


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІСТОРИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
Завідувачка кафедри,
доктор культурології, професор

 Юлія САБАДАШ

«19» грудня 2023 р.

**«ТВОРЧИСТЬ ЯК АРТ-ТЕРАПІЯ
У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Культурологія, культурне
розмаїття та розвиток громади»
Сладкової Марії Валеріївни
Науковий керівник: Сабадаш
Ю.С., доктор культурології,
професор
Рецензент: д. культурології,
доцент С.Холодинська

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__ р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ, ЩО ДО РЕГЛАМЕНТАЦІЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1. Конституція як гарант для творчості людей	8
1.2. Законодавчі акти, які регулюють розвиток галузі культура	11
1.3. Сприяння і підтримка творчого розвитку державою	24
Висновки до розділу I	25
РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ АРТ-ТЕРАПІЇ	26
2.1. Поняття «Арт-терапія»	26
2.2. Розвиток арт-терапії в Україні	33
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3 ТВОРЧІСТЬ, ЯК РЕСУРС СТАТИ ЩАСЛИВИМ І ЗАЙМАТИСЬ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ ТА ДАРУВАТИ ПОЗИТИВ ГЛЯДАЧАМ.	43
3.1. Психологічне благополуччя творчої людини.	43
3.2. Значення творчості у житті людини.	46
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Арт-терапія – це ефективний спосіб допомогти людям виразити свої емоції та розробити стратегії для подолання проблем. Різні види мистецтва такі як малювання, скульптура або музика можуть допомогти розкрити та розуміти власні почуття, знизити стрес і підвищити психологічне благополуччя. Арт-терапія дозволяє людям знайти творчий спосіб вираження себе та робить можливим зцілення через мистецтво.

Арт-терапія може мати важливе значення під час війни та конфліктів, як спосіб допомагати людям, які пережили воєнні події, а також як інструмент для вирішення психологічних і емоційних наслідків війни.

Також арт-терапія може мати значний позитивний вплив на людей після війни, які пережили психологічну травму та стресовий контекст. Арт-терапія може бути корисною для військових під час війни і після неї, для цивільних осіб які пережили окупацію ворога або жили під впливом воєнних конфліктів. Арт-терапія довела що мистецтво – це не тільки красиво, а й корисно.

Арт-терапія може бути корисною для різних соціальних груп і категорій людей. Вона може бути застосована до таких соціальних груп.

Діти та підлітки. Арт-терапія може допомогти дітям і підліткам виразити свої почуття, розв'язувати проблеми та розвивати креативність.

Дорослі. Для дорослих арт-терапія може бути корисною для лікування психічних розладів стресу відновлення після травми або для самопізнання.

Люди з розладами спектра аутизму. Мистецька творчість може допомогти людям з аутизмом виражати себе та взаємодіяти з іншими.

Люди з розладами страви. Арт-терапія може сприяти самосвідомості та покращенню відношення до тіла та їжі.

Люди зі спеціальними потребами. Арт-терапія може бути адаптована до потреб людей з зовнішніми видами інвалідності, сприяючи їх соціальній і емоційній інтеграції.

Групи для терапії після травматичних подій. Арт-терапія може бути корисною для групової підтримки та відновлення після травматичних подій, таких як наслідки природних лих або терористичних актів.

Люди з психічними розладами. Арт-терапія може бути частиною комплексного підходу до лікування осіб із зовнішніми психічними розладами такими як депресія тривожність посттравматичний стресовий розлад та інші.

Арт-терапія є формою психотерапії і поєднує в собі творчість і терапію. Основна ідея арт-терапії полягає у тому, що використання художніх матеріалів і творчих процесів може бути корисним для виразу емоцій самовираження, а також для покращення психічного та емоційного благополуччя людей.

Ось деякі способи якими творчість і терапія пов'язані між собою в арт-терапії:

Експресія емоцій. Художні матеріали та процес створення мистецьких робіт дозволяють клієнтам виразити свої почуття які вони можуть бути неспроможні висловити словами. Це особливо корисно для тих хто має труднощі вираженні своїх почуттів.

Індивідуальність і самовираження. Арт-терапія надає можливість людям виявити свою індивідуальність і самовираження через творчий процес. Вони можуть відкривати нові аспекти свого я та збагачувати своє розуміння себе.

Дослідження та розв'язання проблем. Творчість може слугувати інструментом для дослідження та розв'язання психологічних проблем. Арт-терапевти допомагають клієнтам аналізувати свої мистецькі твори, щоб зрозуміти певні патерни конфлікти або проблеми які можуть потребувати уваги.

Зниження стресу і тривожності. Процес творчості може сприяти зниженню стресу тривожності і депресії. Він допомагає відпочити від повсякденних негараздів і зосередитися на позитивних аспектах життя.

Розвиток і вдосконалення навичок. арт-терапія може бути корисною для розвитку та вдосконалення творчих навичок і здібностей.

Таким чином творчість і терапія в арт-терапії взаємопов'язані і допомагають підтримувати психічне здоров'я та емоційне благополуччя осіб ,які звертаються до цього виду психотерапії.

Застосування арт-терапії, як суміші терапії та творчості, може мати значний вплив на психологічний стан суспільства і розвиток культури. Творчий аспект арт-терапії стимулює креативність і фантазію. Це може сприяти розвитку і підтримці культурних виразних форм ,таких як мистецтво музика і література. Завдяки арт-терапії може бути створено нові творчі роботи які приводять до збагачення культурного спадку. Арт-терапія сприяє розвитку індивідуальності, що може мати позитивний вплив на культуру. Люди, які навчаються виражати себе через творчість ,можуть стати більш обізнаними та активними учасниками культурного життя. Арт-терапевтичні групи можуть сприяти розвитку спільності та взаємодії між різними групами суспільства – це може сприяти зближенню людей з різних культур і соціальних груп сприяючи розумінню та співпраці.

У цілому арт-терапія може зробити значний внесок у поліпшення психологічного стану суспільства підвищення культурного рівня і підтримку розвитку творчості та індивідуальності. Вона може бути корисною для всіх шарів суспільства та сприяти побудові більш гармонійного здорового соціуму.

Об'єктом дослідження є процеси творчості як арт-терапії сучасного суспільства.

Предметом дослідження є теоретичні і практичні аспекти творчості Марії і Олександра Сладкових (засновників творчого хабу «Сучасна Україна» м. Маріуполь).

Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні впливу творчості авторів на глядача/слухача.

Досягнення поставленої мети потребує вирішення наступних **завдань**:

- охарактеризувати законодавство України, що до регламентації творчої діяльності;

- визначити особливості сприяння та підтримки творчого розвитку державою;
- розглянути історію виникнення і розвитку арт-терапії;
- визначення ролі і місця арт-терапії у мистецтві та вплив на суспільство;
- з'ясувати значення арт-терапії для кожної людини;
- визначити головні завдання арт-терапії, як мету покращення якості життя.

Теоретична база дослідження склалася в процесі особистих практик і досвіду роботи в сфері культури міста Маріуполь з 2015 року.

Джерельну базу дослідження складає створений авторський сучасний контент в різних напрямках і різних формах (онлайн, офлайн проекти).

У процесі написання кваліфікаційної роботи були використані наступні **методи дослідження:**

Метод поняттєвого аналізу саме арт-терапії у творчості методом особистих практик і роботі в сфері культури з 2015 року.

Історичний метод, який допоміг розкрити історію виникнення поняття арт-терапія в світі.

Логічний метод при виявленні основних особливостей застосування арт-терапії в творчості.

Метод узагальнення – для підведення методів дослідження, формування висновків.

Метод визначення перспектив розвитку арт-терапії у творчості з метою покращення якості життя суспільства.

Особистий внесок автора полягає у вивченні впливу на глядача арт-терапії на основі особистих практик при створенні проектів творчим хабом «Сучасна Україна» з використання різнопланового авторського інтелектуального контенту Марії і Олександра Сладкових.

Практичне значення дослідження полягає в позитивних результатах, на основі особистих практик впливу творчості, з використанням методів арт-терапії Марії і Олександра Сладкових на глядача.

Апробація результатів роботи здійснювалася шляхом створення авторського різнопланового контенту, проведення заходів, проектів, онлайн заходів і презентацій для глядачів з 2015 року, а також під час виступів на міжнародних та всеукраїнських наукових конференціях, круглих столах тощо, зокрема на: круглому столі «Музеї та відродження культурного ландшафту» (18 трав. 2023 р. Київ), круглому столі «Культуровідповідне середовище під час війни» (м. Київ, 28 верес. 2023 р.), декаді студентської науки (м. Київ, 2023 р.), на III Міжнародній науково-практичній конференції «Феномен культури постглобалізму» (м. Київ, 22 листоп. 2022 р.), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Феномен культури постглобалізму – контекст військових конфліктів» (м. Київ, 22 листоп. 2023 р.).

Структура кваліфікаційної роботи обумовлена метою та завданням дослідження.

Робота складається із вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків та списку використаних джерел (74 найменування). Загальний обсяг роботи складає 102 сторінок, основний текст 69 сторінки.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, охарактеризовано використані методи, особливості роботи, а також ролі арт-терапії у творчості для сучасного українського суспільства.

Перший розділ роботи містить розгляд законодавчої бази України в галузі культури, захист культури, розвиток і підтримку її.

Другий розділ присвячено дослідженню історії розвитку, виникнення поняття арт-терапії та вплив на якість життя людей в сучасному українському суспільстві.

У третьому розділі досліджено початок творчості, становлення, розвиток, напрацювання, розширення форматів творчості з застосуванням постійних особистих практик з 2015 року роботи в галузі культури міста Маріуполь.

Висновки представлені загальними підсумками роботи.

РОЗДІЛ 1.

ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ, ЩО ДО РЕГЛАМЕНТАЦІЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Конституція як гарант для творчості людей

Конституція України є гарантом для творчої діяльності людей. Вона встановлює фундаментальні права та свободи, які захищають і сприяють розвитку творчого потенціалу громадян.

Ось деякі способи, якими Конституція України забезпечує творчу свободу і творчий процес:

Свобода слова.

Конституція України гарантує свободу виразу та свободу слова, що дозволяє громадянам висловлювати свої думки, ідеї, творити і ділитися з іншими без цензури або обмежень. Це сприяє розкриттю творчого потенціалу та публічному обговорюванню інноваційних ідей.

Право на культурний розвиток.

Конституція України включає положення про право кожної людини на культурний розвиток і доступ до культурних цінностей. Це означає, що громадяни мають можливість розвивати свій творчий потенціал через участь у культурних заходах і освітніх ініціативах.

Захист авторських прав.

Конституція України встановлює права і свободи власності, включаючи права на інтелектуальну власність, такі як авторські права. Це захищає інтелектуальну працю авторів і стимулює їх творчу діяльність.

Захист від дискримінації.

Конституція України забороняє дискримінацію за різними ознаками, включаючи релігійну, расову, гендерну та інші. Це створює умови рівних можливостей для творчості незалежно від її особистих характеристик.

Свобода об'єднання та участі в культурних організаціях.

Конституція України гарантує право громадян України на свободу об'єднання, включаючи участь у культурних організаціях і спільнотах, що сприяє розвитку культури і творчості.

Загальною метою конституційних норм є створення і підтримка умов для розвитку творчого потенціалу громадян України і стимулювання культурного та інтелектуального росту суспільства.

Конституція України виступає, як гарант творчої діяльності, яка є важливою частиною культурного розвитку країни. Також конституційні норми створюють умови для творчого розвитку кожного громадянина та сприяють розвитку культури та мистецтва в суспільстві. Вони гарантують, що кожна особа має можливість виразити себе і внести свій внесок у культурне багатство країни.

Ось деякі статті Конституції України, які забезпечують розвиток культури.

Держава сприяє консолідації та розвитку української нації, її історичної свідомості, традицій і культури, а також розвитку етнічної, культурної, мовної та релігійної самобутності всіх корінних народів і національних меншин України. [40, розділ 1, ст.11]

Україна дбає про задоволення національно-культурних і мовних потреб українців, які проживають за межами держави. [40, розділ 1, ст.12]

Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах. Права і свободи людини є невідчужуваними та непорушними. [40, розділ 2, ст.21]

Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань.

Кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб - на свій вибір.

Здійснення цих прав може бути обмежене законом в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадського порядку з метою запобігання заворушенням чи злочинам, для охорони здоров'я населення, для захисту репутації або прав інших людей, для запобігання

розголошенню інформації, одержаної конфіденційно, або для підтримання авторитету і неупередженості правосуддя. [40, розділ 2, ст.34]

Кожен має право володіти, користуватися і розпоряджатися своєю власністю, результатами своєї інтелектуальної, творчої діяльності.

Право приватної власності набувається в порядку, визначеному законом.

Громадяни для задоволення своїх потреб можуть користуватися об'єктами права державної та комунальної власності відповідно до закону.

Ніхто не може бути протиправно позбавлений права власності. Право приватної власності є непорушним.

Примусове відчуження об'єктів права приватної власності може бути застосоване лише як виняток з мотивів суспільної необхідності, на підставі і в порядку, встановлених законом, та за умови попереднього і повного відшкодування їх вартості. Примусове відчуження таких об'єктів з наступним повним відшкодуванням їх вартості допускається лише в умовах воєнного чи надзвичайного стану.

Конфіскація майна може бути застосована виключно за рішенням суду у випадках, обсязі та порядку, встановлених законом.

Використання власності не може завдавати шкоди правам, свободам та гідності громадян, інтересам суспільства, погіршувати екологічну ситуацію і природні якості землі. [40, розділ 2, ст.41]

Громадянам гарантується свобода літературної, художньої, наукової і технічної творчості, захист інтелектуальної власності, їхніх авторських прав, моральних і матеріальних інтересів, що виникають у зв'язку з різними видами інтелектуальної діяльності. [40, розділ 2, ст.54]

1.2. Законодавчі акти, які регулюють розвиток галузі культура

Галузь культури в Україні є різноманітною та багатогранною, включаючи музику, театр, кінематограф, народні промисли, архітектуру, літературу, мистецтво та інше.

В Україні існує законодавча база, яка забезпечує і врегульовує розвиток, захист культурної спадщини та творчої діяльності.

Розглянемо деякі закони України, що до розвитку культури.

Закон України «Про культуру»

Закон України «Про культуру» має на меті створення правового фундаменту для розвитку культури, збереження культурної спадщини та забезпечення доступу до культурних цінностей для всіх громадян України. Така структура допомагає систематизувати та забезпечити ефективне функціонування культурної сфери країни.

У розділі загальні положення визначаються основні терміни поняття а також визначаються цілі та завдання закону «Про культуру». Тут розкривається загальна філософія та мета законодавчого акту. Розділ про права і обов'язки у сфері культури розглядає право та обов'язки різних суб'єктів галузі культури. Він визначає, які права мають громадяни, митці культурної установи і які обов'язки передбачені для них законом. Розділ про діяльності у сфері культури детально описує організацію та проведення культурних заходів, функції культурних установ, музеїв, театрів інших культурних закладів. Розділ про базову мережу закладів культури розповідає про структуру та функціонування основної мережі культурних установ в Україні, включаючи їхню роль у розвитку культурної сфери. Також в законі про культуру є такий розділ, як фінансування і забезпечення господарської діяльності закладів культури. У цьому розділі регламентується фінансове забезпечення культурних ініціатив, визначаються джерела фінансування, а також механізми управління фінансами в культурній сфері. В розділі про соціальні гарантії працівникам у сфері

культури розглядаються питання, які стосуються соціального захисту працівників установ культури і митців, включаючи оплату праці, належні умови праці, гарантії виплати пенсій тощо. У розділі про участь громадськості у розвитку сфери культури акцентується на важливості активної участі громадськості в культурному житті, сприянні розвитку культурних ініціатив громадських об'єднань. Крім того закон містить розділ про міжнародні зв'язки. Цей розділ регулює питання міжнародного співробітництва в галузі культури, включаючи участь України в міжнародних культурних програмах. Завершують закон України «Про культуру» розділи відповідальність за порушення законодавства про культуру і прикінцеві положення.

Закон України «Про культуру» має на меті створення правового фундаменту для розвитку культури, збереження культурної спадщини та забезпечення доступу до культурних цінностей для всіх громадян України.

Закон України «Про охорону культурної спадщини».

Закон має розділи, що включають загальні положення управління охороною культурної спадщини, державну реєстрацію об'єктів культурної спадщини, права власності на пам'ятки, захист традиційного середовища та об'єктів культурної спадщини, а також відповідальність за порушення законодавства щодо охорони культурної спадщини та міжнародні договори у цій сфері.

Закон регулює різні аспекти охорони культурної спадщини в Україні, включаючи правові, організаційно-соціальні та економічні питання. Основна мета закону - це забезпечити збереження об'єктів культурної спадщини, їх використання в суспільному житті та захист традиційного середовища для інтересів поточних і майбутніх поколінь. Всі об'єкти культурної спадщини, що розташовані на території України підпадають під охорону держави. Охорона культурної спадщини є важливим пріоритетним завданням для органів державної влади та органів місцевого самоврядування.

Цей закон вказує на важливість охорони культурної спадщини, як частини культурної та історичної ідентичності України та підкреслює роль держави і місцевих органів у її збереженні та захисті.

Закон України «Про музеї та музейну справу»

Цей закон встановлює визначені правила і норми, які орієнтовані на регулювання суспільних відносин у галузі музейної діяльності в Україні. Він визначає правові, економічні та соціальні засади для створення та функціонування музеїв у державі, а також визначає особливості наукового формування, вивчення, реєстрації, зберігання, забезпечення безпеки і використання Музейного фонду України, а також встановлює його правовий статус..

Цей закон відноситься до всіх категорій музеїв і заповідників у відношенні до їхнього процесу музеєфікації а також у контексті реєстрації, зберігання, використання, захисту, збереження та реставрації музейних артефактів, колекцій та об'єктів, які мають важливе музейне значення.

Закон України Про музеї та музейну справу» встановлює правила та принципи, що стосуються музейної діяльності в Україні.

Цей закон регулює важливі аспекти суспільних відносин у цій галузі та визначає наступні ключові положення.

Створення та функціонування музеїв. Закон визначає правовий статус музеїв і регулює процедури їх створення та реєстрації, він також встановлює основні принципи та вимоги для діяльності музеїв в Україні

Музейний фонд. Закон регулює усі аспекти пов'язані з музейним фондом України, включаючи його формування, вивчення, облік, зберігання та використання. Музейний фонд включає музейні предмети, колекції та інші цінні об'єкти культурної спадщини

Охорона та консервація. Закон встановлює стандарти та вимоги для охорони консервації, реставрації та догляду за музейними предметами та колекціями. Закон описує процес, що передбачає перетворення об'єктів

культурної спадщини у музейні експонати з метою їх збереження та популяризації

Захист культурної спадщини. Закон визначає роль музеїв у збереженні та вивченні культурної спадщини України і покликаної зберегти цінні артефакти для наступних поколінь. Цей закон застосовується до всіх видів музеїв і заповідників, які займаються музейною справою в Україні, він визначає основні правила та принципи, що допомагають забезпечити ефективну діяльність музеїв та зберегти культурну спадщину України.

Крім того, закон описує питання міжнародної діяльності, а також питання управління і самоврядування і правові гарантії працівників музеїв.

Закон України «Про бібліотеку і бібліотечну справу»

Закон України «Про бібліотеки і бібліотечну справу» це важливий юридичний акт, який регулює діяльність бібліотек в Україні та визначає правила і принципи, які визначають розвиток цієї галузі.

В цьому законі встановлюються основні принципи і цілі державної політики в галузі бібліотечної справи, він обґрунтовує важливість бібліотек у суспільстві та їхню роль у забезпеченні доступу до знань і культурної спадщини. Розглядаються питання пов'язані з організацією і функціонуванням бібліотек, описуються різні види бібліотек та їхні завдання в суспільстві, визначаються правила створення реорганізації і ліквідації бібліотек, як бібліотеки формуються і функціонують в системі, створення бібліотечного фонду, його облік і зберігання, надаються правила для створення і керування зібраннями бібліотек та їхніми архівами, обов'язки і права бібліотек, закон встановлює правила і відповідальність бібліотек перед громадськістю. В законі регулюються правила користування бібліотечними ресурсами для громадян та інших суб'єктів, питання фінансування бібліотек. Закон визначає джерела фінансування та механізми розподілу коштів для підтримки бібліотечної діяльності, соціальні гарантії працівників бібліотек, розглядаються питання, пов'язані з правами і соціальним захистом працівників бібліотек, також розглядається питання міжнародної співпраці, участі бібліотек України у

міжнародних бібліотечних програмах та обміні інформацією з іншими країнами. Цей закон узгоджує всі ці аспекти створюючи комплексний правовий фундамент для розвитку бібліотек і бібліотечних мереж в Україні, забезпечує доступ громадян України до культурної спадщини та підтримує працівників бібліотек у їхній важливій ролі.

Закон України «Про театри і театральну справу»

Закон України «Про театри і театральну справу» включає в себе різноманітні аспекти регулювання театральної сфери в країні. Він розпочинається загальними положеннями, які встановлюють загальний контекст та принципи функціонування театрів. Один з ключових аспектів закону, це опис процедур пов'язаних із створенням, організацією, реорганізацією та ліквідацією театрів Закон регулює всі кроки: від заснування нового театру до його можливої ліквідації або змін у структурі. Закон надає важливі соціальні гарантії та захист прав працівників театру. Включає в себе питання оплати праці, умов праці та інші аспекти, які стосуються працівників цієї галузі. Особлива увага приділяється інтелектуальній власності у театральній сфері, зокрема правам на авторські театральні вистави. Закон регламентує, як ці права надаються, захищаються та використовуються. Крім того, закон містить положення, що стосуються міжнародної діяльності театрів, які регулюють участь у міжнародних заходах, обмін культурними програмами та інші аспекти зовнішніх відносин театральної галузі. Закон також визначає відповідальність за порушення його норм. Закон України «Про театри і театральну справу» спрямований на забезпечення організованого та регульованого розвитку театральної сфери в Україні, захист прав і інтересів учасників цієї галузі, підтримку та популяризацію театального мистецтва.

Закон України «Про кінематографію»

Закон України «Про кінематографію» є важливим правовим актом, який встановлює правила та регулює різні аспекти сфери кіно в Україні.

Закон визначає обсяг і межі своєї сфери дії, тобто визначає, які конкретні аспекти кінематографії він охоплює та регулює. У законі визначаються

спеціальні терміни та визначення, які допомагають розуміти, які поняття і підходи використовуються в сфері кінематографії, організаційні засади. Також закон регулює організаційні аспекти кінематографії, включаючи структуру та функції різних організацій та установ, які відповідають за розвиток та регулювання цієї галузі, виробництво, розповсюдження, демонстрування та зберігання фільмів. Закон встановлює правила та вимоги для всіх етапів життєвого циклу фільму, включаючи його створення, розповсюдження, показ та зберігання. Він містить положення щодо співпраці України з іншими країнами у сфері кінематографії, включаючи обмін фільмами, участь в міжнародних фестивалях та інші форми співпраці. Закон встановлює правову відповідальність за порушення визначених норм та правил у сфері кінематографії, включаючи штрафи та інші санкції.

Цей закон допомагає створити структурований та організований підхід до регулювання кінематографії в Україні, сприяючи розвитку та захисту цієї важливої галузі мистецтва та культури.

Закон України «Про охорону археологічної спадщини»

Захист архітектурної спадщини має важливе соціокультурне, історичне та економічне значення і відіграє важливу роль у суспільстві та розвитку культурної спадщини.

Ось деякі з основних причин чому захист архітектурної спадщини є важливим:

Збереження історичної пам'яті. Архітектурна спадщина є свідком історичних подій та розвитку суспільства. Збереження цих об'єктів допомагає зберегти історичну пам'ять та сприяє розумінню минулого.

Культурна цінність. Багатство культурного різноманіття виявляється через архітектурну спадщину, вона відображає різні стилі техніки та традиції різних епох і культур, що важливо для ідентичності та культурної спадщини суспільства.

Туризм та економічний розвиток. Багаті об'єкти архітектурної спадщини можуть стати туристичними магнітами, які приносять прибуток та сприяють розвитку галузі туризму та господарства.

Естетичний внесок. Архітектурна спадщина прикрашає міста і регіони, надаючи їм особливий характер та вигляд. Вона впливає на якість життя та сприяє естетичному задоволенню мешканців та відвідувачів.

Освіта і дослідження. Архітектурна спадщина служить, як важливий ресурс для освіти та наукових досліджень. Вона дозволяє вивчати стилі архітектури, технології будівництва та соціокультурні аспекти минулих епох.

У відсутність захисту, архітектурна спадщина може бути втрачена через руйнування, забудову, війну або природні катастрофи. Тому важливо розуміти значення та віддавати належну увагу захисту цих об'єктів для майбутніх поколінь та для збереження культурної різноманітності.

Тому закон України «Про захист археологічної спадщини» відіграє велику роль в розвитку не тільки культури, а і суспільства взагалі.

Цей закон встановлює правила і положення для охорони та дослідження археологічної спадщини на території України.

Його основні положення включають:

Державне регулювання. Закон визначає державну роль у регулюванні археологічної спадщини та встановлює органи відповідальні за здійснення контролю та нагляду за археологічними об'єктами.

Наукові дослідження. Закон регулює проведення наукових досліджень археологічної спадщини та встановлює правила для вчених і дослідників, які здійснюють такі дослідження.

Фінансування. Закон визначає механізми фінансування охорони захисту та дослідження археологічної спадщини, щоб забезпечити необхідні ресурси для цих цілей.

Відповідальність. Закон встановлює відповідальність за порушення законодавства України про охорону археологічної спадщини та передбачає санкції для осіб, які порушують це законодавство.

Міжнародна діяльність. Закон також містить положення щодо міжнародної співпраці в сфері археологічної спадщини, включаючи взаємодію з іншими країнами і організаціями для спільних досліджень та охорони археологічних об'єктів.

Закон України «Про охорону археологічної спадщини» має на меті зберегти цінну культурну спадщину України та забезпечити належне використання та дослідження цих об'єктів з метою збагачення наукового знання та культурної спадщини країни

Закон України «Про народні художні промисли».

Закон України «Про народні художні промисли» важливий для суспільства з кількох причин.

Народні художні промисли відображають багатий культурний спадок та традиції народу. Треба зберігати цю спадщину та передати її майбутнім поколінням, це є важливим аспектом збереження національної ідентичності та культурного різноманіття.

Народні художні промисли є джерелом доходу для багатьох людей та сприяють розвитку місцевих економік. Закон регулює економічні відносини в цій галузі, що сприяє створенню сприятливих умов для розвитку підприємництва в сфері народних художніх промислів. Народні художні промисли мають соціокультурну важливість. Вони відіграють важливу роль у формуванні культурних цінностей та спільного духу суспільства. Цей закон сприяє підтримці та розвитку цих традицій, які можуть об'єднувати громади та сприяти розвитку національної культури. Закон також визначає основи міжнародного співробітництва в галузі народних художніх промислів, що може сприяти обміну досвідом та розвитку міжнародних відносин у сфері культури, загалом цей закон допомагає забезпечити збереження розвиток та підтримку народних художніх промислів, що має важливе значення для культурного, економічного та соціального розвитку суспільства.

Закон відображає важливу роль, яку народні художні промисли відіграють у збереженні та розвитку культурної спадщини України, він

встановлює правовий статус для суб'єктів народних художніх промислів і визначає засади їх діяльності. Основною метою цього закону є охорона, відродження, збереження і розвиток народних художніх промислів, як важливої частини культурної спадщини України. Закон передбачає обов'язок держави в цій галузі і визначає повноваження центральних органів виконавчої влади щодо регулювання сфери народних художніх промислів, також він встановлює правила обліку зберігання та використання виробів народних художніх промислів та регулює міжнародне співробітництво в цій галузі. Важливо відзначити, що закон також передбачає відповідальність за порушення законодавства України про народні художні промисли. Це спрямовано на захист та підтримку сфери народних художніх промислів в Україні. Загалом цей закон визнає важливість народних художніх промислів для культурного розвитку України і надає їм правовий статус та захист, щоб забезпечити їхнє відродження і розвиток.

Закон України «Про гастрольні заходи в Україні».

Закон України «Про гастрольні заходи в Україні» визначає терміни, які вживаються в цьому законі, механізм організації гастрольних заходів, які є особливості в їх організації, розповідає про підтримку вітчизняних гастролерів і відповідальність при порушенні цього закону.

Цей закон дуже важливий, бо гастрольна діяльність або організація гастрольних заходів має значний вплив на розвиток культури на різних рівнях. Це культурний обмін. Гастрольні заходи надають можливість артистам та виконавцям подорожувати і виступати в різних куточках України, а також в різних країнах та регіонах, а це сприяє культурному обміну між різними культурами та народами. Глядачі мають змогу відкрити для себе нові види мистецтва, музику, танці та інші вирази культури з інших частин світу. Це і пропаганда культурної спадщини. Гастрольні виступи можуть включати в себе традиційні мистецтва, фольклор та інші аспекти культурної спадщини, вони допомагають зберігати та популяризувати цінну культурну спадщину, передаючи її наступним поколінням. Також це сприяння розвитку мистецтва та

таланту. Гастрольна діяльність надає мистецьким колективам та виконавцям можливість показати свої таланти та виступити перед широкою аудиторією, це може стимулювати розвиток мистецтва та сприяти появі нових талантів. Також це і економічні переваги, бо гастрольні заходи можуть приносити економічні переваги, такі як збільшення туризму, продаж квитків, рекламні можливості та інше. Це може підтримувати інфраструктуру мистецтва та культури в регіоні. Крім всього це розвиток творчості та інновацій. Гастрольна діяльність може стимулювати творчий обмін та сприяти розвитку нових ідей та інновацій в мистецтві та культурі. А співпраця та об'єднання можуть об'єднувати різні групи артистів та глядачів навколо спільного інтересу – культури. Це сприяє створенню спільнот та підтримує культурний діалог.

Усі ці фактори допомагають збагачувати культурне спадкування, сприяють культурній різноманітності та сприяють розвитку культури, як цінності в суспільстві.

Закон України «Про авторське право і суміжні права».

Закон України «Про авторське право і суміжні права» є важливим правовим актом, який регулює відносини в сфері авторського права та суміжних прав в Україні. Його роль у розвитку культури в країні величезна і може бути описана наступними ключовими пунктами:

Захист інтелектуальної власності. Закон про авторське право надає творцям правовий захист для їхніх творів і ідей, це стимулює інтелектуальну активність і сприяє створенню нових творів культури.

Сприяння творчості. Закон надає авторам можливість власної власності над їхніми творами, що є мотивацією для творчості, це може включати літературні, художні, музичні, кінематографічні і інші види творчості.

Розвиток культурної індустрії. Авторське право регулює використання творів у культурній індустрії, такі як музика, кіно, література і т.д. Це стимулює розвиток культурної і творчої індустрії в Україні, що сприяє росту економіки та збагаченню культурного спадку.

Заохочення інновацій. Закон про авторське право сприяє інноваціям і новаторству оскільки він заохочує інвестиції в створення нових продуктів і послуг пов'язаних із сферою культури.

Захист інтересів споживачів. Закон також захищає інтереси споживачів, забезпечуючи їм доступ до якісних і безпечних продуктів культури та інформації.

Міжнародне співробітництво. Закон України про авторське право відповідає міжнародним стандартам і угодам, що дозволяє українським авторам та культурним галузям активно співпрацювати з іншими країнами і отримувати підтримку на світовому рівні.

Узагальнюючи, Закон України «Про авторське право і суміжні права» грає важливу роль у створенні сприятливого середовища для розвитку культури, захисту прав творців і споживачів, а також сприяє інноваціям і міжнародній співпраці в галузі культури та мистецтва.

Авторське право має значний вплив на розвиток культури і виступає важливим інструментом у сучасному суспільстві. Він стимулює творчість, авторам надається юридичний захист і право на власні творчі роботи, це стимулює їх до створення нових та інноваційних творів, так як вони можуть розраховувати на власну винагороду і визнання за своєю роботою, захищає інтелектуальну власність. Авторське право допомагає зберігати цінні інтелектуальні активи, що сприяє створенню та збереженню культурного спадку, заохочує інвестиції в культурні проекти. Культурні індустрії, такі як кіно, музика та мистецтво часто потребують значних інвестицій для створення і поширення творів. Авторське право забезпечує власників прав на прибуток від таких інвестицій, що може стимулювати фінансування та розвиток культурних проектів, забезпечує культурне розмаїття. Авторське право допомагає різноманітним творцям і культурним галузям захищати свої інтереси і унікальність своїх творів, це сприяє розмаїттю культурних виразів, поширення культурних цінностей. Авторське право регулює, як твори поширюються і використовуються, а це дозволяє авторам і культурним установам

контролювати, як їхні твори представлені громадськості і забезпечує можливість передавати цінні культурні послання, забезпечує визнання авторства. Авторське право визнає творця, як власника свого твору і надає йому право на визнання авторства, це сприяє відомостям про творця і важливість його внеску в культуру, захищає права споживачів. Авторське право також регулює використання творів, що захищає права споживачів на доступ до якісних і безпечних культурних продуктів і послуг. Загалом авторське право виступає, як регулятор і стимулятор розвитку культури, сприяючи творчості, збереженню культурного спадку, інвестиціям у культурні проекти і захисту інтересів всіх сторін у культурному процесі.

Закон України «Про засади державної мовної політики»

Цей закон встановлює важливі принципи, такі як державна мова, освітня політика з мови, застосування державної мови в галузі культури, відповідальність за порушення законодавства, вимоги, щодо використання української мови. Окрема стаття цього закону регламентує застосування української мови в культурі.

1. Держава, підкреслюючи важливість міжкультурного діалогу і багатомовності, дбає про розвиток україномовних форм культурного життя, гарантує вільне використання регіональних мов або мов меншин у сфері культури, невтручання у творчу діяльність діячів культури і забезпечує реалізацію прав і культурних інтересів усіх мовних груп в Україні.

2. З метою широкого ознайомлення громадян України з досягненнями культури інших народів світу в Україні забезпечуються переклади і видання художньої, політичної, наукової та іншої літератури українською мовою, регіональними мовами або мовами меншин, іншими мовами.

3. Оголошення і супровід (конферанс) концертів, інших культурних заходів, що проводять особи, які належать до різних мовних груп, виступів зарубіжних митців можуть здійснюватися державною мовою, регіональними мовами або мовами меншин, іншими мовами на вибір організаторів заходу.

4. Виготовлення копій фільмів іноземного виробництва, які розповсюджуються для показу в кінотеатрах, публічному комерційному відео і домашньому відео в Україні, здійснюється мовою оригіналу або із дублюванням або озвученням чи субтитруванням державною мовою, або регіональними мовами, або мовами меншин на замовлення дистриб'юторів і прокатників з урахуванням мовних потреб споживачів. [22, розділ 3, ст.23]

Постанова Кабінету міністрів України «Про затвердження Порядку формування базової мережі закладів культури»

Ця постанова Кабінету Міністрів України пояснює, як визначаються заклади культури, що відносяться до загальнодержавного рівня, і які до місцевого. У ній також встановлюється форма створення переліку таких закладів, який зазвичай включає такі пункти: найменування закладу, засновник, тип закладу культури, місце його розташування та інші важливі характеристики. Ця інформація допомагає владі ефективно управляти та фінансувати заклади культури в Україні.

Постанова Кабінету міністрів України «Про нормативи забезпечення населення клубними закладами»

Цей нормативний акт має важливе значення для оптимізації мережі закладів культури в Україні, раціонального розподілу ресурсів та забезпечення прав громадян на доступ до культурних послуг. Врахування цих нормативів під час розробки планів соціально-культурного розвитку громади сприяє більш збалансованому та ефективному розвитку культурної сфери.

Законодавча база України грає важливу роль у розвитку культури країни через становлення правил, норм і структур для культурної сфери. Загалом, законодавча база грає ключову роль у створенні сприятливого середовища для розвитку культури в Україні, забезпечуючи захист культурної спадщини, підтримку творчості, регулювання діяльності культурних установ, і сприяючи культурному обміну.

1.3. Сприяння і підтримка творчого розвитку державою

Державна підтримка творчого розвитку є важливим чинником для розвитку культури і творчості в Україні.

Розглянемо деякі способи, якими держава сприяє творчому розвитку:

Культурна освіта. Держава надає можливості для доступної та якісної освіти в сфері мистецтва, літератури, музики, танців, театру та інших форм творчості. Це може включати фінансову підтримку мистецьких шкіл, університетів та культурних центрів.

Гранти та стипендії. Уряд України та різні культурні фонди надають гранти та стипендії художникам, літераторам, музикантам, танцюристам та іншим творчим особам. Це допомагає їм зосередитися на своїй роботі і розвивати свій творчий потенціал.

Фінансування культурних проєктів. Держава надає фінансову підтримку для культурних проєктів, таких як художні виставки, фестивалі, театральні постановки та інші події.

Захист авторських прав. Законодавство про авторські і суміжні права гарантує творчим особам захист їхніх інтелектуальних власностей та допомагає їм заробляти на їх творчих роботах.

Залучення до міжнародних культурних ініціатив. Україна бере участь у міжнародних культурних обмінах, фестивалях та проєктах, що сприяє розширенню культурних горизонтів і стимулює творчий розвиток.

Ці заходи сприяють не лише розвитку і підтримці творчості, але і підвищують культурний рівень суспільства, збагачують культурний ландшафт та сприяють створенню нових цінностей та ідентичності в Україні.

Висновок до розділу 1.

Гарантом для творчої діяльності людей, забезпечення прав та свобод творчого потенціалу є Конституція України.

Загальною метою конституційних норм є створення умов для розвитку творчої діяльності людей в суспільстві.

Конституція України закріплює право кожного громадянина України на культуру, на доступ до культурних цінностей, а також на свободу творчості та розповсюдження її результатів.

Закони України забезпечують охорону та збереження культурної спадщини України, як національного скарбу.

Культурна освіта в Україні гарантується, як засіб підтримки та розвитку кожного.

В Україні створено правову основу для розвитку культури та гарантуються права громадян на доступ до культурних цінностей, творчість, мовну та культурну самобутність.

Захист культурного розмаїття.

Забезпечення підтримку для творчості кожного громадянина допомагає підняти культурний рівень суспільства, стимулює інновації та сприяє розвитку креативних ідей та проєктів.

Захист творчості через законодавство є важливою складовою культурної політики держави, який сприяє розквіту мистецтва та культури в Україні.

РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1. Поняття «Арт-терапія»

Історія арт-терапії налічує сотні років і включає в себе еволюцію та розвиток практики в різних культурах . Перші відомості про використання творчих процесів в медичних цілях відомі ще з античності .Спостерігаючи, як мистецтво впливає на психологічний стан людини, давні цивілізації використовували музику, живопис ,скульптуру та інші художні види для лікування.

Арт-терапія, як систематичний метод лікування почала розвиватися в ХХ столітті .Американська психотерапевтка Маргарет Науфельд вважається однією з піонерок цієї області .У 1940 році по 1950 роках Вона створила метод арт-терапії який базувався на творчості і самовиразі через малювання. Її робота відкрила шлях для подальшого розвитку арт-терапії, як окремої галузі психотерапії

З часом арт-терапія отримала визнання та стандартизацію в багатьох країнах. Професійні організації були створені для регулювання та розвитку цієї області.

Арт-терапія стала широко використатися в різних контекстах включаючи психіатрію психологію соціальну роботу освіту та реабілітацію .Вона застосовується для лікування різних психічних розладів, а також для розвитку особистості та підтримки загального психологічного благополуччя .Арт-терапія розвивається в різних країнах світу. Існують міжнародні асоціації та організації, які спільно працюють над розвитком арт-терапії вивченням її ефективності та розповсюдженням практики в різних культурних середовищах. Усе це свідчить про те, що арт-терапія стала важливою складовою психотерапевтичної практики і має значний вплив на психологічне і емоційне благополуччя людей у всьому світі..

Арт-терапевтичні методи роботи дозволяють встановити незримий емоційний зв'язок, налагодити контакт довіри у прийнятній адекватній творчій формі продукту, в якому зашифровані життєві ситуації, які переживає кожна людина.

Арт-терапія є доволі молодою наукою, але доволі визнаною во всьому світі. Вона дає можливість кожному виразити свій внутрішній світ через свою творчість, долучити і подарувати її всім, хто цього потребує. Творчість є продуктом роботи мозку, покликання, піднесення, великий дар і важка праця.

Проблеми нашого суспільства рух вперед, темп цього руху, сучасність і креативність пов'язані з вирішенням завдань формування творчої особистості. Саме творча особистість і є справжнім творцем інтелектуального продукту, уособлює красу, гармонію, потреби та інтереси суспільства. Творче самовираження сприяє зростанню впевненості у собі, емоційній розкутості і бажанням поділитися своїм творчим продуктом з оточуючими.

Арт-терапія в Україні розвивається і має свою історію та спільноту фахівців і практиків. Вона використовує мистецтво, як інструмент для психологічної підтримки розвитку особистості та покращення психічного стану клієнтів. Україна має низку освітніх програм і курсів, що дозволяють стати арт-терапевтом. Фахівці отримують підготовку з різних мистецьких дисциплін і психології, щоб розуміти, як використовувати мистецтво в терапевтичних цілях. Також Україна має професійні асоціації, такі як українська асоціація арт-терапії, які сприяють розвитку арт-терапії в країні, проводять навчальні заходи та сприяють обміну досвідом серед фахівців. Арт-терапія в Україні застосовується в різних контекстах для різних груп клієнтів. Вона може бути корисною для дітей, підлітків, дорослих та груп людей, які потребують психологічної підтримки. В Україні проводяться дослідження спрямовані на вивчення ефективності арт-терапії та розвиток нових методик і підходів.

Існують деякі ключові аспекти арт-терапії в мистецтві:

Виразне мистецтво. Під час сесії арт-терапії люди можуть використовувати різні мистецькі матеріали, такі як фарби, олівці, глина,

тканина тощо для створення мистецьких робіт. Це дозволяє їм виразити свої почуття бажання і думки навіть якщо вони не можуть висловити їх словами.

Самовираження. Арт-терапія надає можливість людям виявляти свою індивідуальність і самовиразність через мистецтво. Вона сприяє відкриттю нових аспектів особистості та сприяє розвитку креативних навичок.

Психотерапевтичні користі. Арт-терапія може бути ефективною формою психотерапії для тих хто має проблеми зі здоров'ям розуму, такими як депресія, тривожність, травматичний стрес аутизм, адикція та багато інших. Вона допомагає людям впоратися з емоційними та психічними труднощами надаючи їм платформу для вираження та обробки своїх почуттів.

Розвиток самосприйняття. Арт-терапія може допомогти людям краще розуміти себе, свої потреби і цінності, а також допомагає виявити внутрішні резерви для розвитку та самозростання.

Груповий та індивідуальний підхід. Арт-терапія може проводитися, як на індивідуальному, так і на груповому рівні. Групові сесії можуть сприяти спільноті, взаємопідтримці та спільному розвитку.

Варіативність технік. Існують різні техніки арт-терапії, такі як живопис, скульптура, колаж, музична імпровізація, танцювальна терапія і багато інших, що дає можливість вибрати той підхід, який найкраще відповідає потребам конкретної людини.

Арт-терапія може бути корисною для багатьох людей, незалежно від їхнього віку, досвіду та художніх здібностей. Вона допомагає покращити психічне здоров'я та якість життя, а також сприяє самовиразній та творчій активності.

Арт-терапія в мистецтві.

Багато великих художників і митців використовували мистецтво, як засіб для самовираження і відображення своїх емоцій та думок. Деякі з них могли б вважатися попередниками арт-терапії в історії мистецтва.

Ось кілька прикладів:

Вінсент ван Гог. Вінсент ван Гог відомий своєю яскравою палітрою та емоційними полотнами. Його життя було повне психічних турбот і він використовував малювання, як спосіб виразити свої почуття. Його картини, такі як "Зіркова ніч" і "Сонце - це", можуть бути розглянуті, як вираз його власних психічних переживань.

Фріда Кало де Ривера. Фріда Кало була мексиканською художницею, яка також стикнулася з численними фізичними і емоційними стражданнями. Її автопортрети відображають і біль і саморозуміння, її творчість можна розглядати, як форму арт-терапії.

Вільям Блейк. Вільям Блейк був англійським поетом і художником, відомим своєю містикою та символізмом. Він створював ілюстрації для своїх поезій і використовував малюнок, як спосіб виразити свої релігійні і духовні переконання.

Поль Клее. Поль Клее – німецький і швейцарський художник вивчав мистецтво, як засіб для виразу своїх інтелектуальних і духовних ідей. Він використовував абстрактні форми і символи на своїх полотнах, щоб передати свої думки і почуття.

Джексон Поллок. Пол Джексон Поллок був відомий своєю абстрактною експресіоністською технікою «дрібленого» полотна. Його творчість може розглядатися, як спосіб виразити його внутрішній хаос і емоції.

Ці художники не тільки створили великі твори мистецтва, але і використовували мистецтво, як спосіб самовираження та рефлексії. Їхня робота може бути надихаючим прикладом для тих, хто вивчає арт-терапію або шукає способи виразити свої почуття через мистецтво.

Арт-терапія в танцях.

Арт-терапія в танцях відома також, як танцювальна терапія - це форма терапії, в якій рух і танець використовуються, як спосіб виразити емоції взаємодіяти з психічними станами та сприяти психологічному благополуччю.

Ось декілька способів, як арт-терапія в танцях може бути корисною:

Самовираження. Танці дозволяють людям виразити свої емоції, стан і почуття через рухи та виразне тіло, вони можуть вільно виражати радість, смуток, гнів або будь-які інші емоції, які вони переживають.

Самосприйняття. Танець може сприяти поліпшенню самосприйняття, сприяючи усвідомленню власного тіла, його можливостей і обмежень - це особливо корисно для тих, хто має проблеми зі здоров'ям тіла, або низькою самооцінкою.

Стресоредукція. Танцювальна терапія може допомогти знизити рівень стресу та тривожності, рух і музика можуть мати релаксуючий вплив на нервову систему та допомогти відпустити напругу.

Робота з травмами. Танець може бути використаний для роботи з психотравмами і травматичними досвідами. Танець може допомогти людям переробити свої досвіди, знайти способи примиритися з минулим і рухатися вперед.

Саморегуляція. Танець може сприяти вивченню та розвитку навичок саморегуляції, учасники можуть вчитися слухати своє тіло, контролювати дихання і реагувати на емоції. Танцювальна терапія може бути ефективною формою арт-терапії для тих, хто шукає способи виразити себе, поліпшити психічне здоров'я та розвинути свій внутрішній потенціал через рух і виразний танець.

Декілька прикладів відомих танцюристів і хореографів, які допомагаючи людям виразити емоції, подолати стрес та вдосконалити самовиразність через рух і танець, використовували саме арт-терапію, або арт-терапевтичні методи.

Марта Греам. Марта Греам легендарна американська хореографка та танцюристка, вважається однією з піонерів сучасного танцю, вона розглядала танець, як засіб виразити глибокі емоції та внутрішні стани. Греам також вивчала та використовувала психофізіологічні аспекти руху в своїй роботі.

Ельвін Ейлі. Ельвін Ейлі, відомий американський хореограф і танцюрист працював над танцювальними виставами, які виражали соціальні та політичні

теми. Він вважав танець засобом для рефлексії та обговорення важливих суспільних питань.

Піна Бауш. Піна Бауш, німецька хореографка і танцюристка, славилася своїм використанням незвичайних і театралізованих підходів у своїх постановках. Вона створювала вистави, в яких рух був засобом виразу та самовираження.

Твіла Тарп. Твіла Тарп американська танцюристка і хореографка використовувала танець для терапії ветеранів, які страждали від травм, а також для роботи з особами з обмеженими можливостями, вона вважала що танець може бути засобом для відновлення фізичного і психологічного благополуччя.

Ці та інші танцюристи використовують своє мистецтво, як інструмент для самовираження, саморефлексії і арт-терапії. Вони допомагають людям відкривати нові шляхи розвитку, виражати свої почуття і долати психологічні труднощі через рух і танець.

Арт-терапія через танець є доступним та корисним методом психотерапії в Україні. Вона дозволяє учасникам виразити свої почуття, подолати стрес, покращити самосприйняття і взаємодію з іншими через рух і танець.

Ось деякі аспекти арт-терапії через танець в Україні.

Арттерапевтичні практики. Україна має кваліфікованих арт-терапевтів, які використовують танець, як інструмент для психотерапії. Ці спеціалісти надають індивідуальні сесії та групові класи для людей з різними психічними і емоційними проблемами.

Терапія в школах. Деякі освітні заклади та центри здійснюють арт-терапію через танець для дітей та підлітків. Це може сприяти розвитку дитячої емоційної стійкості та соціальних навичок.

Гуртки і студії танцю. Україна має багато студій і гуртків з танцями, де танець не лише сприяє фізичному розвитку, але також може бути використаний для психологічного розвитку і виразного самовираження.

Проекти в культурі. Культурні проекти та фестивалі, які об'єднують мистецтво і психологію, можуть пропонувати різні арт-терапевтичні практики,

включаючи танець. Вони можуть бути важливими заходами для популяризації цього методу в Україні.

Розвиток освіти. Українські психологічні та психотерапевтичні школи також включають арт-терапію через танець до своїх навчальних програм, щоб навчати майбутніх спеціалістів цьому методу.

Арт-терапія через танець може бути корисною для багатьох українців, які шукають способи поліпшити своє психічне та емоційне благополуччя, а також для тих, хто шукає креативні шляхи виразити себе та розвивати свою особистість.

2.2. Розвиток арт-терапії в Україні

Розвиток арт-терапії в Україні пов'язаний із загальними тенденціями у розвитку психотерапії та психології. Перші спроби використання мистецтва у психотерапевтичних цілях в Україні можна відслідкувати ще в радянський період, коли було створено спеціалізовані центри для лікування психічних розладів де використовувались методи мистецької терапії.

Протягом незалежності України арт-терапія набула більшого розвитку і визнання. Професійні арттерапевти розпочали активно працювати в різних медичних, психологічних і освітніх установах.

Арт-терапія в медичних установах.

Арт-терапія має широкий спектр застосувань у медичних установах і може бути корисною для пацієнтів з різними медичними діагнозами та станами.

Вона допомагає пацієнтам впоратися з фізичними та психологічними труднощами, сприяє зниженню стресу та покращенню якості життя.

Підтримка психологічного стану пацієнтів.

Арт-терапія може допомогти пацієнтам, які переживають стрес, тривогу депресію або інші психологічні реакції на медичні проблеми. Цей метод дозволяє їм виразити свої почуття та думки через мистецтво, що може бути особливо корисним у складних життєвих ситуаціях.

Підтримка пацієнтів з хронічними захворюваннями.

Арт-терапія може допомогти пацієнтам з хронічними захворюваннями, краще управляти симптомами, знижувати біль та стрес, а також поліпшувати їхнє психологічне самопочуття та якість життя.

Реабілітація пацієнтів після травм або операцій.

Арт-терапія може бути використана для допомоги пацієнтам відновити фізичні та психологічні функції після травм або хірургічного втручання, вона сприяє моторному відновленню на роботі над емоційними травмами, які можуть виникнути внаслідок подій, пов'язаних з травмою чи операцією.

Допомога дітям та підліткам у дитячих медичних установах.

Арт-терапія особливо корисна для дітей та підлітків, які перебувають в лікарнях або на довгостроковому лікуванні. Вона допомагає їм виразити свої емоції та здолати стрес пов'язаний з хворобою та лікуванням.

Підтримка пацієнтів з онкологічними захворюваннями.

Арт-терапія може бути важливою складовою психологічної підтримки для пацієнтів, які борються з раком, вона допомагає їм виразити свої емоції, сприяє зниженню стресу та поліпшує якість життя.

В медичних установах арт-терапія може використовуватися, як додатковий метод психологічної підтримки та реабілітації пацієнтів. Вона дозволяє пацієнтам виразити свої почуття та думки, зміцнити психічну стійкість і поліпшити якість їхнього життя під час медичного лікування.

Арт-терапія в психологічних установах.

Арт-терапія в психологічних установах є одним із популярних методів психотерапії, який використовує мистецтво і творчість для психологічного сприяння та підтримки клієнтів.

Вона може бути використана в різних типах психологічних установ, включаючи психологічні лікарні, психотерапевтичні практики, центри з психологічної реабілітації та інші.

Аспекти використання арт-терапії психологічних установах:

Експресія емоцій.

Арт-терапія допомагає клієнтам краще розуміти себе та свої потреби, а також виявляти позитивні сторони та сильні сторони особистості

Вирішення конфліктів.

Мистецтво може використовуватися для виразу конфліктних ситуацій та пошуку шляхів їх вирішення. Клієнти можуть створювати мистецькі роботи, які символізують їхні конфлікти та прагнення до гармонії.

Зниження стресу та тривожності.

Арт-терапія може бути корисною для клієнтів, які стикаються зі стресом, тривожністю та депресією, спрямовані творчі вправи можуть допомогти розслабитися та знизити рівень тривожності.

Підтримка самовираження.

Арт-терапія сприяє самовираженню та розвитку творчого потенціалу клієнтів, вона допомагає створити безпечний простір для вираження ідей та емоцій.

Психологічна реабілітація.

В психологічних установах арт-терапія може використовуватися для підтримки процесу психологічної реабілітації пацієнтів після подій, які можуть залишити психічні наслідки, такі як травми та насильство.

Арт-терапія вимагає кваліфікованого арт-терапевта, який володіє знаннями з психології та мистецтва. У психологічних установах арт-терапевти співпрацюють з клієнтами, щоб створити індивідуальні плани терапії, враховуючи їхні потреби і цілі.

Арт-терапія в освітніх установах.

Арт-терапія може бути корисною, як для учнів, так і для педагогів. Цей метод допомагає покращити емоційне, соціальне і навчальне самопочуття студентів, сприяє творчому розвитку і підвищує мотивацію до навчання.

Ось деякі способи використання арт-терапії в освітніх установах.

Сприяння емоційному саморегулюванню. Арт-терапія допомагає учням розвивати навички емоційного саморегулювання, що може бути корисним для керування стресом, тривожністю та конфліктами.

Збільшення самосприйняття та самовираження. Цей метод сприяє розвитку самосприйняття та дозволяє учням виразити свої думки, почуття та ідеї через мистецтво.

Розвиток творчого мислення. Арт-терапія підтримує розвиток творчого мислення, сприяє розвитку інноваційних та проблемно-розв'язуючих навичок.

Підтримка соціальних навичок. Учні можуть вивчати соціальні навички, такі як співпраця, спілкування та розв'язання конфліктів через спільну творчу діяльність.

Робота з травмами та стресом. Арт-терапія може бути корисною для учнів які пережили травматичні події або переживають стресові ситуації. Вона допомагає їм виразити свої почуття та впоратися з емоційними труднощами.

Психологічна підтримка для вчителів. Арт-терапія може бути корисною для педагогів, як засіб психологічної підтримки та зниження стресу, пов'язаного з викладацькою діяльністю.

Для впровадження арт-терапії в освітніх установах необхідно мати кваліфікованого арт-терапевта або фахівця, який має досвід роботи з цим методом. Важливо також забезпечити безпеку та конфіденційність учнів під час арт-терапевтичних сесій. Арт-терапія може бути включена до плану навчального процесу, як окремий курс або інтегрована в різні аспекти навчання та виховання.

Однак в Україні досі існує недостатньо офіційних стандартів і регулювань для практики арт-терапії і цей напрям потребує більшого визнання та розвитку. На сьогоднішній день в Україні існують навчальні програми та курси з арт-терапії де фахівці навчаються основам цього методу та його застосування в практиці. Арт-терапевти активно співпрацюють з психологами, психіатрами та іншими медичними фахівцями для надання комплексної психотерапевтичної допомоги.

В Україні існують різні навчальні програми та курси з арт-терапії для тих хто бажає вивчати цей метод.

Ось деякі з них:

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України місто Київ.

Цей інститут пропонує курси та майстер-класи з терапії для психологів, педагогів та інших зацікавлених осіб.

Національний університет Києво-Могилянська академія місто Київ.

У цьому університеті можна здобути ступінь магістра з арт-терапії, а також взяти участь у конкурсах і семінарах.

Українська асоціація арт-терапії УААТ є організацією, яка сприяє розвитку арт-терапії в Україні. Вона регулярно організовує навчальні заходи, семінари та тренінги для арт-терапевтів та інших фахівців.

Центр розвитку інтегративної арт-терапії МАНДАЛА місто Львів.

Цей центр пропонує навчальні програми з арт-терапії включаючи курси для початківців і професіоналів.

Міжнародний інститут арт-терапія імені А.А.Учителя місто Київ.

Цей інститут надає навчальні курси з арт-терапії, включаючи підготовку до роботи в даній області.

Арт-терапевти.

Арт-терапевти - це спеціалісти які мають спеціальну підготовку в галузі арт-терапії. Вони зазвичай мають вищу освіту, спеціалізовану підготовку в області психіатрії, психології або мистецтва і вивчають методи використання мистецтва для психологічної підтримки і лікування клієнтів.

Психологи і психотерапевти.

Багато психологів і психотерапевтів отримують додаткову підготовку в арт-терапії або інших творчих методах для розширення свого арсеналу психотерапевтичних інструментів.

Вчителі та педагоги в освітньому середовищі.

Вчителі та педагоги можуть використовувати арт-терапію для покращення навчального процесу розвитку творчого мислення та підтримки емоційного розвитку учнів.

Соціальні працівники.

Соціальні працівники є спеціалістами з соціальної роботи, які можуть використовувати арт-терапію, як інструмент для роботи з вразливими групами, такими як діти, підлітки, жертви насильства.

Медичні працівники.

Арт-терапія також може бути використана медичними працівниками, які працюють з пацієнтами з хронічними або термінальними захворюваннями для поліпшення якості життя і зниження стресу.

Інші фахівці.

Арт-терапія може бути використана в різних галузях, включаючи реабілітацію роботу зі злочинцями, розвиток особистості та інші сфери де творчий підхід до роботи з людьми є корисним.

Для роботи з методикою арт-терапії важливо мати повний рівень професійної підготовки, розуміння та технік роботи з клієнтами. Фахівці, які бажають використовувати арт-терапію можуть отримати спеціалізовану підготовку та сертифікацію від відповідних професійних організацій і асоціацій в Україні.

Творчий підхід до роботи і арт-терапія.

Творчий підхід до роботи і арт-терапія - це взаємопов'язані поняття, оскільки арт-терапія використовує мистецтво і творчість, як інструмент для досягнення психологічних та емоційних цілей.

Деякі аспекти цієї взаємодії.

Сприяння творчості. Арт-терапія стимулює творчість у клієнтів, вона надає їм можливість виразити свої почуття думки і ідеї через мистецтво без обмежень і страху перед критикою.

Розвиток творчого мислення. Арт-терапія допомагає розвивати творче мислення та здатність до рішення проблем шляхом надання клієнтам можливості досліджувати різні ідеї та альтернативи.

Індивідуалізація. Арт-терапія враховує індивідуальні потреби і особистість кожного клієнта, кожен клієнт має власний творчий стиль і вираз і арт-терапевт сприяє розвитку цих унікальних ресурсів.

Експресія емоцій. Мистецтво дозволяє клієнтам виразити свої емоції без слів, що може бути особливо корисним, у випадках, коли словесний вираз обмежений чи важкий.

Подолання творчого блоку. Арт-терапія може допомогти клієнтам подолати творчий блок та відновити інтерес до мистецтва і творчості.

Заспокоєння і релаксація. Робота з мистецтвом може сприяти зниженню стресу та релаксації, сприяючи відчуттю спокою.

Підтримка самовираження. Арт-терапія розширює можливості самовираження, дозволяючи клієнтам виразити свої почуття, ідеї та інсайди. Загалом арт-терапія визнає важливість творчості та мистецтва, як засобу досягнення психологічного благополуччя та розвитку особистості. Цей метод сприяє розвитку креативних і творчих ресурсів, що може бути корисним для різних аспектів життя та психологічного самопочуття.

Креативність. Креативність і творчий підхід допомагають клієнтам розв'язувати проблеми та подолати труднощі шляхом мистецької діяльності. Вони можуть переглянути проблеми з іншого ракурсу і знайти нові нестандартні рішення.

Мистецтво допомагає людям краще розуміти себе, свої потреби цілі та ідентичність. Вони можуть відкривати нові аспекти своєї особистості через створення творчих мистецьких робіт. Мистецтво створює безпечний простір для клієнтів де вони можуть експериментувати та виходити за межі стандартних норм і обмежень. Це дозволяє розвивати внутрішні ресурси і відчувати себе більш впевнено. Використання мистецтва допомагає людям краще розуміти себе, свої потреби та ідентичність .

Таким чином, арт-терапія надає можливість використовувати креативність та творчість, як ресурси для покращення психологічного благополуччя, розвитку особистості і розв'язання проблем. Цей метод сприяє збагаченню життя та розкриттю психологічного потенціалу.

Арт-терапія може допомогти подолати творчий блок і відкрити нові шляхи для розвитку людини. Творчий блок - це ситуація коли людина відчуває втрату натхнення неспроможність продовжувати роботу над творчими проектами або відчуває труднощі у виявленні ідеї та виразі своєї творчості.

Арт-терапія надає безпечний та непримусовий простір для вираження творчих думок і ідей. Це допомагає зняти напругу і страх перед критикою. Також важливий аспект, що арт-терапія ставить акцент саме на творчий процес, а не на створеному творі. Це допомагає відступити від вимог і насолоджуватися процесом створення.

Арт-терапія може допомогти виразити емоції, які можуть бути пов'язані з творчим блоком, такі як стрес, невпевненість чи роздратованість. Це сприяє внутрішньому відновленню творчого потенціалу. Також робота в групі або з арт-терапевтом може сприяти обміну ідеями та створенню нових концепцій. Це може розблокувати творчий процес де арт-терапія дозволяє використовувати символи і методи для вираження складних думок і почуттів, що може допомогти знайти нові шляхи творчості. Часто творчий блок може бути подоланий шляхом поступового підходу, де арт-терапія дозволяє починати з малого, робити малі кроки, і з часом повертатися до Великих проєктів. Важливо розуміти, що творчий блок є нормальною частиною творчого процесу і він може бути подоланий. Арт-терапія може допомогти відновити натхнення і відкрити нові горизонти для творчості.

Відновлення натхнення за допомогою арт-терапії.

Відновлення натхнення за допомогою арт-терапії це може бути ефективним способом знову відкрити свою творчу енергію та стимулювати креативність. Треба зосередитися на самому творчому процесі, а не на тому, як виглядає кінцевий продукт. Дозвольте собі відчувати радість від самого процесу творчості, ведіть записи у щоденнику де ви можете малювати, писати вірші, прозу, робити якісь творчі нариси. Це може бути способом виявлення та розвитку ідей. Не потрібно боятися дозволити випадково інтуїції керувати вашою творчістю. Іноді натхнення може приходити під час перерви від творчого процесу. Не буде зайвим метод обговорювання своїх ідей та роботи з іншими спільнотами або друзями, інший погляд і зворотній зв'язок можуть стати джерелом нових ідей та натхнення. Завжди у творчому житті є місце новому напрямку, новій ідеї. Навіть, якщо це здається незвичайним або лякає

новизною, ризикніть і разом з арт-терапією дозвольте собі досліджувати нові горизонти творчості.

За допомогою арт-терапії можна відновити своє натхнення, зберегти креативний потенціал і знову радіти творчості, щоб виразити себе через мистецтво і бути відкритим до нових ідей і вражень.

Загалом арт-терапія має потенціал, щоб допомогти в розв'язанні різних психологічних та емоційних проблем в Україні і цей метод продовжує розвиватися та набувати важливого значення в сфері психотерапії і психології. Цей метод сприяє глибокій рефлексії та розвитку особистих ресурсів і допомагає досягти більшої самореалізації та самовдосконалення.

Висновок до розділу 2.

Арт-терапія-це форма психотерапії ,в якій використовуються креативні процеси для сприяння фізичному, психічному та емоційному благополуччю пацієнта.

Історія арт-терапії в світі та в Україні демонструє поступовий розвиток цієї методики та її розуміння як важливого інструмента в сфері психічного здоров'я та розвитку особистості.

Арт-терапія довела свою ефективність як інструмент психотерапії, освіти та реабілітації.

Арт-терапія відіграє величезну роль в підтримці фізичного та психологічного здоров'я.

Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки та впевненість у собі. Процес створення чогось цінного може бути задовольняючим та сприяти відчуттю власної цінності.

Розвиток арт-терапевтичних методик в Україні має великий потенціал при вирішенні багатьох психологічних та емоційних проблем, зокрема під час війни та після неї.

Арт-терапія не має протипоказань ,допомагає пробудити креативність і навчитися отримувати задоволення від життя.

Арт-терапія працює з широким діапазоном клієнтів: діти, дорослі, підлітки ,психічно хворі люди, вагітні жінки та ін.

Арт-терапія може бути важливим доповненням до інших методів психотерапії і медичного лікування, і вона має великий потенціал у полі психічного здоров'я та благополуччя.

РОЗДІЛ 3.

ТВОРЧІСТЬ, ЯК РЕСУРС СТАТИ ЩАСЛИВИМ І ЗАЙМАТИСЬ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ ТА ДАРУВАТИ ПОЗИТИВ ГЛЯДАЧАМ

3.1. Психологічне благополуччя творчої людини.

Психологічного благополуччя можна досягти займаючись улюбленою справою, тобто, творчістю. Творчість може бути потужним ресурсом для збільшення щастя та задоволення в житті, як творчої людини, так і глядачів. Вона дозволяє виразити свої почуття, ідеї та уявлення, а також допомагає розвивати креативність і самовираження.

Кількість способів, які пояснюють чому творчість може сприяти щасливому життю:

Самовираження. Творчість дає можливість висловити свої думки, почуття та переживання через мистецтво, літературу, музику, живопис та багато інших форм. Це допомагає виразити себе та розуміти власні почуття, що може зробити тебе щасливим.

Радість від досягнень. Утворення чогось нового і унікального може приносити задоволення та гордість з власних досягнень. Коли ви завершуєте творчий проект, це може викликати почуття задоволення та радості.

Зниження стресу. Творчість може служити способом релаксації і відпочинку від повсякденних проблем і стресів. Вона допомагає відволікатися від негативних думок і фокусуватися на позитивних аспектах життя.

Розвиток креативності. Практика творчості сприяє розвитку креативних навичок і мислення. Це може привести до більш глибокого розуміння світу і підвищувати самооцінку.

Зв'язок з іншими. Творчість може об'єднувати людей, оскільки вона надає можливість ділитися ідеями та враженнями з іншими. Це сприяє побудові позитивних відносин і соціальному зближенню. Творчість може стати

джерелом задоволення і щастя в житті людини сприяючи самовираженню, розвитку та позитивним емоціям. Творчість дійсно може бути використана в якості арт-терапевтичного інструменту для поліпшення психічного та емоційного стану людини, знизити стрес та тривожність. Через творчість, як арт-терапію, людина може отримати краще розуміння себе, своїх цінностей і бажань. Також може сприяти покращенню міжособистісних відносин та спілкування, оскільки вона допомагає виразити емоції, які можуть бути складними для словесного опису.

Творчість, як арт-терапія, може підтримати у важкий час, допомогти людині знайти способи вирішення своїх проблем та досягнення психічної рівноваги. Звичайно, мабуть головне - це знайти своє місце в світі мистецтва, зрозуміти, що саме твоя творчість потрібна і необхідна глядачеві, що саме ти цікавий для людей, яким даруєш або намагаєшся подарувати свою творчість. Що саме твоя творчість приносить користь і насолоду не тільки тобі, а і тим кому ти намагаєшся донести її. Якщо ж все-таки місце в мистецтві знайшлося для твоєї творчості, то це означає, що потрібно багато працювати, бути цікавим, креативним, сучасним і зрозумілим для глядачів. Потрібно створювати якісний інтелектуальний продукт, займаючись улюбленою справою. Щасливість в роботі та творчості починається зі знайдення того, що нас цікавить і надихає. Вона може бути задоволенням і позитивним фактором у житті людини. Робота та творчість можуть дозволити виразити ідеї, цінності та індивідуальність. Все це може створювати внутрішнє задоволення і задоволення від самовираження. Творчість може допомогти знайти вам сенс та ціль у житті. Зацікавленість тим, що ви робите, може надихнути вас і надати вам позитивного напрямку. Коли людина розуміє, що її творчість потрібна людям, коли досягає певних результатів, або створює щось унікальне, це може надихати на подальший творчий процес і підвищувати самооцінку. Творчий процес повністю поглинає людину, може приносити велике задоволення. Цей стан може бути дуже високо цінним для емоційного благополуччя. А взаємодія творчої людини і оточуючих, сприяє позитиву об'єднанню, порозумінню і також сприяє психологічному і

емоційному благополуччю. Дарувати свою творчість глядачу, слухачу або читачу, може бути великою і цінною діяльністю. Це може приносити задоволення, як особисто творчій людині, так і аудиторії і мати значущий вплив на обох.

Важливим аспектом з дарування своєї творчості є спільне переживання. Творчість може змушувати глядачів відчувати емоції від яких вони раніше відсторонялися, або не знали. Це може викликати в них радість, смуток, захоплення або інші почуття. Творчість може служити джерелом натхнення і мотивації для інших людей. Вони можуть бачити в творчій людині приклад того, як можна досягти високих результатів у своєму виді мистецтва, або сфері діяльності. Також важливий аспект творчості - це можливість створити спільноту навколо своєї творчості, де люди можуть обмінюватися ідеями, враженнями і співпереживати один одному. Це створює можливість для об'єднання однодумців. Якщо творчість людини вражає глядачів або аудиторію, то таку творчу людину можуть визнавати та шанувати за здібності і талан. Це може бути нагородою за зусилля та відданість мистецтву. Дарування своєї творчості іншим людям може створити спільний досвід, який буде між вами і вашою аудиторією. Це може привести до поглиблення зв'язку та відчуття спільності. Загалом, якщо розглядати творчість як арт-терапію, то дарування своєї творчості може стати важливим засобом спілкування і порозуміння з глядачем обміну неповторними емоціями. Це може створювати значущі зв'язки і мати позитивний вплив на все ваше життя.

3.2. Арт-терапія на прикладі моєї творчості.

Моя творча діяльність розпочалася з 2013 року, коли народився мій перший вірш у житті. На той момент це здавалося нереальним, бо ніколи в своєму житті взагалі я не писала віршів. (Додаток 1. Вірш «Були б в мене крила»).

У душі і серці я відчула дивну насолоду від самого процесу написання. Чому саме така тема вірша я не знала відповіді, але з годом складеться свій стиль висловлення думок у віршах, словах до пісень, проектах та п'єсах. Але на той момент у 2014 році було до цього моменту дуже далеко і потрібно було багато працювати не зупинятися і не зволікати.

Моя творчість - це мій власний унікальний спосіб виразу думок, коли на світ з'являється авторський інтелектуальний продукт, який має значущий вплив на мене особисто і на моїх глядачів. Перші кроки у творчості співпали з подіями 2014 року, коли кожен із нас повинен був розібратися в тій ситуації, яка відбувалася в країні і зробити вибір в душі і у серці. Я не вагаючись розумію, що я, як творча людина, повинна підтримати тих, хто цього потребує в такий складний час для України. Я обираю стовідсотковий український контент, спрямовую свою творчість на патріотичну тематику, на той момент виступаю на проукраїнських мітингах на площі Свободи у Маріуполі. Творчість цього часу була дуже патріотична - це були вірші – емоції, вірші – гасла, вірші, які мали змогу об'єднати, надати душевної сили, впевненості у собі, незламності і любові до України. В той час не кожен мав сміливість висловлювати свої погляди вголос і вперше після чергового мітингу я отримала від глядачів першу нагороду і кредит довіри. Мені сказали: "Дякуємо вам за ваші вірші, ви говорите в своїх віршах те, що ми б хотіли сказати в прозі". Тобто, я зрозуміла, що мої думки співпадають з думками моїх глядачів. А якщо ще додати емоційну складову на виступах, то насолоджуючись від творчості надаєш впевненості глядачам об'єднуючи аудиторію. (Додаток 2. Вірш «Моя

рідна земля», Додаток 3. Вірш «Такою, як є, Батьківщину люблю», Додаток 4. Вірш «Живи й процвітай Україно»).

Даруючи свої вірші глядача, я помітила, що відбувається дивне єднання з глядачем, виникає якийсь дивний зв'язок, взаємодія з аудиторією, встановлюється енергетичні емоційні співпереживання і незримий діалог. Творчість для мене стає сенсом мого життя. Я починаю відчувати, що я потрібна глядачам, а вони потрібні мені. Велике задоволення відчувати, що мій інтелектуальний продукт приносить користь не тільки мені, а і іншим, надає велике піднесення для творчості і життя. З 2015 року до моїх віршів додається ще один творчий напрямок - написання слів до пісень на музику Олександра Сладкова. Так виникає творчий тандем Олександра і Марії Сладкових. Ми починаємо разом працювати і творити у палаці культури «Молодіжний» міста Маріуполь.

В квітні 2015 року за ініціативою міської влади м.Маріуполь був оголошений конкурс з написання пісні до Дня пам'яті та примирення, який вперше запровадили в Україні в травні цього року. Цей день у 2015 році відзначався перший раз. День пам'яті та примирення є важливим символом відзначення трагічних подій Другої світової війни, а також виразом надії на мир і примирення між народами. Цей день служить нагадуванням про жертви війни та покликанням до збереження миру та злагоди в сучасному світі. У цей день в Україні проводяться різноманітні урочисті заходи, щоб вшанувати пам'ять жертв війни та підкреслити важливість примирення і спільної роботи для побудови миру та стабільності. Крім того в умовах конкурсу було зазначено, що треба відобразити і події сьогодення, так як на той момент в нашій країні тривала війна і знову гинули наші воїни і мирні люди. Тому сама робота над піснею: над її текстом, смисловим навантаженням, мелодією і аранжуванням, була нелегкою і відповідальною. Важливим аспектом при написанні пісні на цю тему була наша особиста зацікавленість темою. І ми зрозуміли головне, що створення пісні - це творчий процес, який нам дозволив виразити свої почуття і ідеї через музику і текст.

Це була перша велика робота нашого тандему і перша перемога. Так з'явилася пісня "Маки червоні", яка отримала більшість голосів. До речі, наша пісня була єдиною серед всіх представлених, яка була написана українською мовою. (Додаток 5. Пісня "Маки червоні").

Саме з 2015 року наша творчість набуває дуже потужних обертів. Ми створюємо команду і починаємо давати концерти військовим, які були розташовані поблизу міста. Починається практика і робота одночасно з арт-терапії для військових.

Арт-терапія для військових.

Це окрема і дуже відповідальна важлива сторінка нашої творчості. Нами були написані пісні, вірші безпосередньо для цих заходів. Ми розуміли, що було необхідно підтримати психологічний стан воїнів з метою подолання втоми, стресу та інших негативів пов'язаних з військовою службою. За три місяці літа 2015 року наша команда організувала 15 концертів для військових. Нашими глядачами були: 40-а артбригада, підрозділ ППО, спільний підрозділ спецпризначенців Львівської та Івано-Франківської області, батальйони «Донбас» і «Азов». Далі до наших глядачів долучилися 56 мотопіхотна бригада і 503 бригада морської піхоти.

Творчий процес концертів надавав нам і нашій команді можливість підтримати, допомогти морально, відволікти від військової служби, сприяти розслабленню нервової системи воїнів. Так у 2015 році, саме в цей час, саме для цих концертів народжується мій вірш для військових "Лист до патріотів". Ми його роздрукували у формі конверта - листа з текстом вірша. Після того, як я читала цей вірш на заході, ми роздавали його кожному воїну на підтримку і згадку про нас і цей захід. Ефект був неймовірним, бо хлопці навіть просили ще екземпляри для своїх поранених побратимів, які на той момент не змогли прийти на захід. Нами було роздано понад 3000 екземплярів листів. (Додаток 6. Вірш "Лист до патріотів").

Важливим значенням в нашій творчості були конкурси і, звичайно, бажання перемогти. Участь ,взагалі ,і бажання перемогти мають важливе

значення для творчих людей і можуть бути джерелом мотивації творчого зростання і подальшого розвитку. Бажання перемогти зі своїм творчим інтелектуальним продуктом може бути потужною мотивацією спонукати нас на піднесений стан душі, на творчий підйом і досягнення нових висот. Конкуренція може надихати на сам розвиток і підвищення продуктивності. Перший і дуже важливий для нас був обласний конкурс читців присвячений творчості Тараса Шевченка у 2016 році. Номінації було три, одна із яких пропонувала виразне читання вірша патріотичного напрямку сучасного автора. Читати вірша ми запропонували учасниці творчого хабу «Сучасна Україна» майбутній акторці драматичного театру. Більшість учасників конкурсу обрало номінацію віршів саме Шевченка або вірші про Тараса Шевченка. Тому задача наша ускладнювалася тим, що мій обраний вірш на третю номінацію повинен був конкурувати з рештою віршів. Ідея перемоги у цьому конкурсі настільки нас захопила, що нам на той момент здавалося це головною подією ,взагалі ,в нашому житті. Саме тоді на цьому конкурсі, може вперше, слухаючи і дивлячись, як учасники однаково стандартно розуміють тематику творчості Тараса Шевченка, поєднуючи трагічний вираз обличчя з тихим сумним голосом, навіяла нам думки, що обраний намір вірш з позитивним закінченням і вірою в щасливе майбутнє нашої держави може не вписатися в загальну концепцію конкурсу. Але назад вже дороги не було, бо ми поставили перед собою мету не тільки прийняти участь, а й отримати перемогу. На конкурс був обраний нами мій арт-терапевтичний вірш під назвою «Ми все подолаємо». Візія цього вірша полягала в тому, що коли за вікном мир, то люди не цінують, що мають, але ж коли приходить війна з її жахами, руйнуваннями і смертю, то люди втрачають в один момент все те, що не цінувала. Місією цього вірша була віра в те, що тільки разом ми пройдемо всі випробування і все подолаємо. Україна буде могутньою і єдиною.

Вірш закінчувався сучасним звучанням гімну України в стилі рок. Наша виконавиця так старанно виконувала, а ми так вболівали за неї, що нам здавалося, що весь світ на той момент вболівав за нас. На конкурсі ми досягли

того, про що мріяли. Ми отримали гранд-прі конкурсу і головне досягли своєї мети – перемоги, яка нам була, як нагорода за нашу роботу і нашу творчість. Звичайно ми розуміли що наша творчість продовжувалася б і розвивалася б надалі, незалежно від результатів конкурсу, але отримавши перемогу ми набули величезних сил і енергії, великий творчий потенціал і натхнення, щоб творити і рухатися далі.

Ще одним значущим конкурсом у нашому житті був обласний конкурс, присвячений творчості нашого земляка Володимира Сосюри у 2019 році під назвою «Любіть Україну». Ми з Олександром вирішили створити креативну віршову композицію із віршів Володимира Сосюри і моїх віршів. Ідея полягала в актуальності і важливості тем класика в житті суспільства в ті часи і ті ж самі теми були висвітлені в моїх віршах. До участі у віршовій композиції ми запросили дитячу театральну студію, яка з радістю долучилася до нашої ідеї. Робота була дуже цікавою і на наш погляд вдалою. Нестандартне бачення глибини і універсальності тем класика у ті часи і роль його поетичного слова на майбутнє покоління вдало перепліталася з баченням і розумінням проблем, мрій, думок сьогодення у моїх віршах. Проект видався сучасним і креативним. Родзинкою проекту був стилізований український одяг з традиційними українськими елементами та мотивами у своєму дизайні. Це допомогло нам відзначити культурну спадщину України та виразити гордість за своє походження. Ідеєю нашого проекту було те, що вірші класиків не втрачають своєї актуальності та важливості через роки. Твори класика впливають на сучасних поетів і являються джерелом натхнення та стимулюють нові інтерпретації та адаптації класичних тем у сучасному контексті.

Наша творчість набувала обертів, тобто почали з'являтися перші авторські проекти на сцені, які ми готували разом з нашою молодіжною командою.

Наш творчий продукт стає настільки різноплановим, що у 2016 році ми стали засновниками творчої студії "Сучасна Україна" ПК "Молодіжний". Ідея створення студії полягала в тому, що силами учасників нашої команди, ми

почали втілювати авторський стовідсотковий український контент, як готовий культурний продукт, тобто розвивали сучасну українську культуру. Але після двох років роботи наша діяльність розширилася і ми почали об'єднувати у своїх проєктах різні колективи і творчі особистості міста. Так у нас з'явилися резиденти, яких ми залучали в свої проєкти в залежності від потреби. Таким чином проєкти набули цікавості і перетворилися на великі міські заходи за різними тематиками. Паралельно з цим ми розвивали аудіовізуальні технічні можливості на сцені і сучасні технології. Таким чином ми перетворилися в творчий хаб і з 2018 року змінили назву на творчий хаб «Сучасна Україна». Однак шаблонність і негнучкість законодавчої бази в галузі культури завадила втілити саме таку інноваційну форму у культурі, як творчий хаб. Нашу діяльність постійно хотіли втиснути в якісь існуючі рамки і стандарти, що не давало стрімкого розвитку. На той момент ми вже розуміли, що потрібна негайна реформа в сфері культури.

Особливим напрямком нашої творчості у 2018 році став великий проєкт «Мрії Тараса». Поштовх до цієї ідеї нам надали спогади про конкурс читців 2016 року, присвячений Т.Г.Шевченку, де ми побачили стандартні і шаблонні форми бачення творчості класика. Тому ми захотіли змінити погляди на творчість Т.Г.Шевченка і зруйнувати стереотипи бачення тематики заходів до шевченківських днів. Проєкт виявився креативним і дуже вдалим, це надало нам можливість показувати його кожен рік, змінюючи лише контент в залежності від нашого бажання і бачення творчості Т.Г.Шевченка. Справжньою арт-терапією з цього приводу у процесі створення і щорічних показів проєкту «Мрії Тараса» було зацікавлення і об'єднання аудиторії. Нам вдалося довести, що осучаснення цієї теми надає всім можливість подивитися з іншої точки зору на творчість класика.

Проєкт «Мрії Тараса» був створений до святкування шевченківських днів. Це авторський масштабний офлайн проєкт на великій сцені палацу культури з сучасним світловим, музичним, відео та аудіорядом. До команди творчого хабу «Сучасна Україна» долучилися танцювальні колективи міста,

оркестр народних інструментів та актори драматичного театру. Ідея полягала в тому, щоб показати актуальність, сучасність і різноплановість тем творчості Тараса Шевченка, тобто дитинство, тема матері, кохання, тема української мови, тема патріотизму, краси України і так далі. В пошуку матеріалу нам допомогли шевченкознавці з Прикарпаття. Родзинкою і нашого проекту був конкурс для молоді, який ми запропонували по навчальних закладах міста з метою написати твір-відгук від побаченого проекту на сцені. У підсумку автори кращих творів отримали від нас пам'ятні подарунки. Проект «Мрії Тараса» перетворився на щорічний показ. Кожен рік ми показували цей проект, додавали щось нове у сценарій, долучали нових виконавців, створювали новий творчий сучасний контент. При роботі над проектом створилася справжня а терапевтична атмосфера на репетиціях. Це була атмосфера творчої співпраці між нами авторами і учасниками. Емоційна відкритість і зацікавленість кожного учасника допомагала нам виразити свої емоції і почуття у роботі над творчим матеріалом. Учасники з задоволенням приходили на репетиції, відчували душевний комфорт, можливість вільно висловлювати свої думки, ідеї та емоції. Загалом арт-терапія на репетиціях проекту додала цінну складову до процесу творчого створення та покращення комунікації, емоційного стану всіх учасників. Кожен із них мав змогу виразити себе і зробити свій внесок у створенні незабутнього проекту і згодом отримати насолоду на сцені працюючи командою, даруючи незабутні хвилини глядачеві. (Додаток 7. (фотоколаж з проектів).

Одним із напрямків моєї творчої діяльності з 2015 року були поетичні зустрічі з населенням міста. Тобто, мене запрошували долучитися до невеличких концертних програм. Створюючи свою програму виступу і безпосередньо спілкуючись з глядачами, а більшість була російськомовних, враховуючи те, що мої вірші були українською, я зрозуміла, що це зовсім не є бар'єром для спілкування і що я можу своїми темами віршів зацікавити і об'єднати глядачів. Люди можуть сприймати одну і ту ж поезію по-різному і це залежить від їхнього досвіду, смаку, настрою та інших факторів. Але ж головне

завдання поета - це об'єднати людей, надати їм ті зерна позитивного світосприйняття, які дадуть можливість подивитися на ті чи інші речі з іншої сторони, стануть джерелом натхнення, рефлексії або засобом вираження особистих почуттів. І як підтвердження своїх слів, згадаю випадок, коли одна глядачка сказала, що не знаючи української мови взагалі, вона мені дуже вдячна за зрозумілі теми і за те, що я пишу у віршах саме так, начебто я виражаю її думки. Звичайно, кожний глядач має власний унікальний підхід до сприйняття моєї творчості і нашої творчості з Олександром взагалі. Саме це сприйняття і робить нашу творчість різноманітною і захоплюючою. Сприйняття може змінюватися з часом і залежати від життєвих обставин і це нормально. Головне, щоб глядачі відчували емоційний зв'язок з нами і нашою творчістю, не відчували себе самотніми у своїх почуттях. Взаємодія між нами, як авторами інтелектуального продукту і аудиторією може створювати особливу вдячну атмосферу де наша творчість може об'єднати в серця і розуми людей.

У 2018 році в нашій творчості з'явився ще один великий авторський проект, присвячений дню міста. Ми надали йому назву «Маріуполь 240. Перезавантаження». Назву обирали не випадково, бо місто почало візуально змінюватися, і ми були впевнені в тому, що перезавантаження було б потрібно не тільки візуально, але і в серцях, і душах маріупольців. В проекте нам вдалося об'єднати, як і належить хабу, різні колективи міста. До проекту долучилися актори маріупольського драматичного театру та інші колективи міста. Проект «Маріуполь 240. Перезавантаження» - це сучасний погляд на захід до дня міста, де велика команда учасників, креативний відеоряд, сучасний тематичний авторський контент зробили повне перезавантаження у погляді на культурні заходи взагалі.

Вперше до цього проекту на світ з'явилася проза, яку я написала спеціально для акторки нашого театру. Нестандартність рішення проекту і любов до рідного міста надали особливий колорит нашому творчому контенту. Захід пройшов на одному диханні. Нас, авторів і виконавців, з глядачами

об'єднало свято нашого міста і те що відбувалося на сцені. Насолода глядачів була результатом якісної роботи нашої команди, високого рівня виконання і цікавості творчого контенту. Насолода глядача - це завжди головна мета наших творчих проєктів, оскільки вона спонукає до повторного відвідування проєктів і сприяє популярності та успіху у творчості. (Додаток 8. Вірш «Маріуполь – моя Україна», Додаток 9. Вірш «Я живу на своїй, Богом даній, землі», Додаток 10. Пісня «Маріуполь - 240. Перезавантаження»).

Створюючи великі проєкти і рухаючись постійно вперед, розвиваючи свою творчість і даруючи її глядачеві, ми зрозуміли, що виражаючи свої почуття та думки через свою творчість ми можемо позитивно впливати не тільки на свій стан і стан нашої команди, а і на позитивно-емоційний стан наших глядачів. Арт-терапевтичний вплив творчості на учасників команди - це дуже важлива річ при реалізації будь-якого творчого матеріалу: віршів, гуморесок, пісень, вистав і так далі. Позитивний настрій виконавців в мистецтві та творчій діяльності може мати значущий вплив на якість та результати нашої роботи.

Ми з Олександром намагалися під час роботи над творчим матеріалом завжди створювати атмосферу, яка б сприяла позитивному настрою команди, а саме:

Зацікавленість тим що ми робимо разом до нашої спільної творчої роботи. Це надавало дуже величезного ефекту для досягнення цілей і ми разом з командою отримували задоволення не тільки від кінцевого результату а і при підготовчих діях.

Заохочення учасників команди до самого процесу надавало можливість кожному із нас мати змогу самовираження та особистого внеска у спільну роботу ще на початку створення проєкту. Кожен учасник проєкту мав можливість висловити свої думки почуття бажання пропозиції і так далі. Позитивний настрій команди надає великий шанс на продуктивну співпрацю з іншими творчими особистостями. Взаємодія один з одним під час творчої роботи може надихати та сприяти розвитку робочого процесу.

Підтримка всередині команди і публічне визнання результату роботи глядачами підвищують настрій і мотивацію кожного. Це може бути нагородою за позитивне мислення та зусилля і за талан.

Створюючи командний творчий продукт і даруючи його глядачам необхідно розуміти про можливість помилок які можуть виникати при кінцевій реалізації продукту. Важливо це розуміти і вміти правильно разом з командою робити роботу над помилками. Розбір помилок після показу проекту є важливою частиною процесу вдосконалення та розвитку творчої діяльності. Цей процес може бути корисним для покращення навичок і підвищення рівня кожного виконавця. Особливо ми з командою звертали увагу на ті моменти які вважали найкращими і найгіршими. Обговорювали разом що саме нас дуже задовольнило і що потребує покращення. також ми оцінювали разом проект взагалі як керівники з точки зору майстерності донесення і розкриття нашого авторського матеріалу на окремих етапах сценах і проекту взагалі.

Головними критеріями при обговорюванні підсумку реалізації проекту були об'єктивність і відвертість кожного учасника. Не забували про те, що у будь-якого виконавця бувають невдачі і помилки. Ніхто не є бездоганим. Розбір помилок після проекту - це важливий інструмент для самовдосконалення творчій діяльності. Він допомагає нам стати кращими і розвиватися і рухатися далі.

Особливу увагу хочу приділити напрямку концертів на відкритих майданчиках міста. На перший погляд це здається не дуже складним завданням і зв'язок творчості з арт-терапією здається дуже малий. Але це не зовсім так. Концерти або наші проекти на відкритому повітрі на майданчиках міста ми мали створювати і адаптувати до звичайної не дуже привабливої сцени без можливості застосувати в проектах технічне різноманіття те, що присутнє в глядацькій залі. "Особливого забарвлення" іноді надавали погодні умови, тобто повністю коригували можливість глядачів знаходитися під час дощу під відкритим небом. Але ж було і таке диво, коли захоплений глядач не хотів уходити під час дощу, залишався разом з нашою командою і ми всі разом

чекали коли погода надасть нам можливість продовжувати дарувати нашим глядачам свою творчість.

У 2016 році у моїй творчості виникає дійсно новий напрямок, я починаю писати гуморески. Гуморески і арт-терапія - це два різних способи вираження та спілкування, але вони можуть доповнювати один одного і призводити до позитивних результатів емоційного стану людини.

Гуморески - це жартівливі або комічні оповідання, які мають на меті розважати та розвеселити аудиторію. Гумор може бути потужним інструментом для зняття стресу, поліпшення настрою та підвищення психологічного комфорту. Гуморески можуть бути використані, як засіб вираження своїх почуттів, а також, як спосіб створення позитивного спілкування з іншими людьми. Зв'язок між гуморесками та арт-терапією полягає в тому, що гумор може бути включений в процес арт-терапії. Наприклад, людина може створювати комічні роботи мистецтва або писати гумористичні оповідання під час арт-терапевтичних сесій. Це може допомогти виразити почуття зняти стрес і покращити настрій. Загалом і гуморески, і арт-терапія можуть бути використані для збереження психічного здоров'я та самопочуття людини.

Особливо я почала використовувати в своїх творчих програмах гуморески під час війни, коли психологічний стан глядачів має стан напруження. Я бачила, що гумор має позитивний вплив на емоційний стан людей і допомагає їм релаксувати і розважитися. Я почала використовувати свої гуморески, як інструмент для підвищення морального духу. Важливо відзначити, що гумор має бути націлений на розваги і релаксацію, а не на образи чи сарказм, які можуть вразити або образити глядачів. Добре обрана гумористична атмосфера мені допомагала зняти стрес особисто і допомогти людям зняти стрес, покращити настрій і відпочити від повсякденних турбот. Так, на світ з'являється саме в той час від творчого хабу «Сучасна Україна» онлайн проект «Етнохата» де до нашої команди долучилися декілька акторів драматичного театру Маріуполя з ціллю разом з нами створити гумористичний проект. Це було на той момент дуже доцільно, бо розпочався карантин і глядач мав змогу

дивитися наші випуски і отримати позитив необхідний на той момент у житті. Завдяки майстерності акторів театру і смішних гуморесок виходило дуже смішно і багато глядачів і наша команда особисто отримували насолоду від роботи над проектом. Ті глядачі, які мали змогу спостерігати за нашою гумористичною програмою об'єдналися в цільову аудиторію. Такий онлайн хід на той момент став для всіх нас потужним інструментом онлайн заходу, як спосіб об'єднатися взаємопорозумітися та налаштуватися на позитив. Також я помітила, що гумор і сміх може розслабити аудиторію і зняти напругу навіть, якщо серед глядачів були люди з упередженим ставленням взагалі, наприклад до української мови. А мої намагання під час концерту подарувати їм кумедні гуморески приводили до позитивного ставлення. Тобто, незважаючи на упередження, всі посміхалися разом і об'єдналися в одну цільову аудиторію. Також важливим чинником були зняття напруги, розслаблення аудиторії де гумор може допомогти всім відпустити щоденні турботи і зосередитися на насолоді сміхом, який покращує настрій. Я помітила одну важливу тенденцію концертів де присутні гумористичні елементи, такі концерти можуть залишити глядачів задоволеними і з хорошим настроєм. У своїх гуморесках я використовую образи історії, які базуються на спільних культурних або соціальних відомостях. Це дозволяє глядачам відчувати спільність з іншими і спілкуватися мовою гумору. Були і такі ситуації коли мій гумор ставав способом для спілкування та взаємодії між глядачами. Вони обговорювали жарти та ситуації після концерту, що сприяла розвитку соціальних зв'язків. (Додаток 11. Гумореска «Дідові сльози», Додаток 12. Гумореска «Як би був я депутатом», Додаток 13. Гумореска «Королева у хутрах»).

Саме в цей час у нас з Олександром на практиці виникло розуміння поняття цікавості і захоплення глядачів. Це важливі аспекти будь-якого творчого проекту, який допомагають зберегти увагу глядачів і створити позитивне враження.

Аспекти, які впливають на цікавість і захоплення глядачів:

Цікавий сюжет чи концепція, спромога чимось дуже здивувати глядачів, креативність оформлення сцени, нестандартний відеоряд та інше. Дуже вдалі номери з наших проектів, коли в одному номері приймають участь і молодь і люди поважного віку. Наприклад ми написали декілька пісень до проектів, коли молодий виконавець читає реп, а приспів співає тріо народного співу. (Додаток 14. Пісня «Вишиваночка», Додаток 15. Пісня «Любов і вогонь», Додаток 16. Пісня «Моя нене, Україно»).

Також для кожного проекту дуже важливим аспектом було оформлення сцени за тематикою.

Дуже часто ми використовували у сценаріях розмову виконавців з глядачем, коли учасник починав взаємодіяти з глядачами сидячи у глядацькій залі. Цей хід посилював увагу і взаємодію з аудиторією, тобто наче кожен глядач приймав участь у тому, що відбувається. Саме для таких сценарних ходів я починаю писати у віршах діалоги, звернення до глядача для виконавців. Це так звані арт-терапевтичні діалоги без очікування відповіді, - тобто діалоги - філософські роздуми на різні теми у віршах. Це така форма спілкування за сценарієм виконавця з глядачем, де одна сторона, тобто актор, виражає свої думки, почуття або інформацію не очікуючи відповіді, але звертаючись безпосередньо до аудиторії запрошуючи поговорити з ним. Всі віршовані розмови з глядачами були різні в залежності від нашого бачення:

Розмова актора з собою неначе б то долучаючи глядача. Це коли актор виражав свою думку без наміру отримати відповідь від інших.

Віршовані монологи виступу, де актор щось стверджував неначе б то для себе, або для всіх, не чекаючи відповіді на свої слова. (Додаток 17. Вірш «Ми прийшли у цей світ»).

Такі сценарні ходи дуже корисні для зацікавленості і долучення аудиторії до того, що відбувається на сцені, об'єднує під час проекту, дозволяє переживати разом з актором ті чи інші моменти, а також відчувати себе безпосередньо учасникам того, що відбувається на сцені. Тобто у підсумку про це можна сказати, що діалоги без очікування відповідей - це є арт-

терапевтичним прийомом в творчості, своєрідний місточок, форма терапевтичної роботи, яку ми використовували в своїх проєктах для підтримки психологічного і емоційного благополуччя своїх глядачів. Цей творчий місточок об'єднує творчість і аудиторію, надає нам можливість використовувати творчий процес для досягнення психологічного благополуччя і надає учасникам і глядачам можливість використовувати творчий процес для занурення в інший світ, зниження рівня стресу та занепокоєння. (Додаток 18. Вірш «Буває так в житті...»).

Особливим напрямком в нашій творчості було написання віршів і пісень для дітей. Пісні звучали, як окремі номери для концертів, так і номери для великих проєктів. Для нас це була можливість попрацювати в цьому напрямку і створити дитячий авторський продукт, долучити і підтримати талановитих дітей до своєї роботи. З цього приводу практика показала, що успіх дітей, їх розвиток, долучення до наших творчих проєктів - це велика робота трьох сторін: нас, як авторів які створюють творчий продукт враховуючи вік дитини, робота і підтримка їх батьків і, саме, маленьких виконавців, тобто дітей. До своїх проєктів ми запрошували дітей з різних вокальних студій міста і різних палаців культури. На той момент до нас долучився маріупольський театр ляльок під керівництвом Ірини Руденко, співпраця з яким у майбутті, відіграє важливу роль у нашій творчій роботі. Керівниця колективу Ірина Руденко запропонувала мені написати вірш з патріотичної тематики для дівчинки, учасниці її колективу, на конкурс у місті Київ. Часу було небагато, а творчий процес над віршем потребує термін і, звичайно, натхнення. А якщо ми говоримо про змагання читачів на конкурсі, то вірш треба ще буде вивчити і красиво декламувати. Я спочатку не була впевнена у тому, що я встигну написати швидко, але вирішила ризикнути взяти на себе відповідальність авторства. Я терміново взялася за роботу. У мене була не тільки мрія не підвести дівчину, не тільки написати рівневий вірш, а й показати, що саме в Маріуполі є такі поети-патріоти, які вболівають за долю України, які люблять і творять українською мовою на благо розвитку української культури, як в місті

,так і в Україні в цілому. Творчий процес над віршем проходив незважаючи на час доби, в день або в ніч не мало значення. Так народився вірш для конкурсу «Лист до тата» для дівчинки, яка отримала на конкурсі почесне друге місце А мені передали спеціальну грамоту, як авторці з подякою від організаторів. Це була моя хоч і маленька, але перемога. Потім цей вірш був перероблений для хлопчика іншої дитячої студії з метою зняти ролик. А, як окремий номер і номер для творчих проєктів, він використовувався нами неодноразово і дуже вдало, у даному випадку процес написання вірша, очікування результату з конкурсу і та радість, яку я отримала в продовження цих подій, були для мене справжнім джерелом насолоди і задоволення. Арт-терапія у цьому випадку і є саме психотерапевтичним методом, який використовує процес творчості для покращення психічного та емоційного стану мене, як авторки і людини виконавиці, яка теж була задіяна разом зі мною, батьками, керівником колективу Іриною Руденко в цьому процесі. Я впевнена, що цей випадок - нагорода всій нашій команді за хорошу якісну роботу з почуттями захопленості і зацікавленості, натхнення і великої роботи, за те піднесення і бажання перемоги у конкурсі. Ну, а мені, як авторці був на даний великий кредит довіри і дуже вдячна я їм за це.

Таким чином, арт-терапія може бути не тільки насолодою процесом творчості, але і корисним інструментом для впевненості і метою досягти результату. (Додаток 19. Вірш «Лист до тата»).

Серед різних напрямків творчої роботи хабу для нас з Олександром був важливим досвід роботи арт-терапії з людьми з різними рівнями фізичних і розумових можливостей, тобто інклюзивна арт-терапія. На практиці це відбулося, коли керівництво міста впровадили інклюзив фестиваль «Разом ми єдині», де саме такі люди мали змогу прийняти участь з метою самовираження та розвитку, враховуючи особисті обмеження та особливості людини. Творчий хаб «Сучасна Україна» отримав завдання підготувати одного із учасників з мелодекламацією, а також написати гімн фестивалю під назвою «Разом ми

єдині». (Додаток 20. Вірш «Діалог сердець», Додаток 21. Пісня «Разом ми єдині»).

Перш ніж розпочати роботу над словами до гімну я, як авторка, почала вивчати всі аспекти цієї проблеми.

Основні вимоги до тексту, які ми поставили перед собою:

- Зрозумілість кожному
- Толерантність і відкритість
- Можливість об'єднати і підтримати
- Надати надію що кожна людина має право на майбутнє і на свій розвиток.

Завдання було нелегким, бо гімн повинен символізувати цей захід взагалі мати піднесений і урочистий характер і відображати тему та ідею фестивалю. Гімн «Разом ми єдині» мав об'єднати всіх організаторів, учасників і глядачів в цьому заході. Він мав нести велику змістовну задачу з підтримки кожного, включаючи людей з обмеженими можливостями чи іншими особливими потребами, а також надавати надію, що відкриті можливості для всіх людей, незалежно від їхнього фізичного, розумового, емоційного чи психологічного стану. Так народився гімн до фестивалю «Разом ми єдині». Спочатку народилися слова потім Олександр написав музику і цей гімн урочисто завершав цей захід на сцені палацу культури Лівобережний.

Окрема історія з підготовки нашої інклюзив учасниці до цього фестивалю. Коли було перше знайомство з учасницею я вирішила поцікавитися, які теми її взагалі турбують у житті і запропонувала персонально для неї ,враховуючи її побажання, написати вірш. Тему обирали втрюх з Олександром, бо робота хабу передбачає комплексний підхід творчого процесу, а саме, до вірша була необхідна музика і відео. Тобто, повноцінний номер для сцени - мелодекламація. На допомогу нашій виконавиці долучилася акторка драматичного театру учасниця нашого творчого хабу «Сучасна Україна», яка допомогла нашій учасниці впоратися з текстом і артистично продекламувати вірш. Так на світ для учасниці в інклюзив фестивалі з'явився новий вірш під назвою «Діалог сердець». Головне, як для авторки було те, що вірш сподобався

учасниці і почалася кропітка робота підготовки номеру до фестивалю. Надзвичайно зацікавленість цієї нашої команди, бажання створити цікавий номер ,надали нам наснагу і творчих сил. Підготовка до виступу, репетиції, підбір костюму, участь у фестивалі були справжньою релаксацією для всіх нас.

Інклюзивна арт-терапія дуже корисна у житті. Вона сприяє самовираженню, розвитку та релаксації для всіх учасників і може бути особливо корисною для осіб з різними видами інвалідності чи інших осіб, які можуть відчувати труднощі в інших формах психотерапії. Цей підхід також підкреслює важливість та включення в суспільство.

Черговий напрямок нашої творчості був започаткований, як це не дивно, карантином у 2020 році. Сцена не працювала, заходів не було і ми почали працювати вдома. Саме тоді виникла ідея спробувати себе у напрямку онлайн роботи. Спочатку це були невеличкі авторські ролики, тобто не виходячи за межі помешкання під назвою "Антикарантинки". Перше, що спало на думку з приводу тематики роликів - це ідея підтримки всіх глядачів під час карантину, налаштування на позитивні думки, щоб всім разом подолати ці випробування. Невеличкі ролики, які ми з Олександром почали робити в той час, були першими кроками цього великого онлайн напрямку: ролики онлайн, проекти онлайн, презентації онлайн, заходи онлайн і таке інше. Кожен ролик під час карантину містив позитивний авторський контент у вигляді моїх віршів або наших пісень. До цієї справи ми долучили нашу команду і всі разом почали працювати в цьому напрямку, тобто творчий хаб «Сучасна Україна» перейшов в онлайн простір. В цих роликах ми надихали на оптимізм, налаштовували на позитивне сприйняття реалій життя. Родзинкою цього онлайн проекту були гумористичні анімаційні ролики, які допомагали кожному поглянути на свої труднощі з іншого ракурсу і знайти нові способи розуміння та розв'язування проблем під час карантину. Тобто, у даному випадку, наші творчі онлайн ролики в рамках арт-терапії були дуже корисним джерелом підтримки і натхнення у важкі моменти життя.

Одним із дійсно нових напрямків нашої творчості було створення п'єси у віршовій формі. Саме по собі написання п'єси - це дуже непроста задача і має свої вимоги. Перші напрацювання в цьому напрямку були у 2021 році, коли директорка лялькового театру запропонувала саме мені написати дитячу п'єсу у віршовій формі для лялькового театру. У п'єсі, окрім ляльок ,грали актори. Робота видалася непростюю для мене, але дуже цікавою. Для мене це була справжня арт-терапія творчістю. Родзинку додавало те, що я придумувала героїв п'єси, а потім цих героїв спеціально виготовляли фахівці разом з дітьми для цієї вистави. Це захоплювало всіх учасників команди і надавало великого натхнення у роботі.

Отримавши невеличкий досвід з приводу написання п'єси, у нас виникає ідея написати і поставити п'єсу для молоді у віршовій формі з метою популяризації української мови та висвітлення проблем сучасної молоді. Ми обираємо малу форму показу п'єси, тобто не на великій сцені, а у творчих просторах бібліотек, враховуючи нові погляди на діяльність бібліотек, як закладів культури. Для того, щоб у нас була можливість придбати необхідне обладнання для вистави, застосувати новітні технології за сценарієм, ми подали заяву на грант міського бюджету і отримали перемогу. Захист проекту відбувався в онлайн формі. Була створена комісія де ми захищали свій проект. Було багато учасників, які подавали на грант, але перевагу надали саме нашій п'єсі, яка мала назву «Від папірусу до гаджету». Таким чином, у нас з'явилася можливість розвивати ще один напрямок діяльності хабу. Робота над віршовим контентом до вистави була дуже кропітка і відповідальна. Будь-який вид творчості має свої правила і нюанси, тобто навчаючись особисто цьому напрямку я займалась творчістю писала віршовий текст.

Арт-терапія у п'єсах і виставах може бути ефективною, як у процесі створення для автора, так і для глядачів на момент перегляду. Це особливий спосіб виразу емоцій спілкування з акторами і глядачами. Терапевт може сприяти своєю задумкою виражати свої емоції акторам через акторську гру. Це може бути корисним для вираження та розуміння власних почуттів і

дослідження різних ситуацій. Музика і рух можуть бути важливими компонентами арт-терапії у п'єсах та виставах. Танці, рухи і музичний інструменти можуть використовуватися для виразу емоцій та сприяти відчуттю релаксації. Арт-терапія у п'єсах та виставах може бути використана, як інструмент для розвитку, самосприйняття роботи з емоційними проблемами, сприяння соціальній інтеграції та стимулювання творчості. Вона може бути особливо корисною для тих, хто шукає альтернативні методи лікування і самовираження.

У своїй виставі ми відобразили різні проблеми, з якими стикається сучасна молодь:

Ментальне здоров'я. Психічне здоров'я стає все більш важливою темою серед молоді. Ми досліджували такі питання, як депресія, тривожність та інші, а також шукали шляхи підтримки та лікування ментального здоров'я молоді.

Другою темою нашої вистави була тема соціальної ізоляції, самотності відсутності підтримки, важкості знаходження друзів. Наша п'єса стала потужним інструментом для усвідомлення і спонукання обговорювання проблем. Вона створила можливість висловити глибокі почуття та думки з приводу цих питань і можливо навіть надихнула передивитись свої погляди.

Прем'єра нашої вистави відбулася вже у місті Павлоград в творчому просторі центрального палацу культури. З нами в одній команді над виставою працював молодіжний фольклорно-обрядовий театр «Вертеп Марії» керівник Марія Кравченко. На прем'єру вистави ми запросили психолога, який долучився до нашої команди і перед виставою провів невеличку арт-терапевтичну бесіду з приводу цих питань. Він висвітлив деякі аспекти вистави і надав психологічну підтримку для тих, хто може потребувати допомоги або порад після перегляду.

Темами виступу психолога були:

Емоційна підготовка. Психолог поділився порадами, щодо того, як ефективно сприймати і обробляти емоції під час перегляду вистави. Він наголосив на важливості відкриття нових почуттів і реакцій для себе.

Розуміння теми. Він надав роз'яснення стосовно тем, які будуть відображені в виставі. Це допомогло глядачам краще зрозуміти і відчуті співпереживання.

Важливість обговорювання. Психолог закликав глядачів обговорювати теми вистави зі своєю родиною, друзями або співробітниками, оскільки це може сприяти подальшому розумінню і вирішенню проблем. Виступ психолога створив безпечне і підтримуюче середовище для глядачів і учасників вистави, дозволяючи їм краще зрозуміти та співпереживати теми, які вони побачили на сцені.

Після прем'єри ми запропонували журнал відгуків, який завжди пропонуємо заповнити після будь-якого нашого заходу глядачам. Відгуки побажання глядачів завжди для нас є дуже важливим чинником у напрямку нашого творчого руху можливістю відчуті зв'язок для глядачами і залишити собі на згадку їхні думки і почуття від побаченого на сцені.

Значний вплив на нашу творчість мала повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року Росії в Україну. Наше місто Маріуполь опинилося в оточенні і ми залишаючись вдома, у місті, в перші дні терміново вирішили в онлайн створити для глядачів програму творчої підтримки, під назвою «Війна на моїй землі». Це були невеличкі ролики патріотичного напрямку, в яких ми висловлювали свою проукраїнську позицію, підтримували всіх, хто цього потребував. Поки був зв'язок у місті, ми разом з учасницею нашого хабу записували мої нові вірші і терміново викладали їх в інтернеті, як психологічну підтримку для глядачів. (Додаток 22. Вірш «Молитва за Україну»).

Вірші, пісні, онлайн заходи під час війни стали для нас нашою зброєю у боротьбі з ворогом, важливим інструментом для вираження патріотичної позиції, могутньою арт-терапією, особисто для нас з Олександром і також для наших глядачів. Розуміння важливості підтримки нашої творчістю під час жахливих обстрілів у місті, знаходячись у бомбосховищі з іншими мешканцями з різними поглядами, ми вирішили робити міні-заходи з метою психологічної підтримки людей.

Ми розуміли, що не кожна людина може впоратися психологічно і опанувати свою нервову систему. Але ми знайшли можливість застосувати арт-терапію своєю творчістю і дарувати людям незабутні поетичні моменти нашого перебування в бомбосховищі. І жодного разу ми не почули у свій бік негативних відгуків, або небажання нас слухати. Ми намагалися своєю творчістю заспокоїти всіх і заспокоювалися самі від почуттів, що наша творчість допомагає іншим. У червні 2022-го року ми виїхали з окупованого міста. У нас було палке бажання трішки відпочити і продовжити працювати і творити. На цей період творчості впливає війна, але на наше переконання, незважаючи на всі жахи і горе, яке торкнулося кожного українця, ми намагаємося знаходити зерна позитиву своєю творчістю, вірою в ЗСУ, вірою в нашу перемогу над ворогом і віримо в деокупацію нашого міста.

Темами нашого творчого продукту в рамках арт-терапії на сьогодні є:

- Віра в нашу перемогу.
- Віра в збройні сили України
- Любов до рідного міста і віра в деокупацію
- Віра в те що ми обов'язково повернемося додому в Маріуполь
- Вшанування пам'яті про загиблих воїнів
- Думки про війну та її наслідки для України
- Віра в щасливе майбуття нашої держави та інше.

(Додаток 23. Вірш «Війна на ранок»).

Висновок до розділу 3.

Отже, творчість, як арт-терапія у житті сучасного українського суспільства:

- Потужний ресурс для збільшення щастя та задоволення в житті, як творчої людини, тобто автора, так і глядачів;
- Підтримка у важкий час, допомога людині знайти способи вирішення своїх проблем та досягнення психічної рівноваги;
- Джерело натхнення і мотивації;
- Засіб спілкування і порозуміння з глядачем, обмін неповторними емоціями

Для мене особисто арт-терапія:

- Порозуміння і об'єднання аудиторії;
- Насолода, як автора, процесу створення творчого контенту;
- Позитивний вплив на аудиторію;
- Практика і творчий процес одночасно;
- Розвиток сучасних креативних форм творчості і постійний рух вперед;
- Емоційний зв'язок з глядачем, порозуміння і внутрішній діалог;
- Насолода глядача – головна мета проєктів;
- Позитивний вплив на команду, яка співпрацює у проєктах;
- Співпраця з психологами під час проведення арт-терапевтичних заходів.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі комплексно вивчена роль творчості, як арт-терапії, у сучасному українському суспільстві.

Визначено, що важливою складовою є те, що арт-терапія є дійсно ефективним способом допомоги людям у вираженні своїх емоцій і розробці стратегії для подолання проблем у житті. Також велике значення має той факт, що арт-терапія дозволяє людям знайти творчий спосіб вираження себе і робить можливим зцілення через мистецтво.

Важливий аспект у вивченні ролі творчості, як арт-терапії, є те, що вона може бути корисною для різних соціальних груп і категорій людей. Важливо пам'ятати, що арт-терапія може бути ефективною для багатьох людей, незалежно від їх стану, віку або життєвих обставин і може мати позитивний вплив на психічне та емоційне благополуччя.

Особлива місія арт-терапії – це допомога під час війни та конфліктів, як спосіб допомогти пережити воєнні події, а також як інструмент для вирішення психологічних і емоційних наслідків війни.

Головне при вивченні арт-терапії те, що вона є формою психотерапії і поєднує в собі творчість і терапію і, взагалі, існує для покращення емоційного стану людей.

Особливість даної кваліфікаційної роботи полягає у розкритті впливу на глядача арт-терапії на основі особистих практик при створенні проєктів творчого хабу «Сучасна Україна» з використанням різнопланового авторського контенту Марії і Олександра Сладкових.

Особисті практики надали можливість на власному досвіді досліджувати, що творчість, як арт-терапія, позитивно впливає, як на авторів так і на глядачів. Позитивне сприйняття глядачем творчого авторського контенту – це джерело натхнення автора, яке надає змогу створювати нові креативні проєкти для покращення життя особисто, так і для глядачів взагалі.

Важливою перевагою при дослідженні є особистий досвід роботи у галузі культури з 2015 року, який допомагає:

Глибше розуміння теми. Власний досвід дозволяє глибше розуміти обрану тему. Особиста практика допомагає розповісти про власні емоції, враження, переживання і спостереження, що додають особистість дослідженню.

Автентичність і персоналізація. Особистий досвід дозволяє створити свій унікальний підхід до теми.

Реалізм дослідження. Особистий досвід дає можливість приводити приклади з власного творчого життя, що допомагає твердженням думок.

Можливість для рефлексії. Під час роботи над кваліфікаційною роботою на основі особистого досвіду є можливість глибше розглянути та проаналізувати свої власні дії, рішення і реакції, що сприяють розвитку рефлексії та критичного мислення.

Хотілося б наголосити, і це з власного досвіду, що в житті творчої людини арт-терапія дуже важлива і корисна. Вона впливає взагалі на процеси творчості і підвищує якість життя.

Арт-терапія для мене, моєї творчості і мого життя:

Функціонує, як форма моєї психологічної підтримки допомагає управляти емоційними та психологічними викликами, які можуть виникнути у процесі творчого розвитку.

Сприяє подоланню блокування моїх сумнівів і творчих блоках, допомагаючи знайти нові джерела натхнення.

Служить для мене засобом релаксації і допомоги зберігати енергію та витривалість під час напружених періодів творчості.

Дозволяє не звертати увагу на заздрощі ,негативне ставлення когось, або вчинення перешкод на шляху досягнення творчих задумок.

Дає впевненість у собі і можливість вважати, що головний арбітр нашого творчого контенту - це наш глядач, заради якого ми взагалі створюємо творчий продукт

Дає впевненість у собі і дає право вважати, що головний арбітр нашого творчого контенту - це наш глядач, заради якого ми взагалі створюємо творчий продукт.

Тему своєї магістерської роботи обрала свідомо, бо переконана, що арт-терапія є важливим інструментом для розвитку і підтримки мене, як творчої особистості, допомагаючи виразити себе, знайти натхнення і подолати труднощі.

Для мене арт-терапія надає можливість вільного вираження ідей, думок та почуттів через творчість.

Допомагає вільно виразити та відобразити концепції та відчуття.

Арт-терапія на творчій практиці сприяє знаходженню нових джерел та енергії.

Процес створення нами нового творчого продукту відкриває нові ідеї та перспективи свого розвитку.

Також вона сприяє розширенню меж креативного мислення.

Вона допомагає мені досліджувати різні ресурси та матеріали, що може розширити креативний репертуар та поглибити розуміння процесу творіння.

Один із головних аспектів - це сприяння моєму емоційному виразу та вираженню почуттів через мистецтво.

Творчі проекти, які ми створюємо, можуть служити людям способом обробки та вираження емоційних досвідів.

Арт-терапія є важливим чинником для мого розвитку, як для поетеси, оскільки вона сприяє творчості, виразності та самовиразу.

Вона також допомагає поетам розвивати та поглиблювати свої поетичні здібності.

Творчість, як арт-терапія у житті сучасного українського суспільства, має значний вплив на життя людей в Україні, особливо в умовах сучасних викликів і стресів, таких як війна, економічні проблеми, пандемія.

В цих складних ситуаціях, які характеризують Україну, творчість служить не тільки засобом самовираження, але і інструментом для

психологічної підтримки спільного зміцнення та розвитку культурної спадщини України.

Роланда Р. Делло Руссо, піонерка арт-терапії сказала: «Арт-терапія не тільки сприяє відновленню психологічного здоров'я, але і допомагає людям знайти себе та розвивати творчість».

Так відбувається і у моєму житті – арт-терапія дозволяє мені нові аспекти відкривати, нові можливості творити, насолоджуватися особисто цим процесом і, даруючи свою творчість глядачеві, допомагати бути щасливішими.

Від себе скажу:

«Творчість – це моє!!! І виростають крила!

Був вибір тільки мій, до самозабуття.

Теорія проста і досить зрозуміла:

Життя для мене творчість, а творчість – це життя»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gershanoff A. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару. Україна – Ізраїль. 2022.
2. Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - № 5. - С. 13-18.
3. Андрушко Л. Вплив червоного кольору на психіку та фізіологічні функції людини // Вісник Закарпатського художнього інституту. - 2014. - № 5. - С. 100-104.
4. Арт-терапія - зцілення мистецтвом // Психолог. - 2005. - Жовт. (№ 39). - С. 1-31. - Спецвипуск.
5. Бабій І. «ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА АРТ-ТЕРАПІЇ», (навчально-методичний комплекс), Умань, Алмі – 2014.
6. Богданцева І. Становлення арт-терапії, як засобу впливу на людинуУ, стаття. Режим доступу:
<https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2011/153-141-15.pdf>
7. Валуйська А. Історія і види арт-терапії // Психолог. Шкільний світ. - 2012. - Лип. (№ 13/14). - С. 66-67.
8. Варнава У.В. Арт-терапевтичні засоби у соціокультурній реабілітації, Одеський національний університет імені І.І.Мечникова.
http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15259/Варнава_тези.pdf?sequence=3
9. Ващенко О. Напрями арт-терапії / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. - 2008. - Січ. (№ 1). - С. 21-24.
10. Вознесенська О. Арт-терапевтична майстерня : радість і розвиток для всієї сім'ї / О. Вознесенська, М. Сидоркіна // Психолог. - 2008. - Січ. (№ 1). - С. 24-26.

11. Вознесенська О. «Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку», Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. – Вип. 2.– 2014. Режим доступу:

http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/11/Арт-терапія-в-Україні_стан-та-перспективи-розвитку-Вознесенська-2015.pdf

12. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. 2005. № 39. С. 5

13. Вознесенська О. Арт-терапевтичний простір постмодерністського часу, Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/706857/1/2013>

14. Галиця І. Стратегічні ігри як інструмент активізації креативного потенціалу / І. Галиця, Г. Цехмістрова // Вища школа. - 2011. - № 5/6. - С. 21-26.

15. Гундერთайло Ю. Арт-терапія в роботі з міфами // Психолог. - 2006. - Жовт. (№ 40). - С. 27-29.

16. Денисенко Н. Колір у нашому житті // Дошкільне виховання. - 2006. - № 11. - С. 16-19. - Кольоротерапія.

17. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008. 48 с

18. Докторович М. О. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога / М. О. Докторович, Г. Л. Рурик, І. А. Хозраткулова. - К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. - 97 с.

19. Енциклопедичний словник з арт терапії [Текст] /Арттерапевтична асоціація ; [За наук. ред.: О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. - Київ : [б. в.], 2017. - 311 с. Злочевська Л. С. Арт-технології: активізація творчого та духовного потенціалу особистості у професійному самовизначенні учнівської молоді ПТМЗ // Професійно-технічна освіта. - 2011. - № 3. - С. 27-29.

20. Жерар де Кортанз, Фріда Кало. Безжальна врода, видавництво Нора-друк, 2016, 192 с.
21. Закон України «Про культуру», (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2011, № 24, ст.168), Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2778-17#Text>
22. Закон України «Про засади державної мовної політики», (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 23, ст.218), Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5029-17#Text>
23. Закон України «Про наукову і науково-технічну діяльність», (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2016, № 3, ст.25), Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19#Text>
24. Закон України «Про охорону культурної спадщини» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2000, № 39, ст.333) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1805-14#Text>
25. Закон України «Про музеї та музейну справу», (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995, № 25, ст. 191) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/249/95-вр#Text>
26. Закон України «Про бібліотеки і бібліотечну справу», (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995, № 7, ст.45), Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/32/95-вр#Text>
27. Закон України «Про охорону археологічної спадщини» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2004, № 26, ст.361) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1626-15#Text>
28. Закон України «Про театри і театральну справу» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2005, № 26, ст.350) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2605-15#Text>
29. Закон України «Про кінематографію» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1998, № 22, ст.114) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/9/98-вр#Text>

30. Закон України «Про народні художні промисли» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 41, ст.199) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2547-14#Text>
31. Закон України «Про професійних творчих працівників та творчі спілки» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1997, № 52, ст.312) Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/554/97-вр/print1329840270520273#Text>
32. Калошин В. Ф Колір та музика як засоби психічної саморегуляції //Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - № 5. - С. 69-76.
33. Калошин В. Ф. Музика і наше здоров'я : [терапевтичний ефект музичного мистецтва] // Мистецтво в школі (Музика. Образотворче мистецтво. Художня культура). - 2010. - № 4. - С. 6-11. - З рекомендаціями конкретних музичних творів для арт-терапевтичних програм.
34. Калька Н., Ковальчук З. «Практикум з арт-терапії», Навчально-методичний посібник, Львів, 202, 232 с., Режим доступу:
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf>
35. Карлова О. Методи арт-терапії у роботі психолога професійно-технічної освіти // Профтехосвіта. - 2014. - № 4. - С. 15-17.
36. Кіршова С. Секрети кольоролікування // Товариш. - 2006. - 19-22 трав. - С. 8.
37. Кетрін Інгрем, Це Воргол, серія Мистецтво і культура, видавництво Старого лева,, 2016,80с.
38. Кетрін Інгрем, Це Далі, серія Мистецтво і культура, видавництво Старого лева, 2017,80с.
39. Копитін А. Методи арт-терапії в подоланні травматичного стресу2014р.
40. Конституція України, Режим доступу:
<https://www.president.gov.ua/documents/constitution>

41. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : науково-методичний посібник. Київ : Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.
42. Конституція України, Режим доступу:
<https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
43. Ленів З. Концептуальні засади застосування арт-терапії в корекційній педагогіці // Дефектологія. - 2009. - № 2. - С. 30-33.
44. Максименко Ю. Феноменологія сміху: контури інтерактивної сміхотерапії / Ю. Максименко, О. Ткачук // Психологія і суспільство. - 2015. - № 1. - С. 110-113.
45. Міхайлова І., Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності, (Практична психологія та соціальна робота), 2014. - № 7. - С. 40-43
46. Нікішина Л. та ін Адаптована програма з арт-терапії для дітей з обмеженими можливостями. Режим доступу: <http://corr.ks.ua>
47. Підлипна Л. Психотерапія мистецтвом : програма з основ арт-терапії, 2008р.
48. Плахотнюк О. ПЕДАГОГІЧНІ ПРИЙОМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРАКТИЦІ ДЖАЗ-ТАНЦЮ. Режим доступу:
<http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/bernatova8/subor/Plakhotnyuk.pdf>
49. Постанова Кабінету Міністрів України «Про нормативи забезпечення населення клубними закладами» від 12 листопада 1998 р. N 1775. Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1775-98-п#Text>
50. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку формування базової мережі закладів культури» від 24 жовтня 2012 р. № 984. Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/984-2012-п#Text>

51. Простір Арт-терапії [Текст] : Збірник наукових праць. Вип. 1 /Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти, Громадська організація "Арт-терапевтична асоціація" ; редкол. В. А. Семиченко [та ін.]. - К. : [б. и.], 2007. - 162 с.

52. Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) /За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. – К.: Золоті ворота, 2014. – 198с.

53. Простір арт-терапії, Всеукраїнська громадська організація «Арт-терапевтична асоціація», Збірник наукових праць, Випуск 1 (31), Київ, 2022

54. Романовська Д. Д. Використання арт-терапевтичних технік /Д.Д.Романовська, Т. Г. Шпортій // Психологічна газета. - 2007. - Січ. (№ 2). - С. 10-23.

55. Росік Т. Т. Використання технік арт-терапії в соціальній роботі : з курсу "Психологія творчості" // Соціальний працівник. - 2007. - Серп. (№ 16). - С. 2-31 ; Серп. (№ 17). - С. 3-9.

56. Савінова Н.В., Серeda І.В., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 172 с.

57. Семиженко А. Бібліотерапія : [лікування за допомогою ретельно підібраних художніх творів] // Країна. - 2015. - № 26. - С. 26-27.

58. Серeda І.В., Збишко Є.А. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЙНО-ВИХОВНІЙ РОБОТІ, КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА, Випуск 10. Т. 1. 2019

59. Скнар О.М. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар]. Київ, 2022. С. 38-

42. URL: [https:// ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf) (дата звернення 10.10.2022).
60. Сосіна В. Місце танцювально-рухової терапії у системі навчання студентів / В.Сосіна // «Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті» упорядник О. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – С. 68
61. Стеценко О. С. Зцілення людини словом, музикою і піснею /О.С.Стеценко. - Кіровоград : Центрально-Українське вид-во, 2008. - 74 с.
62. Світла В. Кіно і телебачення: арт-терапія душі, зачарованої екраном. Вступ до екранної метаантропології [Текст] / Вселена Світла. - Київ : КНТ, 2020. - 358 с.
63. Терлецька Л. Г. Психокорекція засобами малюнку /Л.Г.Терлецька. - К. : Главник, 2007. - 144 с.
64. Терлецька Л. Г. Психологія розвитку духовності : засобами психокорекції малюнком / Л. Г. Терлецька. - К. : Главник, 2008. - 144 с.
65. Терлецька Л. Про методи арт-терапії. Психолог. 2002. № 5. С. 26.
66. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком [Текст] : навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. - Київ : Слово, 2019. - 150 с.
67. Терлецька, Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології [Текст] : навчальний посібник / Л. Г. Терлецька ; Мво освіти і науки України, Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. - Київ : ВПЦ "Київський університет", 2015. - 119 с. ;
68. Терлецька Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості // Психологічна газета. - 2006. - Січ. (№ 1). - С. 3-20.
69. Технології художньо-естетичного виховання учнів основної школи у позакласній роботі [Текст : Електронний ресурс] : монографія /О.А.Комаровська, Н. Є. Миропольська [та ін.] ; за ред. Н. Є.

Миропольської, О. А. Комаровської. - Електронні текст. дані. - Харків : Друкарня Мадрид, 2015. - 220 с.

70. Тіунова О. В. Корекція порушень емоційної прихильності засобами арт-терапії // Практична психологія та соціальна робота. - 2013. - № 10. - С. 19-31.

71. Федій О.А. Естетотерапія [Текст] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. А. Федій. - 2-ге вид., перероб. та доп. - Київ : Центр учбової літератури, 2016. - 303 с

72. Федій О. А. Естетотерапія : навчальний посібник для студентів вузів / О. А. Федій. - 2-ге вид., перероб. та доп. - К. : Центр учбової літератури, 2012. - 304 с.

73. Чернишенко О. І. Соціально-культурна реабілітація молодих інвалідів, зарубіжний досвід. Збірник наукових праць. 2013. Вип. 1. С. 171-178. Режим доступу:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjG3e3Pp6LyAhVts4sKHeIYCPUQFnoECAyQAw&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbu.gov.ua%2Fcgibin%2Ffirbis_nbu%2Fcgiiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF%2Fvknogpht_2013_1_33.pdf&usg=AOvVaw2LsmnJeGBQQyjs-X_UEeg1

74. Шмайс К. Вступ до танцювальної терапії [Електронний ресурс] /К. Шмайс // Американський журнал танцювальної терапії. – 1986. – Том 9. – С. 23–30. – Режим доступу : <http://www.trt-studio.org.ua> – Назва з екрана.

ДОДАТКИ.

Додаток 1.

Вірш «Були б в мене крила»

Були б в мене крила і я б полетіла,
Летіла б на захід, а потім на схід.
Шукаючи щастя та іншої долі,
Але не для себе, а, мабуть, для всіх.

Шукаючи щастя, кохання і волі
І прагнучі здійснити мрію свою.
Молитися буду за тих, хто в неволі,
За всіх, щоб почули промову мою.

Були б в мене крила, а поки немає
Звернуся до Бога, щоб всім допоміг.
Хто досі упевнено щастя шукає
Господь не залишить, підтримає їх.

Лютий, 2014

Вірш «Моя рідна земля»

Моя рідна земля, ти осяяна сонцем:
Сині ріки, поля, мирна неба блакить,
Невеличкі хатки і маленькі віконця
Маю тільки згадати і серце щемить.

Моя рідна земля, ти мене колихала,
Ще з малечі співала народні пісні.
І з любов'ю, так ніжно, мене виховала,
Наче ненька, з дитинства, була ти мені.

Моя рідна земля, так роки пролітали,
Вже минуло дитинство і юність пройшла.
Ти єдина в житті назавжди залишалась,
Поверталась до тебе, де б я не була.

Моя рідна земля, я пишаюсь тобою
І ніхто не посміє зла робити тобі.
Є у тебе сини – твої справжні герої:
Мають змогу тебе відстояти в борні.

Моя рідна земля, я за тебе молюся,
До останнього подиху – донька твоя.
Моя рідна земля, я тобою горджуся
І я вдячна за все, Україно моя!!!

Листопад 2014

Вірш «Такою, як є, Батьківщину люблю»

Такою, як є, Батьківщину люблю,
Півнів, що пробуджують вранці,
Гудіння бджолине і мирну зорю,
Бабусю мою в вишиванці.

Такою, як є, Батьківщину люблю,
Безкраї лани і діброви,
Де вітер співає з любов'ю Дніпру
Шевченкові щирі промови.

Такою, як є, Батьківщину люблю,
Як матір єдину дитину.
Стару і нову Україну свою
І мову мою солов'їну.

Такою, як є, Батьківщину люблю
І в радісну мить, і в негоду
Прохаю за неї і Бога молю,
І мрія одна – про Свободу.

Такою, як є, Батьківщину люблю,
Всім серцем до неї я лину.
Не зраджу ніколи в труді і в бою,
Соборну свою Україну!!!

Липень 2014.

Вірш «Живи й процвітай Україно»

Безкрая, безмежна країна моя,
Безцінна із моря перлина.
З дитинства люблю „Заповіт Кобзаря”:
Шевченко – моя Україна!

Ніхто не посміє псувати тебе
Та змусити стать на коліна.
Ти горда, незламна в своїй боротьбі:
Майдан – це моя Україна!

І де б не була я, а думи мої
Додому несуться і линуть.
Немає заміни тобі в чужині:
Донбас – це моя Україна!

У мирні часи чи у скруту сумну
Я поруч щодня, щогодини.
Ніколи тебе не залишу одну:
Свобода – моя Україна!

Збентежено, ніжно, як мати, люблю,
Молюся за тебе, Єдина.
Прославити мрію Вітчизну свою:
Живи, процвітай, Україна!!!

Вересень 2014

Пісня «Маки червоні»

Музика і аранжування О.Сладкова, слова М.Сладкової, 2015 рік

Відлунали бої, мир і спокій прийшли.
Всім бійцям у велику подяку
І, як символ життя, символ миру в душі –
Буде символ червоного маку!

Приспів.

*Маки червоні – то пам'ять героям.
Маки червоні – то вічне життя.
Маки червоні – то щастя і воля.
Маки червоні – то не забуття.
Червоніють поля.*

Де лунали бої, квіти ті розцвіли
На теренах моєї країни.
Віддавали життя кращі доньки й сини -
Справжня гордість і честь України.

Приспів.

Знову маки ростуть на безмежних полях,
Пелюстки сумно вітер хитає.
То є крапельки крові загиблих в боях,
Але пам'ять про них не вмирає!

Приспів.



*Посилання на пісню
в Телеграм каналі*

Вірш «Лист до патріотів»

Цим відкритим листом я звертаюся до побратимів,
До всіх тих, хто готовий почути промову мою,
Хто душею і тілом боронить в війні Україну,
Не шкодує життя, захищає Вітчизну свою.

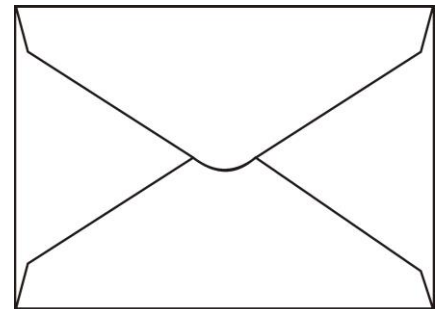
Дорогі земляки! Із любов'ю до вас і повагою,
Я пишу ці рядки, що є сили я Бога молю,
Щоб думки у листі надали вам душевну насагу,
Захистили від куль і підтримали завжди в бою.

Знаю, важко дивитись на смерть, біль нестерпний і втрати,
І буває, здається, що сили й терпіння нема
Кожний день на війні у бою побратимів втрачати,
Але вистоять треба, бо в нас Батьківщина одна!

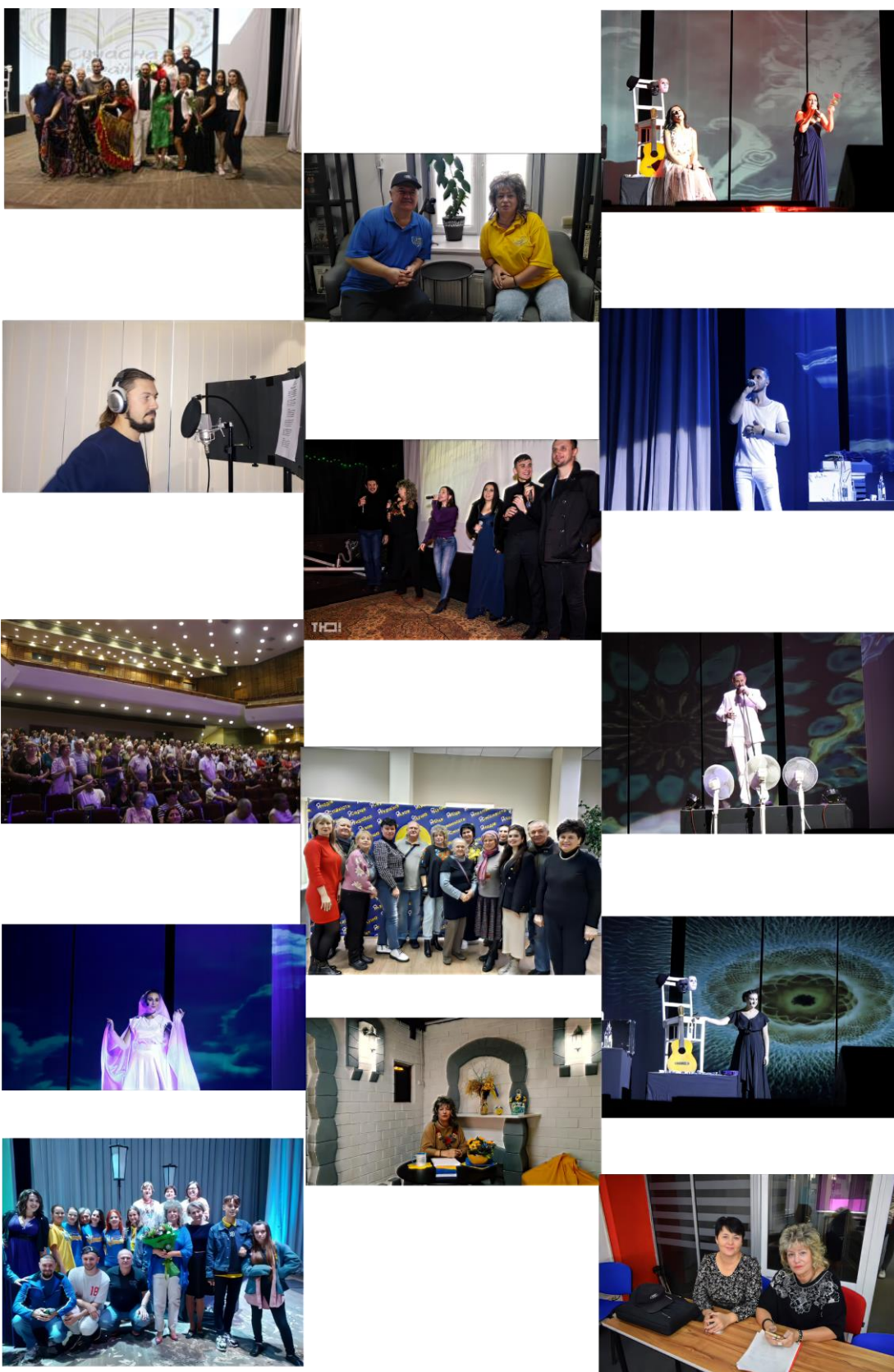
Земляки й побратими! До вас я з надією лину,
Хай Господь не залишить, почує, підтримає вас.
І, як мати свою, будьмо всі захищати Вкраїну,
Ця спромога свята і стосується кожного з нас.

Патріоти країни! До вас ця душевна промова,
Ви герої мої, ви у серці, в душі і в віршах.
Написала листа, з привітанням, Марія Сладкова,
Хай щастить вам в житті і слава вам буде в віках!

Січень 2015 року



Фотоколаж з проєктів



Вірш «Маріуполь – моя Україна»

Маріуполь – мала Батьківщина,
Ти назавжди в моєму житті.
Мого серця маленька частина,
Ти – краплинка моєї душі.

Ще з дитинства пишаюсь тобою,
Кожна вуличка рідна мені.
Моє місто, ти завжди зі мною:
В дні святкові і дні трудові.

Жити будьмо, не знаючи горя,
Зустрічаючи мирно зорю.
Вільні чайки Азовського моря
Хай прославлять свободу твою.

Нам повітря свободи потрібне,
Перемішане з вітром морським.
На всі груди, щоб дихати вільно,
Непідкореним бути ніким.

Маріуполь – моя Україна,
Ти з дитинства в моєму житті.
Маріуполь – ти моря перлина,
Ти перлина моєї душі.

Вересень 2014

Вірш «Я живу на своїй, Богом даній, земля»

Я живу на своїй, Богом даній землі,

Народилася тут і зростала.

І зробила в житті перші кроки малі,

Коли маму за ручку тримала.

Я живу на своїй, Богом даній землі,

Де знайшла і кохання, і долю.

І мій син народився на радість мені,

Відчуваю тут щастя і волю.

Я живу на своїй, Богом даній землі

І працюю на благо країни,

Тут пишу я пісні і складаю вірші -

Прославляю красу України.

Українська земля – ти нам Богом дана,

Ти для кожного в серці єдина.

І, як матінка рідна, для нас ти одна.

УКРАЇНА – моя БАТЬКІВЩИНА!

Вересень 2015

Пісня «Маріуполь-240.Перезавантаження»

Музика і аранжування О.Сладкова, слова М.Сладкової

Є місто у моря, де завжди чудово
Для кожного гостя тут все, наче вдома
SteelMan в вишиванці зустріне вас радо
Загляньте до міста – **така вам порада.**

Йдемо ми по Маріку – бари, кав'ярні
І я відчуваю – що тут я не марно.
Знайду нових друзів, послухаю хіт,
Разом заспіваємо **ми на весь світ.**

Вулиці міста – дитинства маршрути,
Театр і ПортСіті – хіба це не круто,
Екстрим в Екстрим-Парку, нові забудови,
Тут кожен вам скаже: **У нас місто кльове.**

Цікаві розваги, концерти і фести,
Тут можна дозвілля цікаво провести.
Відчую я гордість за місто своє,
Маріку дяка, що ти в мене є.

ПРИСПІВ.

Маріуполь - Марік – ти понад усе.
Перезавантажуйся, в тебе вийде все.
Ти Марії місто - місто наших мрій
Перезавантажуйся, з нами молодій.

Про екологію трішечки разом
Ми заспіваємо **всі і відразу.**
Дихати вільно – мрія людей
Свіжим повітрям **свіжих ідей.**

Мешканці наші на плани багаті
В напрямку цьому дії завзяті.
Туризму розвинемо інфраструктуру,
Розквітне нехай **українська культура.**

Ми віримо в зміни, іде відбудова
І є пропозиція дуже чудова:
Щоб зміни не тільки в дорогах, домах,
А були, по-перше, **у нас в головах.**

На краще життя наше місто чекає,
Не мрія – реальність і я про це знаю.
Молодь попереду насамперед,
Кроки ми робимо **тільки вперед.**



*Посилання на пісню в
Телеграм каналі*

ПРИСПВ.

Гумореска «Дідові сльози»

Йде юнак після роботи, хутко поспішає.

Бачить, дід сидить і плаче, сльози утирає.

”То чого ж, старий ти плачеш, хто тебе чіпає?”

Може жіночка не любить, б’є і ображає?”

Вгамувався дід і каже: ”Все в житті я маю,

Вдома жінка двадцять рочків, горя я не знаю.

Вже дорослі в мене діти, гроші є, робота,

Є інтим і є кохання, щастя і турбота.”

То юнак не розуміє: ”І гаразд, і гідно!?”

Все у діда є для щастя, що в житті потрібно!?”

Що ж старий тебе бентежить, що так переймає?”

”Я, синок, забув адресу де я проживаю.”

Маріуполь, квітень 2015

Гумореска «Як би був я депутатом»

На роботі пан Микита, час щоб скоротити,
Телебачення в смартфоні вирішив включити.
Дринькнув жваво по екрану, глядь, сесійна
зала,
До якої депутати поспішали жваво.

Всі красиві і достатні, посідали з годом,
Просувають фрази модні, що вони з народом,
Хтось кричав з трибуни криком, хоч ніхто не
слухав,
Позіхав хтось, хтось локшину вішав всім на
вуха.

Інші – ледве шепотіли, тихо, як у школі,
Мабуть, також турбували їх народні долі.
«От, мені б таку роботу, горя щоб не
знати!»,-
Пан Микита тут щосили став фантазувати.

Якби був я депутатом, то служив би людям,
Депутат – людей обранець, так було і буде!
Розпочав би я діяльність з власного прикиду:
Купив туфлі і краватку для «крутого» виду.

Ще придбав би я автівку, їздити, щоб
«круто»,
Бо я – ділова людина, вже не до маршруток,
Довгоногу секретарку взяв би терміново,
Двох помічників негайно: «Це моя умова!».

Та купив би дачу «класну», щоб відпочивати:
«Десь потрібно після втоми сили набувати!».
Пан Микита облизнувся, тер долоні ладно:
«І про зарплатню спитати ж треба
невідкладно!».

Але ж тут згадав раптово, бачив у смартфоні:
Біг обранець від народу, як на марафоні.
Люди хутко наздогнали, потягли за чуба,
Заштовхали в сміттєзбірник, кинули на руба.

Нещодавно: «Ой, рятуйте!», ще на депутата
Люди вилили зеленку, як на супостата,
Яйця градом полетіли влучно, як попало,
В бік обранців, з матюками, що усе дістало.

Пан Микола засмутився: «Отака дилема,
Не було б того народу, не було б проблеми,
Заважають депутатам, дістають до волі,
То коли ж обранцям дбати про народні
долі!».

Маріуполь 21.01.21

Гумореска «Королева у хутрах»

Рано - вранці встав Микола, смачно потягнувся,
Підійшов до жінки раптом та її торкнувся.
Та – не в дусі, руки в боки, тіло відхиляє
І суворо до Миколи фразу просуває.

«Все набридло мені вдома: прати, готувати,
Мити посуд, прасувати, страви подавати,
Головна моя умова – хутра роздобути,
Королевою хоч трішки мрію я побути!»

До крамниці чоловіче завітав охоче,
Роздивляється на ціни, витріщає очі.
В голові засіла думка милій догодити,
Королевою в хутрах, щоб її зробити.

Але ж треба королівські гроші заробляти,
Щоб дружині у салоні одяг той справляти.
Треба швидко й терміново усувати справу,
За розрішення проблеми випити поправу.

Випив пляшку, потім другу – вже не та проблема,
Якось дивно, навіть просто та зникає тема.
Головне в житті не гроші – гарна теорема!
Три пляшини – кожна жінка буде королева!!!

*Марія Сладкова
Травень 2016*

Пісня «Вишиваночка»

Музика і аранжування О.Сладкова, слова М.Сладкової

Іду я по місту в новому прикиді,
Радіють всі поруч в якому я виді.
Важливо мені своє місто любити
І тут вишиванку варто носити!

Свята та сорочка моя вишивана,
На захист дала її моя мама.
Вбрання українське треба любити
І тут вишиванку варто носити!

Приспів.

Вишиваночку біленьку, біленьку,
Вишивала від душі моя ненька.
Із любов'ю так вона вишивала,
Та на захист оберіг дарувала.

Іду я по місту: «Здоров були, друзі!»
Дивлюся, усі в вишиванках в окрузі.
Чудово за місто всім разом радіти
І тут вишиванку варто носити!

Красиве вбрання, змістові візерунки,
На кожній сорочці – різні малюнки.
Важливо пишатися і розуміти,
Що вишиванку варто носити!

Приспів.

Маріуполь, 2018 рік



*Посилання на пісню в
Телеграм каналі*

Пісня «Любов і вогонь»

Музика і аранжування О.Сладкова, слова М.Сладкової

Я зустрів тебе у сні.
Може, навіть, на яву.
Твої очі чарівні
І з тих пір я цим живу.

Я таку тебе чекав:
Запальний, веселий сміх.
І такою уявляв,
Ти – одна серед усіх.

ПРИСПІВ.

Любов, любов.
Любов і вогонь.
Зігріє, палає і краю немає.
Любов, любов.
Любов і вогонь.
Очей твоїх ясних ваблива без донь.

У моє життя прийшла
Ненароком, наче з мрій.
І з собою принесла
Сонця промінь золотий.

Від любові і тепла
Все розквітне навкруги
І веселка назавжди
Вмить з'єднає береги.

ПРИСПІВ.

вересень 2019



*Посилання на пісню в
Телеграм каналі*

Пісня «Моя нене, Україно»

Музика і аранжування О.Сладкова, слова М.Сладкової

Місто Марії - нам рідне з тобою,
Море Азовське і рокіт прибою,
Чайки у небі літають грайливо,
У гості приходьте – у нас тут красиво.

Сосни Полтави, садочок і нива,
Крим і Карпати - для нас все важливо.
Пісню, народжену в рідній країні,
Знають з дитинства у кожній родині.

Безліч письменників і музикантів,
В нашій країні багато талантів:
Рильський, Шевченко, Сосюра, Тичина...
Живи й процвітай, моя Україно!

Приспів.

Моя нене, Україно!
Пісня наша скрізь полине,
В кожна хату завітає,
Всі родини об'єднає.

Моя нене, Україно!
Неосяжна і єдина,
Приазов'я і Карпати,
Будуть разом святкувати.

Сонце, «Артек» і синь небосхилу,
Серцем відчуємо всю нашу силу.
Друзів зустрінемо хлібом і сіллю,
Радо запросимо всіх на застілля.

Рівність, братерство, любов і свобода,
Справжній тут дім будь якого народу.
Завжди боронимо ми Батьківщину,
Зможемо ми відстояти країну.

Де б ти не жив, це не зовсім важливо
Єдність братерська—це є наша сила
Вільна, прекрасна, могутня країна,
Живи й процвітай, моя Україно!

Приспів.



*Посилання на пісню в
Телеграм каналі*

Вірш «Ми прийшли у цей світ»

Ми прийшли у цей світ непростий...
Нам життя- подарунок від Бога
Кожен ,нажаль , не святий , у кожного мрії свої,
І залежить ,напевно від нас
Та життєва єдина дорога
Котру ми оберемо на цій небезгрішній землі.

Поспішаємо жити під час ,
І чекаємо щастя і дива,
Ми будуємо плани на роки, буває, на мить...
Так хотілося б нам водночас,
Щоб життя було наше красиве,
Що ми просто чекали ,нарешті, коли пощастить!

Нам здавалося вистачить сил
Щоб злетіти могли ми до мрії,
І попереду буде те ,омріяне нами життя,
Неможливо злетіти без крил,
Без любові, без друзів, надії
Час змарновано буде, немає назад вороття.

Звинуватити можна когось,
Із думками, що ми всемогутні,
В нескінченних питаннях :»За що така доля дана?»
Розуміємо, не відбулось
Те, омріяне нами майбутнє
У постійних змаганнях ти витратив сили до дна.

Ми прийшли у цей світ непростий...
Нам життя- подарунок від Бога...
Кожен, нажаль, не святий і у кожного – мрії свої...
І залежить, напевно, від нас
Та життєва єдина дорога
Котру ми оберемо на цій небезгрішній землі!

МАРІЯ СЛАДКОВА, 2022 рік.

Вірш «Буває так в житті»

Буває з кожним з нас, коли нестерпні муки,
Сердечний біль та жах і ти на самоті
Душевний вогник згас, ти опускаєш руки,
Не бачиш вже свій шлях і сенсу у житті...

А, може, бути так, що є та дивна сила,
Хоч крихітна, але ж, надію надає,
І ти, як вільний птах ,неначе , маєш крила,
І вже немає меж і сили в тебе є.

Важливо, взагалі, для кожної людини
Наперекір всьому не здатися в боях!
І саме головне; ми- діти України,
Тому, здолаєм все і пройдемо свій шлях!

МАРІЯ СЛАДКОВА
22 лютого 2023р

Вірш «Лист до тата»

Цим листом, тато рідний, всім серцем до тебе я лину,
До твоїх побратимів звертаю подяку свою.
Хто для мене і мами боронить в війні Україну,
Не шкодує життя, захищає Вітчизну мою!

Я дорослою стала і не можу не відчувати,
Як хвилюється мама, тихесенько плаче, не спить.
Але знає вона, що потрібно тобі відстояти,
Рідний край зберегти, рідну землю і неба блакить.

Ти зразок, тато мій, ти для мене і честь, і відвага,
Повертайся живим я чекаю і дуже люблю.
Хай Господь надає тобі сили, спромогу й насагу.
Захищає від куль у запеклім смертельнім бою

Цим листом, мій татусю, всім серцем до тебе я лину.
Я горджуся тобою, я поруч в думках кожну мить.
Є спромога свята – захищати свою Батьківщину,
Рідний край зберегти, рідну землю і неба блакить.

Марія Сладкова

Лютий 2016

Вірш «Діалог сердець»

Так...діалог сердець, а він існує?..
Напевно, зрозумілий не для всіх,
Не кожен розуміє і відчує,
Його не відчувати, то - не гріх!

Той діалог без зайвих слів і зради,
Без лестощів, без фальші і брехні,
Той діалог - він для життя, заради,
Заради існування на землі.

Коли під час випробування долі,
Здається, наче, вже немає сил,
Свої в житті виконуючи ролі,
Не вистачає нам з тобою крил.

Коли душа, як птах, на волю рветься,
А тіло - Ні! То, може, вже кінець?
Любов, життя... І серце - не здається,
Вступаючи у діалог сердець!

Живе те серце, в грудях гучно б'ється,
Готове обійняти увесь світ!
І, раптом, хтось обійме, усміхнеться ,
І скаже тихо: «Як живеш, привіт!»

Два серця в діалозі зрозумілим,
Ведуть розмову з вірою в майбуття,
Таку просту, але таку важливу,..
Той діалог сердець!!! Він - для життя!

Марія Сладкова, липень 2021 р.

Пісня «Разом ми єдині»

Автори пісні Олександр і Марія Сладкові

Головне для кожної людини
Відчувати ласку і тепло.
Та потрібним бути щогодини
Навпаки всьому, щоб не було.
В подарунок кожному від Бога
Надається віра на життя.
Навіть вже коли не має змоги
Вірити в щасливе майбуття.

ПРИСПІВ.

Разом. Разом ми єдині,
Руку допомоги простягай.
Разом. Разом ми єдині,
Не один ти в світі, так і знай!

Нам для всіх на небі сонце сяє
Всі ми різні, але кожен з нас
Вірить, що для нього запалає
Зірка щастя подарує шанс.
Поки серце про майбутнє мріє
Ідемо наперекір вітрам
У душі завжди живе надія,
Зміст життя наповнювати нам.

ПРИСПІВ.

Жовтень 2019



*Посилання на пісню
в Телеграм каналі*

Вірш «Молитва за Україну»

Боже, ти все зможеш, захисти,
Україну, всіх її дітей!
Надай сили жити і зрости
У любові та без злих очей

Я благаю, чуєш, дай нам сил
Пережити втрати і війну,
Дай нам сонце, синій небосхил,
Білий сніг і весну запашну.

Ти почуй звертання матерів,
Тих, які в моліннях кожну мить,
Просять за своїх доньок, синів,
Хай Господь почує, захистить!

Господи! Нас грішних збережи
На полях війни від куль і втрат,
Живим словом нам допоможи,
Тим, яке без лестоців і зрад.

Милосердний Боже, борони
Рідну землю нашу ти завжди,
Всі провини, розбрат нам прости,
Надай мудрість, злобу відведи.

Знаю, ти почуєш, захистиш
Україну, нас - дітей твоїх,
Надаш сили і благословиш
Україну, що одна на всіх !!!

*Марія Сладкова, Маріуполь
26 лютого 2022 року*



*Посилання на відео в
Телеграм каналі*

Вірш «Війна на ранок»

Війна на ранок... Тиша не чекала,
В своїх обіймах колихала нас...
Життя зненацька навпіл розірвало
На «до» і «після» раптом, водночас.

Змарніле небо біллю застогнало,
Щомиті стало сірим і смурним,
Земля від жаху сумно заридала,
І горе увійшло у кожен дім.

Душа в огні і серце гучно плаче,
І чорна хмара сонце закрива,
Як тіні ходять люди і неначе,
День закінчився, світла скрізь нема.

Хрести повсюди, пагорби чорніють,
Ворожа лють, нестерпний сморід, дим,
Тварини й люди, наче, скаженіють,
Крик матерів, мольба у пеклі тим.

Ікона, стіл... Горить, не гасне свічка,
О, Господи, нас, горе, омини,
Сьогодні тиха видалася нічка,
Неначебто немає вже війни...

Війна на ранок... Вистає країна,
Здолає, пройде свій тернистий шлях,
Все буде, без сумніву, Україна
З блакитним небом, сонцем в небесах!

МАРІЯ СЛАДКОВА
ПАВЛОГРАД 16 липня 2022р.