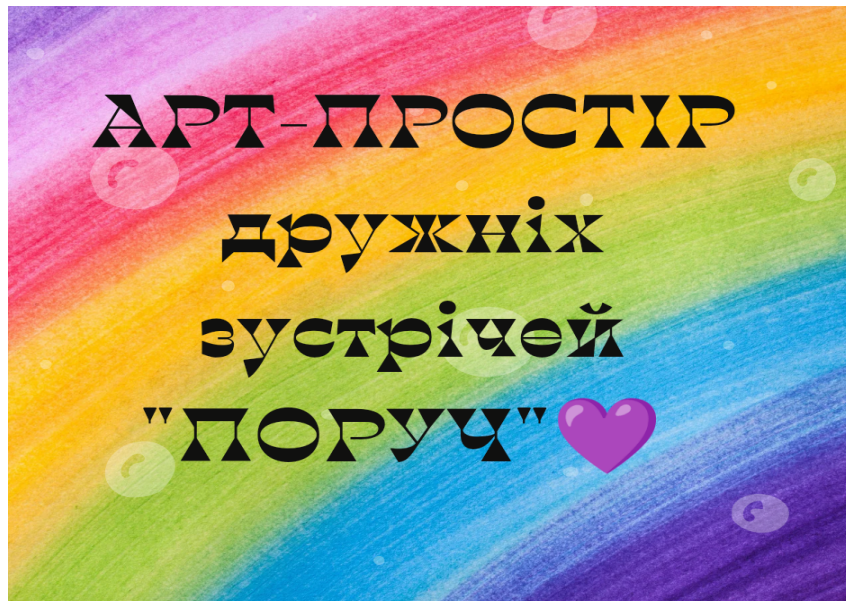


На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»;

номінація «Профілактичні програми»

Програма:



(психосоціальна підтримка дітей в час війни)

Авторка:

Анжела Яцула

Практичний психолог

Вишгородоцького ЗЗСО І-ІІІ ст.,

КУ «Лановецький міський

інклюзивно-ресурсний центр»

Тел. 068-711-58-50

anzhela.andr@gmail.com

м. Ланівці, 2022

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ.....	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	14
ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОГРАМИ.....	18
СТРУКТУРА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ.....	19
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА.....	22
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Актуальність проблеми. Війна в Україні стала болючим стресом для усіх, і для учасників освітнього процесу в тому числі. Поступово ми звикаємо до нової реальності, вчимося жити в незвично нових екстремальних умовах. Стадія «шоку» проходить. Ми вже знаємо, що робити у випадку оголошення повітряної тривоги, в багатьох з нас зібрана тривожна валіза, яку ми беремо із собою, переміщаючись в укриття. Але все одно ми продовжуємо жити в умовах постійного емоційного навантаження, стресу та переживань. Саме тому турбота про емоційний стан та ментальне здоров'я близьких, а особливо дітей, такі важливі.

За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба покликана навчити дитину жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємостосунки із світом так, щоб життя приносило задоволення.

Те, як діти реагують на труднощі кризи (наприклад, коли вони є свідками руйнувань, поранень чи смерті, страждали від нестачі їжі та води), залежить від віку та рівня розвитку, а також від того, як із ними взаємодіють дорослі. Наприклад, маленькі діти не можуть розуміти все, що відбувається навколо, й особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти долають стрес краще, коли поруч є стабільні, спокійні дорослі. Діти та підлітки можуть мати подібні стресові реакції, що й дорослі. Проте у них також можуть проявлятися деякі з реакцій на дистрес.

Емоційною реакцією на військові події на сході України у дітей та дорослих може бути травматичний стрес. *Травматичний стрес* - це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, але й члени їхніх сімей, а також ті, що були

поруч з подією, або спостерігали за нею через ЗМІ, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей, з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість і незрілість дитячої психіки.

В екстремальних травматичних умовах у людини спочатку відбувається мобілізація функціональних резервів організму, стресова реакція, вилив гормонів з наступним перерозподілом і спадом. Резерви організму виснажуються, розвивається нервово-психічне напруження. Якщо вплив екстремальних умов на індивіда не зупинити, можливі стресові розлади, а при довготривалих впливах - посттравматичні стресові розлади (ПТСР), серйозні емоційні та поведінкові розлади з показаннями до медичного лікування; астеничний синдром; порушення сну; пригнічення; депресії.

Діагностичні критерії гострої реакції на стрес та ПТСР:

- перша реакція на травматичну подію;
- інтрузивні спогади про подію, які повторюються (інтрузії);
- уникнення (спогадів про подію, місця, де відбулася подія, людей, які були свідками);
- гіперзбудливий стан;
- різноманітні нові страхи і генералізована агресія;
- симптоми зберігаються понад 1 місяць.

Діти дошкільного віку й учні загальноосвітніх навчальних закладів мають специфічні реакції на переживання травматичних подій. Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко усвідомити, що з ними сталося. Це, насамперед, пов'язано з їхніми віковими особливостями, їм не вистачає соціальної та психологічної зрілості, життєвого досвіду.

Дитина часто не в змозі повністю усвідомити сенс того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію і свої переживання в цю мить. Інтенсивність переживань може бути дуже висока для дитини, і вона стає надзвичайно вразливою. Травмовані діти висловлюють свої почуття, пов'язані з пережитим, через поведінку або ж вони можуть не мати зовнішнього прояву, але

ранити дитину всередині.

Травми війни та військових буднів у більшості випадків - невидимі, переживаються всередині організму, голови, серця та душі. І якщо вони не проявляються в момент «тут і зараз», немає гарантій, що не проявляться через деякий час, навіть роки. І дитині краще одразу надати якісну підтримку, створити відчуття безпеки, дати зрозуміти, що вона має право на переживання, злість та, навіть, агресію.

Одним з найбільш дієвих, глибинних, екологічних і сучасних інструментів роботи в арсеналі практичного психолога є *арт-терапія*. Використання її методів у роботі з дитячою травмою і негативними психічними станами дозволяє зняти емоційне напруження, забезпечити ефективне емоційне відреагування проблемних ситуацій у соціально прийнятних формах, а також допомагає дітям віднайти ресурс, сконструювати та систематизувати свій досвід (в більшій мірі – травматичний) таким чином, аби це було безпечно для них у майбутньому. Арт-терапія - це найбільш м'який метод роботи і контакту з важкими проблемами.

Вперше методи арт-терапії, як способи лікування мистецтвом, були застосовані в США в роботі з дітьми, які були вивезені із нацистських таборів під час Другої світової війни.

Наразі арт-терапія є незалежною дисципліною, в рамках якої створені навчальні програми, видаються наукові публікації, проводяться дослідження, конференції та семінари. Арт-терапію застосовують лікарі, психологи, соціальні працівники і педагоги в усьому світі і її дієвість не викликає жодних сумнівів.

Теоретичні аспекти арт-терапії

Арт-терапія - метод сучасної психотерапії, який сприяє зціленню людини засобами мистецтва. Водночас, арт-терапія вважається одним з найбільш ефективних методів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб

саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями.

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції і переживання. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає людині, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї накопичилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі.

Заняття арт-терапією дають можливість отримати власний емоційний, тілесний та когнітивний досвід у безпечних і комфортних для себе та інших умовах. Завдяки засобам арт-терапії і, в першу чергу, малюванню, людина (не тільки дитина, а й дорослий) вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення.

Науковці вважають, що будь-яка людина, незалежно від культурного досвіду та художніх здібностей і навичок, може бути учасником арт-терапевтичного процесу. Арт-терапія практично не має вікових обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність будь-яких протипоказань до участі тих чи інших людей в арт-терапевтичному процесі. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі – особистість, яка прагне до саморозвитку та розширення діапазону своїх можливостей [8].

Принциповою відмінністю арт-терапії від інших видів психотерапії є *триадичність* - наявність в процесі роботи трьох елементів: «клієнт-творчий продукт - арт-терапевт». І саме на творчий продукт ми проектуємо частину свого внутрішнього світу під час будь-якої творчої діяльності.

Від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє важливість самого процесу творчості та відсутність особливої необхідності в спеціальних навичках. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, мається на увазі, не

загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу досягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих можливостей.

Це та галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості, як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з наших думок, почуттів, сприйняття і життєвого досвіду. Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя щасливішим.

Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Безперечно, арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути самозцілення [8].

Перевагами арт-терапії, крім відсутності протипоказів, є відносна простота у застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними методами та медичними засобами.

Основні напрямки арт-терапії:

Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки йому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності. Даний напрямок становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста,

закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття.

Піскова терапія – вид арт-терапії, що пов'язаний із використанням природніх матеріалів: води, піску, камінців, ракушок, рослин. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями і переживаннями клієнта, дає можливість осмислити і змодельовати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції, переживання. Даний метод є ефективним для «пропрацювання» травматичних ситуацій на символічному рівні; відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження; розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення глибинних рівнів психіки; зміни ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та значимих подій життя; побудови довіри до оточуючого світу та набуття ефективних навичок взаємодії з ним.

Глиноterapia – являє собою напрямок арт-терапії, який передбачає роботу з пластичними матеріалами (глиною). Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту клієнта, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів. Цінність роботи з глиною полягає в тому, що вона є природнім матеріалом і завдяки їй легко використовувати метафори та архетипи. Вона забезпечує появу позитивних емоцій, компенсує брак сенсорного досвіду, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформуванню активну життєву позицію та мотивацію, знімає бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює переконання у власній успішності та впливає на формування позитивної «Я-концепції».

Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості

та вдосконалення взаємодії. Казка дає можливість у метафоричній формі пережити усі емоції, які не вдалося відреагувати вчасно чи конструктивно у реальному житті або ж навпаки, були витіснені у несвідоме. Казка є своєрідним алгоритмом створення нової версії власного життя і себе самого, що наповнює особистість натхненням та життєвою мотивацією.

Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості. Важливе психотерапевтичне завдання мандали – сприяти психологічному балансу особистості, як в процесі малювання, так і після його завершення. Цілісний і довершений малюнок мандали забезпечує інтегрованість та стійкість внутрішньої структури «Я».

Колажування як арт-терапевтична техніка - це створення зображень шляхом застосування фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту, мотузок тощо. Колаж, незважаючи на простоту та легкість виконання, суттєво фокусує ключові проблеми особистості, приховані бажання, суперечність між цілями і стратегіями, розширює можливості самоусвідомлення та саморозуміння.

Маскотерапія – це напрямок в арт-терапії, що базується на проєкції внутрішнього глибинного стану людини назовні за допомогою маски. Загалом, завдяки маскотерапії, можна розширити уявлення індивіда про свою персону та актуалізувати сторони «Я», що витіснені зі сфери свідомості, оволодіти навичками раціонального та інтуїтивного контролю форм емоційного вираження, вивільнити нав'язливі негативні емоційні стани, сформувати продуктивні екзистенційні установки та засвоїти нові форми комунікації.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це проєктивний, діагностичний та терапевтичний інструмент психологічної роботи, який застосовується в рамках арт-терапевтичного підходу. В його основі лежить використання метафоричних зображень і текстів, які клієнт здатен

наповнювати особистим змістом та успішно працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту. Метафоричні карти допомагають зрозуміти запит клієнта, його актуальні та значимі переживання, прослідкувати потреби, діагностувати конфліктну ситуацію та змодельовати її.

Драматерапія – напрямок арт-терапії, що передбачає використання технічного прийому драматизації для розігрування певних сюжетів. Рольові ігри та імпровізація сприяють збільшенню рівня адаптованості у різних життєвих ситуаціях, забезпечують прогнозування поведінки в контексті життєвого досвіду та усвідомлення, сприяючи конструктивному переживанню негативного досвіду.

Музикотерапія – психологічна практика застосування мелодій та звуків для покращення психофізичного стану людини та відновлення емоційної рівноваги. Ще віддавна музику, як потужний лікувальний засіб впливу на психофізичний стан людини, використовували лікарі Стародавнього Риму та Єгипту [8].

Нейрографіка – це один із графічних методів арт-терапії, за допомогою якого можна поліпшити свій емоційний стан, зрозуміти та усунути деякі причини проблем. Це новий метод у психотерапії, суть якого полягає в нейрографічній лінії: вона спонтанна і не повторює себе на кожній ділянці свого шляху. При цьому включається дрібна моторика рук, пов'язана з нейронними мережами мозку. Завдяки цьому нейрографічний процес малювання здатний створювати нові нейронні зв'язки в мозку і, отже, змінювати процес мислення".

Фототерапія – це застосування особистих і сімейних фотографій клієнтів з метою стимулювання та активізації почуттів, спогадів, думок та інформації, які є потужним каталізатором терапевтичної роботи. Фототерапія охоплює систему

технік для вивчення життєвого шляху, переживань та емоцій, що ґрунтуються на використанні світлин.

Фелт-терапія (англ. *felt* – вовна, валяти) – напрям в арт-терапії, який полягає у використанні вовни як стимульного матеріалу для самовираження і

творчості клієнта. Вовна є унікальним матеріалом для застосування в арт-терапії, оскільки взята з живої істоти. Вона є унікальним еко-матеріалом, завдяки контакту з яким клієнт здатен переживати справжні емоції та приємні тактильні відчуття. Позитивними аспектами роботи з вовною є зменшення контролю і напруження; пошук ресурсу та натхнення; забезпечення розслаблення та медитативного стану; матеріалізація пережитого досвіду в конкретному створеному образі (почуття, емоції, переживання, враження); розвиток образного мислення; насолода особливими відчуттями.

Фуд-арт-терапія – це напрям арт-терапії, який використовує потенціал впливу їжі на задоволення базових потреб людини, її розслаблення та пошук ресурсу. Основна мета фуд-арт-терапії – це стабілізація емоційно-вольової сфери, розвиток творчого мислення, дрібної моторики через нетрадиційні способи творчої діяльності для успішної самореалізації [7].

Лялькотерапія - розділ арт-терапії, що в якості прийому психокорекційного впливу використовує ляльку як проміжний об'єкт взаємодії дитини та дорослого. Мета лялькотерапії – ліквідувати хворобливі переживання, зміцнити психічне здоров'я дитини, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість та навчити розв'язувати конфлікти в умовах колективної діяльності.

Бібліотерапія - це психотерапевтичний метод впливу на клієнта за допомогою спеціально підібраної літератури, лікування за допомогою книги. Мета бібліотерапії полягає в нормалізації або оптимізації психічного стану клієнта.

Орігамі-терапія – це новий і дієвий напрямок в арт-терапії, який ґрунтується на мистецтві складання паперу. Заняття орігамі зменшують рівень тривожності, розвивають дрібну моторику, сприяють налагодженню дружніх відносин.

Танцювально-рухова терапія – метод, що використовує як інструмент впливу виразний рух і танець. Основним принципом танцювальної терапії є зв'язок між рухом та емоцією, відбувається включення тіла до процесу терапії.

Ландшафтна терапія – новітня форма арт-терапії, у якій застосовуються об'єкти з навколишнього простору, природного або рукотворного середовища. У процесі роботи відбувається взаємодія з природним і культурним ландшафтом, що сприяє укріпленню цілісності особистості, родини, колективу.

Майндфулнес – це практика, інструментом якої є медитація. Вона передбачає концентрацію на звуках, тілесних відчуттях, думках, диханні та емоціях.

Механізми позитивного впливу арт-терапії на дітей:

- гармонізація розвитку особистості через самовираження і самопізнання;
- стабілізація емоційного стану та зняття напруги через прояв емоцій за допомогою малюнка, ліплення, музики, рухів, казки тощо;
- несвідомо ідентифікуючи себе з героєм, дитина може навчитися прогнозувати майбутні проблеми і вчасно їх вирішувати, засвоює причинно-наслідкові зв'язки, що існують у світі;
- навчає концентруватись на своїх думках та почуттях;
- полегшує встановлення контакту з оточенням;
- спільна участь у діяльності сприяє виробленню емпатії і взаємного прийняття та довіри, розвиває почуття внутрішнього контролю;
- розвиває творчі здібності;
- розвиває дрібну моторику у менших діток;
- підвищує самооцінку та укріплює відчуття власного «Я»;
- створює позитивний настрій;
- допомагає подолати пасивність [13].

«Арт-терапія є унікальним «лагідним», безпечним і «нібито дитячим» психотерапевтичним напрямом, проте таким, що допомагає швидко та ефективно усвідомити власні проблеми, відшукати ресурс і створити безпечний простір для гармонійного особистісного зростання. Аркуш паперу, пісочниця, глина чи інший інструментарій є територією повного контролю особистості, де через творчість вона може усвідомлювати, трансформувати себе та своє життя...», - Н.Калька.

Основні правила роботи з дитячою арт-терапевтичною групою:

1. Поважати та підтримувати почуття гідності й позитивного «Я» кожного з учасників.
2. Говорити про ситуацію, вчинок та його наслідки, а не про особистість і характер самої дитини.
3. Зберігати конфіденційність.
4. Не оцінювати та не критикувати творчість. Необхідно особливо наголосити на недирективності стилю ведення арт-терапевтичної сесії: дитина розповідає про свою роботу так, як їй хочеться. Арт-терапевт може попросити дитину прокоментувати ті чи інші частини своєї роботи, пояснити їхнє значення, описати деякі форми, предмети та персонажі.
5. Не порівнювати твори та не сприяти конкуренції.
6. Важливо зауважувати прогрес в особистісному зростанні, порівнюючи дитину з нею самою, а не з іншими дітьми.
7. Не нав'язувати дитині способів діяльності та поведінки всупереч її бажанню.
8. Приймати та схвалювати всі результати творчості дитини незалежно від змісту, форми, якості.
9. Не використовувати негативних оцінних суджень та програмування, не вішати ярликів. У традиційному розумінні інтерпретація пов'язана з тим, що терапевт приписує певний зміст висловлюванням, діям і образам клієнтів або коментує образотворчу продукцію. Однак в арт-терапевтичній роботі, зазвичай, не використовуються прямі інтерпретації [13].

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Профілактична програма «Арт-простір дружніх зустрічей «ПОРУЧ» складається з 12 сесій, тривалістю, в середньому, 90 хв. кожна.

Метою програми є психосоціальна підтримка дітей в час війни, активізація внутрішніх ресурсів, навчання технік та навичок емоційної саморегуляції та копінг-стратегій подолання стресових станів.

Основні завдання:

- ☐ розвиток взаємної довіри, підтримки та емпатії;
- ☐ створення відчуття безпеки;
- ☐ розвиток емоційно-вольової сфери, емоційного інтелекту, розуміння власних емоційних станів та почуттів;
- ☐ відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;
- ☐ стабілізація емоційного стану та зняття напруги;
- ☐ зниження тривожності;
- ☐ зниження стресового напруження і проявів гніву;
- ☐ оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану;
- ☐ розслаблення, вивільнення негативних думок і почуттів;
- ☐ турбота про своє ментальне благополуччя;
- ☐ гармонізація внутрішнього стану;
- ☐ відновлення життєвих сил;
- ☐ побудова довіри до оточуючого світу та набуття ефективних навичок взаємодії з ним;
- ☐ пошук внутрішніх ресурсів та особистісного потенціалу;
- ☐ вихід негативних емоцій та планування майбутнього.

Для забезпечення ефективної реалізації мети і завдань програми вважаю доцільним використання вище перелічених методів арт-терапії.

Перед початком виконання програми психологу рекомендовано проінформувати адміністрацію навчального закладу і педагогічний колектив про її мету, форму і зміст, щоб заохотити колег до «перенаправлення» дітей, які потребують психосоціальної підтримки. Корисним може виявитись інформування дітей і їхніх батьків про реалізацію цієї програми в закладі освіти. При цьому слід наголосити на доказаній ефективності програми і її екологічності для психічного здоров'я дитини.

Дуже важливою є участь педагогічних працівників закладу освіти, у якому навчаються діти. Саме педагоги мають можливість найтісніше спілкуватися, взаємодіяти з дитиною, спостерігати за її поведінкою, психоемоційним станом,

успіхами та проблемами, а, подекуди, і формувати готовність сім'ї до отримання фахової допомоги.

Важливий фактор успішності програми - можливість психолога отримувати супервізію у досвідченіших колег. Добре, якщо адміністрація закладу освіти буде розуміти і підтримувати супервізійні зустрічі як невід'ємну частину роботи практичного психолога.

Перед початком роботи за програмою «Арт-простір дружніх зустрічей «ПОРУЧ» (психосоціальна підтримка дітей в час війни) працівник психологічної служби повинен отримати поінформовану згоду від батьків або осіб, які їх замінюють, на участь їхніх дітей у програмі.

Кожен з учасників має право завершити свою участь у програмі за власним бажанням і без пояснення причин відмови. Цей крок не повинний жодним чином вплинути на навчальний процес або стосунки з іншими у школі.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:

- обов'язково наявність спеціальної освіти за напрямком «Психологія» або «Практична психологія»;
- докладне ознайомлення і вивчення досліджуваної проблематики;
- володіння методикою і практикою проведення тренінгових занять;
- ретельна підготовка необхідних матеріалів та обладнання до реалізації програми;
- позитивне налаштування і мотивація на успіх та результат;
- ознайомлення з основними арт-терапевтичними техніками та методикою роботи з ними. Бажане додаткове проходження навчальних курсів і сертифікації в даному напрямку.

Також важливими є особистісні характеристики спеціалістів, такі як:

- вміння мотивувати;
- здатність до рефлексії;
- стресостійкість;
- комунікативні вміння і навички;
- коректність;
- емпатія;
- спостережливість;
- гнучкість поведінки;
- системність мислення (уміння прогнозувати розвиток ситуації і передбачати результат рішень, уміння мислити масштабно й реалістично одночасно);
- відповідальність;
- дотримання вимог етичного кодексу психолога.

Вимоги до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми:

- ❖ приміщення, де будуть проводитися групові заняття має бути просторим, затишним, зручним для роботи, відповідати санітарно-гігієнічним нормам та створювати в дітей відчуття захищеності та безпеки;
- ❖ група учасників має становити до 15 осіб та мати постійний склад;

- ❖ заняття повинні бути регулярними - 1 раз на тиждень, проводитися в одному й тому ж приміщенні, ізольованому від зовнішнього шуму, в один і той же час;
- ❖ необхідно мати комп'ютер чи ноутбук, проектор, екран, або ж LCD-телевізор для демонстрації презентацій та відеороликів; дошку для демонстрації виконаних творчих робіт і завдань вправ учнями;
- ❖ бажано, щоб приміщення для занять мало достатнє освітлення;
- ❖ для проведення різноманітних вправ у кабінеті мають бути наявні стільці та столи для учасників.

Ресурсне забезпечення: фліп-чарт, ватмани, папір різних форматів, картон, канцелярське приладдя, роздатковий матеріал і засоби для творчості (див. розділ Опис практичних занять).

Апробація програми

Профілактична програма **«Арт-простір дружніх зустрічей «ПОРУЧ» (психосоціальна підтримка дітей в час війни)** реалізовувалася мною на волонтерських засадах протягом 2022 року з початком воєнних дій, спричинених агресією росії на території України, і триває до цього часу.

Учасниками програми є діти Лановецької громади і ВПО, віком від 6 до 12 років. Також з початком навчального року програма активно працює на базі Вишгородоцького ЗЗСО І-ІІІ ст.

Творча новизна досвіду полягає в комбінуванні вже відомих методик та апробації нових форм, методів, впровадженні елементів сучасних технологій професійної діяльності психолога в умовах закладу освіти та в створенні безпечного освітнього середовища.

Фотозвіти проведених заходів публікуються на інтернет-ресурсі, за попередньою письмовою згодою батьків учасників або осіб, що їх замінюють, за хештегом **#АРТ_ПРОСТІР_дружніх_зустрічей_ПОРУЧ** та **QR-код покликанням:**



ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОГРАМИ

Психологу необхідно пам'ятати, що він працює з особливою категорією клієнтів – дітьми в час війни, які часто можуть демонструвати постстресову симптоматику: швидку втомлюваність, плаксивість, страхи, емоційну нестабільність, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії і т. ін. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на неухильне дотримання етичних норм у процесі роботи з ними.

Психологічна практика – це специфічний вид професійної діяльності та міжособистісного спілкування. У багатьох випадках ця діяльність і спілкування ґрунтуються, крім усього іншого, на певних етичних засадах - принципах психологічної практики. При цьому застосовуються як загальнолюдські етичні правила та норми, так і професійний етичний кодекс.

Технології, що застосовуються у практичній психології, можуть серйозно змінити внутрішній світ людини. Отже, спеціаліст, який проводить психодіагностику, психокорекцію, психопрофілактику, несе, у першу чергу, моральну відповідальність за наслідки своєї роботи.

Психолог має розвинути в собі неосуджувальне ставлення до клієнта, його вчинків, думок, особистості в цілому. Адже саме неосуджувальне ставлення вважається фундаментальним етичним принципом, який визнають практично всі відомі нам психологічні школи.

Також варто пам'ятати, що поведінка, індивідуальність фахівця, риси особистості мають принципове значення для успішності його роботи.

У процесі групової (тренінгової) роботи участь для кожного з учасників є добровільною, тому батьки мають засвідчити свою згоду на участь дитини в роботі групи; психолог має забезпечити конфіденційність роботи групи.

Необхідна моральна умова здійснення професійних функцій практичним психологом - прийняття індивідуальності клієнта в усьому її розмаїтті та своєрідності. Тільки за такої умови стає можливою ефективна організація продуктивної взаємодії з ним. Обов'язковим тут вважається встановлення довіри та порозуміння.

СТРУКТУРА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

«Арт-простір дружніх зустрічей «ПОРУЧ»

(психосоціальна підтримка дітей в час війни)

Кількість занять: 12 сесій;

Тривалість заняття: близько 90 хв.;

Періодичність занять: 1 раз на тиждень.

СЕСІЯ №1		
1.	Вступне слово. Вправа «Павутинка»	15 хв.
2.	Вправа «Австралійський дощ»	5 хв.
3.	Техніка «Країна Життя»	50 хв.
4.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №2		
1.	Вправа «Естафета»	10 хв.
2.	Вправа «Різноколірний слон в клітинка»	15 хв.
3.	Техніка «Безпечне місце»	10 хв.
4.	Техніка «Будиночок з собою»	40 хв.
5.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №3		
1.	Вправа «Термометр емоцій»	10 хв.
2.	Техніка «Лялька-мотанка (оберіг)»	40 хв.
3.	Техніка «Складаємо казку «Жив-був собі супергерой...»	30 хв.
4.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.

СЕСІЯ №4		
1.	Вправа «Бінго»	15 хв.
2.	Вправи на «заземлення»: «Квітка та свічка», «Лимони», «Пір'їнка і статуя».	10 хв.
3.	Техніка «Захисна парасолька»	30 хв.
4.	Вправа «Банка з тривогами»	15 хв.
5.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №5		
1.	Вправа «Клубочок настрою»	10 хв.
2.	Техніка «Каракулі і метаморфози»	15 хв.
3.	Техніка «Будиночок спокою»	30 хв.
4.	Техніка «Прогулянка»	20 хв.
5.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №6		
1.	Вправа «Пари»	15 хв.
2.	Вправа «5-4-3-2-1»	5 хв.
3.	Техніка «Послання ангела»	30 хв.
4.	Техніка «Дерево віри»	20 хв.
5.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №7		
1.	Вправа «Спільні речі»	15 хв.
2.	Вправа «Захисна мандала»	30 хв.
3.	Техніка «Малюнок аквареллю на воді «Бути в процесі»	30 хв.
4.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №8		
1.	Вправа «Скринька з секретом»	10 хв.
2.	Техніка «Ресурсне перевтілення»	60 хв.
3.	Релаксаційна вправа «Чарівний мішечок»	10 хв.
4.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.

СЕСІЯ №9		
1.	Вправа «Струм»	5 хв.
2.	Техніка «Створення особистісної мандали»	50 хв.
3.	Вправа «Дерево сили»	20 хв.
4.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №10		
1.	Вправа «Комплімент»	5 хв.
2.	Техніка «Страшна маска»	30 хв.
3.	Техніка «Подушка безпеки»	20 хв.
4.	Техніка «Картина спокою»	20 хв.
5.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №11		
1.	Вправа «Чарівне привітання»	5 хв.
2.	Техніка «Малювання олійними фарбами «Планета сили та безпеки»	30 хв.
3.	Техніка «Точка опори»	30 хв.
4.	Вправа «Рефлексія»	15 хв.
СЕСІЯ №12		
1.	Вправа «Ресурсна скринька»	10 хв.
2.	Техніка нейроарт «Розфарбуємо світ навколо»	30 хв.
3.	Вправа «Одного разу в казці...»	15 хв.
4.	Техніка «Солодкі спогади»	15 хв.
5.	Вправа «Ритуал прощання»	15 хв.

ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА

«Арт-простір дружніх зустрічей «ПОРУЧ»

(психосоціальна підтримка дітей в час війни)

СЕСІЯ №1



Вступне слово тренера. Вітаю нас усіх в арт-просторі дружніх зустрічей «Поруч». Ми постараємося разом створити казкову і творчу атмосферу, де навчимося креативно пізнавати свій внутрішній світ, емоції та почуття, а також дізнаємося як віднайти сили і ресурси справлятися з труднощами. Ми будемо спілкуватися один з одним, "відчувати" один одного та говорити про дружні стосунки, підтримку і турботу про себе, які важливі для кожного з нас. Тож вирушаємо в чарівний світ кольору і творчості!

Вправа «Павутинка»

Мета: познайомитися та продемонструвати, як ми всі отримуємо користь від зв'язку з іншими.

Час: 15 хв.

Хід виконання:

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях.
2. Скажіть: ми будемо робити павутину, використовуючи клубок з нитками. Це - як мережа, що з'єднує нас усіх. Той, хто тримає нитку, називає своє ім'я, а також те, що він любить робити найбільше. Тепер перекиньте клубок іншому

учаснику, не відпускаючи свого кінця мотузки. Ми будемо продовжувати, поки всі учасники не об'єднаються ниткою.

3. Тепер попросіть учасників встати, не випускаючи з рук мотузку.

Ми утворили сітку, павутину. Поясніть, як ця сітка є символом того, що ми всі пов'язані, наскільки багато ми як група можемо дати один одному і як нам важливо працювати разом, як команда, щоб заохочувати один одного.

4. Тепер попросіть декількох дітей відпустити мотузку. Запитайте, що сталося з сіткою. Поміркуйте з дітьми про те, як мережа слабшає, коли ми не всі пов'язані. Поясніть групі, що коли ми не включаємо всіх, то сітка набагато слабша і не працює разом так, як могла б. Підкресліть, що кожен повинен грати свою роль у підтримці один одного.

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження.

Час: 5 хв.

Хід виконання: Учасники стають в коло.

Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Будьте уважні!

- У Австралії здійснюється вітер (психолог тріє долоні).
- Починає капати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).
- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями).
- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце (руки догори). Посмішка.

Техніка «Країна Життя»

(автор Т. Забзалюк – Брус)

Мета: допомагає нервовій системі та психіці дитини прийти до рівноваги, отримати внутрішні ресурси та сили, впевненість у собі.

Час: 50 хв.

Матеріали: папір формату А-2,3,4 або ватмани, засоби для малювання (фарби, олівці, фломастери).

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

Психолог: Зараз я вам пропоную виконати малюнкову вправу. Уявіть перед собою Країну Життя. Ця країна - чарівна. Вона незвична, вона буде розташована на могутньому дереві, у якого дуже міцний стовбур. Це дерево - воно затишне, у нього велика і густа крона. Саме ця крона і буде чарівною Країною Життя, яка тримається на стійкому міцному стовбурі. Чи можете ви уявити собі цю країну? Вдається?

Кроки:

1. Намалювати міцне могутнє дерево з корінням і широким стовбуром, які надійно тримають усю крону. Крону дерева не поспішайте розфарбовувати. Її ми зобразимо у вигляді багатьох міст, які утворюють чарівну країну. Головне – отримувати задоволення від самого процесу малювання. Пам'ятайте: ми не женемось за ідеальним малюнком. Важливо, щоб дитині подобалося її дерево.
2. Коли контури дерева готові і стовбур розмальовано – створюємо чарівну Країну Життя на кроні могутнього, міцного і сильного дерева. У цій країні буде 10 основних міст. Я говоритиму їх назви, а ваше завдання - промалювати ці міста. Міста можна зобразити контуром та розфарбувати тими кольорами, які вам подобаються. Окрім того як ви зробите кордони міст, також можна промалювати їх символи або щось написати.
3. Малюємо міста:

- ❖ **Місто Сім'ї.** Це місто вашої родини. Намалюйте його контур в тому місці крони, де вам затишніше, де подобається найбільше. Де вам хочеться, щоб було розташоване місто вашої родини? Тож малюємо місто сім'ї тим кольором, який подобається і те, що асоціюється з сім'єю.
- ❖ **Місто Мого Власного Простору.** Його малюємо біля Міста Сім'ї. Це може бути щось з вашої кімнати, що нагадує вам про неї, або якийсь предмет з улюбленого куточка в домі або ж місце на природі, де вам приємно бути наодинці. Робимо ваш власний простір теж бажаним кольором.
- ❖ **Місто Моїх Емоцій.** Це дуже важливе місто, бо емоції бувають різними, вони можуть бути приємними і неприємними. Малюємо Місто Емоцій. Там можна зобразити, наприклад, вулкан, якщо наразі ми відчуваємо більш сильні, вибухові емоції гніву, злості та роздратування. Якщо ж хочеться більш м'яких емоцій, можемо намалювати тепле сонечко або, навіть, улюблену ковдру. Нехай це Місто Емоцій буде таким як вам хочеться, щоб воно було.
- ❖ **Місто Моїх Улюблених Занять.** Чим вам подобається займатися? Яким кольором це можна зобразити? У якому куточку крони буде це саме Місто Улюблених Занять, Хобі?
- ❖ **Місто Моїх Переживань** – п'яте місто нашої Країни Життя. Ми приділимо йому теж якийсь місце серед усіх. Це місто має додавати відчуття додаткової безпеки, що переживання все ж таки можуть бути подолані, що відчувати переживання безпечно, нормально, бо поруч знаходяться міста, які надають силу ці переживання подолати.
- ❖ **Місто Бажань.** Нехай воно втілює мрії. Це місто, у яке можна прийти та помріяти, загадати бажання чи зробити план щодо досягнення цих бажань.

- ❖ **Місто Друзів.** Це місто символізує ваших друзів, ті відчуття, те цінне, що у вас є з ними.
- ❖ Також приділимо увагу **Місту Моєї Сили, Місту Моїх Секретів та Місту Мого Бажаного Омріяного Майбутнього.**

4. Розташуйте усі міста у кроні могутнього дерева. Заповнимо свою Країну Життя цими містами.
5. Коли наша чарівна Країна вже створена малюємо помічників цієї країни, які будуть оберігати дерево, насичуватимуть його корисними речовинами, силою і наснагою. Це може бути річка поруч з деревом, яка напуватиме його, зелена галявина з квітами, тепле сонечко, яке зігріватиме і зрощуватиме плоди цієї країни. Це може бути будь-що, що вам здається доцільним на вашому малюнку.
6. Створіть назву до вашої Країни Життя. Як би ви хотіли, щоб вона називалась? Підпишіть її.
7. Тепер, коли наша країна готова і забезпечена усім необхідним для затишного, мирного і безпечного життя, можна нею мандрувати. Можна знайти місто, яке сподобалось найбільше. Яке найзатишніше, найулюбленіше. Можна також створити улюблений маршрут, показавши пальчиком, до якого міста хотілося б мандрувати найчастіше.
8. Також варто свою Країну Життя зберегти або покласти у схованку і діставати її, коли захочеться відчувати спокій, затишок, безпеку та натхнення.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: кожен з бажаючих ділиться емоціями та враженнями про зустріч. Психолог коротко фіксує їх кольоровими маркерами на фліпчарті.

СЕСІЯ №2



Вправа «Естафета»

Мета: знайомство, налагодження контакту між учасниками. Дозволяє «розтопити лід» під час групової взаємодії.

Час: 10 хв.

Матеріали: іграшка.

Хід виконання: Всі учасники стають в коло. Психолог, тримаючи в руках іграшку називає своє ім'я і говорить два факти про себе. Потім передає іграшку учаснику зліва. Таким чином по чергово представляються всі інші члени групи. Відбувається знайомство.

Вправа «Різноколірний слон в клітинку»

(автор В. Назаревич)

Мета: подолання відчуття тривоги, виснаження, хаосу, апатії, безсилля і тривоги.

Час: 15 хв.

Матеріали: роздруківки з контурним зображенням слона, засоби для малювання, глітерний фоаміран різних кольорів (порізаний на клаптики).

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання: Запропонуйте учасникам намалювати клітинки на роздруківках з контуром слона, потім розфарбувати кожну клітинку різними кольорами або ж поклеїти клаптики глітерного фоамірану.

Слон – символ сили, мудрості, розсудливості. Ця техніка особлива та унікальна для систематизації, структурування і спокою в час кризових подій. Всі три компоненти метафори – це потужні структури: слон – це символ рівноваги; клітинка – психогеометрична структура балансу; колір – прояв емоційного

стану. Поєднання цих структур в одній метафорі формує позитивний арттерапевтичний ефект.

Техніка «Безпечне місце»

Мета: стабілізація внутрішнього стану; навчитися використовувати свою уяву для створення позитивних картинок та почуттів, що дає відчуття безпеки та спокою.

Час: 10 хв.

Вид арт-терапії: музикотерапія, майндфулнес.

Хід виконання: (під звучання легкої релаксаційної музики)

Психолог: Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому почуватимемося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де зможете відчувати спокій, безпеку та щастя. Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, - із вашого відпочинку. Це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі і продовжуйте дихати нормально. Подумайте про своє безпечне місце й уявіть, що

ви стоїте або сидите там. Бачите себе? У своїй уяві озирніться навколо. Що ви бачите поруч із собою? Подивіться на предмети, які там є, і гляньте, з чого вони зроблені, якого кольору та форми. Уявіть, що ви простягаєте

руку й торкаєтесь до них. Які вони на дотик? Тепер ще раз роздивіться навкруги, тільки на відстані. Що ви бачите? Подивіться на різні кольо-

ри, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли ви там, ви почуваетесь спокійно й затишно. Уявіть свої босі ноги на землі. Які відчуття у вас виникають? Крокуйте повільно, помічаючи речі навколо. Подумайте, якими вони можуть бути на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ніжні звуки вітру, спів пташок, шум морських хвиль чи шурхотіння природи навколо вас. А, може, ви відчуваєте теплі сонячні промені на своєму обличчі? А запах який? Можливо, це морське повітря чи духмяні квіти, або ж аромат вашої улюбленої їжі? У своєму безпечному місці ви можете бачити речі, які забажаєте, й уявляти, як торкаєтеся чи нюхаєте їх, чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійними та щасливими.

А тепер уявіть, що у цьому місці поруч з вами є хтось особливий. Це може бути навіть вигадана істота або герой мультфільмів. Це той, хто є вашим хорошим другом і допомагає вам, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, що ви неквапно прогулюєтеся та досліджуєте своє безпечне місце разом із цією людиною. Ви відчуваєте себе щасливими, коли вона поруч. Ця людина є вашим помічником, і вона вміє долати проблеми.

Зазирніть у свою уяву ще раз. Добре зазирніть. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити себе у цьому місці, коли прагнете спокою, впевненості та щастя. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього захочете. Тепер приготуйтеся розплющити очі й покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися у будь-який момент. Коли розплющуєте очі, відчуваєте себе ще більш спокійними та щасливими.

Техніка «Будиночок з собою»

Мета: стабілізація психоемоційного стану дитини, пошук життєво важливих опор.

Час: 40 хв.

Матеріали: матеріали для ізотерапії (олівці, фломастери, фарби гуаш, пастель) або тістопластики (пластилін, тісто для ліплення).

Вид арт-терапії: казкотерапія, ізотерапія.

Хід виконання:

Для стабілізації психоемоційного стану дітей та дорослих вкрай важливо знаходити життєво важливі опори. Одним із таких опор може бути дім - місце, яке за символікою несе захист і душевний спокій.

Тому пропоную Вам попрацювати з метафорою будинку, на прикладі равлика. Вправу можна реалізувати і в комплексі з тілесним залученням та емоційним відреагуванням. В процесі роботи важливо йти за клієнтом аби розуміти його психологічний стан.

1 етап. Казка про равлика.

У давні-давні часи царем усіх звірів був лев. Якось лев скликав своїх підданців, щоб оголосити їм царський указ. Усі звірі від найменшого до найбільшого зібралися на галявині перед лєвовою печерою.

Вийшов до них цар-лев:

— Чи усі тут? — спитав.

— Усі, царю, лише равлика нема, — запіпадливо доповіла лисичка.

— Ти запізнився! — сердито мовив лев.

— Вибач мені, царю, я не навмисне, — заходився виправдовуватися равлик.— Я вийшов з дому завчасно. Але на середині дороги зірвався вітер, почався дощ, тож я повернувся додому, взяв на плечі свою хатину, щоб було де обсушитися, і поніс з собою. От поки ходив туди-сюди, згаяв час і запізнився.

Лев уважно вислухав равлика, трохи подумав і виголосив своє рішення:

— Ну нехай так. Тож, щоб ти ніколи не спізнився і негода не псувала твій дім, носитимеш свою хатку на спині, куди б ти не йшов.

І відтоді равлик живе у хатці, яку завжди носить з собою.

II етап. Руханка. Давай спробуємо з тобою побути трошечки равликом.

- Давай порухаємось як равлик?
- Давай зімітуємо як равлик несе на собі свій будинок?
- Покажи який за розміром будинок?
- Давай наш равлик зараз буде мега швидкий.
- А тепер дуже повільний.
- Давай спробуємо показати тілом, як равлик ховається в будиночку.
- А покажи тілом, який він в ньому щасливий.

III етап. Створюємо равлика.

Зараз я пропоную тобі створити равлика, який носить на собі, з собою, в своєму серці свій будиночок. Ти можеш зробити його найбезпечнішим і найзатишнішим, таким, який захистить від всіх незгод.

IV етап.

Створи на аркуші простір, в якому равлику разом зі своїм будиночком буде зараз добре і комфортно. Розмісти равлика на аркуші. Запропонуйте тілу дати собі це відчуття затишку і безпеки.

Якщо клієнт досить стабільний, запитати його про те, що він відчуває.

Вправа дає можливість через метафору равлика, пробудити відчуття безпеки і затишку навіть на відстані від дому.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: по колу попросіть дітей сказати одну річ, яку вони пам'ятають з сьогоднішньої зустрічі. Попросіть їх сказати щось, що ще ніхто не сказав. Якщо вони нічого не можуть придумати, то можуть сказати «Пас».

СЕСІЯ №3



Вправа «Термометр емоцій»

Мета: допомагає краще зрозуміти себе, свій емоційний стан «тут і тепер».

Час: 5 хв.

Матеріали: папір, олівці, фломастери, метафоричні асоціативні картки «Монстрики почуттів».

Вид арт-терапії: ізотерапія, МАК.

Хід виконання: На початку сесії оцінити свій настрій за шкалою від 1 до 10 і позначити на намальованому градуснику (на фліпчарті або на власному папері), де 1 – це сильне пригнічення, а 10 – радість, задоволення. В кінці заняття також можна оцінити настрій та порівняти.

Інший варіант: за допомогою метафоричних асоціативних карток «Монстрики почуттів», які розкладені на столі картинками доверху, запропонуєте дитині оцінити свій емоційний стан, обравши відповідне зображення.

Техніка «Лялька-мотанка (оберіг)»

(модифікація О.Тараріної)

Мета: усвідомлення внутрішнього «Я», прихованих особистісних якостей; створення безпечного простору для духовного розвитку; візуалізація "Я"-образу.

Завдання:

- ✓ гармонізація емоційного стану, формування довіри до себе;
- ✓ виявлення власних ресурсів;
- ✓ релаксація.

Час: 40 хв.

Матеріали: нитки в'язальні різних кольорів та товщини; кольорові стрічки; каркас для намотування ниток (книги, спеціальні дощечки приблизно 25x15 см).

Вид арт-терапії: лялькотерапія.

Хід виконання:

1. Психолог розповідає учасникам про значення ляльки-мотанки (можливо з екскурсом у традицію слов'ян майструвати для себе, своїх близьких, свого будинку обереги у вигляді ляльки). Пропонує створити таку ж кожному. Викладаються нитки у центр кола.

2. Тренер пояснює, що лялька має три *основні елементи*:

- тулуб (основа – духовна сутність людини);
- руки (соціальні відносини, емоції людини, її здатність віддавати-приймати);
- волосся (прагнення людини, переконання);
- ноги (те, що допомагає розвиватись, діяти).

3. Учасники беруть нитки, каркас для намотування деталей ляльки. Спочатку на каркас намотується тулуб (основа, тіло) ляльки, потім по черзі – руки та волосся. 4. Кількість мотків для кожної деталі залежить від того, чи робиться лялька-дівчинка або лялька-хлопчик, а також від товщини ниток.

Для ляльки-дівчинки:

тіло – сорок намотувань,
руки – двадцять,
волосся – п'ятнадцять.

Для ляльки-хлопчика:

тіло – п'ятдесят п'ять намотувань,

руки – тридцять п'ять,

волосся – двадцять п'ять (волосся для цієї ляльки не обов'язкове).

5. Нитки мотаються на каркас уздовж довгого боку – для тіла та вздовж короткого – для рук та волосся. Робити це потрібно акуратно: кожен смугу ниток класти паралельно до попередньої – поряд з нею або на неї. Колір кожного елемента ляльки може бути різним або однаковим, залежно від індивідуального вибору учасників.

6. Підготовка елементів ляльки.

- *Виготовлення тіла та голови.* Коли намотане тіло, учасники можуть допомогти один одному в парах: один акуратно знімає з каркаса нитки і, натягуючи, надягає їх на вказівні пальці, як вони лежали на каркасі. Автор ляльки формує її голову, перев'язуючи відрізок тіла ниткою довжиною 2-5 см (залежно від товщини ниток) з одного краю так, щоб розмір голови можна було змінити (підтягнути, опустити). Нитка намотується кілька разів – так виходить шия ляльки. Вузол зав'язуємо там, де лялька матиме спину. Таким чином виходить довга фігура (як вузький розтягнутий овал), з одного кінця перев'язана ниткою. Важливо не втратити вертикальний «розріз» вздовж тіла між «обличчям» і «спиною» ляльки, який сформований під час намотування ниток на каркас (проріз, через який втягувалися пальці для натягування). У тілі їх виходить два: один (маленький) – на місці голови, другий (великий) – вздовж решти тіла.

- *Виготовлення рук та грудей.* Руки робляться так, як і тіло, тільки формуються невеликі відрізки короткими нитками з двох сторін. Руки просуваються у великий розріз на тілі (так, щоб фігура нагадувала хрест), притискаються зверху щільно до шиї ляльки та перев'язуються ниткою паралельно шиї нижче по тілу так, щоб зафіксувати руки, а також сформувати грудний відділ ляльки (у ляльки-хлопчика грудний відділ буде більше, ніж у ляльки-дівчинки). Намотуємо нитку кілька разів, затягуючи її так, щоб потім можна було підтягнути і зав'язуємо вузол на спині ляльки. Виходить пояс, який можна потім змінити (наприклад, зробити ширшим).

- *Виготовлення волосся.* Все робиться так, як і при виготовленні тіла до моменту зняття ниток з каркаса. Після цього з одного кінця намотані нитки розрізаються навпіл і простягаються через розріз у голові ляльки. Волосся збирається приблизно на маківці і перев'язується майже впритул до голови ляльки, формуючи таким чином високий хвіст, якому потім можна надати форму іншої зачіски (заплести косички, розпушити та інше). Для ляльки-хлопчика цей етап не є обов'язковим, але можна зробити коротку стрижку.

7. Коли всі деталі зібрані в єдине ціле, необхідно зробити остаточні виправлення: підтягнути нитки, сформувати пропорційні розміри голови, грудної клітки, простежити, щоб руки були однакового розміру. Далі там, де формувалися зап'ястя ляльки (де були перев'язані руки з обох намотувань), необхідно розрізати нитки навпіл біля краю так, щоб нитки на кінцях стирчали в різні боки (так у ляльки виходять долоні).

8. Внизу тіла ляльки-дівчинки розрізати нитки навпіл, щоб вийшла спідничка. Для ляльки-хлопчика: перед розрізанням поділити низ тіла від пояса по вертикалі навпіл, перев'язати і розрізати так, як руки (у ляльки виходять штани). Ляльку можна прикрасити стрічками чи іншими декоративними елементами.

9. Можна запропонувати учасникам придумати ім'я ляльці.

II етап. Рефлексивний аналіз (запитання):

- Який настрій у ляльки?
- Про що мріє лялька?
- Чим подобається іншим?
- Що їй подобається в собі?
- Які емоції виникають у Вас, коли Ви дивитеся на неї?
- Який комплімент може зробити Вам лялька?
- Що лялька може побажати Вам?
- Чим лялька найбільше схожа на Вас?

III етап. Техніка «Складаємо казку «Жив-був собі супергерой...»

(автор Р.Присяжнюк), використовуючи виготовлені ляльки-мотанки.

Час: 30 хв.

Вид арт-терапії: лялькотерапія, казкотерапія, драматерапія.

Хід виконання: Зараз дуже важливо підтримувати один одного, вірити в добро. В цьому гарно допомагає казка. Казка, авторами якої будемо ми самі. Отже, починаємо!

"Жила-була (жив-був) собі хлопчик (дівчинка) на ім'я (дитинка називає своє ім'я, вона головний герой цієї казочки).

Ходив(ла) собі в садочок (до школи), грався(вчив уроки) і навіть не підозрював (ла), що має чарівні супер-сили.

Вони проявилися тоді, коли ставало трішки страшно і неспокійно.

Наш(а) (ім'я) раптом відчула за спиною невидимі красиві крила (запитайте у діток якого вони кольору, розміру, на чиї крила схожі. Дайте власний приклад (у мене за спиною рожеві величезні крила, як у фламінго, вони можуть сховати від небезпеки і сиплють райдужними блискітками). Ці крила можуть сховати від усього поганого.

А ще наш супергерой (ім'я) відчув цікаву суперздібність (запитуємо: яку? Наприклад: може ставати невидимим, телепортуватись, кидатися вогняними кулями). Запитайте у дитинки, коли цю суперздібність можна використати. А ще наш супергерой (ім'я, якщо заняття групове, то кожен називає своє ім'я по черзі) зрозумів, що має цілющі обійми (запитуємо у дитини, кого вона хоче обійняти і наголошуємо, що якщо хтось з рідних далеко, то вона може зробити це подумки).

А ще класним інструментом у арсеналі нашого супер героя стали його мрії (запитуємо про що мріє дитина), які обов'язково здійсняться.

Наш(а) (ім'я) ще раз подивилась на свої крила, відчула свою суперздібність, обійняла усіх своїх близьких і забажала, щоб в нашій країні був мир, адже добро завжди перемагає зло.

І потім кожен супергерой, за бажанням, малює себе з крилами і суперздібностями, використовуючи олівці чи фломастери.

Нехай кожен з нас відчуває свої суперсили зараз.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: кожен з бажаних ділиться емоціями та враженнями про зустріч. Психолог коротко фіксує їх кольоровими маркерами на фліпчарті.

СЕСІЯ №4

Вправа-самопрезентація «Бінго»



Мета: дозволяє учасникам краще пізнати один одного, створити атмосферу довіри та дружби.

Час: 15 хв.

Матеріали: папір, ножиці, кольорові олівці чи фарби, ручка.

Хід виконання: Намалювати людину на папері формату А4 і вирізати її (або можна це зробити без ножиць, обірвавши руками зайве, щоб вийшли обриси людини). На готовій фігурці написати ім'я, який улюблений колір, їжа, мультфільм, мрія, казка тощо. Розповісти групі про цю фігурку.

Вправи на «заземлення»:

Час: 10 хв.

«Квітка та свічка». Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

«**Лимони**». Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожному руку. Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього стискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

«**Пір'інка і статуя**». Уявіть, що ви пір'інка, яка літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'інку, що літає в повітрі. Повторіть кілька разів. Закінчуйте гру пір'інкою в розслабленому стані.

Вправа «Захисна парасолька»

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, робота зі своїми кордонами, пошук та відновлення ресурсного стану.

Час: 30 хв.

Матеріали: папір, олівці, фарби, фломастери.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

1 етап. Попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх незгод. Нехай дитина розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дитину зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділить той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони - це нормально. Скоріш за все це

говорить про її довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

4 етап. Попросіть дитину уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

5 етап. Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. У час смутку їй варто просто підійти до своєї парасольки і скористатись однією з намальованих нею радостей. Нехай над кожним із вас буде своя захисна парасолька☂.

Вправа «Банка з тривогами»

Мета: діагностична та психокорекційне пропрацювання страху з метою зменшення його впливу на почуття та дії, розвиток креативності, формування почуття безпеки та спокою.

Час: 15 хв.

Матеріали: кольорове тісто або пластилін, великі скляні/пластикові банки, які підписані «банка з тривогами» або «банка для страхів».

Вид арт-терапії: тістопластика.

Хід виконання:

Дітям пропонується зліпити з пластиліну свій страх або тривогу. Потім можна зробити їх смішними, доліпивши якісь елементи. Усе це ми збираємо в банку, закриваємо і забираємо з собою. Як варіант, це може бути мішок для страхів.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: по колу попросіть дітей сказати одну річ, яку вони пам'ятають з сьогоднішньої зустрічі. Попросіть їх сказати щось, що ще ніхто не сказав. Якщо вони нічого не можуть придумати, то можуть сказати «Пас».

СЕСІЯ №5

Вправа «Клубочок настрою»



Мета: створення дружньої невимушеної атмосфери, формування довіри та мотивації до спільної діяльності.

Час: 10 хв.

Матеріали: клубок ниток.

Хід виконання: Запросіть учеників стати в коло. Поясніть, що кожен матиме можливість перекинути клубок ниток іншому учаснику, не випускаючи з рук свій кінець нитки. Продемонструйте це: киньте комусь клубок, представтесь та розкажіть, який у вас сьогодні настрій, з якою погодою його можна порівняти. Не забувайте при цьому тримати кінець нитки в руках. Продовжуйте гру до того часу, доки усі учасники не будуть включені в «комунікативну павутинку».

Техніка «Каракулі і метаморфози»

(автор О. Копитін)

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Час: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Хід виконання:

1. Психолог пропонує вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі.
2. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній.
3. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його.
4. Побачивши чіткий образ, потрібно скласти розповідь.
5. **Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:**
 - Який образ Ви побачили серед каракуль?
 - Що цей образ означає для Вас?
 - Яке основне послання Вашої розповіді?
 - Які емоції викликає у Вас малюнок?
 - Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?

Деякі аспекти інтерпретації: Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх. Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта.

Вправа «Будиночок Спокою»

Мета: стабілізація психоемоційного стану дитини, пошук життєво важливих опор.

Час: 30 хв.

Матеріали: папір, засоби для малювання, ножиці.

Вид арт-терапії: ізотерапія, орігамі.

Хід виконання: Давайте сьогодні дістанемо силу спокою і створимо з вами Будиночок Спокою. Ми будемо працювати у техніці "орігамі". Орігамі - це мистецтво складання паперу. Зараз ця техніка дуже дієва.

Ну що ж, починаємо: 1. Візьміть лист паперу формату А4 і перетворіть його на квадрат (для цього з'єднайте коротку сторону листа з довгою, а смужку внизу відріжте (не викидайте її, вона нам ще знадобиться).

2. Далі складаємо будиночок так, як показано у відео https://youtu.be/KbNP-PHU7_s. Якщо буде важко, то поставте відео на паузу і попросіть допомоги у дорослих (скажіть їм про дієвість цієї техніки), але впевнена, що ви легко справитесь самі.

3. Розфарбуйте будиночок красиво-красиво, кольорами спокою, віри, надії, нашої рідної України.

4. На папірці, що залишився намалюйте свою сім'ю, друзів, все, що ви любите і хочете захистити, або якщо ви вже вмієте писати, то напишіть імена рідних людей, назву рідного міста, слово "Україна ".

5. Згорніть папірець і заховайте його в кишеньку будиночка (вона зі зворотного боку, всередині).

6. А тепер уявіть, що ви самі – будиночок. Ніжки - це підлога: давай потупаємо ними. Ваше тіло - це стіни: давайте легенько поплескаємо по ньому. Голівка - це ваш дах: погладьте себе по голівці і скажіть "Я - молодець". А тепер скажіть "Я в будиночку". Нехай ваш будиночок спокою оберігає усіх і усе, чим ви дорожите!

Техніка «Прогулянка»

Мета: пошук і наповнення ресурсами, підвищення емоційного тону.

Час: 20 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики, пісочниця, фігурки.

Вид арт-терапії: ізотерапія, піскова терапія.

Хід виконання:

1. У пісочниці або ж на аркуші паперу намалюйте (створіть) план парку, саду або іншої місцини, де Вам хотілося б відпочити, прогулятися, де комфортно, затишно і безпечно.

2. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Розкажіть детально про місце Вашого відпочинку, прогулянки.
 - Де Ви на цьому малюнку (або плані)?
 - Чим Ви займаєтеся на прогулянці?
 - Що Вам найбільше подобається у цьому місці?
 - Чому Ви обрали саме це місце для відпочинку чи прогулянки?
 - Кому Ви б порадили приходити сюди на відпочинок? Чому?
- Здійсніть оглядову екскурсію місцем Вашого відпочинку.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: кожен з бажаних ділиться емоціями та враженнями про зустріч. Психолог коротко фіксує їх кольоровими маркерами на фліпчарті із зображенням пісочного годинника.

Вправа «Пари»



Мета: організація самопрезентації учасників групи, сприяє їх згуртуванню.

Час: 15 хв.

Хід виконання: Учасники діляться на пари, розповідають одне одному про себе, а потім презентують свого напарника.

Вправа «5-4-3-2-1»

Мета: стабілізація емоційного стану, зменшення стресу і тривоги, посилення відчуття довіри до оточення.

Час: 5 хв.

Хід виконання:

Знайти у кімнаті (на вулиці):

- 5 речей однакового кольору або однієї форми;
- 4 речі, до яких можна доторкнутись (описати їхні властивості);
- 3 об'єкти, які можна почути (наприклад, годинник, шум дороги);
- 2 предмети, які можуть пахнути;
- 1 предмет, який може мати смак.

Техніка «Послання ангела»

Мета: зростання внутрішнього ресурсу, віри у власні сили, довіри до світу.

Час: 30 хв.

Матеріали: шерсть для валяння, нитки, ножиці, ручка, папір.

Вид арт-терапії: фелт-терапія.

Хід виконання:

1. Спочатку психолог пропонує познайомитися з новим для матеріалом - шерстю.
2. Далі – створити ангела-помічника. Для цього слід взяти шматок білої або якогось іншого кольору шерсті. За допомогою допоміжних матеріалів спробувати створити образ ангела на папері.
3. Уважно подивіться на нього.
4. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:
 - 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?
5. Зараз Ви можете написати лист ангелу. У цьому листі можна поділитися своїми думками, емоціями, просити у ангела допомоги і подякувати йому.

Деякі аспекти інтерпретації. Особливу увагу варто звернути на контакт дитини з шерстю, ставлення до цього матеріалу та ефективність роботи з ним. Також варто зважити на розмір ангела та його кольорову гаму, функціональне призначення. Можна оцінити рівень енергетичного запасу клієнта відповідно до завдань і прохань до ангела.

Техніка «Дерево віри»

(автор Р. Присяжнюк)

Мета: зняти тривожність, додати віри у себе, свої сили та щасливе майбутнє.

Час: 20 хв.

Матеріали: папір, олівці, фломастери.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

1. Візьміть аркуш формату А4, покладіть його вертикально та зігніть верхню частину до половини, а нижню - загорніть на верхню. Коли ми розгорнемо аркуш, він буде поділений на три відносно рівні частини за допомогою ліній згину.
2. Давай пригадаємо, що дерево має могутнє коріння, широкий стовбур та розлогу крону. У нижній частині нашого аркуша малюємо контур коріння дерева, у середній частині - контур стовбура, а у верхній частині - контур крони.
3. ***Наше коріння - це наша родина*** (мама, тато, дідусі і бабусі, прадідусі і прабабусі, прапрарідні). Наше коріння - це сила нашого роду, його підтримка і захист. Уявляєш, яку велику силу захисту ми маємо. Там, де контур коріння, у нижній частині нашого листа, напишіть імена своїх родичів або намалюйте свою сім'ю.
4. ***Стовбур дерева - це наше сьогодення***. Дуже важливо зараз пригадати речі, які ви дуже любите робити (їсти цукерки, гратися з домашнім улюбленцем, дивитися мультики, пити смачний чай, прогулюватись, коли це можливо тощо). Промалюйте або пропишіть це у середній частині аркуша, у стовбурі дерева чи поруч з ним.
5. ***Крона дерева - це наше світле майбутнє, наші мрії*** і ми з вами їх намалюємо у листочках чи плодах. Намалюйте 3-4 контури яблук на кроні, а в середині напишіть чи намалюйте свої мрії. В одному з плодів обов'язково намалюйте мир у нашій країні (це може бути синьо-жовтий прапор, чи голуб миру, чи просто слово "Україна"). Нам дуже важливо мріяти, особливо у цей непростий час. Надзвичайно важливо!
6. І якщо ви вже завершили своє Дерево Віри, згорніть лист по згину і покладіть його собі в рюкзак чи під подушку.
7. А тепер підніміться і уявіть себе деревом. Три рази стрибніть на ніжках - це ваше коріння, відчуйте свою опору. Нахиліться вправо-вліво. Тулуб - це ваш стовбур, відчуйте свої тілесні кордони. Голова - це крона,

погладьте себе по голівці. І голосно подумки скажіть "Я – молодець!". Нехай у кожного з нас віра в серці тільки посилюється! Нехай кожен відчує свою супер-силу!

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: по колу попросіть дітей сказати одну річ, яку вони пам'ятають з сьогоднішньої зустрічі. Попросіть їх сказати щось, що ще ніхто не сказав. Якщо вони нічого не можуть придумати, то можуть сказати «Пас».

СЕСІЯ №7



Вправа «Спільні речі»

Мета: полягає у тому, щоб діти були активними та вчитися тому, що, хоча вони унікальні, вони мають і спільне.

Час: 15 хв.

Хід виконання:

1. Зберіть дітей у коло, сидячи на стільцях. Повинно бути на один стілець менше, ніж кількість дітей, щоб одна дитина стояла.
2. Скажіть дітям: є речі, унікальні для кожного з нас. Зараз ми з'ясуємо, що у нас спільного між собою.
3. Поясніть правила гри: Одна дитина починає, кажучи щось про себе, наприклад, «Мені подобається фіолетовий колір». Діти, яким також подобається цей колір, встають і приєднуються до дитини, виходячи з кола на зовні. Діти продовжують ходити по зовнішній стороні кола, поки психолог не скаже:

«Стоп!». (Поки діти гуляють зовнішньою стороною кола, можна увімкнути музику або всі діти можуть плескати долоні). Коли діти чують «Стоп!», вони повинні знайти місце в колі і сісти на порожній стілець або порожнє місце в колі на підлозі. Завжди залишиться одна дитина, яка стоїть, і ця людина буде наступною, яка щось скаже про себе.

4. Продовжуйте грати, поки більшість дітей не будуть мати шанс сказати щось про себе. Як фасилітатор, ви можете почати з демонстрації ствердженням на кшталт: «Я люблю їздити на велосипеді» або «Я знаю, як спекти торт».

Вправа «Захисна мандала»

Мета: дає можливість дитині пропрацювати свої побоювання, опираючись на внутрішній ресурс і власні можливості, створює позитивний ореол очікування майбутнього, сприяє вивільненню прихованих емоцій і розвиває асоціативне мислення.

Час: 30 хв.

Матеріали: папір, засоби для малювання (олівці, фломастери, пастель, фарби).

Вид арт-терапії: ізотерапія, мандалотерапія.

Хід виконання:

Вправа реалізується в кілька етапів, кожен з яких можна супроводжувати приємною музикою. Для діток, які вперше працюють з мандалою, я пропоную працювати в колі, намальованому простим олівцем, починаючи від його центру. Якщо в процесі створення виникне бажання вийти за лінію кола, або ж створити її меншою, то лінії можна буде стерти. Кольори і матеріали для мандали можна використовувати різноманітні, їх можна навіть міксувати (наприклад, використовуючи пластилін, олівці і техніку аплікації).

1 етап. Чия мандала. Запропонуйте дитині в центрі кола зобразити себе у вигляді певного образу (це може бути як фігурка людини, так і те, з чим дитина себе асоціює).

2 етап. Згадай свій настрій, коли ти відчував себе максимально сильним і щасливим. Далі пропонуємо дитині рухатись по колу від фігурки себе і символом зобразити свій щасливий і «всесильний настрій». Зауважу, що діти можуть йти не зовсім по колу або ж взагалі створювати інші фігури, це абсолютно не проблема, адже це їх власне виявлення. З часом, при регулярній роботі з мандалами діти стабілізують себе в коло.

3 етап. Що ця мандала буде оберігати. Запропонуйте дитині подумати, щоб вона хотіла дуже сильно вберегти. Тут може бути кілька варіантів і всіх їх можна вносити в мандалу, зображуючи наступними за символами свого щасливого настрою. Це можуть бути як матеріальні так і нематеріальні речі. Головне, таким чином дитина вивільняє свої хвилювання.

4 етап. Що можу робити я, щоб це вберегти. Попросіть дитину визначити, які дії вона може робити аби оберігати все те, що вона зазначила перед цим. І теж у вигляді певних образів, які вона засоціює самотійно, намалює їх наступним шаром у своїй мандалі, як захисний шар.

5 етап. Як все зміниться. Запропонуйте дитині наступними шарами в образах зобразити, як зміниться реальність, коли все це буде в безпеці і захищено.

По завершенню техніки свою мандалу дитина може вирізати, наклеїти на картон і підвісити на ниточку у власній кімнаті аби постійно відчувати захист.

Техніка «Малюнок аквареллю на воді «Бути в процесі»

(автор Наталія Мовчан)

Мета: позначити можливість власної присутності в стані «тут і зараз», звернути увагу на можливість перебувати в усвідомленні процесу без тривоги за результат і очікування зовнішньої оцінки, дати дозвіл отримувати ресурс від процесу.

Час: 30 хв.

Матеріали: акварель (важливо!!! – підібрати якісну акварель і попросити не використовувати білий колір – він більше за інших кольорів робить воду каламутною), вода в глибокому посуді (миска пластикова білого кольору або прозора), білий аркуш паперу (А4) під посуд.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

Психолог пропонує звернути увагу на акварель у коробці, розглянути кольори; вибрати товщину кисті, розглянути воду (вода налита в посуд майже до краю, посуд стоїть на аркуші паперу – світле тло навколо води).

Інструкція до дії.

1. Прислухайтеся до себе та відчуйте свій стан, емоції.
2. Зручно розташуйте своє тіло на стільці.
3. Зверніть увагу на колір акварелі: який колір «кличе», до того кольору і торкайтеся пензлем.
4. Повільно починайте залишати крапки на воді та спостерігайте за тим, що відбувається з фарбою. Спостерігайте за собою. Будьте у процесі.
5. Коли кисть почне малювати по воді – дозвольте їй це і спостерігайте за процесом. Відстежте, як змінився ваш стан, емоції.
6. Якщо захочете – змініть колір фарби.
7. Візьміть пензлик у непровідну руку і малюйте далі. Спостерігайте за собою. Будьте у процесі.
8. Можна взяти другий пензлик і малювати обома руками. Спостерігайте за собою. Будьте у процесі.
9. Подумайте, що відбувається з результатом – твоїми малюнками на воді, де вони, що з ними відбувається, і як відчуваєтеся в цьому процесі?

10. Якщо дуже хочеться – можна почати малювати на самому посуді та на аркуші паперу (знижується тривога, з'являється жорсткий результат дії: малюнок не зникає).

11. Щоб вода стала прозорою, необхідно чекати, поки осяде фарба (властивості акварелі). У поодиноких випадках можна змінити воду.

Питання для рефлексії:

- Спостерігайте за собою. Як змінився Ваш стан?
- Як часто виходить бути зосередженим на процесі?
- Що заважає у звичайному стані перебувати у стані «тут і зараз»?
- Про що Ваш стан? Як ця творчість перегукується зі звичними для Вас діями?
- Про що свідчить Ваш стан?
- Як при цьому відчувається Ваше тіло? Що хоче?

Техніка ефективна у роботі з тривожністю, невпевненістю, вигорянням. Ресурс, який клієнт отримує в процесі роботи, надовго залишається в пам'яті дозволом бути в дії, бути в процесі, не квапити події та дати собі час.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: кожен з бажаючих ділиться емоціями та враженнями про зустріч. Психолог коротко фіксує їх кольоровими маркерами на фліпчарті із зображенням книги.

СЕСІЯ №8

Вправа «Скринька з секретом»



Мета: дозволяє краще познайомитися один з одним, розтопити лід між учасниками.

Матеріали: скринька, люстерко.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

1. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє зображення він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення в дзеркальці, тобто повинні сказати щось хороше про себе.
2. Наприкінці вправи психолог каже, що гра має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час занять і в житті.

Техніка «Ресурсне перевтілення»

(автор Анжела Яцула)

Мета: активізувати внутрішні ресурси, допомогти здолати наслідки стресу і тривоги, подолати страхи, відновити відчуття життєвих опор та віри у власні сили і можливості.

Тривалість: 60 хв.

Матеріали: ватман, папір формату А4, засоби для малювання (фарби, олівці, фломастери), клей, ножиці, пензлик, палітра, стаканчик-непроливайка.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія.

Алгоритм роботи: (під супроводом легкої релаксаційної музики)

Психолог: Уявіть перед собою особливе чарівне місце. Це - простір щасливого омріяного майбутнього. Тут затишно, навколо гарні краєвиди і чути приємні звуки природи. Це місце наповнене світлом і теплом. А вас переповнюють почуття гармонії, безпеки та спокою. Посміхніться...

Тепер спробуємо разом з вами створити яскраву чарівну гусеничку і помістити її в це особливе місце.

1. Вирізаємо з паперу 9 кругів діаметром 10 см.

2. Клеїмо на ватмані зліва один з них. Це – голова нашої гусенички. Домалюємо їй риси обличчя: очі, ніс і рот. Який в гусенички настрій сьогодні? Кожен може зобразити тут саме свій настрій.

3. Тепер на решті кругів по чергово будемо малювати інші частини гусенички. Кожна з частин буде символізувати певну сферу вашого життя, ваш особистий простір і місце в ньому:

- **Перший – Простір Моєї Сім'ї.** Малюємо те, що асоціюється з вашою родиною, сім'єю. Це дуже важливий простір для кожного.
- **Другий – Простір Емоцій.** Емоції бувають різні. І відчувати будь-які з них – це нормально. А які вони зараз у вас? Використовуйте такі кольори, щоб їх передати, які вам найбільше хочеться. А якщо ви погода, то яка? Важливо пам'ятати, що в наших силах контролювати і управляти своїми емоціями.
- **Третій – Мій Безпечний Простір.** Зобразіть місце (уявне або існуюче, давно вам знайоме чи зовсім недавно), в якому ви почуватиметесь комфортно і затишно, де вам добре і спокійно.
- **Четвертий – Простір Улюблених Занять.** Які справи вам приносять найбільше задоволення? Чим вам подобається займатися?
- **П'ятий – Простір Моїх Друзів.** Він символізує стосунки і відчуття, коли ви проводите час зі своїми друзями. Можливо вони зараз далеко від вас, а малюнком ми зробимо їх трішечки ближче.
- **Шостий – Простір Щасливих Подорожей.** Маєте згадку про мандрівку, яка вам дуже запам'яталась? А, можливо, ви хотіли б

здійснити нову захоплюючу подорож в якесь цікаве місце? Намалюйте його.

- **Сьомий – Простір Моєї Суперсили.** В чому ваша сила? Що допомагає в житті справлятися з труднощами? Які сильні сторони вашої особистості?
- **Восьмий – Простір Моїх Мрій.** Про що ви мрієте? Спробуйте намалювати свою мрію. А, можливо, їх декілька? Якими кольорами це можна зобразити?

4. А тепер ми з'єднаємо всі елементи чарівної гусениці, приклеївши круги-простори один до одного в тому порядку, в якому вам хочеться. Кожен створює свою власну картину. Тут важливо зрозуміти, наскільки кожна сфера життя є цінною для нас.

5. Ви справились! Чудово. Давайте домалюємо нашому чарівному персонажу ніжки. Багато ніжок... Щоб гусеничка легко і впевнено крокувала по життю, долаючи всі перешкоди.

6. Подивіться, яка вона сильна та ресурсна!

7. А тепер давайте нашу яскраву гусеницю перетворимо на прекрасного метелика. Домалюємо крила.

8. Подумаємо: а чим ми можемо допомогти близьким нам людям, як їх підтримати? Як ми можемо проявити піклування про інших? Адже це так важливо! Намалюємо або напишемо це на крилах нашого метелика. Зробимо його не лише сильним, але й добрим і турботливим.

9. Яке ж чарівне превтілення в нас відбулося! Придумаємо ім'я метелику.

10. Домалюйте навколо нього місце щасливого омріяного майбутнього, яке ми уявляли на початку. Пригадуєте?

Питання для рефлексії:

1. Чи легко було справитись із завданням? Які емоції вас супроводжували в процесі виконання?
2. Який простір створювався з легкістю, а котрий потребував часу для роздумів?
3. Якого простору не вистачає на вашому творінні?
4. Що ви зрозуміли під час виконання вправи?
5. Спробуйте використати свою ресурсну гусеницю для створення історій, мандруючи з одного простору в інший.

Висновки.

В техніці використано образ гусениці як метафори життя, змін, накопичення досвіду, підготовки до перевтілення, в той час як метелик є символом відродження і трансформації.

Але щоб стати прекрасним метеликом потрібно пройти ряд перетворень: спочатку бути гусеницею, насититися корисними речовинами, пройти певний етап розвитку. І якщо перекласти цей принцип на наше життя, то гусениця – це те, що ми накопичили, що дає нам опору, сили і наснаги, а ось метелик – це відродження, створення нового і його розвиток багато в чому схожий на здатність людини долати труднощі.

Взявши за основу дані метафори, техніка має значний терапевтичний ефект в роботі з негативними емоційними станами та в процесі активізації внутрішніх ресурсів дітей (в тому числі тих, які пережили травматичні події війни).

Дитина зосереджується на своїх відчуттях «тут і тепер», абстрагується від внутрішнього «емоційного ступору», отримує ресурс для відродження та віру у власні сили та можливості. А ще – дитина дозволяє собі мріяти, тобто бачити

перспективу майбутнього. Вона транслює у Всесвіт «Я є», «Я хочу», «Я можу» і «Я буду». А отже запуск процесу відновлення відбувся.

Релаксаційна вправа «Чарівний мішечок»

Мета: знизити рівень напруженості, створити позитивний психоемоційний фон та сприяти розслабленню.

Час: 10 хв.

Вид арт-терапії: музикотерапія, медитація.

Хід виконання: Вмикаємо легку релаксаційну музику.

Психолог: - Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити ... Уявімо чарівний мішечок. Покладемо в нього все, що нам заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, страхи та розчарування ... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу...

Ви вийшли з дому, в якому живете, на широку дорогу. Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги.

О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на травичку. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3 сек.), видих (затримати 3 сек.) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно, глибоко...

Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах травички, ніжний аромат квіточок наповнює дихання. Земля забирає всі ваші втоми, тривоги, хвилювання і образи, наповнює тіло силою, свіжістю...

Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому прозора та цілюща. Сонечко на небі яскраво сяє, пестить та голубить ваше личко. Ви відчуваєте, як сонячне проміння приємно розтікається по всьому тілу, ви відчуваєте легкість ... Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги...

Стає затишно і спокійно. Сонечко забирає всі ваші печалі, втому, смуток. Подивіться, ваш мішечок спорожнів...

Добре! Ви виходите з галявини. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре.

Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю... Все це багатство ви несете в свій будиночок. Поділіться зі своїми рідними, друзями. (пауза не менше 30 сек.). Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

Питання для обговорення:

1. Чи сподобалась вам дана вправа?
2. Що ви відчували під час її виконання?
3. Чи наповнилось ваше серце добром та любов'ю?
4. З ким хотілось поділитися добром та любов'ю?

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: кожен з бажаючих ділиться емоціями та враженнями про зустріч. Психолог коротко фіксує їх кольоровими маркерами на фліпчарті із зображенням скрині.

СЕСІЯ №9



Вправа "Струм"

Мета: отримати досвід відчуття єдності групи.

Час: 5 хв.

Хід виконання: Учасники заняття сідають у коло, беруться за руки, заплющують очі. Ведучий посиляє сигнал - "струм" - потискуючи руку свого сусіда праворуч. Той отримує сигнал у ліву руку й передає його правою, й так далі по колу. Потрібно намагатися передавати "струм" якомога швидше, щоб його потік не переривався, й кожен учасник одночасно і приймав сигнал і передавав його. Повторюємо декілька разів, збільшуючи швидкість передачі «струму».

Техніка «Створення особистісної мандали»

Мета: дозволяє розслабитися, перебувати в актуальному потоці думок і почуттів, відмежуватися від зовнішнього світу, залишившись у своєму внутрішньому. Головним є сам творчий процес і фіксація свого стану.

Час: 50 хв.

Матеріали: картон, кольорові олівці, віск, чорна гуаш, ножиці, палички для видряпування.

Вид арт-терапії: мандалотерапія, гратаж.

Хід виконання:

Створення особистісної мандали за допомогою техніки «*гратаж*» за етапами:

- 1 - із цупкого паперу вирізати основу для особистісної мандали у формі кола.
- 2 - за допомогою кольорових олівців розмалювати коло (вибирати яскраві насичені кольори).
- 3 - натерти поверхню малюнку воском.
- 4 - за допомогою пензля замалювати усю поверхню кола чорною гуашшю, так, щоб поверхня була чорною.
- 5 - залишити на деякий час, щоб висохло.

б - за допомогою дерев'яної загостреної палички (зубочистки) продряпати центроване зображення мандали. На даному малюнку намалювати орнаменти, геометричні фігури, конкретні сюжети. Головна умова – спонтанний малюнок.

Рефлексивне обговорення:

- а) що зображено на малюнку;
- б) які фігури, лінії, кольори використовувалися;
- в) які емоції переважали під час малювання.

Вправа «Дерево сили»

(автор Каролін Мехломакулу)

Мета: допомагає дітям ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички. Допомагає дітям зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

Час: 20 хв.

Матеріали: папір, засоби для малювання.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

1. Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3.
2. Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях.
Кисть - це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.
3. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.
4. У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди.

5. Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, не викликають почуття невпевненості в кінцевому малюнку. Сам образ сильного дерева дає впевненість в своїх силах щодо подолання труднощів.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: по колу попросіть дітей сказати одну річ, яку вони пам'ятають з сьогоденної зустрічі. Попросіть їх сказати щось, що ще ніхто не сказав. Якщо вони нічого не можуть придумати, то можуть сказати «Пас».

СЕСІЯ №10



Вправа "Комплімент"

Мета: розвиток рефлексії, емпатії.

Час: 5 хв.

Хід виконання: Психолог пропонує спробувати зробити один одному комплімент. Починає гру з себе, роблячи комплімент комусь із дітей. Гра триває доти, поки компліменти не отримають всі гравці. Ведучий обов'язково наголошує на тому, що компліменти роблять наше спілкування приємним. Можна видавати фішки за оригінальність висловленого компліменту.

Техніка «Страшна маска»

Мета: робота з негативними емоційними станами: страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки,

пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Час: 30 зв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Хід виконання:

1. Психолог пропонує пригадати негативні емоції, які останнім часом переживали (гнів, злість, страх, тривога).
2. Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції.
3. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...».
4. Після закінчення монологу психолог задає ряд запитань. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:
 - Які емоції виникали під час створення маски?
 - Чи складно було створити маску?
 - Чи складно було одягнути маску?
 - Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
 - Кого може налякати маска?
 - Чим корисна ця маска?
 - Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації: Під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки клієнт зміг «опрацювати» негативні емоції. Сама маска та її частини, які найбільш промальовані, вказують на специфіку переживання і вираження конкретної емоції.

Техніка «Подушка безпеки»

Мета: зняття тривожності, емоційне відновлення, ресурсне наповнення.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Час: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

1. На аркуші паперу намалюйте Ваші «подушки безпеки» (все, що Вас підтримує в житті: друзі, батьки, дім, гроші тощо). Малювати подушки потрібно так, щоб на кожній зверху Ви могли уявити себе. Кількість зображених «подушок» довільна.
2. Кожну подушку розмалюйте і підпишіть.
3. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:
 - Опишіть кожну із подушок.
 - Яка із подушок для Вас зараз найважливіша?
 - На якій Ви б хотіли посидіти?
 - На Вашу думку, яка із подушок найяскравіша?
 - Якої подушки бракує на цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації. Під час інтерпретації слід враховувати розміщення подушок (важливо, чи є або яка подушка в центрі малюнка), розмір, їхній колір, взаємозв'язок між ними. Також можна проаналізувати домінуючу або ключову підтримку (матеріальну, духовну чи соціальну). Варто звернути увагу на те, про яку із подушок клієнт розповідає найдовше, про яку – найемоційніше.

Техніка «Картина спокою»

Мета: формування почуття безпеки, розвиток уяви та креативності.

Час: 20 хв.

Матеріали: картон білий, кольорове тісто або восковий пластилін.

Вид арт-терапії: бібліотерапія, пластилінографія.

Хід виконання:

I етап. Психолог розповідає притчу.

Текст притчі:

В одній далекій країні жив багатій. У нього було все: величезний палац, багато помічників, скарби всього світу. Але не було чогось особливого, проте він хотів це мати. Тому не мав багатій спокою: не мав сну, не міг насолоджуватись тим, що в нього є. Він не знав, як собі допомогти.

І ось одного разу багатій покликав до себе радників, яким розповів про те, що в нього є все, але він нещасливий. Радники відповіли своєму володарю, що йому може допомогти дещо особливе, те, що не купиш за гроші, – спокій. Володар не знав, який на вигляд спокій, тому скликав найкращих митців і попросив зобразити спокій. Коли роботи були завершені, володар обрав найкращу і нагородив митця скарбами. Цю картину він повісив у своїй вітальні й милувався нею щодня.

II етап. Створення картини в техніці пластилінографія.

Картини пишуть олією, аквареллю, акрилом, гуашшю. Іноді зображення напильюють з балончиків або викладають мозаїкою. Але чи знаєте ви про те, що картини можна ліпити з пластиліну? Зараз я пропоную кожному намалювати свою картину спокою за допомогою кольорового пластиліну.

III етап. По завершенні учасники демонструють свої картини та розповідають про них.

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання: по колу попросіть дітей сказати одну річ, яку вони пам'ятають з сьогоднішньої зустрічі. Попросіть їх сказати щось, що ще ніхто не сказав. Якщо вони нічого не можуть придумати, то можуть сказати «Пас».

СЕСІЯ №11



Вправа "Чарівне привітання"

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Час: 5 хв.

Хід виконання: У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той, у кого "чарівна паличка" теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Техніка «Малювання олійними фарбами «Планета сили та безпеки»

(автор О. Тараріна)

Мета: розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення несвідомих образів, внутрішніх потреб, виявлення прихованих емоцій свого внутрішнього «Я».

Час: 30-40 хв.

Матеріали: аркуші паперу (в нашому випадку – картон чорного кольору) різного формату, олійні фарби, вушні палички, пензлики, губка, зубочистки.

Вид арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія, музикотерапія.

Хід виконання:

Вступ. Кожному пропонується взяти аркуш паперу, олійні фарби, вибрати інструмент для малювання, наприклад вушні палички. Попередньо необхідно ознайомити учасників з матеріалами та інструментами, запропонованими в

даній техніці, розповісти про можливості та варіанти їх використання у малюванні.

Основна частина:

1. Увімкніть приємну музику.
2. Запропонуйте учасникам тему (наприклад: «Планета сили та безпеки»).
3. Попросіть налаштуватись і зосередитись на заданій темі.
4. Запропонуйте повільно та спокійно спробувати зобразити за допомогою вушних паличок, пензликів, губки те, що вони відчують.
5. По закінченні роботи попросіть учасників піднести малюнок до світла і подивитися на нього як на рентгенівський знімок. Запитайте, чи здається їм виконаний малюнок знімком душі?
6. Далі запропонуйте учасникам відповісти на такі *запитання*:
 - Як би Ви назвали свою роботу?
 - Чи дає вона Вам цікаві теми для роздумів?
 - Який новий досвід Ви отримали, малюючи олійними фарбами?

Висновки. Техніка малювання таким м'яким і пластичним матеріалом, як олійні фарби, дозволяє учаснику розслабитися і не думати про те, що і як він зображує, тобто слідувати своєму внутрішньому пориву. Головне у всьому процесі – відчувати та робити те, що підказує серце. Швидше за все, глянувши на свою роботу після закінчення, учасник зможе дізнатися про себе багато нового. Ця техніка також хороша для роботи в групі та сім'ї, оскільки благотворно впливає на порозуміння між людьми. Малювання маслом має широкі можливості для експериментування та розвитку творчого мислення, а також надихає на подальшу творчість.

Техніка «Точка опори»

Мета: відновлення та наповнення ресурсом.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуш паперу, клей, крупи, мак, кава, шматки тканини, гудзики, фурнітура, фарби, пензлик.

Вид арт-терапії: мандалотерапія, фуд-арт-терапія.

Хід виконання:

Намалюйте на аркуші паперу велике коло. Визначте його центр. Центр кола символізує Ваше «Я», у ньому розмістіть те, що Вам хочеться. Далі спробуйте розбити коло на сектори, круги, кола, дуги тощо. Кожна з частин кола мандала повинна символізувати когось або щось у Вашому житті. Заповніть кожну частину доступними Вам допоміжними матеріалами, щоб отримати цілісну і наповнену композицію. Мандала завершена лише тоді, коли, дивлячись на неї, Ви відчуваєте спокій і задоволення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Розкажіть про наповнення мандала і що воно символізує для Вас.
- Які сфери життя і люди є значущими і наповнюють Вас ресурсом?
- Який символ центру мандала? Як він відображає Вашу сутність?
- Яка частина або елемент мандала найбільше подобається?
- Яка назва цієї мандала?
- Де б Ви хотіли розмістити цю мандалу?

Вправа «Рефлексія»

Мета: самоаналіз, підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та переживань.

Час: 15 хв.

Хід виконання:

Психолог: Діти, ось і завершується наше сьогоднішнє спілкування. На прощання станьмо в коло, візьмімось за руки, відчуймо тепло наших долонь. Які емоції вас зараз наповнюють? Подаруймо один одному посмішку, адже це так зараз

важливо. А я хочу бачити вас завжди привітними, в гарному настрої і з усмішкою на обличчі!

СЕСІЯ №12



Вправа «Ресурсна скринька»

(автор Анжела Яцула)

Мета: створення позитивної емоційної атмосфери для комфортної та ефективної взаємодії в групі.

Час: 10 хв.

Матеріали: скринька, картки з написами.

Хід виконання:

Учасники групи сідають в коло на стільці. Психолог дістає зі скриньки картку і зачитує її зміст. Це може бути побажання, прохання виконати якусь дію, продовжити речення або ж дати відповідь на запитання. Взявши до уваги «ресурсне послання», учасники передають скриньку далі по колу, поки кожен не отримає свою картку.

Картки з «ресурсними посланнями»:

- ❖ Потисни руку тому, хто біля тебе.
- ❖ Я щасливий (-ва), що маю...
- ❖ Який у тебе сьогодні настрій?
- ❖ Побажай щось всім нам!
- ❖ Я хочу...
- ❖ Тобі подобається подорожувати? Запитай, кому теж це до вподоби.
- ❖ Обійми учасника зліва.
- ❖ Я хотів(-ла) би, щоб мені подарували...
- ❖ Побажай комусь гарного дня.
- ❖ Мені подобається ...

- ❖ Я мрію...
- ❖ Моє улюблене заняття - ...
- ❖ Просто посміхнись!
- ❖ Запитай щось учасника справа.
- ❖ Моя улюблена їжа - ... Запитай, кому з учасників подобається те ж саме.

Техніка нейроарт «Розфабуємо світ навколо»

Мета: допомагає опрацьовувати гнів, страхи, тривожні стани, перетворювати їх в позитивні емоції; планувати події, зміни на краще.

Час: 30 хв.

Матеріали: папір, чорні маркери, кольорові олівці, фломастери або фарби.

Вид арт-терапії: нейрографіка, колаж, фототерапія.

Хід виконання:

1. Образ проблеми (того, що викликає негативні емоції, страхи чи переживання). Візьміть аркуш паперу, чорний олівець, фломастер або маркер. Уявіть проблемну ситуацію, емоції, що пов'язані з нею, свій стан, коли проблеми не буде і швидко намалюйте все на папері за допомогою хаотичних рухів: петлі, лінії, каракулі. В результаті те, що ви намалюєте і буде зображенням вашої проблеми. Не намагайтеся намалювати щось конкретне, нехай це будуть просто лінії.

2. Згладжування кутів. Коли всі проблеми намальовані, ми побачимо безліч гострих кутів, які необхідно округлити. На малюнку не повинно бути жодного гострого кута, дрібні просто заштриховуємо.

3. Взаємодія з зовнішнім світом. Уявіть, що малюнок - це ви, а папір - це світ, що вас оточує. Ваше завдання - розповсюдити малюнок на весь аркуш. Домалюйте лінії, продовжуючи округляти кути.

4. Додаємо фарби і фігури. Продовжуємо наповнювати свій малюнок різними фігурами і кольором. Старайтеся відчувати свій настрій, шукайте в малюнку різні

геометричні фігури: коло – це символ гармонії, трикутник – рух і динаміка, квадрат – надійність. Знаходьте фігури і об'єднуйте їх лініями.

5. *Заклучні лінії.* Закінчіть малюнок лініями поля. Подивіться на нього, уявіть щось велике і завершене, обведіть це контурною лінією.

6. *Створюємо колаж.* Прикріпіть вашу нейрокартину в центрі ватмана. Оберіть картинки, слова чи фрази, використовуючи глянцеві журнали, листівки, поліграфічну продукцію, які б уособлювали те, що дає вам ресурс, символізувало б ваш емоційний світ і мрії про майбутнє. Наклейте обрані картинки і слова на створену композицію на ватмані.

7. *Сфотографуйте заключну композицію. Проаналізуйте світлин.*

Вправа «Одного разу в казці...»

Мета: робота з особистісними ресурсами.

Час: 15 хв.

Матеріали: метафоричні асоціативні картки САГА.

Вид арт-терапії: казкотерапія, МАК.

Хід виконання:

Психолог: Зараз ми спробуємо себе в ролі авторів однієї книги і спільно складемо чарівну казку. Підказками нам будуть слугувати метафоричні асоціативні карти.

Метафоричні картки мають лежати зображенням донизу. Перший учасник бере карту, дивиться на неї та каже «Одного разу...» - і починає розповідати історію (казку). Домовтеся, щоб кожне висловлювання займало не більше 1–3–5 речень (залежно від кількості учасників). Наступний учасник відкриває карту і продовжує

розповідь попередника. Так продовжують доти, доки останній гравець не закінчить історію.

Техніка «Солодкі спогади»

(автор В. Назаревич)

Мета: відновлення ресурсу, наповнення емоційним ресурсом.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші формату А4, фарби, пензлики, ручка.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Хід виконання:

Згадайте позитивні моменти за певний час (приміром, півроку, рік). Запишіть їх на аркуші паперу. Візьміть інший аркуш і намалюйте написані спогади у вигляді солодошів. Ви можете розмістити їх, як завгодно на папері: хаотично, на тарілочці, у вазочці.

Орієнтовний перелік запитань

для рефлексивного аналізу:

- Чи багато солодошів Ви зобразили?
- Опишіть ці солодоші та їхні особливості.
- Які з них Ви б хотіли скуштувати ще раз?
- Які з них найсмачніші?
- Які б ще солодоші хотіли додати?
- З якими подіями Вашого життя вони б мали бути пов'язані?

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка дає змогу оцінити силу та інтенсивність позитивних емоційних переживань клієнта з певний період життя або ж їх брак. За допомогою опису солодошів можна визначити, з якою сферою життя клієнта пов'язано найбільше приємних спогадів. Клієнту можна запропонувати цей малюнок і за бажанням домальовувати солодоші, що відповідатимуть приємним подіям у його житті.

Такий підхід містить психокорекційний ефект, оскільки допоможе позитивному налаштуванню клієнта і пошуку ресурсних подій у житті.

Вправа «Ритуал прощання»

Час: 15 хв.

Хід виконання:

Психолог: - Ми з вами добре попрацювали. І на завершення я пропоную вам уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, їх треба міцно-преміцно поєднати в аплодисменти. Поплескаємо один одному!

Дякую вам всім за участь. Маю велику надію, що наші творчі заняття допомогли вам активізувати внутрішні ресурси, наповнили вас силою і енергією жити, долати труднощі і підтримувати близьких.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіу-нової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіу-нової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті: науково-виробниче видання. Київ: «Шкільний світ», 2001
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005. 340 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2016. 320 с.

6. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 108 с.
7. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : Львівський ДУВС, 2020. 232 с.
9. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
10. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника ПРОСТых решений. Режим доступа: <http://maxima-library.org/mob/b/394848?format=read>
11. Тарарина Е., Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Науч.-метод. пособ. К.: Астамир-В, 2016. - 224 с.
12. <https://dytpsycholog.com/>
13. <https://drive.google.com/file/d/14i5znkS5voH6be-pfoh3Wq6CwK4P3DM0/view>
14. <https://ms-my.facebook.com/i.artterapii>
15. <https://ms-my.facebook.com/nazarevich.v.v>
16. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf

