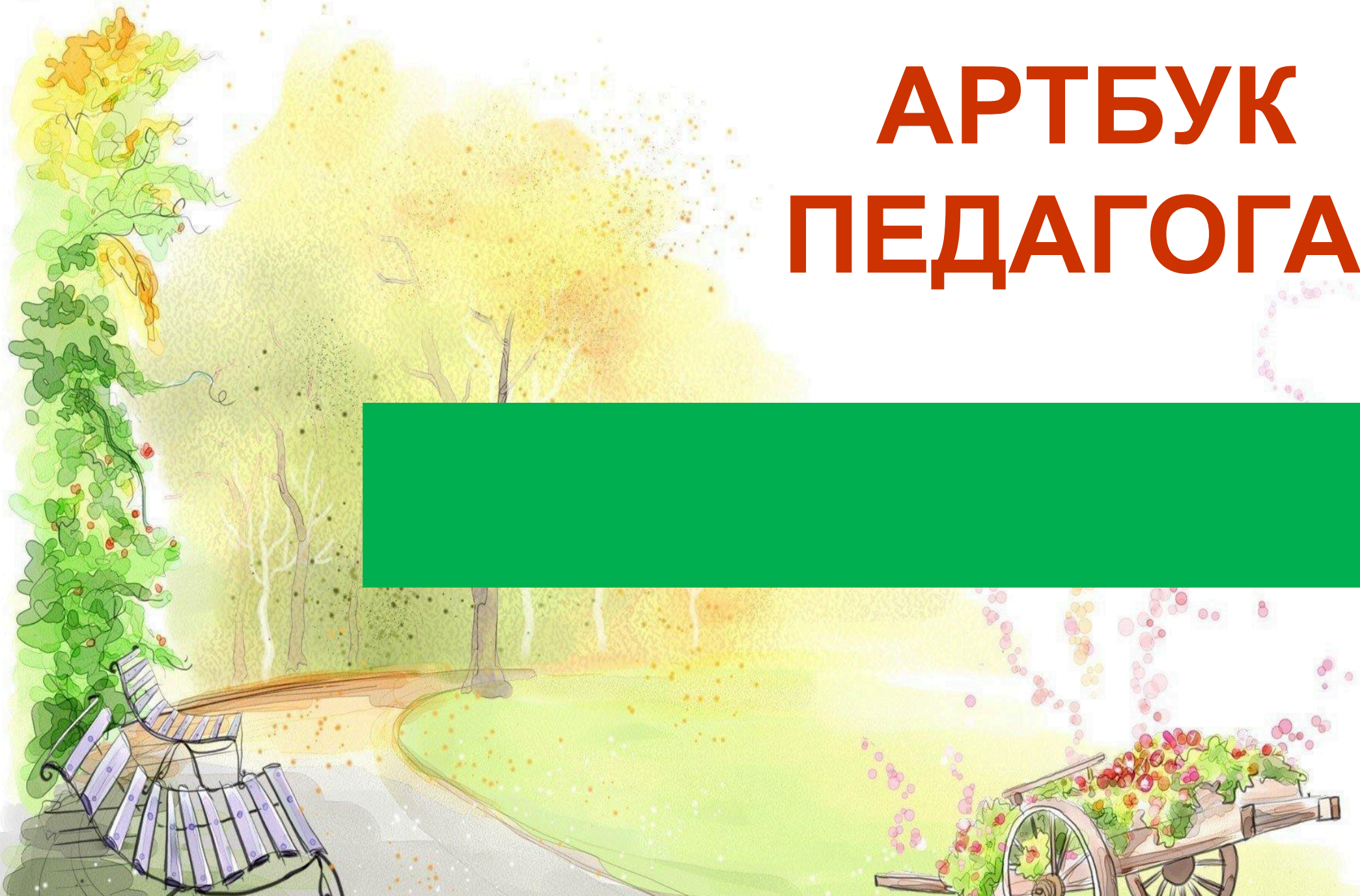


# АРТБУК ПЕДАГОГА





Що це таке Артбук, і чи обов'язково бути майстром пензля, щоб створити щось подібне?

В дитинстві багато з нас вели щоденники, пісенники або альбоми з віршами. Туди вносили рядки, що сподобались, а сторінки оформлялись так, як підкаже фантазія. Зараз у цієї течії з'явилося друге дихання і вона отримала нову назву.

В артбук вносять нотатки про плани на майбутнє або описують враження про прожитий день, фіксують відвідані за день думки або цитати, що сподобались. Сторінки рукотворної книги заповнюються малюнками, які можуть бути схематичними або з детальним промальовуванням. Габо квитки в кіно та багато іншого головне, щоб картинка відображала суть переживань і передавала настрої. Можна вклеїти вирізану з журналу картинку, фото, марку, листочки засушених рослин, чеки з кав'ярні, в якій пройшов романтичний вечір або квитки в кіно та багато іншого.

Артбук – тематичний, або різноплановий збір матеріалів під однією обкладинкою. Артбуком може бути і Ваш щоденник, записник, скетчбук, блокнот, телефонна книга, книга з рецептами... Головне тут – не обмежувати себе в творчості та матеріалах!

#### **Тематика артбуків:**

**Тревелбук** – нотатки мандрівника; **Сімейні хроніки** – альбом, в якому зазначаються всі важливі події з життя сім'ї; **Карта бажань** – це книга про життєві цілі і важливі завдання; **Філософські роздуми** – артбук про наші думки, роздуми про життя, переживання. Ілюстрації додадуть гостроти переживань; **Скидання негативу** – на сторінках артбуку можна вилити в будь-якій формі весь накопичений негатив. Після цього на життєвому небосхилі обов'язково з'явиться просвіт. Кажуть, це відмінна альтернатива відвідувати психолога. **Три приводи для радості** – артбук, в який щодня вносяться як мінімум три речі або події, які викликали посмішку і приємні емоції. Якщо в кожному дні знаходити радість, життя розквітне новими фарбами.

Це лише кілька ідей. Їх не обов'язково суворо дотримуватися, адже такий щоденник – це відображення індивідуальності, а не дотримання чітких правил.

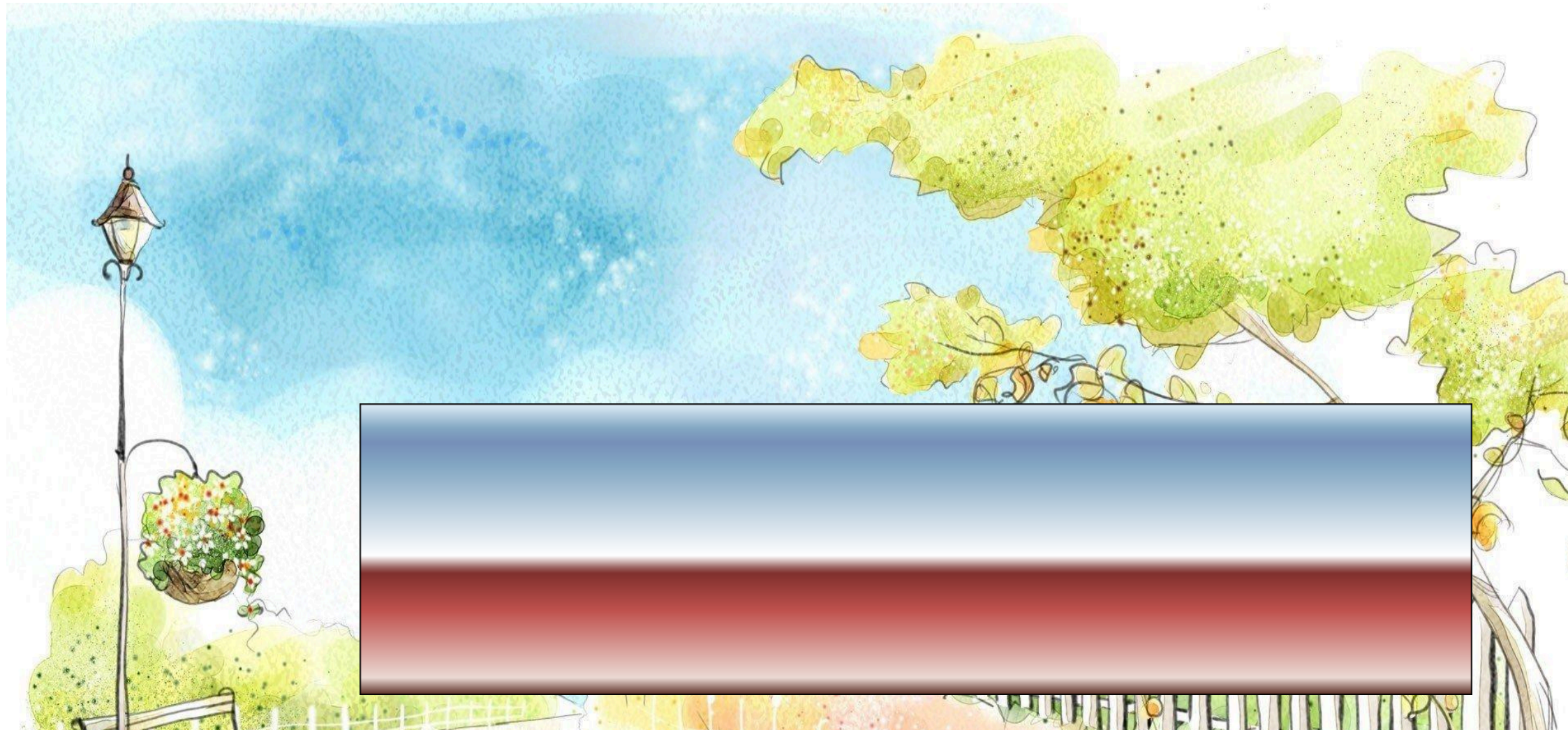
#### **Поради щодо оформлення:**

Рукотворну книгу кожен оформляє і робить за своїм бажанням. При роботі використовуйте яскраві, контрастні кольори. Не обов'язково робити малюнки на весь аркуш, можна зробити невеликі замальовки. Але картинки повинні бути добре видно. Можна використовувати кольорові ручки, олівці, фарби, фломастери. Записи можна робити не тільки по горизонталі, але і в різних напрямках, прямі або хвилясті. Також можна варіювати зі шрифтами і розміром літер. Можна писати на різних мовах. Сторінки можна доповнювати різними вклеєними предметами, робити колажі, застосовувати інші оформлювальні елементи

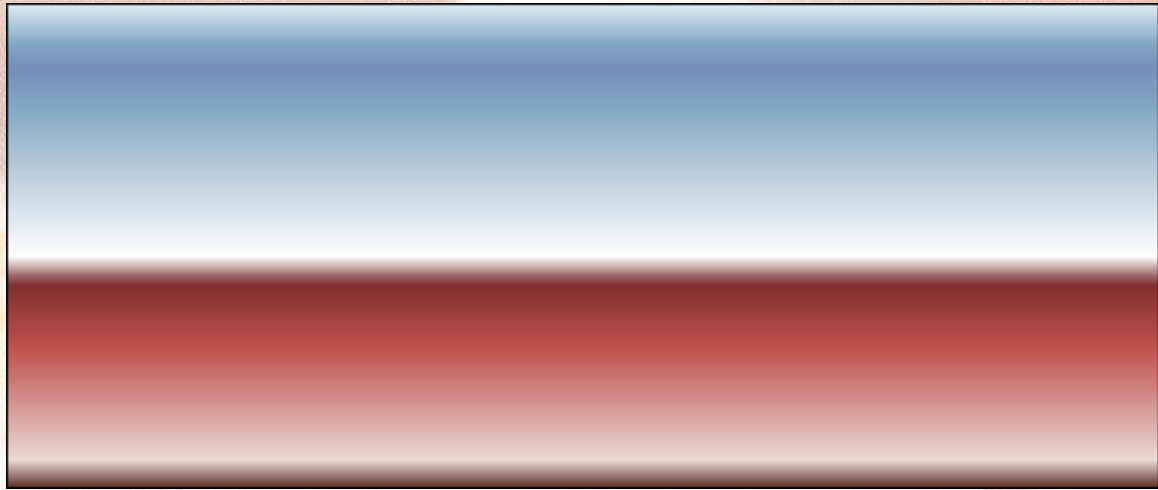
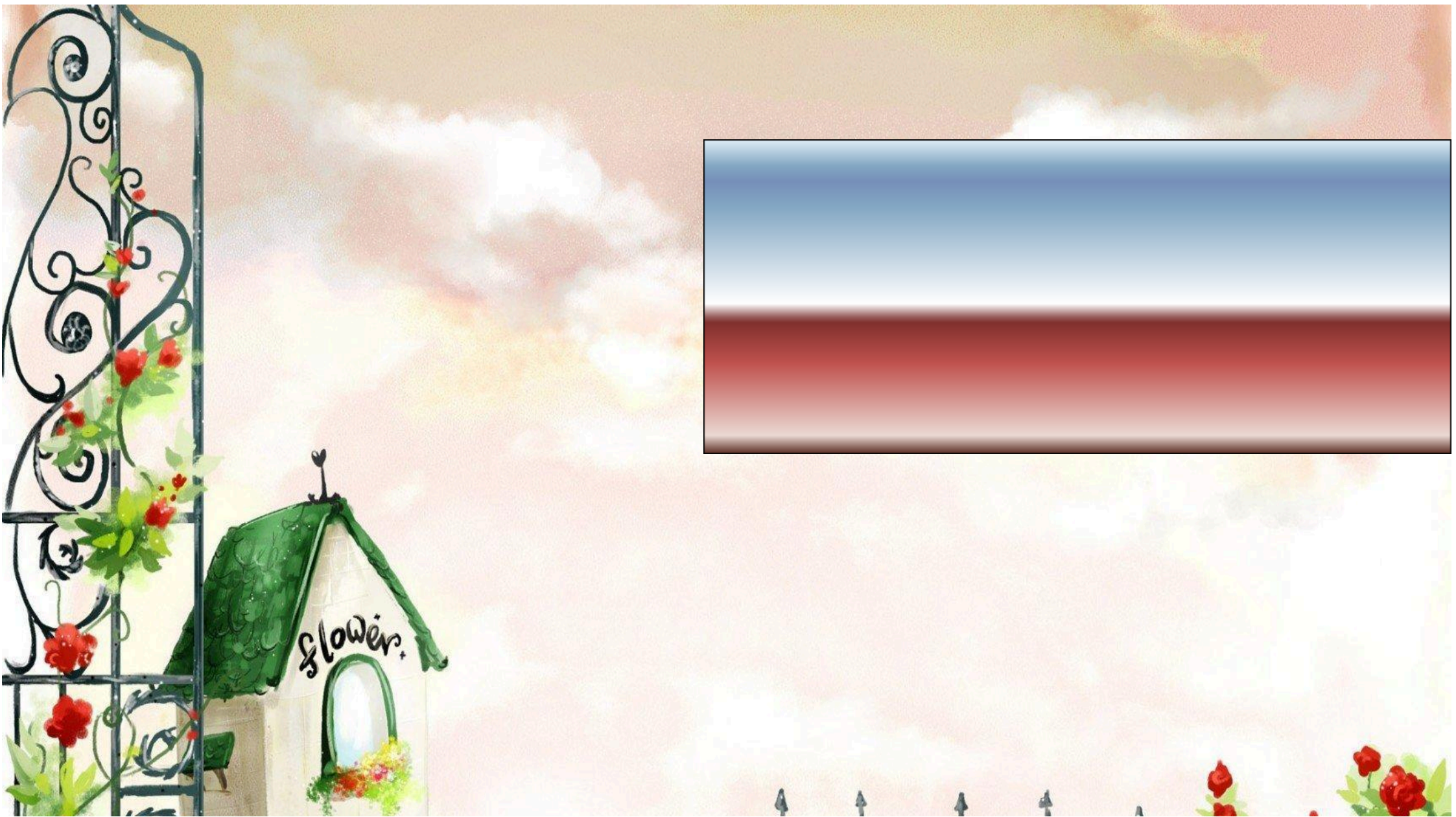
**шедевр.**

**Знаючи, що таке артбук, можна створити власний**

**Це прекрасна можливість втілити свої кращі ідеї,  
проявити креативність, використовувати творчий  
потенціал, наповнюватись ресурсом.**







## **ЧОМУ ВЧИТЕЛЮ ВАЖЛИВО ЕМОЦІЙНО ВІДНОВЛЮВАТИСЯ (Анна Степанова-Камиш, “Нова українська школа”)**

У енергетичному полі вчителя перебувають багато й дітей, і дорослих, тому від його наповненості залежить співпраця всіх учасників освітнього процесу. Роботу педагога супроводжує постійний стрес, тож вміння керувати своїми емоціями та ресурсністю – надважливе.

Важливо мати можливість повноцінно харчуватися, отримувати вітаміни, не забувати про рухову активність і якісний сон, а також – про відпочинок, коли є час на те, аби абстрагуватися від робочих питань, отримати задоволення

від того, що подобається й що дійсно хочеться робити в певний момент.

*Пропоную вам **10** цікавих і простих вправ з арт-терапії для релаксації.  
Просто оберіть ту, яка більше подобається і виконуйте її.*

- 1.** Намалюйте свої гарні риси характеру.
- 2.** Зобразіть себе в вигляді тварини.
- 3.** Зробіть контур своєї руки (долоні з пальцями)  
і створіть всередині унікальні малюнки.
- 4.** Намалюйте свої дитячі спогади.
- 5.** Зобразіть свій власний герб.
- 6.** Зробіть малюнок-абстракцію своїх позитивних моментів в житті.
- 7.** Розмалюйте камінь або цеглу.
- 8.** Зробіть колаж із листя, квітів (приклейте до паперу)  
і домалюйте фон, малюнки навколо них.
- 9.** Створіть власну інтерпретацію відомої картини.
- 10.** Малюйте свої мрії.

*Спробуйте, буде цікаво. Успіхів вам!*

**Ресурсна вправа "Я є. Я маю. Я можу. Я буду" (автор Н.Сабліна)**

*Мета цієї вправи – допомогти вам нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ви можете їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи.*

Хід вправи:

**"Я є"**

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.

(Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)...) 

---

---

---

---

---

### "Я маю"

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.  
(Робота, батьки, подруга Настя, колеги, кошти на рахунку).

---

---

---

---

### "Я можу"

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.  
(Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

---

---

---

---

### "Я буду"

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.  
(Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

---

---

---

---

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

### Що таке впевненість у собі

Впевненість у собі — це наше сприйняття себе, своїх можливостей і рівня професіоналізму. Вона виражається у позитивній оцінці власних навичок, здібностей і сил для досягнення значущих цілей.

#### Здорова впевненість у собі відповідає за:

- рішучість,
- проактивність,
- наполегливе просування до мети,
- якісні стосунки з оточенням,
- широке коло спілкування,

- стійкість до труднощів.

Це зовсім не означає, що впевненій у собі людині не властиві почуття сумніву й страху. Навпаки, вона теж сумнівається і також відчуває страх і хвилювання, коли починає щось нове, зустрічає перешкоди, робить крок у невідомість. Але додати собі впевненості їй допомагає внутрішня сила — той самий стрижень, який, спираючись на накопичений досвід, наявні компетенції та здібності, каже: «Так, це не просто, але я впораюся. Я докладу всіх зусиль, і в мене вийде».

Впевненість у собі переконує, що ви досягнете успіху. Низька впевненість, навпаки, стає причиною втрачених можливостей і нереалізованих бажань. Тому важливо підняти самооцінку.

*Впевнені в собі люди легше заводять корисні знайомства, вміють транслювати свою точку зору, більш затребувані в професійній сфері, швидше і легше просуваються кар'єрними сходами.*

### Як створити впевненість в собі – чи свою впевненість (В.Назаревич)

***Потрібно визначити, чи вам потрібна впевненість. Якщо людина не впевнена у собі, значить, вона не хоче мати впевненості.***

1. Намалюйте малюнок 1 «Я без впевненості»
2. Намалюйте малюнок 2 «Я маю впевненість»

Порівняйте два малюнки. Визначте, що дає вам впевненість. Використовуйте це як свій ресурс.  
Якщо малюнки будуть ідентичні, то можливо вам більше впевненості і не треба.



## **Техніка «Чарівник»**

*Мета цієї вправи:* робота з особистісними ресурсами.

*Хід вправи:*

Складіть казку про чарівника. Детально опишіть його вид занять: його обов'язки, де він навчився ремеслу і як його реалізовує. Після завершення: прочитайте вголос або розкажіть історію Вашого чарівника.

*Подумайте та пропишіть:*

- Який він, цей чарівник: добрий чи злий?
- Що йому найбільше подобається робити?
- Які його сильні сторони?
- Чого б іще хотів навчитися чарівник?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Мета цієї вправи:* зростання внутрішнього ресурсу, віри у власні сили, довіри до світу.  
*Обладнання:* шерсть, нитки, ножиці, ручка, папір.

*Інструкція:*

Спочатку вам потрібно познайомитися з новим для вас матеріалом шерстю.

Далі – створити ангела-помічника. Для цього слід взяти шматок білої або якогось іншого кольору шерсті.

За допомогою допоміжних матеріалів годиться створити ангела, відтак уважно подивитися на нього.

*Для рефлексивного аналізу подумайте:*

- Якого ангела Ви створили?
- Що символізують кольори, які Ви обрали для його створення?
- Які функції ангела?
- Які таємні послання?
- Які емоції Ви отримуєте, дивлячись нього?
- Що Ви готові зробити зі створеним ангелом?

Після, пропонуємо написати лист ангелу.

У цьому листі можна поділитися своїми думками, емоціями, просити у ангела допомоги і подякувати йому. Зміст і тема листа – на ваш вибір

*Для рефлексивного аналізу дайте собі відповідь:*

- Які емоції виникли у Вас після написаного листа ангелу?
- Чи можете поділитися з іншими людьми, про що Ви просили ангела? Якщо так, то хто ці люди?
- Чи можливо Вам впоратися без ангела?
- Чим унікальний Ваш ангел?




Важлива риса вчителів — резистентність: внутрішня стійкість та необхідність швидко відновлюватися після стресів. На жаль, система, у якій працюють вчителі, не орієнтована на те, щоб вчитель встигав відновлюватися. Разом з тим, вчитель має не тільки сам вчитися швидко відновлюватися, а й навчати цього дітей. Для цього «батарейка» має бути в «плюсі».

### Шукайте те, що наповнює вас радістю

Рекомендую взяти блокнот та написати список того, що вас наповнює радістю, приносить задоволення. Не поспішайте: що більше згадаєте таких речей, то краще.

- Понад усе я люблю...
- Я щаслива (-ий), коли...
- Я мрію...
- Готова (-ий) навчитися...
- Можу поділитися...

А коли відчуваєте, що ваш особистий спідометр наближається до нуля, розгортайте блокнот і виконуйте щонайменше три речі, які там записані. Можете це зробити за тиждень, за кілька днів — залежно від того, що конкретно зараз ви готові собі дозволити.



---

---

---

---



---

---

---

---



Мета: техніки самопізнання дають можливість легко структуруватися та зрозуміти основні осі власної свідомості та підсвідомості. Дає можливість у рамках творчої експресії знайти оптимальну форму самопрезентації та саморозуміння.

Арт-техніки виступають формою екстреної психологічної самодопомоги та місцем безпечного відреагування емоцій.

Інструкція: основне завдання людини це пізнати свої бажання, потреби та можливості. Активувати свої ресурси та особистісний потенціал так для реалізації цієї мети можна використати наступні теми для малюнків, які, дають можливість побачити всі грані людського «Я».

Під час роботи можна використовувати всі візуальні матеріали: картини, вирізки газет, афоризми, вірші, малюнки, аплікації, фото. Пробуйте фіксувати ті питання, які у вас виникають під час роботи, а потім обговорити їх з психологом.

Матеріали: фарби, олівці, фломастери для візуального оформлення тем, матеріали для декорування.

### **Приблизна тематика:**

1. Мій портрет – “Як мене бачить світ”
2. Місце спокою, захисту та відновлення
3. Перші спогади дитинства
4. Якби я був комахою то якою комахою я був...
5. Якби я був квіткою то, якою...
6. Дерево «Світу»
7. Моє минуле, сьогоднішня та майбутнє
8. Мій символ
9. Моя карта життя
10. Моя мрія
11. Мій плюс та мінус
12. Парасолька, яка мене захистить від усіх проблем
13. Зоряне небо моїх цілей
14. Мій дім
15. Мій вогонь
16. Дороги життя
17. Моє майбутнє щастя
18. Щось через 10 років
19. Мої внутрішні потоки
20. Рибка що виконає мої бажання
21. Те, що мені заважає
22. Коробки з моїми завданнями життя
23. Мішок із досвідом
24. Пристань, до якої завжди можу повернутися
25. Пейзаж, який дає спокій та радість
26. Мій особистий простір
27. Те, що я можу найкраще
28. Переплетення чоловічого та жіночого в мені
29. Мій всесвіт, який створюю сам
30. Моя мета – моя ціль...