Управління освіти, молоді та спорту
Смілянської міської ради
Сектор надання методичної допомоги
Смілянська загальноосвітня школа
І-ІІІ ступенів № *11*

Орлова О.Ю.
Козова О.В.

Досвід надання психологічної підтримки дітям з числа внутрішньо переміщених осіб в закладі освіти

Сміла

2023

У даному посібнику, у зв’язку з військовим становищем на Україні та змінами в житті , пов’язаних з війною, в тому числі переміщенні здобувачів освіти в межах країни, зібраний досвід надання психологічної підтримки учням працівниками психологічної служби закладу освіти.

Викладений та описаний матеріал – це досвід використання практичного досвіду зарубіжних психологів, пілотування нової програми для родин в часи війни, який ми застосували в школі, а також опис найбільш ефективних арттерапевтичних методик для стабілізації емоційної сфери особистості. Для практичного використання запропоновані розробки занять з елементами тренінгу та окремі методики.

Для практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти. також будуть доступними для класних керівників.

Схвалено радою методичного кабінету (протокол № 4 від 10.03.2023)

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка……..3
2. Особливості тренінгу як форми роботи……..5
3. Заняття з елементами тренінгу «Кольори емоцій»……8
4. Панорама технік регулювання психоемоційного стану……...13
5. Арт-терапевтичні методики для підтримки та відновлення ресурсного стану здобувачів освіти……15
6. Бібліографія……..…....27

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Чужих дітей не буває…»

Хілларі Клінтон

Робота з дитиною, особливо з дитиною, яка постраждала внаслідок воєнної агресії з боку іншої держави, яка втратила рідну домівку, місто, яке любила понад усе, а можливо і близьких людей, не просто велика відповідальність, це особливий поштовх душі. В цьому випадку бути просто професіоналом своєї справи замало – потрібно бути ЛЮДИНОЮ, яка зрозуміє і зігріє серце цієї дитини, дасть їй ресурси і натхнення жити далі, мріяти і просто елементарно бути щасливою.

На нашу думку, до психологічного супроводу дітей з числа внутрішньо переміщених осіб потрібно підходити з великою обережністю, тут не варто застосовувати ті методики, в яких ви стовідсотково не впевнені, адже це може призвести до психотравмуючих наслідків. Не варто їх застосовувати і в тому випадку, якщо не впевнені в рівні своєї кваліфікації або самі відчуваєте брак особистих ресурсів. В цій ситуації головним буде – не нашкодити! Дитині можна надати елементарну підтримку: побути поруч, поговорити на «безпечні» теми, помалювати, тощо. Останні події принесли нам певні виклики, необхідність набувати нових умінь. Зараз не лише працівники психологічної служби, а і педагогічні працівники повинні оволодіти навичками психосоціальної підтримки учасників навчального процесу. Потрібно зазначити, що з цією метою в достатній кількості і в зрозумілій формі представлено різноманітні курси підвищення кваліфікації для працівників освіти. Для використання ми спробували методики, описані в оновленому посібнику «Діти і війна: навчання технік зцілення» та Програмі для родин в часи війни, пілотування якої успішно завершилось в місті. Також були взяті популярні арт-терапевтичні методики, які вже продемонстрували свою ефективність для здобувачів освіти нашої школи, а тепер і для дітей з числа внутрішньо

переміщених осіб. Саме з досвідом застосування цих методик ми хочемо познайомити наших колег.

Станом на сьогодні в нашій школі навчається 42 учні з різних областей країни. Кожен – зі своєю історією, зі своїм болем! Немає потреби зараз описувати їх психоемоційний стан, зрозуміло всім, з чим довелося зіткнутися цим сім'ям, яких втрат вони зазнали. Здобувачі освіти опинились не просто в іншому місті, а в новому навчальному закладі, де немає старих друзів, де абсолютно новий шкільний колектив, нові вчителі та вимоги. З початку змішаної форми навчання та довгоочікуваним відкриттям освітнього хабу психологічний супровід дітей став набагато ефективнішим, адже дозволив не обмежуватись індивідуальною формою роботи, а також адаптувати учнів до школи та залучити до занять з елементами тренінгу, відчути себе частиною нового колективу.

Дана робота складається з трьох розділів.

В першій ми хотіли ознайомити з особливостями проведення тренінгів, оскільки орієнтувались не лише на працівників психологічної служби. Тренінг, як форма роботи, передбачає певні правила, яких варто дотримуватись задля результативності, тому що ми працюємо з такою тонкою організацією, як психіка, емоційний стан непростої категорії здобувачів освіти.

В другій частині представлено тренінг «Кольори емоцій» з досвідом застосування різноманітних методик психологічної допомоги учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану; описані емоційні реакції здобувачів освіти на ту чи іншу вправу, їх «включеність» в процес проведення тренінгу, відгуки щодо методик.

А третя частина роботи - панорама арт-терапевтичних технік з інструкцією щодо їх проведення для підтримки та відновлення ресурсного стану дитини.

Особливості тренінгу як форми роботи

Проведення занять працівниками психологічної служби суттєво відрізняється від звичайних уроків, тому що проходить у формі тренінгу. Не таке вже й нове поняття, проте, за результатами опитування дітей з числа внутрішньо переміщених осіб, не всі в повній мірі розуміють, що це і які особливості має. Деяким учням обов'язково потрібно нагадувати про правила роботи в тренінговій групі, надати інформацію про тренінгову форму проведення зустрічей.

Отже, згадаємо і ми, що тренінг – це форма групової роботи та отримання нової інформації, що забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і тренером. Тренер в цьому випадку виступає як фасилітатор, він скеровує спільну діяльність учасників на досягнення мети тренінгу.

Учасникам занять варто надати інформацію про тренінгові форму проведення, обов'язково повідомити про правила безпеки. З метою попередження негативних емоційних станів, бажано, щоб при проведенні занять був присутній співкерівник, який в цьому випадку зможе надати допомогу, оскільки ми працюємо під час воєнного стану з учнями, які вже зазнали психічних травм. Обов'язково наголошуємо про основні особливості проведення тренінгу та надаєм пояснення щодо кожної з них:

- Робота у колі
- Залучення/включення кожного учасника
- Спільно прийняті правила
- Відсутня «шкільна субординація» - кожен у групі має рівну позицію
- Безоціночний підхід
- Можливість вільно висловлювати власні думки, та чути думки інших
- Результативність сприйняття матеріалу (майже 90% замість 5% результатів сприйняття на лекції)

І головне: навчання у тренінгу базується на досвіді і почуттях самих учасників.

Ми як тренери зазначаємо про дотримання правил безпеки під час проведення тренінгів та про необхідність слідувати в укриття під час тривоги. Акцентуємо увагу на тому, де розміщені пляшки (кулер) з водою.

З метою створення безпечних та комфортних умов для співпраці впродовж усіх зустрічей рекомендуємо прийняти правила для продуктивної роботи групи під час зустрічей; для здобувачів освіти варто обґрунтувати необхідність їх вироблення й дотримання, тому що таким чином будується позитивна взаємодія.

Правила зазвичай приймаються на початку тренінгу всіма учасниками заняття. Ми цей вид роботи аргументуємо необхідністю для всіх працювати в комфортних умовах; отримувати інформацію самому й не заважати отримувати інформацію іншим у зручний для кожного спосіб; відверто, без побоювань висловлювати свої думки; бути впевненим, що надану ним інформацію використають тільки в інтересах учасників.

З досвіду проведення занять з елементами тренінгу здобувачі освіти називають наступні правила співпраці:

1) Безоціночність – не оцінювати інших людей, їхні погляди, зовнішність, а приймати їх такими, які вони є. Можливо лише позитивне підбадьорення: «молодець», «добре» тощо.
2) Конфіденційність – не обговорювати за межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомі на тренінгу. Кожен учасник може розказувати лише про себе, адже він вирішує, чим може поділитися з групою, не можна гарантувати стовідсоткову конфіденційність.
3) Лаконічність – старатись висловлюватись коротко і по суті.
4) Правило «Я - висловлювання» – кожний учасник говорить тільки від свого імені: «Я думаю…», «Я вважаю…», «На мій погляд…». Потрібно уникати висловлювань на зразок «Всі так думають». Якщо наводиться інформація, отримана з певних джерел (книг, статей, повідомлень ЗМІ, окремих людей), то потрібно зазначити це джерело.

5) Правило «пас» – у виключних випадках, коли обговорювана тема є травмуючою або важкою для учасника, він може взяти «пас» і не брати участі у вправі або її обговоренні.
6) Правило піднятої руки – той, хто бажає висловитись, піднімає руку. Це дозволяє впорядкувати дискусію, особливо коли бажаючих поділитися своєю думкою є багато. Тренер по черзі дає право висловитися кожному з бажаючих.
7) Правило «вільної ноги» – будь-який член групи в будь-який момент може на якийсь час покинути заняття з важливої причини.
8) Право тренера – тренер може перервати вправу чи іншу діяльність групи, якщо це заважає груповому процесу або порушує техніку безпеки.
9) Толерантність – не критикувати людину, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.
10) «Тихий режим» для мобільних телефонів – телефони повинні бути або вимкнені, або переведені у віброрежим.
11) «Тут і тепер» – зосередитися на тому, що учасники відчувають і думають у даний момент, а не взагалі й колись.

Усі правила є важливими, але в різних групах вони можуть звучати по різному. Групи можуть пропонувати інші правила, які приймаються у разі, коли більшість учасників погоджується. Разом з тим є обов'язкові правила, які мають бути записані. Це: безоціночний підхід (думка кожного важлива), конфіденційність і право на «пас». Саме ці правила забезпечать дотримання прав людини, сприятимуть відчуттю, що перебувають у безпечному середовищі. За дотриманням прийнятих учнями правил ми обов'язково стежимо, просимо всіх нагадувати правила, якщо хтось порушує їх. На кожному занятті правила мають знаходитися на видному місці, приймаються один раз на першій зустрічі. Учні, які можуть приєднуватися до тренінгів мають бути обов'язково ознайомлені з ними.

Заняття з елементами тренінгу **«Кольори емоцій»**

Правила організації занять ми вже описали в попередньому розділі, тож тепер ознайомимо вас з тренінгом, проведеними з нашими учнями з числа внутрішньо переміщених осіб, а також окремо з деякими техніками врегулювання емоційного стану, формування емоційної стійкості, які є доступними і зрозумілими для всіх учасників освітнього процесу.

І. Знайомство учасників

Знайомство учасників є традиційною формою роботи, можна для цього обрати будь-яку вправу. Ми для початку обрали «Сніговий ком».

Мета: познайомити учасників між собою та тренерами, сприяти позитивній атмосфері у групі.

Тривалість: 10 хвилин

Хід проведення: учні сидіть в колі, хтось із психологів називає своє ім’я і хобі. Потім наступний учасник називає ім’я психолога, його хобі і своє. Кожен наступний учасник називає по черзі імена всіх представлених до нього.

З досвіду нашої роботи можемо сказати, що саме ця вправа дуже підходить до першого заняття, учасники дуже пожвавлюються, адже не всім вдається запам’ятати всю інформацію, це викликає іноді комічні ситуації, таким чином ми змогли на початку створити невимушену атмосферу, налаштувати учнів.

ІІ. Вправа «Шкала емоцій»

Мета: надати інформацію про розвиток емоцій під час воєнних подій, розвивати уміння розуміти та оцінювати власний емоційний стан

Тривалість: 15 хвилин

Хід проведення: спочатку ми пояснюємо, що під час подій за останній рік емоції людини умовно проходять етапи від «червоної» до «зеленої зони». Надаємо інформацію про особливості цих зон.

«Червона зона» - період гострого стресу, який триває 3 – 5 діб, характеризується панікою, підвищеною тривогою, рухливістю або емоційним онімінням, ступором.

«Жовта зона» - період найдовшої зони, яка відрізняється емоційними гойдалками від гіпоактивності до гіперактивності, злістю, тривогою або спокоєм.

«Зелена зона» - зона накопичення ресурсів та відновлення продуктивності, коли людина здатна радіти простим речам, спілкуватись, відпочивати.

ОБОВ'ЯЗКОВО наголошуємо, що будь-які емоції або реакції організму є нормальними реакціями на ненормальні події і не потрібно їх лякатися.

Далі пропонуємо учням розфарбувати листок тим кольором, який відповідає їхньому емоційному стану та, за бажанням, презентувати його, причепивши на фліпчарті.

За нашими спостереженнями учасники тренінгу стовідсотково зацікавились інформацією про зони емоцій та занурились у виконання поставленої задачі. Як виявилось, що 35% здобувачів ідентифікували свій стан у зеленій зоні, 58% - у жовтій, але, на жаль, були і такі, що й досі відчувають себе у червоній зоні – 7%. Звичайно, вони потребують особливої уваги та, обов'язково, індивідуальної психокорекційної роботи.

IV. Вправа «Банка емоцій»

Тривалість: 25 хв.

Мета: навчити розпізнавати та аналізувати власні емоції та почуття

Хід проведення: на фліпчарті ми демонструємо здобувачам освіти зображення сімох банок, під шістьма написана різна емоція або почуття: гнів, страх, сум, спокій, радість, любов, одна банка залишається без підпису. Потім роздаємо кожному учню аркуш із роздрукованими малюнками банок з підписами . Учасникам пропонуємо наповнити кожну банку своїми емоціями, розфарбувавши в той колір, з яким ця емоція асоціюється. А під банкою без

підпису за потреби можна дописати ту емоцію чи відчуття, яке тут відсутнє, але для вас є важливим. Потрібно подумати, чому саме цей колір обрали, чому таке наповнення банки. Свої напрацювання бажано презентувати групі.

Вправа потребує самозаглиблення, проте, не зважаючи навіть на наші сумніви, учасникам вдалося попрацювати ефективно для себе, презентувати напрацювання, осмислити власний емоційний стан, почуття, спланувати або хоча би замислитись над своєю траєкторією удосконалення внутрішнього стану. Цікавим було те, що, незважаючи на пережите, учні проявляли і такі емоції, як радість та спокій, хоча у багатьох гнів був присутній також в значній кількості.

V. Вправа «Живемо у стані війни»

Мета: спонукати учасників замислитися над своїм ставленням до подій в країні, визначитися зі своєю роллю у часи війни та прийняти її.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення: ми запропонували для розгляду учнів дві розповсюджені фрази, які є одночасно ставленням до подій та демонстрацією своєї позиції у цих подіях. Це два вислови: «Війна війною, а життя триває» та «Війна. Життя ставимо на паузу». Для проведення вправи об’єднує учасників у дві групи, для цього можна використати будь-який елементарний спосіб. Кожна группа отримує для розгляду один із висловів.

Завдання для груп: визначити плюси і мінуси кожного вислову.

Крім того, група має дати відповіді на такі запитання:

- Які емоції породжує вислів?;
- Які можливі дії (позитивні та негативні) тих, хто притримується такої позиції?;
- Що в цій фразі викликає приємні, а що неприємні відчуття?

Далі учні презентують свої напрацювання. Цікавою особливістю для нашої групи учнів з числа внутрішньо переміщених осіб стало те, що група, яка отримала вислів «Війна. Життя ставимо на паузу», категорично не сприймала цю фразу і таку точку зору. Маємо припущення, що діти, які зазнали сильних

випробувань під час воєнного стану, як не дивно, змогли винайти в собі моральні сили і стійкість, щоб вірити в те, що життя триває, що варто берегти власні цінності, шукати ресурси для допомоги країні та свого майбутнього. Нам довелося допомагати цій групі дітей із виконанням завдання, врешті решт вони написали, що переваги фрази – це наближення перемоги будь-якими силами, а недоліки – зацикленість лише на війні та ігнорування життєвих потреб, неуміння відновлюватись. Іншій групі учнів працювалося легше, адже позиція «Війна війною, а життя триває» була близька всім присутнім. Серед позитивних моменті діти написали активну життєву позицію (продовження працювати чи пошук іншої роботи, можлива волонтерська діяльність), підтримку своїх життєвих цінностей (стосунки, друзі, повнота життя та ін.), демонстрацію оптимістичних поглядів, звичайний уклад життя, святкування свят, днів народжень тощо; підтримка зовнішнього вигляду. Негативні – це ігнорування безпеки, тривог, іноді почуттів інших людей.

Після презентації напрацювань учасників ми підвели підсумок, зазначивши, що кожна позиціє є вірною, якщо людина на даному етапі відчуває себе саме так. Проте обов’язково потрібно говорити дітям, а особливо тим, які зазнали психоемоційних травм, що головним словом в обох висловах є ЖИТТЯ, яке має продовжуватись.

VI. Вправа «Топ 10»

Мета: нагадати учням, що в житті є речі, які приносять задоволення та радість; розвивати уміння відновлювати власні ресурси

Тривалість: 10 хвилин

Наприкінці тренінгу ми дуже хотіли надати учасникам нотку позитиву та гарного настрою. Кожному потрібно було згадати та написати десять справ, доступних щодня, які приносять задоволення. Це можуть бути зовсім прості речі, такі, як чашка чаю або кави з цукеркою. Після індивідуальної роботи учні презентували кожен свої напрацювання, обмінявшись таким чином досвідом. Нам було дуже приємно дізнатись, що для сучасних дітей задоволення

приносять такі речі, як читання літератури, допомога іншим, волонтерство, спілкування з близькими людьми.

VII. Рефлексія

Мета: підвести підсумки тренінгу, активізувати досвід учнів, набутий в процесі роботи та отримати зворотній зв’язок

Тривалість: 5-10 хвилин

Традиційним завершенням будь-якого тренінгу є рефлексія, яку ми провели у формі запитань-відповідей:

- Які вправи були найбільш корисними/цікавими?
- Чи сподобалась атмосфера тренінгу?
- Чи було щось незрозуміле?
- Що візьмете в свою «валізу досвіду»?

Панорама технік регулювання психоемоційного стану

Всі ми добре розуміємо, що початок війни для кожного з нас був емоційним сплеском. Ці події вразили на лише нашу інфраструктуру, а прокотилася по нашим емоціям, які змінювались від паніки та розпачу до надії і навіть оптимізму. Часто ми відчували тривогу, гнів, страх, розгубленість… Все це емоції війни, які є нормальною реакцією на ненормальні події. Проте негативні емоційні стани іноді починають поглинати нас цілком, тоді варто спробувати провірені техніки подолання або регулювання психоемоційного стану. Деяким із них за період воєнного стану ми встигли навчитися і разом із здобувачами освіти переконалися в їх ефективності. Запропонуємо їх до вашої уваги:

1. Техніки заземлення:

- Назвати п’ять предметів або кольорів навколо себе (приміщенні)
- Проговорити, що чуєш, як далеко
- Спробувати понюхати щось або з’їсти солодке
- Пригадати свій номер телефону, близьких людей, друзів

2. В разі панічної атаки зрозуміти, що це є панічна атака; сісти, ніби ви спокійні; зробити зусилля, щоб посилити цю емоцію і чекати її завершення.
3. Техніка «Дихання квадратом». Зробити вдих – затримати дихання на рахунок 1, 2, 3, 4 – видих затримати дихання на 1, 2, 3, 4 – вдих – 1, 2, 3, 4 – видих. Повторити п’ять – вісім раз.
4. Вправа «Безпечна постать». Потрібно прийняти зручне положення, розслабитись, зробити глибокий вдих і видих. Віднайти в пам’яті або згадати фігуру, постать, яка дає відчуття сили і безпеки. Чітко візуалізувати її. Уявити, що вона все знає про ваш стан і хоче позбавити вас від страждань. Вона наповнює силою і безпекою. Спробуйте уявити, що ви відчуваєте зараз, побудьте в цьому стані, а потім дайте образу поступово піти.

5. Техніка «розслаблення щелепи». Потрібно розслабити нижню щелепу. Максимально широко відкрийти рота, спробувати нижньою щелепою доторкнутися до грудей (своїх). Як тільки торкнулися, повільно закривайте рота. Повторюйте дані дії п’ять разів.
6. Техніка «Нюхаємо квітку – дмухаємо на свічку». Зробити короткий вдих носом, ніби як нюхаєте кітку, одну зі своїх улюблених. Тепер довгий видих через губи, які потрібно скласти у трубочку, так, ніби дмухаєте на свічку. Повторювати 15 разів.
7. Техніка «Щоденник активностей». Варто пригадати якомога більше улюблених справ і намагатися залучатися в якомога більше з них. Одним із способів це зробити – завести свій щоденник активностей, в якому спланувати свої заняття, а потім дотримуватись плану. Потрібно відмічати виконані справи, можна заохочувати себе невеличкими подарунками. Це мають бути приємні задачі, які не примусять вас перенапружуватись.

Арт-терапевтичні методики для підтримки та відновлення ресурсного стану здобувачів освіти

«Я не можу навчити усіх усьому,
але я можу вплинути на мислення моїх учнів»
Сократ

Арт-терапія є одним з найбільш м'яких і безпечних видів психотерапії, який дозволяє проникнути у внутрішній світ дитини і допомогти їй відновити свій емоційний стан. Часто невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань дітей. У процесі малювання, ліплення, створення аплікації, пісочної анімації, взаємодії з природними матеріалами дитина занурюється у творчий стан, у неї знімається психологічна напруга, підвищується відчуття комфорту. Додатково арт-терапія дає соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним почуттям.

Через малюнок, гру, казку у процесі арт-терапії ми допомагаємо дитині:

- повідомити про свої страхи та позбавитися їх;
- вивільнити сильні емоції та переживання;
- перебудувати конфліктну та травматичну ситуацію, знайти нову форму її осмислення;
- розслабитися і зняти напругу.

Творчість має унікальну властивість виносити на поверхню (наприклад, на аркуш паперу) все приховане і таємне, все те, що ми не усвідомлюємо, але що нас «гризе» і «душить» зсередини. Арт-терапевтичні вправи сприяють «прориву» страхів, комплексів, затискачів. «Лівопівкульна цензура свідомості» може не пропускати слова, але перед образами та символами, перед спонтанним вибором колірних плям і навіть перед банальними каракулями вона зовсім безсила. «Правопівкульні» творчі види діяльності – це своєрідний ключик до справжніх переживаннь і до глибинних несвідомих процесів. Ще однією вагомою перевагою арт-терапії є те, що вона не має протипоказань та дає

дивовижні результати як при роботі з дітьми та підлітками, так і при роботі з дорослими.

Не можна забувати і про очевидне: арт-терапія розвиває увагу, уяву, творчі здібності. Після занять арт-терапією психологічний стан дитини покращується, змінюється самосприйняття, знижується тривожність. «Лікувальний» ефект досягається завдяки тому, що в процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінності особи іншої людини, турбота про неї, її відчуттів, переживаннь. Виникають відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху. В результаті мобілізується цілющий потенціал емоцій.

Арт-терапевтичне заняття складається з двох основних частини. Перша – невербальна, творча, неструктурована. Основний засіб самовираження - образотворча діяльність (малюнок, живопис). Використовуються різноманітні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації (70% заняття). Інша частина - вербальна, що передбачає словесне обговорення виконаної роботи та її результатів, зворотний зв'язок від учасників і ведучого щодо роботи та вражень, які виникли, асоціацій від сприйняття намальованого (створеного) і всього процесу роботи (30% заняття).

Арт-терапевтичні заняття дозволяють не просто добре проводити час і розвивати творчий потенціал, але і навчають висловлювати свої почуття і емоції. Спочатку це викликає труднощі, але потім - процес захоплює і затягує. Завдяки правильній побудові взаємовідносин з оточуючими і самим собою дитина вчиться жити в стані гармонії.

Ресурсний портрет

Ми намалюємо портрет в незвичній формі, тому вміння малювати необов'язкове. Спочатку на аркуші паперу намалюйте овал довільної форми.

Далі на місці очей намалюйте те, на що ви любите дивитися, що вам приносить естетичну насолоду.

Замість носа – те, що любите вдихати.

Замість рота — що любите їсти, смакувати.

Вуха — те, що любите слухати.

Вії – це ваші маленькі радощі, які приносять задоволення.

Брови – мрії, які ви хотіли щоб здійснилися.

Волосся —думки тут і тепер, що я можу зробити сьогодні, щоб мій день став кращим, успішним і щасливим.

Роздивіться уважно свій шедевр. Кому подобається свій малюнок? А кому не подобається? Є можливість домалювати те, чого не вистачає. Як відчуваєте себе тепер, коли домалювали? Які відчуття і емоції вас наповнюють?

Всі наші портрети вийшли надзвичайними!)) Такий автопортрет, а ви вже зрозуміли, що малювали себе, наповнить вас добром і позитивом, допоможе відновити сили та внутрішню рівновагу, нагадає, що ви любите і що вам подобається. Це і є ваш ресурс, на який ви можете опиратися в житті, який допоможе вам у складні часи відновити сили і внутрішню рівновагу, справитися з втомою, депресією, розчаруванням. Наші захоплення дають можливість повною мірою проявити себе, адже ми це робимо не тому, що потрібно, а тому, що нам це подобається. Людна, які мають захоплення, цікаві, із ними ніколи не буває нудно.

Зентангл як медитативний малюнок

Необхідні матеріали: паперові плитки 9х9 см (бажано акварельний папір), лінери (капілярні ручки, маркери чорного кольору), прості олівці (Т, М), розтушовка (ватні палички, салфетки, палець).

1. **Презентація поняття**

«Зентангл» як техніка малювання та зареєстрований бренд виник близько 20 років тому в США. Його авторами є подружня пара Марія Томас та Рік Робертс. Одного разу дружина-художниця поділилася своїми дивними враженнями від стану, коли малює абстракцію, на що чоловік-монах, який довгий час жив в Індії, пояснив їй, що це і є медитація. Так вони виявили медитативний ефект від малювання візерунків і вирішили розробити систему, яка допомогла б всім бажаючим отримати такий же досвід і домогтися релаксації під час створення зображень.

Зентангл — це простий і цікавий спосіб створення красивих графічних зображень за допомогою елементів і орнаментів (танглів), які повторюються. Це заняття розвиває увагу, творчі здібності та вмить піднімає настрій. Метод зентангла відносять до одного з безлічі технік арт-терапії.

Назва "зентангл" (англ. "Zentangle") складається з двох слів: "zen"(дзен)-просвітління і "tangle" - сплетіння, клубок, заплутаний малюнок. Налічується більше 10 тисяч танглів і всі вони мають назви, оскільки подружжя веде спеціальний каталог, до якого вносять нові візерунки та людей, які їх вигадали і запатентували. Сертифікованими тренерами ведеться навчання цій методиці у багатьох країнах світу. Я познайомилась із зентанглом у 2017 році на Міжнародній онлайн-конференції «Секрети майстрів. Час твого розвитку», про що маю сертифікат від професійних майстрів.

Види зентанглів: 1) монотангл – малюємо 1 тангл, 2) зендала - як мандала, але абстрактна, можна без симетрії, 3) зенарт – мистецтво, навіяне зентанглом.

0. **Правила малювання зентанглів**

Часто ми відмовляємося малювати, бо нам хтось колись щось неприємне сказав або «красиво не вмію, а погано не хочу». Та згадайте той особливий свій

стан дитини, коли ви нюхали нові олівці чи фарби, танцювали з альбомом і раділи своїм «кривеньким шедеврам». Тоді все, що ви робили було потрібним і правильним. Нехай так буде і тепер. Виключайте свого внутрішнього критика, впевнено беріть лінера до рук і радійте життю, оскільки закони зентанглу стверджують:

- малювати вміють всі
- немає понять «правильно/неправильно»
- слухайте своє серце і свій внутрішній голос
- зображаємо абстрактний (безпредметний) малюнок
- більш важливим є процес відчуття «дзен», ніж результат малюнка
- всі помилки, помарки стають частиною малюнка (важливо приймати як є, не перемальовувати, це допоможе вести себе так і в житті)
- немає орієнтації «верх/низ» (немає рамок, кордонів)
- діємо тут і тепер
- малюємо близько 15 хвилин за день
- для терапевтичного результату обов'язково малювати щодня, бажано в той самий час

0. Практична робота за алгоритмом

- Сьогодні ми намалюємо 1 плитку із танглом «Парадокс». Є декілька варіантів цього візерунка. Працюємо на алгоритмом:

1) Поставити 4 крапки в кутах плитки
2) Твердим олівцем об'єднати в квадрат
3) Намалювати лінером малюнок (до 20 хвилин)
4) Обвести м'яким олівцем периметр переднього плану візерунка
5) Розтушувати, від переднього на задній план. Нанесення тіней та розтушовка по часу дорівнює самому малюванню візерунка, або й більше, проте робить малюнок більш контрастним, яскравим та об'ємним.
6) Вибрати положення малюнка.

7) Поставити свій підпис (монограму) тонким лінером в правому нижньому кутку
8) Написати із зворотної сторони: дату, час та назву зентангла (20.03.2023, 14:00, «Моя перша плитка зентангла»)

0. Користь від створення зентанглів

За результатами досліджень доведено, що дана техніка малювання має виключно позитивний вплив: сприяє релаксації, позбавляє від стресу і негативних емоцій, створює виражений лікувальний ефект, покращує зорово-рухову координацію, вчить концентрувати увагу, рятує дітей від нудьги, а дорослих від безсоння, покращує каліграфію, лікує кров'яний тиск, депресію, розвиває творчі здібності, приносить натхнення, додає сил і ясності, заряджає енергією та вмить підійнімає настрій.

0. Асоціативний кущ «Зентангл»

- А який дзен навіяли вам наші тангли ми перевіримо за допомогою асоціативного куща:

З- здоров'я, задум
Е- емоції
Н- натхнення, начерк
Т- творчість, талант
А- акуратність
Н- новизна, надія
Г- гармонія
Л- любов

- Я бажаю вам відпочивати, малюючи, щоб створюючи свою власну неповторну картину, заспокоїти розум і серце, почерпнути натхнення і бажання творити.

0. **Рефлексія**

- Вам сподобалось?
- Які враження від практичної роботи?
- Які думки виникли? (вправа не для групової роботи)

Малюємо мандалу

Мандало-терапія – це ресурсна техніка, яка допомагає знайти приховані в людині можливості змінити те, що не подобається в житті чи в собі, м'який спосіб психологічної діагностики та корекції. Вона занурює людину в світ несвідомого, пробуджуючи дитяче вміння радіти всьому і грати, відкриваючи нові грані творчості людини.

Зцілення і пошук виходу відбувається тоді, коли людина спонтанно створює кольорові форми всередині кола (слово «мандала» перекладається як «коло»). За допомогою малюнка людина концентрує внутрішні сили, щоб потім направити їх на вирішення зовнішніх завдань. Такого ефекту можна досягти на заняттях з психологом або малюючи чи просто розфарбовуючи готові мандали, наприклад роздруковані з Інтернету. Це хороший спосіб концентрації або, навпаки, розслаблення, відмови від проблем. Протипоказань для мандало-терапії немає.

Під час створення складного графічного зображення мандали людина занурюється в медитацію. Це необхідно для того, щоб зуміти розібратися у власних думках, зрозуміти оточуючих людей, знайти гармонію. Тому під час малювання потурбуйтесь щоб вам ніхто не заважав, не турбував і не дратував. Малювати треба в доброму настрої. Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих-видих, посміхніться і нехай ваша душа творить в тиші або під приємну фонову музику.

Для малювання знадобляться: простий олівець, циркуль, транспортир, лінійка та художні матеріали на власний смак (кольорові олівці чи гелеві ручки, але не менше 12 кольорів, лінери, акварель, гуаш, пастель, сангіна, вугілля, кольоровий пісок, туш, безпечні пальчикові фарби).

1. Малювати мандалу потрібно, починаючи із серединки і йдучи до краю. Відмітьте центр аркуша, уявно розділивши його діагоналями через кути. Якщо відчуваєте, що зображення повинно бути скраю, робіть так, як вважаєте за потрібне.

2. Спочатку слід намалювати схематичний каркас мандали. Для цього за допомогою циркуля намалюйте відносно центру декілька кіл, які потім розділіть на 6, 8, 12 чи 16 частин.
3. Наповніть мандалу візерунками і дрібними деталями на свій смак. Не варто змальовувати мандалу, зображайте так, як відчуваєте. Комбінуйте різноманітні кольори так, як дозволяє ваше сприйняття.
4. Закінчивши роботу, дайте мандалі назву для розуміння зображеного, зазначте дату. Обов'язково подякуйте собі за хорошу роботу. За бажанням можна розфарбувати фон, вирізати зображення, покрути чарівне коло, подивися на нього здалеку, полюбуватися ним, знайти йому місце в кімнаті. Важливо відстежити свої почуття і переживання під час роботи, переконатися чи подобається малюнок. Якщо отриманий результат не подобається, коло можна змінити, розрізати або порвати. Якщо є бажання, можна написати розповідь до отриманої картини.

Дозвольте собі бути творчим. Не думайте про те, як буде виглядати ваш малюнок або як люди будуть реагувати на нього. Не приймайте все особисто, це ж не перевірка ваших навичок малювання чи самоповаги. Нехай ритм охопить вас з кожним колом, і нехай мандала зараз стане вашим цілим світом. Ніщо не повинно відволікати - тільки ритм, лінії і контраст. Не сваріть себе за помилки, це природно що вони відбуваються. Ігноруйте їх або зробіть частиною картини. Це ваша мандала, оточуючих не повинно турбувати те, як вона виглядає, і вони вас не повинні турбувати. Незалежно від того, як ви це робите, незалежно від того, як це буде виглядати, це добре вже тому, що ви це створили. Симпатична мандала не змінить світ на краще, але і «потворна» не зробить ваше життя гіршим.

Підсумком такої роботи як правило є зміна стану на більш гармонійний, спокійний, цілісний, вирішуються внутрішні конфлікти. Тому важливо ще кілька днів взаємодіяти з створеною мандалою, розташувавши її на видному місці або виділяючи кілька відокремлених хвилин в день для її споглядання.

Малювання мандал корисно всім без винятку, але особливо:

1) гіперактивним дітям, оскільки вчить їх концентрувати увагу і доводити розпочату справу до кінця, працювати в обмеженому просторі кола, знаходити межі власної особистості і бачити, де починаються кордони інших людей;

2) нервовим, тривожним, агресивним людям, активізуючи внутрішній ресурс зцілення, дозволяє гармонізувати психічний стан, приносить спокій і дає спад напрузі.

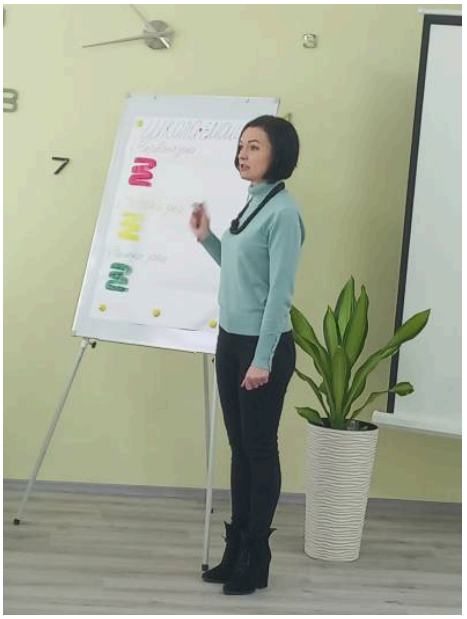
Спільна робота над однією мандалою вчить розуміти один одного без слів, домовлятися без тиску, перебувати на рівних позиціях, досягати гармонії і взаєморозуміння. Одну і ту ж мандалу цікаво розфарбовувати по-різному багато разів.

Значення найпоширеніших кольорів у мандалах:

- Червоний – дуже «сильний» по енергетиці колір. Він передає собою: силу, рішучість, дію і сміливість. Цей колір у мандалі говорить про життєдайний потенціал реалізації бажаного
- Рожевий – колір, який відображає людську доброту, він так само дарує ласку і почуття любові
- Помаранчевий – позитивний колір, який представляє собою життєрадісність, життєву силу і свободу
- Жовтий – колір, що говорить про радість і щастя. Він носить у собі «теплу» енергетику, своєю променистістю зцілює, надихає і допомагає отримати бажане
- Золотий – це колір являє собою багатство, життєрадісність, задоволення і життєву мудрість
- Зелений – колір природності, чуттєвості, гармонії і внутрішнього розвитку. Цей колір занурює людину в медитацію і дарує спокій. Він здатний дати відчуття врівноваженості організму
- Синій (темний) – колір спокою і колір духовності. Це дуже серйозний колір, який дарує легкість і спокій душі

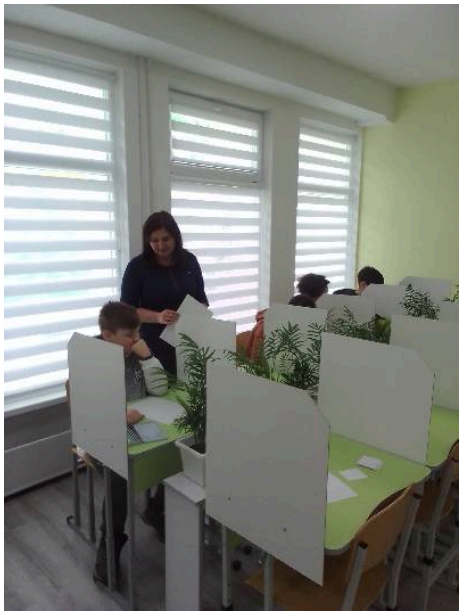
- Синій (світлий) – дарує спокій нервовій системі людини, доброзичливість і розуміння з оточуючими
- Блакитний – колір безкінечності, колір глибокого океану і чистого неба. У певному сенсі, цей колір відображає собою материнство, а значить «жіноче начало». Блакитний несе значення співчуття, розуміння і допомоги
- Фіолетовий – колір, що дарує натхнення і здатність «очищати» енергетику людини від всього негативного. Колір, що може у разі необхідності «вилучити» всі можливі перешкоди на шляху до бажаного
- Коричневий – колір, який представляє собою землю. Земля – невід'ємна частина людини, яка дає людині урожай, житло, носить людину і дає сили. Тому цей колір передає собою зміст «практичності» і «захист»
- Чорний – це колір темряви. В мандалах-чорний колір присутній лише в контурах, але в деяких малюнках може займати багато місця і тоді мандала несе в собі сенс «страху», «смерть» і «порожнечу»
- Білий – колір чистоти і зцілення, цей колір захищає свого власника від негативу, допомагає позитивно мислити і так само відчувати
- Сірий – колір рівноваги та балансування





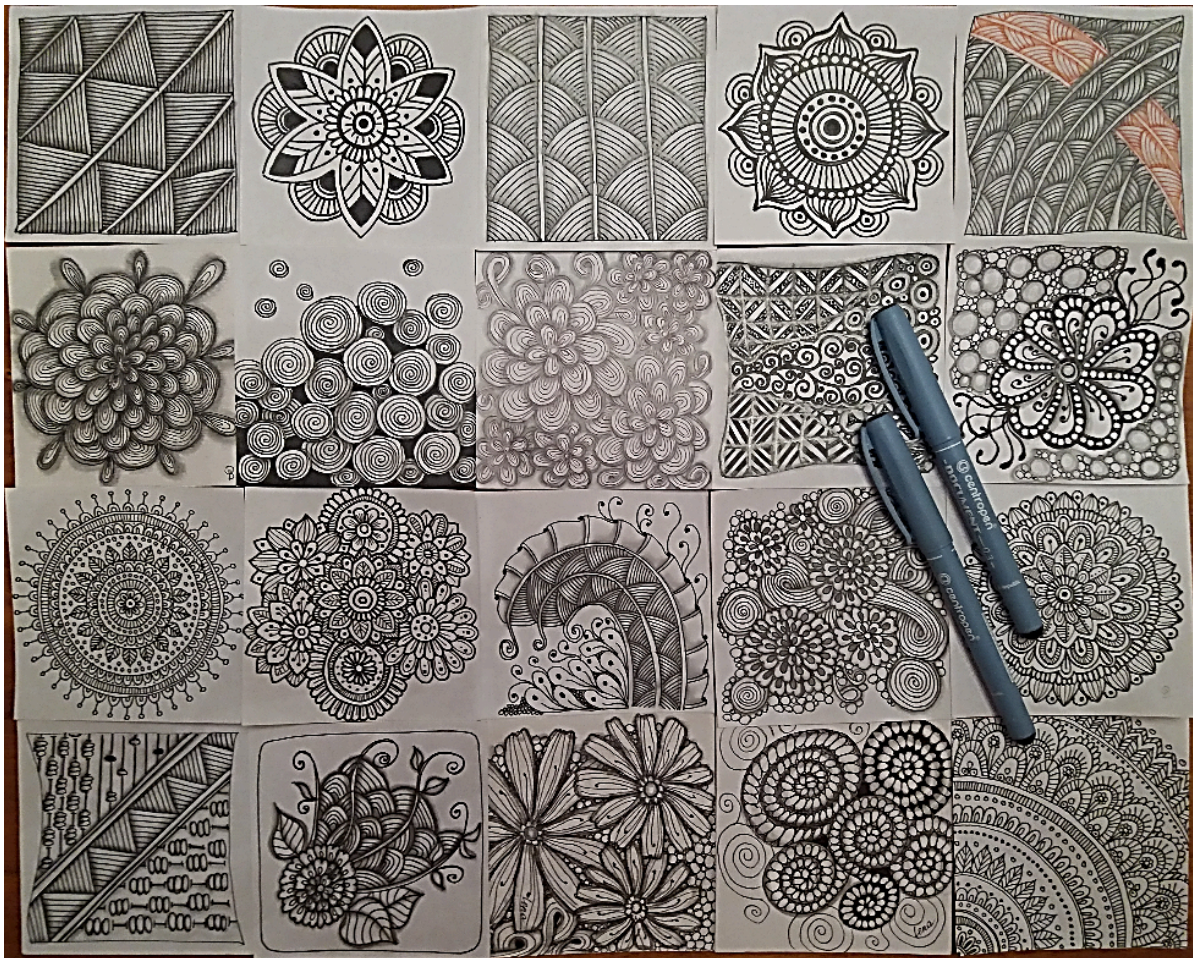








ентангл



Мандали





Бібліографія

1. Патрік Сміт «Діти та війна» - навчальний посібник (https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf)
2. Едіт Крамар «Арт-терапія з дітьми» file:///C:/Users/User/Desktop/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%20%D0%90%D0%A0%D0%A2.pdf
3. Методи та технології соціального педагога/Автори-укладачі: С.П.Архипова, Г.Я.Майборода, О.В.Тютюнник. Навчальний посібник.-К.:Видавничий Дім «Слово», 2011.- 496с.