання партнерів до особистісних трансформацій тощо.

Завдання для партнерів на цьому підетапі такі:

Завдання 1. Перейти до записів на окремих аркушах щодо негативних якостей власних і партнера, які негативно впливають на сімейні стосунки.

Завдання 2. Узяти бланки «Таблиця власних негативних характеристик, які негативно впливають на сімейні стосунки» та «Таблиця негативних характеристик партнера, які негативно впливають на сімейні стосунки» і вписати в них негативні якості – власні та партнера.

Завдання 3. Оцінити кожен негативну характеристику за 10-бальною шкалою, де: 10 – характеристика має критично високий ступінь впливу на

сімейні стосунки; 8 – має високий ступінь впливу на сімейні стосунки; 5 – середньо впливає на сімейні стосунки; 3 – має низький ступінь впливу на сімейні стосунки; 1 – характеристика радше не впливає, ніж впливає на сімейні стосунки.

Завдання 4. Обговорити отримані результати. *Питання для рефлексії:*

– Чому саме вказана індивідуально-психологічна характеристика, на Вашу думку, так критично впливає на сімейні стосунки?

– Які її наслідки?

– Які емоції виникають щодо цього?

– Що треба зробити для того, щоб зменшити критичний вплив цієї характеристики?

Завдання 5. Обговорити отримані результати оцінювання. Поставити одне одному уточнювальні запитання за результатами оцінювання і аналізу негативних характеристик (власних і партнера), які негативно впливають на сімейні стосунки.

Примітка: обговорити ці результати не з позиції критики, а з позиції констатації власних думок і почуттів, через Я-повідомлення. Наприклад: «<...>Я написала, що мене дратує твоя схильність до критики мене. Я оцінила це в 10 балів, бо ця характеристика, на мою думку, дуже критично впливає на наші сімейні стосунки. Тому що коли мене критикують, мені це не подобається, я дуже злюся та гніваюся. Мені такий мій стан не подобається. Тому я дуже хочу, щоби зазначена характеристика більше мною не оцінювалася в 10 балів. Як ти думаєш, що для цього треба зробити? <...>».

Завдання 6. Обговорити з партнером: 1) особисті плани щодо корегування власних негативних характеристик; 2) конкретні заохочення в разі особистісних трансформацій; 3) конкретні санкції в разі не дотримання плану особистісних трансформацій.

Завдання 7. Узяти таблиці з негативними якостями та переформулювати більш м'яко негативні характеристики. Наприклад, якщо «схильність партнера все перевіряти» була оцінена в 7 балів, однак вона є особливістю його педантичного типу характеру, то треба переформулювати її на більш позитивну, як-от «обережний». Та записати ці нові формулювання у другий стовпчик, напроти першого визначення.

Примітка: якщо у клієнта не виходить переформулювати, то можна йому поставити запитання: «Як саме ця характеристика оберігає партнера чи/та Вас від чогось гіршого. Тобто вона якоїсь миті стає оберегом для вашої родини?».

Приклад

Таблиця негативних характеристик партнера (власних), які негативно впливають на сімейні стосунки

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Критичність							+			
Егоїзм										+

Завдання 8. Узяти в руки колоду MBK «Персона», відкрито вибрати дві карти, одну, яка уособлює клієнта, та іншу, яка уособлює його партнера.

Інструкція: «<...> Якщо замість слів Ви могли би розповісти про свою особистість усього однією картинкою, яку б із колоди карт Ви вибрали? А якщо треба було би розказати про партнера, то яку б із колоди карт Ви вибрали?».

Примітка: на дитячо-батьківському психологічному консультуванні ще знайти карту, яка уособлює кожну дитину. Із власного практичного досвіду хочу зазначити, що ефективніше й інформативніше використовувати колоду метафоричних асоціативних карт «Роботи» (Тетяни Ушакової), завдяки якій можна дізнатися і про самооцінку клієнтів, і про їхнє реальне ставлення одне до одного, про їхні очікування чогось від партнера.

Завдання 9. Дивлячись на карбу-образ, відповісти на запитання (спочатку – про партнера, потім – про себе):

- Що Ви бачите на карті?
- Що в цій карті власне про мене / партнера?
- Про що ця моя карта-образ для мене?
- Які думки, емоції виникають, коли дивитися на цю картку? Що Ви відчуваєте?
- Що приваблює Вас на цій картинці найбільше? Що Вам подобається?
- Що Вам не подобається на цій картинці?
- Як ця картинка характеризує персонажа? Про що вона розкаже?

Примітка: це приблизний перелік запитань. Їх може бути більше або менше. Коли працюємо з колодою «Роботи», то ми будемо також ще ставити запитання за методикою Т. Ушакової.

Завдання 10. Покласти метафоричні персоніфіковані карти-образи, що уособлюють партнерів, поруч з аркушем «Дерево сім'ї» – ліворуч та праворуч.

Завдання 11. Відповідно до розташування персоніфікованих карт-образів (ліворуч від стовбура дерева чи праворуч від нього), прописати у другому стовпчику перероблені (власні та партнера) негативні характеристики. У третьому стовпчику або окремим рядком записати критичні негативні характеристики, які партнери будуть коригувати.

Примітка: перелік позитивних характеристик може під час написання змінюватися. Це є правом клієнта. Однак це також є діагностичним.

Завдання 14. Підбити підсумки за третім тематичним підетапом. *Перелік запитань для рефлексії:*

1) *стосовно себе:*

- чи змінилося моє ставлення до себе за іншого формулювання моїх негативних характеристик?
- Якщо в мене це стала негативна характеристика, то чи можу я прийняти себе такою, як я є? Що для цього треба зробити?
- Якщо я не зможу прийняти зазначену характеристику, то що треба мені зробити для того,

щоби моя індивідуальна особливість так не дратувала мене?

- Що треба зробити/змінити для того, щоби та чи інша моя характеристика так негативно не впливала на сімейні взаємини?

2) *стосовно партнера:*

- Чи змінилося ставлення до партнера за іншого формулювання його негативних характеристик? Як саме?

- Якщо це стала негативна характеристика в партнера, то чи можу я прийняти його таким, як він є? Що для цього треба зробити?

- Якщо я не зможу прийняти зазначену характеристику партнера, то що треба партнерові зробити для того, щоби його індивідуальна особливість так не дратувала мене?

- Що треба зробити/змінити для того, щоби та чи інша характеристика партнера не впливала негативно на сімейні взаємини?

3) *стосовно завдань третього підетапу:*

- Чи комфортно Вам було під час виконання цих завдань?

- Що візьмете для себе?

- Які висновки для себе Ви можете зробити?

Тематичний підетап 3.4 – формування сімейних планів щодо зміцнення сімейних стосунків. *Головними завданнями цього підетапу є:*

- формулювання мотивуючої життєдіяльної афірмації щодо процесу реалізації майбутніх сімейних планів;
- визначення шляхів реалізації майбутніх сімейних планів;
- визначення внутрішньосімейних опори чи/та ресурсів для реалізації майбутніх сімейних планів;
- визначення перспектив розвитку сім'ї тощо.

Завданнями для партнерів на цьому підетапі є:

Завдання 1. Перейти до крони дерева, тобто до того, що треба зробити, щоби зміцнити сімейні стосунки.

Завдання 2. Вибрати з ресурсних колод МАК одну карту, яка буде мотивувати до реалізації планів стосовно майбутнього сім'ї.

Примітка: клієнт може вибрати стільки карт, скільки є в нього планів щодо майбутнього сім'ї.

Завдання 3. Згенерувати мотивуючу життєдіяльну афірмацію щодо процесу реалізації майбутніх сімейних планів або ж вибрати її з ресурсних колод (наприклад, «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрість Життя» або інші).

Завдання 4. Записати мотивуючу життєдіяльну афірмацію щодо майбутніх сімейних планів зверху крони дерева.

Завдання 5. Прочитати всі мотивуючі життєдіяльні афірмації, що були прописані під час роботи з мандалою «Дерево сім'ї» (1) щодо шляхів подолання перешкод і труднощів у сімейних взаєминах і комунікації, зміни особистісного ставлення до них; 2) щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу; 3) щодо реалізації майбутніх сімейних планів.

Завдання 6. Відчути, чи хотілося б підібрати одну ключову мотивуючу життєдіяльнісну афірмацію, яка би ввібрала всі ці три афірмації. Якщо так, то або самостійно згенерувати життєдіяльнісну афірмацію або ж вибрати її з ресурсних колод (наприклад, «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрість Життя» або інші). Записати її зверху крони дерева.

Завдання 7. Придумати назву «Дереву сім'ї» та записати її.

Завдання 8. Презентувати один одному: 1) те, що треба зробити, щоби зміцнити сімейні стосунки; 2) який буде результат від дій чи вжитих заходів; 3) які відкриваються перспективи в результаті дій чи вжитих заходів; 4) мотивуючу життєдіяльнісну афірмацію щодо майбутніх сімейних планів; 5) назву дерева. Один партнер презентує, інший – уважно слухає, з дотриманням правил слухання.

Завдання 9. По черзі поставити один одному уточнювальні запитання, не коментувати нічого.

Завдання 10. Підбити підсумки за четвертим тематичним підетапом.

Перелік запитань для рефлексії:

– Чи комфортно було Вам під час виконання цих завдань?

– Що нового Ви дізналися під час виконання цих завдань?

– Що візьмете для себе на перспективу для розвитку сім'ї?

– Які висновки для себе Ви можете зробити?

Четвертий етап основної стадії – колегіально-виконавчий. Хочу підкреслити, що арттехніка «Дерево сім'ї» не буде ефективною, якщо психолог/психотерапевт на початку основної стадії запропонує партнерам відразу спільно створити «Дерево сім'ї», оминаючи їхню індивідуальну роботу. Індивідуальна робота важлива для того, щоби партнери навчилися: «слухати, чути та почути», «дивитися, бачити та побачити», «бачити очима партнера», «ставити себе на місце партнера», «зрозуміти партнера», «прийняти партнера» тощо.

Отже, на четвертому етапі *завдання для партнерів такі:*

Завдання 1. Спільно намалювати коло, а в ньому намалювати дерево з коріннями та гілками – «Дерево сім'ї» (або, за бажанням партнерів, вибрати дерево із бланків мандал «Дерево життя»).

Примітки: малюнок дерева може бути як у колі, так і ні, це суто вибір клієнта.

Завдання 2. Обговорити власні записи щодо кожного «Дерева сім'ї» та колегіально:

1) вибрати те, що хотілося б записати нижче кола (нижче коріння дерева), тобто те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє труднощі в сімейній комунікації та взаємодії, стає на заваді на шляху до ефективної сімейної комунікації та взаємодії, записати це;

2) вибрати афірмацію щодо шляхів подолання перешкод і труднощів у сімейних взаєминах і кому-

нікації, зміни особистісного ставлення до них, записати її;

3) вибрати те, що хотілося б записати біля коріння дерева (або на самому корінні), тобто те, що тримає, зміцнює та цементує сімейні стосунки, записати це;

4) вибрати афірмацію щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу, записати її;

5) визначитися з тим, де на малюнку дерева розташовані партнери;

6) із колоди МАК «Персона» відкрито взяти карти, які уособлюють кожного партнера, покласти їх ліворуч та праворуч від стовбура дерева (або використати карти-образи, що були попередньо вибрані);

7) вибрати позитивні характеристики кожного, які зміцнюють сімейні стосунки та відповідно до розташування карт-образів (зліва або справа) записати їх у перший стовпчик зліва та справа від стовбура дерева;

8) вибрати перероблені негативні характеристики кожного та записати їх у другий стовпчик зліва та справа від стовбура дерева;

9) окремим рядком чи стовпчиком обов'язково вибрати та записати критичні негативні характеристики кожного з партнерів, які вони будуть коригувати;

10) вибрати плани родини щодо зміцнення сімейної комунікації та сімейних взаємин, записати їх на кроні дерева;

11) вибрати та записати мотивуючу життєдіяльнісну афірмацію;

12) придумати назву «Дереву сім'ї», записати її.

Завдання 3. Обговорити результати спільної роботи. *Перелік запитань для обговорення:*

– Що найбільше сподобалося у спільному створенні «Дерева сім'ї»?

– Що би хотілося змінити в записах до «Дерева сім'ї»?

– Що би хотілося доповнити до «Дерева сім'ї»?

– Які емоції викликає «Дерево сім'ї»?

– До чого мотивує «Дерево сім'ї»?

На заключному етапі застосування арттехніки «Дерево сім'ї» психолог/психотерапевт разом із клієнтами підбиває підсумки за результатами роботи. *Перелік запитань для підсумкової рефлексії:*

– Про що ця арттехніка «Дерево сім'ї» для Вас особисто?

– Що найбільше сподобалося у процесі виконання завдань арттехніки?

– Що Вас найбільше здивувало у процесі виконання завдань арттехніки?

– Що негативного оголила для Вас техніка?

– Яка ситуація під час виконання завдань за цією технікою була складною?

– До чого б не хотілося повертатися?

– Що нового Ви дізналися у процесі виконання завдань?

– Про що ще Ви хотіли б дізнатися?

– У чому Ви розібралися під час виконання завдань?

– Що змусило задуматись у процесі виконання завдань?

– Які знання хочеться взяти із собою?

Висновки. Отже, досвід застосування арттехніки «Дерево сім'ї» продемонстрував, що техніка допомагає, по-перше, продіагностувати: а) сімейні труднощі, перешкоди та проблемні зони; б) сімейні якорі – ресурси; в) ставлення до себе та партнера; г) життєдіяльнісні настанови; по-друге, усвідомити необхідність: а) особистісних трансформацій; б) скорегувати стратегію мислення та поведінки; в) виробити сімейні плани; г) зрозуміти та прийняти іншого тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Цільмак О. Технології психологічного консультування : підручник / підрозд. 2.4.2 у співавт. з А.Ониськевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с.
4. Психологія емоцій та почуттів : підручник / О.Цільмак та ін. ; за заг. ред. О.Цільмак. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.