

Міністерство освіти і науки України  
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Людмила Магдисюк,  
Ольга Грушецька**

**ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ  
З ДІТЬМИ ТА ДОРОСЛИМИ: ПРАКТИКУМ**

*Навчальний посібник*

Луцьк  
Вежа-Друк  
2025

УДК 159.98(075)

М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 6 від 19 лютого 2025 р.)*

**Рецензенти:**

**Гошовський Я. О.**, доктор психологічних наук, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Мушкевич М. І.**, доктор психологічних наук, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Остайковський О. І.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ВІППО.

**Магдисюк Л. І.**

М 12 Психотехнології у роботі з дітьми та дорослими : практикум. навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Ольга Володимирівна Грушецька. – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 188 с.

У навчальному посібнику розкрито актуальні питання технології в психологічному консультуванні як професійної діяльності й процесу надання психологічної допомоги. Представлено матеріали, які зможуть допомогти практичному психологові-початківцю зрозуміти суть психотехнологій в психологічному консультуванні як одного із видів роботи та специфіку його застосування в різних умовах.

Висвітлено теоретичні основи технології в психоконсультуванні. Розкрито особливості використання технік та вправ в роботі психолога з різними категоріями клієнтів. Матеріали посібника також можуть бути корисними в ході практичної роботи майбутніх практичних психологів під час вирішення проблем клієнтів у процесі психологічного консультування.

Для здобувачів, викладачів, психологів-практиків та широкого кола фахівців, орієнтованих на роботу з людьми.

**УДК 159.98(075)**

© Магдисюк Л. І., Грушецька О. В., 2025

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	5
<b>1. Основи роботи з психотехнологіями: теоретичні засади, ключові поняття, практичні вправи на знайомство</b> .....	6
<b>2. Методи підвищення ефективності комунікації, роль наставництва та вправи на згуртування групи</b> .....	10
<b>3. Психотехніки для покращення стилю керівництва та організації дискусій</b> .....	21
<b>4. Методи подолання емоційного вигорання та зняття напруги</b> .....	35
<b>5. Розробка та адаптація інтегративних психотехнологій з використанням психодраматичних технік</b> .....	43
<b>6. Розробка та аналіз психотехнологій для подолання стресу із використанням трансгенераційних та екзистенційних технік</b> .....	52
<b>7. Арттерапія як ефективний інструмент психотехнологій у роботі з дітьми та дорослими</b> .....	63
<b>8. Казкотерапія як інструмент психотехнологій</b> .....	87
<b>9. Нейрографіка: інноваційний метод саморозвитку</b> .....	94
<b>10. Флюїд-арт як інструмент арттерапії у психокорекції та розвитку дітей і дорослих</b> .....	101
<b>11. Фелт-терапія: гармонія емоцій через творчість і тактильний контакт</b> .....	104
<b>12. Фуд-терапія як психотехнологія у роботі з дітьми та дорослими: гармонія емоцій і творчості</b> .....	109
<b>13. Тканинна арт-терапія: мета, завдання та особливості</b> .....	115
<b>14. Ландшафтна арт-терапія: суть, завдання та методи</b> .....	119

<b>15.</b> Сміхотерапія: суть і техніки .....	123
<b>16.</b> Поведінковий тренінг, його суть та техніки .....	126
<b>17.</b> Розробка комплексу психотехнологій із використанням символів і міфів у психологічній практиці .....	128
<b>18.</b> Розвиток особистісно-регуляторних якостей через трансформаційні ігри .....	135
<b>19.</b> Розробка психотехнологій для духовного розвитку особистості та використання наративного підходу в самопроектуванні .....	139
<b>20.</b> Розробка комплексу вправ із використанням інноваційних тренінгових психотехнологій та сугестивних технік .....	146
<b>21.</b> Суть арт-терапевтичних технік роботи з ресурсними станами .....	153
<b>Література</b> .....	159
<b>Додатки</b> .....	164

## ПЕРЕДМОВА

Запропоноване навчально-методичне видання є відповіддю на запит практичних психологів, здобувачів психологічних факультетів і роботодавців щодо ключових аспектів організації системи психологічної допомоги сім'ї та дитині в складних стресогенних, часто критичних ситуаціях сучасного суспільного життя в умовах війни. Наш задум передбачав підбір матеріалів як теоретичного, так і практичного спрямування з урахуванням змісту викладання суміжних психологічних дисциплін.

У контексті складних і нестабільних реалій нашого суспільства практичні психологи відзначають розмаїття тенденцій у сфері міжособистісної взаємодії, професійного розвитку й методичного забезпечення.

На методичну допомогу зорієнтовані матеріали даного видання навчального посібника «Психотехнології у роботі з дітьми та дорослими: практикум», особливо практичному психологу, соціальному працівнику, здобувачу. Знаючи всю складність ППД, психологічного консультування з власного досвіду, ми сформулювали основні професійні настанови щодо використання різних психотехнологій, методик, технік, вправ для роботи з різними категоріями клієнтів.

Широкий комплекс висвітлених проблем, інноваційних технік та вправ дасть змогу фахівцю, здобувачу сформулювати професійне уявлення про сучасний стан цієї галузі психологічних знань як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Автори бажають своїм читачам професійного самовдосконалення та зростання, особистісного благополуччя та позитивної філософії життя.

Бажаємо успіхів!

## ПРАКТИКУМ

**Тема:** *Основи роботи з психотехнологіями: теоретичні засади, ключові поняття, практичні вправи на знайомство*

### Теоретична довідка

**Психотехнології** – це система методів і технік, спрямованих на роботу з психікою людини для досягнення змін у її емоційному, когнітивному та поведінковому стані. Вони використовуються для розвитку особистості, подолання стресу, підвищення стійкості, оптимізації психічних процесів і міжособистісних взаємин.

#### **Основні цілі роботи з психотехнологіями:**

- *Оптимізація психічного стану* (зниження тривожності, подолання депресивних станів, відновлення емоційної стабільності).
- *Розвиток когнітивних навичок* (покращення пам'яті, концентрації, швидкості мислення).
- *Розвиток особистості* (вироблення нових життєвих цінностей, цілей, навичок ефективної взаємодії з іншими).
- *Трансформація обмежуючих переконань* (виявлення й заміна негативних когнітивних установок на позитивні та ресурсні).
- *Підтримка в кризових ситуаціях* (відновлення після стресу, травми або важких подій).

### Теоретичні засади

Психотехнології базуються на розумінні функціонування психіки, зокрема когнітивних, емоційних і поведінкових процесів. Вони спираються на ідеї психологічної гнучкості, нейропластичності, а також інтеграції свідомого та несвідомого досвіду. Використання психотехнологій дозволяє формувати нові нейронні зв'язки, змінюючи стереотипні реакції та поведінку. Усі техніки психотехнологій спрямовані на трансформацію. Вони дозволяють людині не лише усвідомити свої внутрішні конфлікти, але й адаптувати їх для отримання нових ресурсів.

***Переваги психотехнологій:***

1. *Індивідуальний підхід.* Техніки адаптуються до потреб кожної людини, враховуючи її унікальний досвід та особливості.

2. *Ефективність.* Завдяки інтеграції когнітивних і творчих методів психотехнології сприяють швидкому вирішенню проблем.

3. *Різноманітність.* Психотехнології пропонують широкий вибір технік та методів, що дозволяє обрати підхід, який найкраще відповідає індивідуальним потребам..

4. *Комплексність.* Психотехнології спрямовані як на усунення проблем, так і на розвиток позитивних якостей.

***Ключові поняття:***

*Знання* – це система інформації, яка засвоєна людиною і використовується для вирішення практичних та теоретичних завдань.

*Навички* – здатність виконувати певні дії автоматично або з мінімальною свідомою увагою після відповідної практики.

*Установки* – це внутрішні переконання або схильності, що визначають поведінку та реакції людини на зовнішні стимули.

*Експертна оцінка* – професійна думка фахівця, яка базується на його знаннях, досвіді та аналізі ситуації.

*Верифікація* – це процес перевірки достовірності або правильності отриманої інформації чи виконаних дій.

*Супервізія* – це процес професійної підтримки, за якої досвідчені фахівці допомагають молодшим колегам удосконалювати їхню практичну діяльність.

*Брифінг* – це коротке інформування або інструктаж перед виконанням завдання.

*Дебрифінг* – аналіз і обговорення виконаного завдання, що допомагає оцінити результати, знайти помилки та зробити висновки.

*Наставництво* – форма підтримки, коли досвідченіші колеги допомагають молодшим розвиватися професійно та особистісно.

*Дискусія* – обговорення, яке має на меті обмін думками, ідеями та пошук спільного рішення.

### ***Вимоги до сучасних психотехнологій:***

1. Адаптивність: техніки повинні враховувати індивідуальні особливості учасників.
2. Ефективність: практичні результати мають бути легко перевіряльними та вимірюваними.
3. Гнучкість: можливість модифікації вправ для різних вікових та соціальних груп.

### **Комплекс вправ на знайомство**

#### ***Вправа «Коло знайомств»***

*Мета:* полегшити запам'ятовування імен учасників і сприяти початку взаємодії.

*Опис:* Усі учасники розташовуються в коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та додає до нього рису, яка його описує (наприклад, «Олена – оптимістична»). Наступна людина повторює ім'я й характеристику попередніх учасників, а потім додає своє. Вправа триває, доки всі не представляться.

*Модифікація:* Учасники можуть додати до свого представлення рух, який підкреслює їхній характер, щоб краще закарбуватися в пам'яті групи.

#### ***«Моє унікальне дерево»***

*Мета:* формування атмосфери довіри та розкриття творчого потенціалу.

*Опис:* Учасникам пропонується намалювати «дерево», яке їх уособлює (гілки – інтереси, коріння – сильні сторони, плоди – їхні досягнення). Після цього кожен коротко презентує своє дерево.

*Модифікація:* Якщо група велика, учасники можуть ділитися у підгрупах.

#### ***«Ми схожі»***

*Мета:* знайти спільні риси та створити відчуття єдності.

*Опис:* Учасники об'єднуються в пари й обговорюють, що в них спільного (наприклад, хобі, улюблені книги, цінності). Потім пари представляють результати обговорення всій групі.



*Модифікація:* Перетворити вправу на швидкі «міні-інтерв'ю» для зміни динаміки.

### **«Моя буква»**

*Мета:* розвіяти напруження в групі та краще пізнати одне одного.

*Опис:* Кожен учасник обирає літеру алфавіту та розповідає, як вона відображає їхню особистість, підбираючи слова на цю літеру. Наприклад: «Я Катерина, і моя буква – К. Я креативна, комунікабельна й квітуха».

*Модифікація:* імена та слова можна записати на аркушах і прикріпити на стінах, щоб група могла ознайомитися з ними впродовж дня.

### **«Інтерв'ю»**

*Мета:* познайомити учасників.

*Опис:* Учасники формують пари. Кожна пара малює контур руки чи фігури свого партнера на аркуші та заповнює відповіді на такі питання: ім'я, вік, хобі, родина, професія, особисті вподобання та очікування від семінару. Після цього кожен презентує свого партнера групі.

*Модифікація:* можна додати творчий елемент: замість контурів рук або фігур учасники можуть створити невеликий портрет із ключовими характеристиками.

### **Вправа «Чемпіони»**

*Мета:* презентувати учасників з хорошої сторони, підкреслюючи їхню цінність для групи.

*Опис:* Учасники розбиваються на пари, опитують одне одного про їхні сильні сторони, таланти й досягнення. Потім кожен представляє свого партнера всій групі, акцентуючи на його унікальності.

*Модифікація:* Вправу можна змінити, дозволивши кожному учаснику презентувати себе самостійно, підкреслюючи, яку користь він може принести для групи.

### **Вправа «Як ми схожі»**

*Мета:* допомогти учасникам краще пізнати одне одного через пошук спільних рис.

*Опис:* Учасники розбиваються на пари й записують 10 характеристик, які є спільними для обох. Наприклад, це можуть бути захоплення,

місце навчання, цінності тощо. Потім кожен учасник змінює партнера, продовжуючи пошуки спільного. Той, хто найшвидше знайде спільні риси з п'ятьма партнерами, отримує невеликий приз.

*Модифікація:* для більшої динаміки можна скоротити кількість характеристик або додати творчий елемент, наприклад, створити міні-презентацію спільних рис.

### ***Вправа «Чарівний ящик»***

*Мета:* зруйнувати бар'єри між учасниками й налаштувати групу на позитивну взаємодію.

*Опис:* У центрі кімнати ставиться коробка або ящик. Кожен учасник підходить до нього, заглядає всередину й каже щось хороше про людину, чиє «фото» там. Насправді, заглянувши всередину, кожен бачить своє відображення й хвалить самого себе. Наприкінці вправи ведучий підкреслює, що кожен учасник має свої сильні сторони, які допоможуть йому під час тренінгу.

*Модифікація:* разом із дзеркалом у коробці можна покласти невеликі символи (наприклад, камінчик, свічку або фігурку), які асоціюються з позитивними рисами. Учасник може обрати один із них і пояснити, чому цей символ йому підходить.

**Тема:** *Методи підвищення ефективності комунікації, роль наставництва та вправи на згуртування групи*

### **Теоретична довідка**

**Вербальна комунікація** – це форма спілкування, що здійснюється за допомогою слів, як у письмовій, так і в усній формі.

**Суть вербальної комунікації** полягає в передачі інформації, емоцій, думок і намірів за допомогою слів. Вона є основним засобом взаємодії між людьми, що забезпечує обмін знаннями, формування відносин та досягнення спільних цілей.

Вербальна комунікація охоплює усне мовлення (розмови, виступи) і письмове спілкування (тексти, листи, повідомлення). Її ефективність залежить від таких факторів, як:

- *зміст повідомлення* – чіткість і логічність викладених думок.
- *форма подачі* – стиль мовлення, інтонація, темп і виразність.
- *контекст* – врахування ситуації, аудиторії та культурних особливостей.

Головне завдання вербальної комунікації – налагодити взаєморозуміння між співрозмовниками або передати точний і зрозумілий зміст інформації.

**Невербальна комунікація** – передача інформації за допомогою жестів, міміки, пози, контактів очима.

**Суть невербальної комунікації** полягає у передачі інформації, емоцій та відносин між людьми за допомогою невербальних засобів, таких як міміка, жести, поза, контакт очей, тон голосу та інші невербальні сигнали. Вона доповнює, підсилює або замінює вербальне спілкування, дозволяючи краще зрозуміти співрозмовника та його справжні наміри.

#### ***Елементи невербальної комунікації:***

1. *Міміка*: вираження емоцій через обличчя (посмішка, підняття брів, зсунуті брови). Найшвидший і найінтуїтивніший спосіб зрозуміти емоційний стан людини.

2. *Жести*: рухи руками та тілом, що передають інформацію (наприклад, вказівний жест, жест «ОК»). Можуть мати культурні відмінності (один жест у різних країнах може мати різне значення).

3. *Пози та положення тіла*: відкрита чи закрита поза може свідчити про готовність до взаємодії чи оборонний настрій. Розслаблене тіло зазвичай демонструє впевненість, напружене – тривогу чи страх.

4. *Контакт очима*: ступінь і тривалість зорового контакту може виражати інтерес, повагу, довіру чи агресію. Занадто інтенсивний погляд може сприйматися як загроза, а недостатній – як уникнення.

5. *Інтонація голосу*: тон, тембр, гучність голосу передають емоційне ставлення до сказаного. Наприклад, одна й та ж фраза може звучати як комплімент чи образа залежно від інтонації.

**6. Просторові характеристики:** Відстань між людьми під час взаємодії сигналізує про рівень їхніх стосунків:

- Інтимна зона (0–50 см).
- Особиста зона (50 см – 1,2 м).
- Соціальна зона (1,2–3 м).
- Публічна зона (3 м і більше).

***Функції невербальної активності:***

- *передача емоцій* (невербальні сигнали є основним способом комунікації емоцій (радість, смуток, гнів, здивування));
- *підтримка вербального спілкування* (невербальні засоби можуть підкреслювати або доповнювати зміст сказаного словами);
- *регулювання взаємодії* (жести й міміка можуть сигналізувати про бажання почати, продовжити або завершити розмову);
- *відображення відносин* (довжина погляду, положення тіла, інтонація голосу можуть демонструвати ставлення до співрозмовника (дружелюбність, недовіра, домінування));
- *самопрезентація* (люди використовують невербальні сигнали для створення певного враження про себе (впевненість, відкритість, авторитет)).

***Невербальна активність у психології та терапії:***

1. *Діагностична роль:* спостереження за невербальною поведінкою клієнта (жести, міміка, положення тіла) дозволяє психологу зрозуміти емоційний стан людини, навіть якщо вона приховує свої почуття словами.

2. *Розвиток усвідомлення:* вправи на усвідомлення невербальної активності допомагають людям краще розуміти свої емоції та реакції.

3. *Терапевтичні вправи:* використання технік невербальної активності, як-от психодрама, танцювальна терапія, арттерапія, для вираження емоцій.

4. *Поліпшення комунікації:* навчання клієнтів розпізнавати невербальні сигнали інших людей і краще висловлювати власні емоції.

## **Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації для покращення вербальної та невербальної комунікації**

### ***Вправа «Дзеркало»***

*Мета:* покращення навичок невербальної комунікації, розвиток емпатії та здатності «зчитувати» емоції.

*Опис:* Учасники розбиваються на пари й стають одне навпроти одного на відстані витягнутої руки. Один учасник у парі починає демонструвати повільні рухи (наприклад, підняття руки, нахил голови, усмішку), а інший – повторює ці рухи, наче дзеркало. Важливо, щоб «відображення» максимально точно повторювало рухи, вираз обличчя та навіть темп рухів «дзеркала». Через 1–2 хвилини ролі міняються: тепер інший учасник стає «оригіналом», а його партнер – «дзеркалом». У кінці вправи проводиться обговорення, де учасники діляться враженнями: чи легко було синхронізуватися, чи виникали складнощі, як вони сприймали партнера.

#### *Правила:*

1. Рухи мають бути плавними та зрозумілими, щоб партнер міг їх повторити.
2. Уникайте різких рухів або занадто складних позицій.
3. Учасники мають зберігати зоровий контакт.
4. Акцент робиться на спільній взаємодії, а не на точності чи ідеальності повторення.

#### *Обговорення після вправи:*

1. Чи було легко синхронізувати рухи?
2. Чи виникали труднощі з передачею чи розумінням емоцій?
3. Як відчувалося бути «оригіналом» і «дзеркалом»?

#### *Модифікації:*

1. Учасник-оригінал демонструє певну емоцію (радість, сум, здивування, злість), а «дзеркало» повторює не лише рухи, а й емоційний вираз. Завдання: навчитися передавати й розпізнавати емоції через невербальні сигнали.

2. Усі учасники стають у коло. Один учасник показує рухи, а решта групи повторює їх одночасно. Потім лідер змінюється, і наступний учасник стає «оригіналом».

3. «Оригінал» може додавати голосові елементи (наприклад, звуки, вигуки), які «дзеркало» також має повторити.

4. Учасники не стоять на місці, а рухаються по кімнаті, продовжуючи повторювати рухи один одного.

### ***Вправа «Словесний місток»***

*Мета:* покращення навичок вербальної комунікації.

*Опис:* Учасники сідають у коло або стають у довільному порядку. Ведучий пропонує почати створення спільної історії. Перший учасник говорить речення, наприклад: «*Одного разу у великому місті почалася злива.*» Наступний учасник продовжує історію, але його речення має починатися з літери, на яку закінчується попереднє речення: Наприклад, якщо останнє слово було «злива», наступне речення починається з «а»: «*Але вона не завадила дітям гратися на вулиці.*» Гра триває, доки кожен учасник не скаже речення, або доки історія не дійде до логічного завершення. Якщо учасник не може придумати речення, йому можна допомогти групою або надати 5–10 секунд додаткового часу.

*Правила:*

- Речення повинні бути пов'язані між собою за змістом і формувати логічний або креативний сюжет.
- Учасники мають дотримуватися черговості.
- Заборонено критикувати ідеї інших учасників.
- Якщо хтось помилився або затримався з відповіддю, гра продовжується без покарань – важливо підтримувати позитивну атмосферу.

*Обговорення після вправи:*

1. Чи легко було починати речення з останньої літери попереднього?
2. Як змінилося ваше мислення під час гри?
3. Чи виникли якісь труднощі з побудовою зв'язного сюжету?

*Модифікації:*

1. Перед початком ведучий може запропонувати тему для історії, наприклад: подорож у часі, командна робота на далекій планеті, підготовка до важливої події.

2. Додати умову, що кожне речення повинно містити певне слово або тему (наприклад, «друг», «свято», «подарунок»).

3. Група може працювати разом над одним реченням, обираючи варіанти продовження шляхом голосування або обговорення.

4. Коли учасник виголошує своє речення, він кидає м'яч іншому учаснику, який повинен швидко продовжити історію.

### ***Вправа «Розповідь без слів»***

*Мета:* навчитися передавати і розпізнавати емоції через жести, міміку й рухи.

*Опис:* Учасники працюють у групах по 3–5 осіб. Кожна група отримує завдання створити коротку сценку (наприклад, «конфлікт на роботі», «сімейна вечеря», «подорож у транспорті»), але забороняється використовувати слова. Після підготовки група демонструє свою сценку іншим, які мають вгадати сюжет і емоції. Усі разом обговорюють, які невербальні сигнали допомогли зрозуміти зміст.

*Модифікації:*

- Обмежити підготовку до 2 хвилин для тренування швидкого ухвалення рішень.
- Один учасник демонструє емоцію або ситуацію, а група вгадує.

### ***Вправа «Гра голосів»***

*Мета:* розвинути чутливість до інтонацій і паравербальних сигналів, навчитися змінювати тон голосу залежно від контексту.

*Опис:* Учасникам дається фраза (наприклад, «Я дуже радий вас бачити»).

1. Завдання: повторити цю фразу з різними емоціями (радість, сум, гнів, іронія, байдужість).

2. Група слухає та аналізує, які невербальні елементи (тембр, гучність, швидкість) передали емоцію.

*Модифікації:*

- Ситуативний контекст: Задати конкретні ситуації для фрази (наприклад, сказати «Доброго ранку» начальнику, другу, незнайомцю).
- Групова взаємодія: Один учасник промовляє фразу, а інший на неї реагує відповідною інтонацією.

- Гра на вгадування: Група має вгадати, яку емоцію намагався передати учасник.

***Вправа «Інтимна й соціальна дистанція»***

*Мета:* усвідомити вплив дистанції на комунікацію, навчитися коригувати просторову поведінку залежно від контексту.

*Опис:* Учасники працюють у парах. Один із учасників починає наближатися до іншого, доки той не попросить зупинитися (зона комфорту). Завдання: проаналізувати, як змінюється відчуття безпеки та довіри залежно від відстані.

У груповій дискусії обговорюються результати: Як дистанція впливає на взаємодію? Чи змінюється сприйняття людини при зміні дистанції?

*Модифікації:*

- Ролі: Одна пара працює, інші спостерігають і дають зворотний зв'язок.

- Групова вправа: Усі учасники одночасно ходять по приміщенню, регулюючи дистанцію залежно від контексту (наприклад, уявіть, що ви в метро або на вечірці).

***Вправа «Емоційне передбачення»***

*Мета:* навчитися розпізнавати емоції інших за невербальними сигналами, підвищити чутливість до деталей поведінки.

*Опис:* Один учасник демонструє певну емоцію лише за допомогою міміки та жестів (наприклад, здивування, розчарування, щастя). Інші учасники спостерігають і намагаються описати не лише емоцію, але й те, які сигнали допомогли їй розпізнати. Після цього демонстратор розповідає, що він відчував і чи вдалося передати задумане.

*Модифікації:* Учасник зображає емоцію у певному контексті (наприклад, радість від виграшу чи сум після сварки).

***Вправа «Словесне і невербальне розбіжжя»***

*Мета:* усвідомити, як суперечності між словами та невербальними сигналами впливають на комунікацію.

*Опис:* Учасник промовляє фразу з емоцією, яка суперечить змісту (наприклад, «Я тебе ненавиджу» з усмішкою). Інші аналізують, які не-



вербальні сигнали допомогли зрозуміти, що саме відчуває промовець. Після виконання всі обговорюють, чи вдалося передати та зрозуміти справжній зміст.

*Модифікації:*

- Ситуації з життя: Використати реальні сценарії, де слова не відповідають справжнім емоціям.
- Групова взаємодія: Учасники по черзі обговорюють, які труднощі виникають у розумінні невербальних сигналів.

*Таблиця 1*

### Характеристика психотехнік вербальної та невербальної комунікації

Психотехніка	Вербальна комунікація	Невербальна комунікація	Мета
1	2	3	4
Рефлексивне слухання	Повторення ключових ідей співрозмовника словами	Кивки, зоровий контакт, підтримуючі жести	Покращення взаєморозуміння
Емпатійне слухання	Вираз розуміння через слова, уточнювальні запитання	Відкриті пози, доброзичлива міміка	Виявлення емоцій співрозмовника
Арттерапія	Усна презентація значення створеного малюнка чи твору	Використання образів, кольорів, форм	Розкриття емоцій через творчість
Рольові ігри	Моделювання ситуацій із застосуванням діалогів	Використання жестів, позицій, інтонації	Відпрацювання комунікативних навичок
Дискусійні техніки	Використання аргументів, логіки	Зоровий контакт, міміка, яка підкреслює емоційний тон	Розвиток критичного мислення
Ігрові вправи	Ігри, де учасники висловлюють свої думки чи почуття словами	Ігри, які включають невербальну взаємодію (наприклад, «дзеркало»)	Відпрацювання комунікаційних реакцій

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4
Медіація конфліктів	Вербалізація почуттів, пропозиція вирішення	Спокійний тон голосу, уникання агресивних рухів	Вирішення міжособистісних конфліктів
Дихальні техніки	Можливість обговорення свого стану перед і після виконання вправ	Демонстрація технік дихання, які можна спостерігати	Управління емоціями через дихання

### Наставництво як варіант індивідуальної роботи тренера з учнем

#### *Роль тренера:*

- Тренер оцінює особливості учня, його потреби, сильні та слабкі сторони, щоб вибудувати персоналізовану стратегію розвитку.

- Спостерігає за поведінкою учня в різних ситуаціях (групові завдання, самотійна робота). Використовує опитувальники, тести чи творчі завдання для аналізу здібностей. Веде розмову з учнем для визначення його захоплень, інтересів та того, що приносить йому задоволення.

- Забезпечує підтримку, надихає учня на нові досягнення.

- Допомагає подолати страхи, сумніви або інші бар'єри, які заважають реалізації потенціалу.

- Надає конструктивний, але доброзичливий відгук на результати роботи учня. Відзначає успіхи і пропонує напрямки для вдосконалення.

#### *Техніки, які використовуються у наставництві:*

1. Активне слухання: Уважне сприйняття того, що говорить учень, з акцентом на розуміння його емоцій, думок і намірів. Підтримуйте контакт очима. Уточнюйте сказане, наприклад: «Тобто, ти відчуваєш, що це завдання тобі дається складно через брак часу?» Використовуйте підтверджуючі фрази: «Я розумію», «Це цікаво», «Розкажи детальніше».

2. Відкриті запитання: Запитання, які не потребують відповіді «так» або «ні», а спонукають учня до саморефлексії та глибоких відпо-

відей. Приклади відкритих запитань: «Що для тебе означає успіх у цій сфері?» «Яких навичок, на твою думку, тобі бракує?» «Що тобі найбільше вдалося на цьому етапі?» Це дозволяє учневі краще зрозуміти свої бажання, проблеми та пріоритети, а наставнику-виявити індивідуальні особливості.

3. Планування розвитку: Спільна розробка покрокового плану досягнення цілей учня. Разом з учнем визначте його довгострокові та короткострокові цілі. Поділіть цілі на невеликі досяжні етапи. Розпишіть план із зазначенням термінів та способів виконання.

Таблиця 2

### Приклад плану досягнення цілей

Ціль	Етапи	Термін виконання
Покращити публічний виступ	1. Написати промову.	1 тиждень
	2. Репетирувати з наставником.	2 тижні

### Вправи, спрямовані на згуртування групи

#### *Вправа «Спільна історія»*

*Мета:* формування командної взаємодії та створення невимушеної, дружньої атмосфери в групі.

*Опис:* Учасники сідають у коло або розташовуються так, щоб кожен бачив один одного. Ведучий починає історію з одного речення, наприклад: «Якось одного ранку лісові мешканці вирішили влаштувати велике свят». Наступний учасник додає до цієї історії своє речення, пов'язане з попереднім. Наприклад: «Вони вирішили запросити на свято чарівника, який виконає три бажання». Усі учасники по черзі додають свої речення, розвиваючи сюжет історії. Історія завершується, коли всі зробили свій внесок або коли ведучий вирішить її логічно завершити.

*Правила:*

- Кожен учасник повинен уважно слухати попередні речення, щоб продовжувати історію логічно.

- Історія має розвиватися послідовно, але допускається креативність та фантазія.

- Не допускається критика чи виправлення ідей інших учасників.

*Модифікації:*

1. Тематика історії: визначте заздалегідь конкретну тему історії. Наприклад: пригодницька історія, робоча ситуація, комічна чи фантастична історія.

2. Ключові слова: учасники повинні у своєму реченні використати заздалегідь визначені слова. Наприклад: «дракон», «замок», «дружба».

3. Історія в групах: якщо група велика, розділіть учасників на кілька менших груп, щоб кожна створила свою історію. Після цього всі історії можна зачитати або зіграти як імпровізовану виставу.

4. Малювання історії: паралельно з вигадуванням історії один із учасників (або ведучий) малює ілюстрації до її розвитку на дошці чи аркуші паперу.

5. Історія з перешкодами: ведучий періодично додає «перешкоди» або «сюрпризи», які учасники мають інтегрувати в історію. Наприклад: «раптом пішов дощ» або «з'явився незнайомец».

### **«Павутинка»**

*Мета*: підкреслення взаємозв'язків у групі, створення атмосфери єдності, відкритості та довіри.

*Опис*: Учасники сідають у коло. Ведучий тримає клубок ниток, називає один цікавий факт про себе (наприклад: «Мені подобається готувати торти») і тримає кінець нитки. Потім ведучий передає клубок іншому учаснику, продовжуючи тримати свою частину нитки. Новий учасник також називає цікавий факт про себе (наприклад: «Я люблю мандрувати») і передає клубок далі. Після того, як клубок побуває у всіх, утворюється «павутинка», яка візуально демонструє зв'язки між учасниками. Після завершення ведучий пропонує обговорити враження від вправи: що учасники дізналися один про одного, що їх об'єднує.

*Модифікації:*

1. Тематика фактів: уточніть тему, наприклад: Що вас мотивує? Яка ваша найбільша мрія? Що вас привело на цей захід?

2. Інтерактивні запитання: Замість фактів учасники можуть відповідати на заздалегідь підготовлені запитання (наприклад: «Який ваш найщасливіший момент у житті?»).

**Тема: Психотехніки для покращення стилю керівництва та організації дискусій**

**Теоретична довідка**

**Лідерство** – це процес впливу на людей, спрямований на досягнення спільних цілей через мотивацію, підтримку та організацію.

**До основних ролей, які виконують лідери в групах, можна віднести:**

1. *Новаторська роль.* Лідер активно пропонує нові й конструктивні ідеї, що сприяють ефективному функціонуванню та розвитку групи.

2. *Комунікативна роль.* Лідер виступає як представник інтересів і потреб членів групи. Він стає своєрідним акумулятором ідей і настроїв, забезпечуючи зв'язок між членами своєї групи та взаємодію з іншими групами.

3. *Організаторська роль.* Лідер спрямовує й організовує дії групи, поєднуючи зусилля її членів для досягнення спільних цілей. Для цього він повинен володіти організаторськими навичками, здатністю здобувати довіру та об'єднувати команду.

4. *Координаційна роль.* Полягає в узгодженні дій усіх членів групи, контролі за їхнім виконанням і забезпеченні ефективності роботи всієї команди.

5. *Інтегративна роль.* Лідер підтримує єдність і стабільність у групі, допомагаючи створювати атмосферу згуртованості та співпраці.

**Типи лідерства:**

- *Авторитарне:* лідер приймає рішення самостійно і контролює виконання.

- *Демократичне:* рішення приймаються колективно, лідер виступає як координатор.

- *Ліберальне:* лідер надає команді свободу у виконанні завдань і бере мінімальну участь у процесі.

Моделі лідерства описують різні підходи до управління, впливу на людей і досягнення цілей. Вони враховують поведінку лідера, особливості команди, ситуації та цілі. **Ось основні моделі лідерства:**

1. *Харизматичне лідерство*: лідер надихає, залучає і мотивує команду своєю харизмою, енергією та впевненістю. Лідер стає центром уваги. Впливає через емоційне залучення та довіру (наприклад, Стів Джобс).

2. *Трансформаційне лідерство*: спрямоване на натхнення та мотивацію через спільне формування цінностей. Лідер надихає команду на зміни, трансформацію мислення та досягнення великих цілей. Орієнтований на розвиток потенціалу кожного члена команди. Спонукає до креативності, інновацій і зростання.

3. *Ситуаційне лідерство*: адаптація стилю керівництва до конкретних умов та потреб команди. Лідер адаптує свій стиль управління залежно від рівня підготовки, досвіду та мотивації команди.

#### ***Модель Кеннета Бланшара і Пола Херсі:***

Лідер може використовувати чотири стилі залежно від ситуації:

1. Директивний: лідер детально пояснює завдання і контролює виконання.

2. Тренувальний: лідер пояснює, демонструє, навчає.

3. Підтримуючий: лідер надає свободу у виконанні, але підтримує морально.

4. Делегуючий: лідер повністю довіряє виконання завдання команді.

4. *Авторитарне (автократичне) лідерство*. Лідер приймає рішення самостійно і очікує беззаперечного виконання. Орієнтований на жорсткий контроль і швидке досягнення результатів. Може бути ефективним у кризових ситуаціях, але може пригнічувати ініціативу. Може створювати дистанцію між лідером і командою, знижуючи мотивацію.

5. *Демократичне лідерство*. Лідер залучає команду до процесу прийняття рішень. Стимулює обговорення і враховує думки всіх членів групи. Заохочує ініціативність, креативність і згуртованість. Перевагою даної моделі лідерства є підвищення рівня мотивації та задоволення команди, а недоліком може бути менш ефективним в умовах, коли потрібне швидке прийняття рішень.

6. *Ліберальне (нейтральне) лідерство.* Лідер надає команді повну свободу у прийнятті рішень і виконанні завдань. Зводить контроль до мінімуму. Може бути ефективним у командах з високим рівнем професійної підготовки. Недоліки: відсутність чіткої координації може призвести до хаосу або зниження ефективності.

7. *Службове лідерство.* Лідер ставить потреби команди на перше місце, орієнтуючись на підтримку та розвиток співробітників. Лідер виступає як наставник і підтримка для команди. Ключові принципи: слухати та враховувати потреби, підтримувати розвиток, віддавати пріоритет спільному благу.

8. *Природне (інтегративне) лідерство.* Лідер органічно стає центром групи, демонструючи компетентність, довіру та вміння об'єднувати людей.

Цей стиль виникає природно, без формального призначення лідера.

9. *Лідерство через наставництво.* Лідер допомагає членам команди розкрити їхній потенціал і досягти особистих цілей, паралельно реалізуючи спільні завдання. Поєднання підтримки, навчання та зворотного зв'язку.

10. *Візійне (орієнтоване на бачення) лідерство.* Лідер формує довгострокову візію (бачення) і мотивує команду працювати для її досягнення. Важливою рисою є здатність надихати команду на нові досягнення.

Кожна модель лідерства може бути ефективною залежно від контексту, цілей і особливостей команди. Ефективний лідер здатен комбінувати моделі, адаптуючи їх до конкретної ситуації.

**Дискусія** – це структуроване обговорення певного питання або теми, яке спрямоване на обмін ідеями, пошук рішень і розвиток критичного мислення.

Основні принципи: *аргументованість* (висловлювання мають ґрунтуватися на фактах, логіці чи доказах), *взаємоповага* (учасники слухають одне одного, уникаючи персональних атак), *цільова спрямованість* (дискусія проводиться для досягнення конкретної мети (вирішення проблеми, генерування ідей тощо)).

**Типи дискусій:** дебати (формалізований обмін думками, в якому учасники відстоюють різні точки зору), панельна дискусія (кілька експертів обговорюють тему перед аудиторією), відкрита дискусія (всі учасники можуть вільно висловлювати свою думку).

***Ролі у дискусії:***

*Модератор:* спрямовує дискусію, слідкує за дотриманням регламенту.

*Учасники:* висловлюють свою точку зору, аргументують позицію.

*Аудиторія:* ставить запитання або висловлює свою думку наприкінці дискусії.

**Рольові ігри** – це метод, за якого учасники виконують певні ролі, імітуючи реальні чи уявні ситуації, для розвитку практичних навичок, аналізу поведінки та прийняття рішень.

***Основні функції гри:***

1. *Вивільнююча функція* (гра створює умови для самовираження, сприяючи зняттю психологічних бар'єрів, вона допомагає людині відчувати себе спонтанною, вільною та відкритою).

2. *Діагностична функція* (у процесі гри людина максимально проявляє свої здібності, що дозволяє оцінити її можливості та сильні сторони).

3. *Розвивальна функція* (гра забезпечує легке й ненав'язливе засвоєння великої кількості інформації, а рольові ігри сприяють розширенню самосвідомості та підвищенню рівня усвідомленості).

***Способи розігрування ролей (за Моррі ван Ментсом):***

1. *Акваріум:* кілька учасників виконують ролі в центрі кімнати, а решта спостерігає за ними, сидячи по колу. Цей підхід дозволяє аналізувати дії гравців з боку.

2. *Паралель:* учасники діляться на кілька невеликих груп (2–4 особи) і одночасно розігрують одну й ту саму рольову гру.

3. *Ротація ролей:* усі члени групи по черзі виконують роль основного учасника, отримуючи новий досвід і демонструючи свої підходи. Цей метод є ефективним для невеликих груп, оскільки потребує часу.



4. *Обмін ролями*: учасники змінюються ролями. Це може бути виконання ролей іншої статі, національності чи характеру, що дозволяє розвивати емпатію та краще розуміти інших.

5. *Дублювання*: основних гравців супроводжують дублери, які висловлюють почуття, що, на їхню думку, можуть переживати головні герої.

6. *Дзеркало*: один учасник імітує поведінку іншого, а головний гравець спостерігає за цим процесом з боку, щоб побачити себе очима оточуючих.

7. *Стілець-співрозмовник*: гравець звертається до уявного співрозмовника, уявляючи, що той сидить на стільці. Потім він «відповідає» за нього, пересідаючи на цей стілець.

### ***Техніки для підвищення ефективності рольових ігор:***

1. *Самопрезентація*. Учасник через короткі сценки демонструє себе або когось іншого.

2. *Виконання ролі*. Учасник приймає роль іншої людини, тварини чи предмета.

3. *Діалог*. Відображає взаємодію реальних людей у заданій рольовій ситуації.

4. *Монолог*. Дозволяє висловити приховані почуття чи думки героя.

5. *Дублювання*. Дублер підсилює й доповнює емоції основного гравця, допомагаючи краще зрозуміти ситуацію.

6. *Репліки в сторону*. Гравець розкриває свої внутрішні думки під час виконання ролі.

7. *Техніка «пустого стільця»*. Учасник взаємодіє з уявною людиною чи об'єктом, символізованим порожнім стільцем.

8. *Дзеркало*. Учасник спостерігає за тим, як інші виконують його дії, щоб краще зрозуміти свою поведінку.

### ***Види ігор:***

**Ділова гра** – це метод моделювання умовної проблемної ситуації з метою пошуку ефективних рішень. Основні елементи ділової гри включають розподіл ролей, змагальний характер і спеціальні правила.

Цей формат використовується як інструмент активного навчання для розвитку навичок прийняття рішень у нестандартних умовах, а також для оцінки здібностей учасників.

***Елементи ділової гри можна згрупувати у шість ключових блоків:***

1. *Цілеспрямованість* (визначення мети гри).
2. *Ситуаційне моделювання* (які обставини або процеси відтворюються).
3. *Ігровий блок* (визначення учасників гри).
4. *Рольовий блок* (відтворення діяльності через розподіл ролей).
5. *Результати* (що учасники досягають наприкінці гри).
6. *Теоретичний блок* (базова концепція й основа для гри).

**Різновиди ділових ігор:**

***Ділові ігри класифікують:***

- ✓ *за тривалістю:* ігри без часових обмежень, з обмеженням часу, а також у реальному часі.
- ✓ *за оцінкою:* передбачають оцінювання дій учасників або обходяться без цього.
- ✓ *за результатами:* можуть бути з чіткими правилами або відкритими для імпровізації.
- ✓ *за метою:* поділяються на навчальні, дослідницькі або констатуючі.
- ✓ *за методикою:* включають рольові, групові, імітаційні, організаційно-діяльнісні, інноваційні.
- ✓ *за сферою використання:* застосовуються в навчанні, промисловості або для оцінки кваліфікації.

***Модифікації ділових ігор:***

1. *Імітаційні ігри.* Відтворюють діяльність певних організацій, подій чи умов. Наприклад, це може бути симуляція ділової наради або роботи підприємства. Сценарій таких ігор описує не лише сюжет, але й структуру і функції об'єктів.

2. *Операційні ігри.* Спрямовані на відпрацювання конкретних дій чи операцій (наприклад, організація тренінгів, написання текстів чи обчислювальні завдання).

3. *Рольові ігри.* Учасники виконують певні ролі, пов'язані із задачами, які виникають у реальних умовах. Для таких ігор створюються сценарії, де чітко прописані ролі й ситуації.

4. *Діловий театр.* Учасники розігрують поведінку в певній ситуації, використовуючи свої знання та навички. Завдання такого формату – навчити орієнтуватися у складних обставинах, встановлювати ефективні комунікації та враховувати інтереси інших.

5. *Психодрама й соціодрама:* Фокусуються на соціальних і психологічних аспектах взаємодії. Такі ігри дозволяють розвивати емпатію, оцінювати колективну динаміку та знаходити спільну мову з іншими.

*Традиційні ділові ігри* розробляються на основі заздалегідь створеного сценарію та спрямовані на вирішення типових задач. Їх основна мета – навчити учасників ефективно розв'язувати проблеми, що виникають у певних ситуаціях.

*Основними складовими ділових ігор є:*

- ✓ Відтворення реальних процесів;
- ✓ Конфліктність ситуацій, що стимулює активність;
- ✓ Залучення учасників до спільної діяльності;
- ✓ Сприятливий психологічний клімат і комунікація всередині групи;
- ✓ Розв'язання проблем, поставлених на початку гри.

Ділові ігри мають чітко визначену структуру й правила, що дозволяє ефективно вирішувати конкретні завдання, формуючи у гравців навички дій у стандартних та нестандартних ситуаціях.

***Етапи проведення ділової гри:***

1. *Підготовка.* Визначення цілей гри, розробка сценарію й матеріалів.

2. *Роз'яснення правил.* Ознайомлення учасників із завданнями, ролями та умовами гри.

3. *Проведення.* Виконання завдань, аналіз ситуацій і прийняття рішень.

4. *Оцінка результатів.* Аналіз дій учасників, підведення підсумків і обговорення здобутого досвіду.

## Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації «Коло лідерів»

*Мета:* розвиток лідерських навичок, таких як прийняття рішень, делегування та мотивація; виявлення індивідуального стилю лідерства; покращення навичок командної взаємодії.

*Опис:* Учасники об'єднуються у групу (4–8 осіб) і сідають у коло. Ведучий пропонує завдання для групи. Наприклад: розробити план реалізації уявного проекту (наприклад, організація заходу); вирішити проблему чи дилему (наприклад, як оптимізувати роботу офісу). Кожен учасник по черзі виконує роль лідера, керуючи процесом вирішення задачі. Лідер визначає, як група працюватиме: ставить цілі, розподіляє ролі, координує дії, пропонує стратегії, а інші учасники виконують ролі, запропоновані лідером, і надають йому підтримку. Після завершення вправи кожен лідер отримує зворотний зв'язок від групи: що було ефективним у його стилі керівництва, а що можна вдосконалити.

*Модифікації:*

1. Тематичне завдання: Завдання можна адаптувати залежно від контексту: для корпоративного середовища: «Як скоротити витрати компанії?», для студентів: «Як організувати благодійний захід?», для творчих груп: «Розробіть ідею нового продукту та презентуйте її».

2. Обмеження часу: щоб стимулювати швидкість і рішучість, дайте кожному лідеру обмежений час (наприклад, 5–7 хвилин) для організації команди.

3. Додаткові ролі: кожен учасник у групі, крім лідера, отримує конкретну роль (наприклад, «песиміст», «ініціатор», «спостерігач»). Лідер має адаптуватися до таких умов.

4. Ускладнення завдання: ведучий може додати ускладнення під час виконання (наприклад, зменшити ресурси або ввести обмеження на комунікацію).

## «Міст через річку»

*Мета:* розвиток навичок управління командою, відпрацювання стратегічного мислення, навчання делегуванню та координації дій у групі, розвиток креативного підходу до вирішення проблем.

*Опис:* Учасники отримують завдання уявити, що вони перебувають у лісі, і перед ними є річка, яку потрібно перетнути, але немає моста. Завдання команди – збудувати тимчасовий міст із запропонованих матеріалів, щоб усі змогли безпечно перейти річку. Учасників ділять на групи (5–7 осіб у кожній). Кожна група обирає лідера, який координуватиме будівництво. Ведучий надає обмежену кількість матеріалів (наприклад: аркуші паперу, скотч, палички, нитки). Лідер відповідає за планування, розподіл ролей і управління ресурсами.

Час на виконання завдання: 15–20 хвилин. Міст має бути достатньо міцним, щоб витримати умовний «вантаж» (наприклад, маленький предмет). Після завершення завдання кожна група демонструє свій міст і пояснює, як приймалися рішення. Ведучий перевіряє міцність конструкції (наприклад, поклавши на неї книжку чи інший предмет).

*Модифікації:*

1. Додаткові умови: кількість матеріалів обмежена, і вони розподіляються нерівномірно між групами. Лідер має домовитися з іншими командами про обмін ресурсами.

2. Складна логістика: частина учасників грає роль «труднощів», які перешкоджають будівництву (наприклад, задають багато запитань, відволікають).

3. Конкуренція: завдання виконується як змагання між кількома групами. Переможцем стає команда, яка побудує найміцніший або найшвидший міст.

4. Ролі в команді: лідер призначає учасникам конкретні ролі (наприклад: «архітектор», «технік», «логіст», «дизайнер»).

Таблиця 3

### Психотехніки для вдосконалення стилю керівництва та оптимізації роботи в організації

Техніка	Стиль керівництва	Оптимізація роботи	Мета	Приклад використання
1	2	3	4	5
Коучинг	Допомога в особистісному розвитку	Постановка цілей та пріоритетів	Підтримка особистого розвитку	Проведення індивідуальних сесій для

Продовження таблиці 3

1	2	3	4	5
				розробки особистих планів розвитку
Тімбілдинг	Згуртування команди	Поліпшення комунікації	Зміцнення колективної співпраці	Ігри та заходи, спрямовані на спільне вирішення завдань
Аутотренінг для керівника	Саморегуляція емоцій керівника	Підтримка психологічного балансу	Підвищення ефективності прийняття рішень	Виконання вправ на релаксацію та концентрацію
Емпатійне слухання	Підтримка емоційного зв'язку з командою	Підвищення рівня довіри	Поліпшення взаєморозуміння	Регулярні зустрічі для обговорення емоцій та проблем співробітників
Мотивуючі техніки	Використання позитивного підкріплення	Підвищення залученості працівників	Стимулювання ініціативності	Відзначення досягнень, нагородження учасників за результативність
Фасилітація обговорень	Управління груповими дискусіями	Ефективне прийняття рішень	Створення атмосфери конструктивного діалогу	Проведення зустрічей із використанням методів мозкового штурму або групових обговорень
Стилізація комунікації	Використання різних стилів спілкування відповідно до ситуації	Зниження конфліктів	Адаптація до потреб команди	Використання відкритої та закритої комунікації залежно від рівня авто-

## Закінчення таблиці 3

1	2	3	4	5
				номності співробітників
Мозковий штурм	Сприяння пошуку творчих ідей	Генерація інноваційних рішень	Вирішення складних завдань	Проведення сесій для пошуку альтернативних ідей

**Вправи, спрямовані на організацію дискусій**

Ці вправи допомагають розвинути навички аргументованого висловлювання, слухання та ведення діалогу, а також створюють невимущену атмосферу для обговорення.

***Вправа «Дебати»***

*Мета:* розвиток навичок аргументації та публічного висловлювання, покращення критичного мислення, відпрацювання вміння вести конструктивний діалог.

*Опис:* Учасники діляться на дві команди: «За» і «Проти». Ведучий оголошує тему для дискусії (наприклад: «*Чи потрібен 4-денний робочий тиждень?*»). Команди отримують 5–7 хвилин на підготовку своїх аргументів.

Кожна команда по черзі презентує свої аргументи, після чого слідує перехресне обговорення. Наприкінці обирається переможець, наприклад, за об'єктивністю аргументів або рівнем переконливості.

***Модифікації:***

- Додати роль суддів, які оцінюють аргументацію обох сторін.
- Обирати теми, які стосуються реальних проблем учасників, щоб дискусія була практичною.

***Вправа «Акваріум»***

*Мета:* практика ведення дискусій у невеликих групах, відпрацювання спостереження за діалогом і рефлексії.

*Опис:* Учасники діляться на дві групи: «Дискусійна група» і «Спостерігачі». Група, яка бере участь у дискусії, обговорює задану

тему (наприклад: «*Чи може ворог стати другом?*»). Спостерігачі спостерігають за тим, як ведеться дискусія, та записують свої зауваження (аргументація, манера спілкування, взаємодія між учасниками). Після завершення дискусії групи міняються ролями. Наприкінці відбувається обговорення: спостерігачі діляться своїми зауваженнями, учасники рефлексують над своїми діями.

*Модифікації:*

- Ведучий може запропонувати додаткові ролі (наприклад, модератор, адвокат, опонент).
- Для полегшення дискусії можна використовувати картки з підказками або готовими питаннями.

### ***Вправа «Коло аргументів»***

*Мета:* навчитися аргументувати свою думку чітко та послідовно, розвинути здатність висловлювати свою позицію стисло.

*Опис:* Учасники сідають у коло. Ведучий оголошує тему для обговорення (наприклад: «*Що важливіше: освіта чи досвід?*»). Перший учасник висловлює свою думку в одному реченні. Наступний учасник додає новий аргумент, пов'язаний із темою, і так далі по колу. Завдання: уникати повторів і підтримувати логіку обговорення. Якщо учасник не може придумати аргумент, він пропускає хід.

*Модифікації:*

- Ускладніть вправу, ввівши обмеження на час (наприклад, 10 секунд на висловлювання).
- Введіть роль «контролера», який стежить за тим, щоб аргументи не повторювалися.

### ***Вправа «Позиція на лінії»***

*Мета:* відпрацювання вміння захищати свою позицію, навчитися формулювати переконливі аргументи.

*Опис:* На підлозі проводиться уявна лінія, яка символізує спектр думок від «Повністю згоден» до «Повністю не згоден». Ведучий озвучує твердження (наприклад: «*Робота повинна приносити задоволення, а не тільки гроші.*»). Учасники стають на лінії в тому місці, яке відповідає їхній позиції. Кожен учасник пояснює, чому обрав саме це місце.



Після пояснень учасники можуть змінити позицію, якщо їх переконали аргументи інших.

*Модифікації:*

- Додати можливість групових обговорень перед вибором позиції.
- Ввести роль модератора, який допомагає ставити запитання до кожного учасника.

### ***Вправа «Загублені на острові»***

*Мета:* формування навичок ведення групових дискусій і прийняття рішень, розвиток уміння аргументувати свої пропозиції.

*Опис:* Учасникам пропонується уявити, що вони опинилися на безлюдному острові. Вони можуть взяти із собою лише 5 речей зі списку (наприклад: сірники, компас, ніж, ковдра, аптечка). Група повинна обговорити й домовитися, які речі вибрати, обґрунтовуючи свій вибір. Наприкінці учасники пояснюють, як їхнє рішення допоможе вижити.

*Модифікації:*

- Додати до вправи «кризові ситуації», які група має вирішити під час дискусії (наприклад, несподіваний шторм).
- Обмежити час для прийняття рішення.

### **Сюжетно-рольові ігри.**

*Сюжетно-рольові ігри* – це інтерактивний метод навчання та взаємодії, що дозволяє учасникам імітувати реальні або уявні ситуації. Вони спрямовані на розвиток навичок комунікації, вирішення конфліктів, критичного мислення та лідерства.

### ***Гра «Переговори в офісі»***

*Мета:* розвиток навичок ведення переговорів, практика вирішення конфліктів.

*Опис:* Група ділиться на дві команди: «Менеджери» та «Клієнти». *Сценарій:* клієнти скаржаться на неякісні послуги або продукцію, а менеджери повинні знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони. Учасники в кожній ролі повинні аргументувати свої позиції та знаходити компроміси. Наприкінці ведучий аналізує дії команд і визначає, наскільки ефективно були досягнуті домовленості.

*Модифікації:* ускладнити ситуацію, додавши нові проблеми під час переговорів (наприклад, обмежений бюджет).

### ***Гра «Судова справа»***

*Мета:* розвиток критичного мислення та аргументації, відпрацювання навичок публічного виступу.

*Опис:* Група поділяється на три ролі: «Судді», «Позивачі» та «Відповідачі». Ведучий дає кейс (наприклад, суперечка між двома компаніями через емблему). Позивачі намагаються довести свою правоту, відповідачі захищаються, а судді приймають рішення. Наприкінці обговорюється, які аргументи були найпереконливішими та чи було справедливе рішення.

*Модифікації:* теми справ можуть варіюватися залежно від групи (наприклад, соціальні, бізнесові чи побутові ситуації).

### ***Гра «Місто майбутнього»***

*Мета:* розвиток креативності та командної роботи, відпрацювання навичок прийняття рішень.

*Опис:* Група імітує збори міської ради майбутнього. Учасники отримують ролі (наприклад, мер, архітектор, еколог, представник бізнесу, громадський активіст). *Сценарій:* учасники повинні вирішити, як розподілити бюджет для розвитку міста, враховуючи інтереси всіх сторін. Обговорення триває, поки команда не дійде згоди.

*Модифікації:* ускладнити гру, додаючи обмеження бюджету чи кризові ситуації (наприклад, природні катаклізми).

### ***Гра «Робоча співбесіда»***

*Мета:* розвиток навичок самопрезентації, практика оцінювання та прийняття рішень.

*Опис:* Один учасник виконує роль рекрутера, а інші – кандидатів на посаду. Рекрутер ставить запитання, а кандидати намагаються переконати його, чому саме вони підходять на роль. Рекрутер обирає найкращого кандидата та пояснює свій вибір.

*Модифікації:* можна додати спостерігачів, які оцінюватимуть виступи учасників і даватимуть зворотний зв'язок.

### ***Гра «Евакуація корабля»***

*Мета:* навчитися приймати рішення у стресових умовах, відпрацювання навичок командної взаємодії.

*Опис: Сценарій:* учасники – пасажери корабля, який тоне. На рятувальному човні місця лише для половини людей. Кожен учасник отримує роль із коротким описом (наприклад, лікар, вчений, студент, бізнесмен). Група повинна вирішити, хто потрапить у човен, обґрунтувавши свій вибір. Після прийняття рішення проводиться рефлексія, під час якої обговорюється процес ухвалення рішень і взаємодія в групі.

*Модифікації:* ускладнити сценарій, додавши нові фактори (наприклад, погодні умови чи додаткові ролі).

**Тема:** *Методи подолання емоційного вигорання та зняття напруги*

### **Теоретична довідка**

**Емоційне вигорання** – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який виникає через тривалий стрес або надмірне навантаження, часто пов'язане з професійною діяльністю.

**Фізичні симптоми емоційного вигорання:** постійна втома, навіть після тривалого відпочинку, головний біль або мігрень, порушення сну (безсоння, поверхневий сон, нічні пробудження), часті простудні захворювання через ослаблений імунітет, болі в м'язах або спині, які не пов'язані з фізичними навантаженнями, зниження апетиту або, навпаки, переїдання.

**Емоційні симптоми емоційного вигорання:** відчуття апатії та безнадійності, втрата інтересу до роботи, навіть якщо раніше вона приносила задоволення, підвищена дратівливість, нетерпимість до колег або близьких, постійне відчуття розчарування або незадоволеності, емоційна нестабільність (швидка зміна настрою, схильність до сліз), зниження самооцінки, почуття неефективності або провини.

**Когнітивні симптоми емоційного вигорання:** ускладнення концентрації уваги, забудькуватість, труднощі з прийняттям рішень, негативні думки про себе або своє професійне життя, постійне почуття, що ви «не встигаєте» або «робите недостатньо».

**Поведінкові симптоми емоційного вигорання:** зменшення продуктивності на роботі, уникання обов'язків або затримка виконання завдань, схильність до ізоляції, уникання соціальних контактів, частіше використання алкоголю, тютюну чи інших стимуляторів як способу впоратися зі стресом, зростання кількості конфліктів на роботі чи вдома.

**Професійні симптоми емоційного вигорання:** відчуття «робота – це лише тягар», втрата сенсу професійної діяльності, відсутність мотивації до виконання навіть звичних завдань, зниження рівня креативності та ініціативності, цинічне або негативне ставлення до роботи, колег чи клієнтів, прагнення скоротити робочий час, уникати додаткових обов'язків.

***Причини емоційного вигорання:***

- Надмірне навантаження на роботі або вдома.
- Відсутність балансу між роботою та особистим життям.
- Відсутність підтримки з боку колег або керівництва.
- Постійне виконання монотонних або одноманітних завдань.
- Високі вимоги до себе або страх невдачі.

***Дії при виявленні симптомів емоційного вигорання:***

1. *Оцінка ситуації:* визначте, що саме викликає стрес.
2. *Пошук підтримки:* зверніться до колег, друзів або психолога.
3. *Перегляд графіка:* включіть більше часу на відпочинок та хобі.
4. *Фізична активність:* спорт допомагає знизити рівень стресу.
5. *Професійна допомога:* якщо симптоми погіршуються, зверніться до спеціаліста.

**Релаксаційні техніки** – це вправи, які спрямовані на зниження рівня стресу, тривожності та фізичного напруження. Вони допомагають відновити емоційний баланс, покращити самопочуття та підвищити стійкість до стресу.

**Медитація** – це практика, яка спрямована на розвиток концентрації, усвідомленості та внутрішнього спокою. Її основна мета – допомогти людині досягти гармонії між розумом, емоціями та тілом через спеціальні техніки, які фокусують увагу та знижують вплив стресу.

**Основні принципи медитації:**

1. *Фокус уваги:* сконцентруйтеся на одному об'єкті (дихання, звуки, візуальні образи, повторення мантри). Це допомагає відволіктися від хаотичних думок.

2. *Усвідомленість:* перебування «тут і зараз», спостереження за своїми думками, емоціями чи тілесними відчуттями без оцінок чи осуду.

3. *Розслаблення:* медитація сприяє глибокому фізичному та емоційному розслабленню, знижуючи рівень стресу.

4. *Повторюваність:* регулярність медитаційної практики сприяє закріпленню ефекту і поступовому покращенню емоційного стану.

**Ключові аспекти медитації:** *тренування розуму:* медитація допомагає зменшити вплив нав'язливих думок, контролювати розум і навчитися зосереджуватися; *розвиток емоційної стабільності:* завдяки регулярній практиці можна знизити рівень тривоги, дратівливості та розвинути терплячість; *покращення фізичного стану:* медитація допомагає знизити кров'яний тиск, покращити якість сну та зміцнити імунну систему; *духовний аспект:* у деяких традиціях медитація розглядається як шлях до самопізнання, підключення до вищої свідомості або духовного просвітлення.

**Форми медитації:**

1. *Медитація на диханні:* Фокус на вдихах і видихах. Це найпоширеніша техніка для новачків.

2. *Майндфулнес (усвідомленість):* Спрямована на спостереження за думками та емоціями без їх аналізу чи осуду.

3. *Візуалізація:* Уявлення позитивних образів, місць чи подій для досягнення спокою та натхнення.

4. *Медитація з мантрою:* Повторення певних слів або звуків (наприклад, «Ом») для зосередження уваги.

5. *Рухлива медитація*: Поєднання руху (йога, тай-чи, ходьба) з усвідомленістю.

Медитація є універсальною практикою, яка підходить людям будь-якого віку, незалежно від рівня фізичної чи емоційної підготовки. Вона не вимагає особливих умов, лише регулярності та відкритості до нових відчуттів.

### **Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації**

#### **«Контроль дихання»**

*Мета*: відновлення фізичного та емоційного балансу, зниження рівня стресу та тривоги, розвиток усвідомленості та здатності зосереджуватися на поточному моменті.

*Опис*: учасники сідають у зручній позі, вирівнюють спину та розслаблюють плечі. Ведучий пояснює основний принцип дихання: вдих, затримка, видих на певний рахунок (наприклад, 4-4-4). Усі учасники разом виконують техніку: Вдих через ніс на 4 рахунки, уявляючи, як повітря наповнює живіт і груди. Затримка дихання на 4 рахунки, фокусуючи увагу на розслабленому стані. Видих через рот на 4 рахунки, повністю випускаючи повітря. Вправа повторюється 5–7 хвилин.

Модифікації:

1. *Уявлення заспокійливих образів*: Під час виконання вправи учасники уявляють заспокійливий образ (наприклад, хвилі океану, світанок у горах, шелест листя в лісі). Ведучий може використовувати візуальні підказки: «Уявіть, як з кожним вдихом ваше тіло наповнюється світлом, а з кожним видихом виходить напруга».

2. *Зміна тривалості фаз*: Для глибшого розслаблення використовуйте схему 4-7-8 (вдих на 4, затримка на 7, видих на 8).

3. *Дихання з музикою*: Використовуйте повільну заспокійливу музику для регулювання темпу дихання.

4. *Групова синхронізація*: Учасники виконують вправу разом, фокусуючись на синхронності свого дихання з іншими. Це створює відчуття єдності.

#### **«Релакс-коло»**

*Мета*: вивчення різних способів розслаблення через обмін досвідом, створення позитивної атмосфери.

*Опис:* Учасники сідають у коло. Ведучий пояснює, що вправа спрямована на обмін особистим досвідом, пов'язаним із відпочинком та релаксацією. Кожен учасник по черзі відповідає на запитання: «Що допомагає вам відпочити або розслабитися?» Це можуть бути конкретні дії (наприклад, прогулянка на природі, слухання музики, гарячий чай) або місця, що викликають почуття комфорту (пляж, ліс). Ведучий заохочує деталізувати відповіді. Наприклад: «Яким чином прогулянка допомагає вам розслабитися? Що ви зазвичай відчуваєте?» Після того, як усі поділяться своїми думками, ведучий може підсумувати почуте, наголошуючи на спільних ідеях чи особливих порадах.

*Модифікації:*

1. Учасники не тільки описують, а й малюють або показують жестами свої способи релаксації.
2. Група складає список ідей для відпочинку, які можна використовувати в повсякденному житті.
3. Учасників розбивають на малі групи залежно від схожих способів релаксації, після чого вони обговорюють, як ці методи працюють для них.

Таблиця 4

**Психотехніки для подолання емоційного вигорання**

<b>Психотехніка</b>	<b>Опис</b>	<b>Мета</b>	<b>Приклад використання</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Майндфулнес (усвідомленість)	Практика зосередження на теперішньому моменті без оцінок чи аналізу.	Зниження тривоги, покращення концентрації, зменшення рівня стресу.	Медитація на диханні або усвідомлене спостереження природи.
Прогресивна м'язова релаксація	Почергове напруження і розслаблення груп м'язів для зняття фізичної напруги.	Зменшення фізичного дискомфорту, покращення зв'язку між тілом і розумом.	Виконання вправи перед сном для зняття напруги після робочого дня.

Продовження таблиці 4

1	2	3	4
Візуалізація (уявлення)	Створення у свідомості позитивних образів чи ситуацій.	Досягнення внутрішнього спокою, підвищення оптимізму.	Уявлення себе на березі моря з детальним описом атмосфери.
Аутотренінг	Самонавіювання позитивних установок для відновлення емоційної рівноваги.	Збільшення впевненості в собі, зниження стресу.	Повторення фраз: «Я спокійний. Я відчуваю себе добре»
Дихальні техніки	Контроль дихання для стабілізації емоційного стану.	Зменшення тривоги, нормалізація серцевого ритму.	Техніка «4-7-8» (вдих на 4, затримка на 7, видих на 8).
Арттерапія	Вираження емоцій через творчість (малювання, ліплення, музика).	Емоційне розвантаження, зняття напруги.	Малювання своїх відчуттів або створення мандали.
Групова терапія	Робота з іншими людьми у підтримуючій атмосфері.	Отримання підтримки, обмін досвідом, зниження почуття ізоляції.	Участь у групових заняттях із психологом.
Рухова терапія (кінезітерапія)	Використання руху для зняття напруги.	Покращення настрою, вивільнення накопиченого стресу.	Танцювальна релаксація або вправи йоги.
Техніка «Безпечне місце»	Уявлення місця, яке викликає почуття спокою та безпеки.	Зниження рівня тривоги, створення ресурсу для заспокоєння.	Уявлення себе у місці, де ви відчуваєте комфорт і безпеку.
Музикотерапія	Використання музики для релаксації або	Відновлення енергії, покращення настрою.	Слухання спокійної інструментальної музики перед



## Закінчення таблиці 4

1	2	3	4
	емоційного піднесення.		сном.
Рефлексивне письмо	Запис власних думок і переживань.	Усвідомлення причин стресу, знаходження способів вирішення.	Ведення щоденника з описом свого стану і рефлексії.

**Вправи, орієнтовані на зняття напруги****«Дихання квадратом»**

*Мета:* зменшити тривожність, нормалізувати дихання.

*Опис:* Учасники сідають з прямою спиною, руки розслаблені. Ведучий пояснює техніку: Вдих через ніс на 4 с. Затримка дихання на 4 с. Видих через рот на 4 с. Затримка перед наступним вдихом на 4 с. Виконувати 5–7 хвилин.

*Модифікація:* під час дихання учасники уявляють, як із кожним видихом виходить напруга, а вдих приносить спокій і енергію.

**«Напруження й розслаблення»**

*Мета:* вивільнити фізичну напругу через контрастні відчуття.

*Опис:* Учасники по черзі напружують певні м'язи тіла на 5 секунд, а потім різко розслабляють їх.

- Стопи: сильно напружити, потім розслабити.
- Руки: стиснути кулаки, потім розслабити.
- Шия: злегка напружити м'язи, потім розслабити.

Після кожного розслаблення зосереджуються на відчуттях у м'язах. Повторити для всіх основних груп м'язів.

**«Коло енергії»**

*Мета:* відновлення енергії через взаємодію та підтримка згуртованості в групі.

*Опис:* Учасники стають у коло, беруться за руки. Ведучий пояснює, що вони передають один одному «хвилю енергії». Один учасник по-

чинає, стиснувши руку сусіда, і ця «хвиля» передається по колу. Після кількох кіл ведучий пропонує учасникам заплющити очі й уявити, як їх наповнює енергія групи.

*Модифікація:* учасники передають не лише енергію стисненням руки, але й додають вербальний елемент. Наприклад, кожен передає сусіду слово, що асоціюється з позитивними емоціями чи підтримкою (наприклад, «радість», «спокій», «сила»).

### **«Звуки природи»**

*Мета:* релаксація через уявлення і звук, заспокоєння нервової системи.

*Опис:* Ведучий програв звуки природи (шум дощу, хвиль, спів птахів). Учасники закривають очі та уявляють себе у цьому місці. Додається інструкція: «Відчуйте запах цього місця, уявіть, як дме вітер, торкається вашої шкіри.» Після 5–7 хвилин учасники обговорюють свої відчуття.

*Модифікація:* після прослуховування звуків природи учасники можуть намалювати те, що вони уявляли. Потім усі діляться своїми малюнками й описують свої емоції.

### **Медитативні техніки**

#### **«Усвідомлене дихання»**

*Суть:* фокусування уваги на процесі дихання як способі зосередитися на теперішньому моменті.

*Опис:* Сядьте зручно, вирівняйте спину, закрийте очі. Зосередьтеся на вдихах і видихах, відчувайте, як повітря входить через ніс і виходить через рот. Якщо думки відволікають вас, м'яко поверніть увагу до дихання. Практикуйте протягом 5–10 хвилин.

#### **«Сканування тіла»**

*Суть:* усвідомлення відчуттів у різних частинах тіла для зняття фізичної напруги.

*Опис:* Ляжте або сядьте у зручній позі, закрийте очі. Почніть із стоп: зосередьте увагу на відчуттях у пальцях ніг, потім переходьте до щиколоток, литок і так далі. Просувайте увагу вгору по тілу до голови.

Завершіть практику, спостерігаючи за відчуттям розслаблення.

### **«Медитація візуалізації»**

*Суть:* створення у свідомості заспокійливих образів для досягнення гармонії.

*Опис:* Закрийте очі й уявіть приємне місце (наприклад, пляж, ліс, гори). Уявіть усі деталі: кольори, звуки, запахи, текстури. Утримуйте образ у свідомості 5–10 хвилин. Повільно завершіть медитацію, повертаючись до реальності.

### **«Медитація вдячності»**

*Суть:* фокусування на позитивних моментах життя, що викликають вдячність.

*Опис:* Сядьте в тиші, закрийте очі. Подумайте про 3 речі, за які ви вдячні сьогодні. Зосередьтеся на емоціях вдячності, які вони викликають.

Завершіть практику з почуттям тепла та спокою.

### **«Звукова медитація»**

*Суть:* концентрація на звуках навколо або спеціальній музиці для медитації.

*Опис:* Увімкніть заспокійливу музику або слухайте звуки природи (наприклад, шум дощу, спів птахів). Зосередьтеся на деталях звуків, на їхньому ритмі та інтонаціях. Якщо з'являються думки, повертайте увагу до звуків.

**Тема:** *Розробка та адаптація інтегративних психотехнологій з використанням психодраматичних технік*

## **Теоретична довідка**

**Інтегративні психотехнології** – це сукупність технік і методів, які поєднують різні підходи психотерапії для досягнення максимальної ефективності у роботі з клієнтами. Основний акцент робиться на адаптації методів до індивідуальних потреб кожної людини або групи, що забезпечує гнучкість та універсальність у використанні.

### **Особливості інтегративних психотехнологій:**

- Орієнтація на цілісний підхід до людини, що враховує її емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти.
- Гнучке поєднання технік різних напрямів (гештальт, психодрама, когнітивно-поведінкова терапія тощо).
- Акцент на адаптації методів до конкретних ситуацій.

**Алгоритмічний підхід у психотехнологіях** – це створення алгоритмів для психотехнік, що сприяє їх стандартизації та спрощує використання в терапевтичній чи освітній роботі. Алгоритми включають чіткі етапи виконання вправи, її цілі та способи адаптації до змінних умов.

Таблиця 5

### **Алгоритм програмування інтегративних психотехнологій**

<b>Етап</b>	<b>Дії ведучого</b>	<b>Дії учасників</b>
Вступ	Представлення техніки, пояснення мети вправи.	Слухають, ставлять запитання.
Підготовка	Ведучий ділить учасників на ролі, надає інструкції.	Учасники приймають ролі, задають уточнення.
Виконання	Спостереження, коригування дій за потреби.	Виконують завдання за сценарієм.
Завершення	Підсумовує, пропонує рефлексію учасникам.	Діляться враженнями та роблять висновки.

### **Психодрама як метод інтегративної психотехнології**

**Психодрама** – це метод групової або індивідуальної терапії, розроблений Я. Л. Морено, що базується на використанні рольових ігор для опрацювання внутрішніх конфліктів та покращення міжособистісних відносин.

#### **Ключові елементи психодрами:**

1. *Протагоніст*: головний учасник, який працює з певною проблемою.
2. *Режисер*: ведучий, що організовує процес і спрямовує дії учасників.

3. *Допоміжне «Я»*: члени групи, які виконують ролі значущих осіб чи символічних образів для протагоніста.

4. *Сцена*: умовний простір, де розгортається дія.

#### ***Цілі психодрами:***

- Опрацювання конфліктів і проблем через програвання ситуацій.
- Дослідження почуттів і відносин у безпечному середовищі.
- Підвищення усвідомленості та здатності до рефлексії.

#### ***Етапи психодраматичної роботи:***

1. Розминка: підготовка учасників до активної участі.
2. Основна дія: програвання ситуацій чи проблем.
3. Рефлексія: обговорення переживань та отриманого досвіду.

#### ***Психодраматичні техніки***

1. *Обмін ролями*: допомагає протагоністу подивитися на себе очима іншої людини, розвинути емпатію та зрозуміти нові аспекти проблеми.

2. *Монолог*: учасник висловлює приховані думки вголос, що сприяє усвідомленню власних емоцій.

3. *Двійник*: «допоміжне Я» відображає внутрішній голос протагоніста, допомагаючи йому усвідомити приховані почуття.

4. *Чарівний магазин*: діагностика мрій, потреб та внутрішніх конфліктів через уявну сцену обміну цінностей.

5. *Тимчасове затемнення*: створення умов усамітнення, щоб протагоніст міг вільно переживати емоції без впливу спостережень.

#### **Адаптація психотехнік**

Для підвищення ефективності психотехнологій важливо враховувати індивідуальні та групові потреби: ***Індивідуальна адаптація***: зміна складності вправ, тривалості дій, фокусу уваги залежно від стану протагоніста. ***Групова адаптація***: врахування рівня підготовки учасників, вікових чи культурних особливостей.

***Способи адаптації***: спрощення чи ускладнення сценаріїв, використання візуальних чи тактильних матеріалів (наприклад, малювання або картки), заміна ролей для більш глибокого розуміння ситуації.

## Психодраматичні вправи

### «Дзеркало минулого»

*Мета:* переосмислення минулого досвіду, усвідомлення впливу минулих подій на сьогодення, зниження емоційного напруження, пов'язаного зі складними спогадами.

*Опис:* Учасник-протагоніст вибирає подію зі свого минулого, яку хоче дослідити (наприклад, конфлікт із близькою людиною або важливий життєвий вибір). Інші учасники отримують ролі людей, які брали участь у цій події.

Протагоніст розповідає про ситуацію, а група відтворює її за його словами.

Після першого програвання протагоніст може змінити хід подій, обравши інший підхід до вирішення ситуації. Завершується вправа обговоренням: які емоції викликала ситуація та як можна уникнути схожих труднощів у майбутньому.

#### *Модифікації:*

- Учасники, які виконують ролі, можуть пропонувати свої варіанти поведінки персонажів.
- Протагоніст залишається в ролі спостерігача, а інші учасники відтворюють подію за його словами.
- Усі учасники після вправи діляться ідеями, як можна покращити ситуацію в майбутньому.

### *Техніка «Обмін ролями»*

*Мета:* допомогти протагоністу краще зрозуміти точку зору іншої людини, виявити приховані емоції, проєкції та спотворення у сприйнятті інших, покращити емпатію та взаєморозуміння між учасниками.

#### *Опис:*

*Вступ:* Протагоністу пояснюється завдання техніки: обмін ролями з іншою людиною, значущою в його житті (наприклад, батько, партнер, начальник).

*Основна частина:* Протагоніст і «допоміжне Я» міняються місцями: протагоніст грає роль іншої людини, а «допоміжне Я» виконує роль протагоніста. Учасники програвать сцену, що має значення для

протагоніста (наприклад, конфліктна ситуація або важлива розмова). Під час гри протагоніст має відобразити, як він уявляє поведінку іншої людини, її реакції, міміку, слова.

*Рефлексія:* Протагоніст і «допоміжне Я» діляться враженнями про те, як вони відчували себе в нових ролях. Учасники групи обговорюють, наскільки автентично була передана поведінка та чи вдалося краще зрозуміти іншу людину.

*Завершення:* Протагоніст повертається до своєї ролі та робить висновки про свої емоції, сприйняття іншої сторони та можливі способи покращення комунікації.

*Модифікації:*

- Додати третього учасника, який ускладнить дію, наприклад, виконуючи роль стороннього спостерігача або «посередника».
- Група учасників виступає в ролі спостерігачів, які дають зворотний зв'язок щодо поведінки та реакцій.

### ***Техніка «Монолог»***

*Мета:* надати протагоністу можливість висловити приховані думки та емоції, покращити усвідомлення внутрішніх конфліктів, створити безпечний простір для дослідження власних почуттів, виявити протиріччя між внутрішніми емоціями та зовнішньою поведінкою.

*Опис:*

*Вступ:* Протагоністу пояснюється суть техніки: під час програвання сцени він має вголос висловлювати свої думки та почуття, які зазвичай залишаються невисловленими.

*Основна частина:* Протагоніст починає діяти відповідно до запропонованої ситуації (наприклад, повернення додому після роботи). Під час дії він говорить вголос усе, що думає або відчуває в даний момент, навіть якщо ці думки суперечать його зовнішній поведінці. Режисер може ставити уточнюючі запитання, щоб допомогти протагоністу деталізувати свої емоції.

*Рефлексія:* Протагоніст обговорює свої відкриття: які почуття були несподіваними, які думки допомогли зрозуміти проблему краще. Група спостерігачів може висловити свої думки щодо того, як монолог допоміг зрозуміти ситуацію.

*Модифікації:*

- Увести в сцену роль іншої людини (наприклад, члена сім'ї), щоб протагоніст взаємодіяв з уявним опонентом.
- Протагоніст грає монолог із перебільшенням, як театральну репліку, щоб краще усвідомити свої емоції.
- Монолог протагоніста час від часу переривається питаннями від терапевта, що стимулює глибше осмислення ситуації.

***Техніка «Двійник»***

*Мета:* допомогти протагоністу усвідомити свої приховані почуття, забезпечити емоційну підтримку в складних ситуаціях, дослідити конфлікти на глибокому рівні через взаємодію з «двійником».

*Опис:*

*Вступ:* Пояснюється роль двійника: він має бути внутрішнім голосом протагоніста, виражаючи його почуття та думки, які сам протагоніст не може або не готовий висловити.

*Основна частина:* «Допоміжне Я» виконує роль двійника, знаходячись поруч із протагоністом. Двійник імітує позу, міміку, інтонації протагоніста, проговорюючи можливі приховані почуття (наприклад: «Я боюся сказати, що мені не подобається ця ситуація.»). Протагоніст реагує на слова двійника, підтверджуючи або заперечуючи їх, а також уточнюючи власні відчуття.

*Рефлексія:* Протагоніст обговорює, як відчував себе поруч із двійником, які почуття вдалося усвідомити. Група спостерігачів надає свої коментарі щодо взаємодії протагоніста та двійника.

*Модифікації:*

- Двійник додає гумор або перебільшення, щоб підкреслити приховані конфлікти.
- Двійник акцентує увагу на позитивних аспектах поведінки протагоніста для зміцнення його впевненості.
- Інші учасники групи теж можуть виступати в ролі двійників, створюючи багатоголосий образ внутрішнього світу протагоніста.

***Техніка «Публіка спиною до протагоніста»***

*Мета:* забезпечити протагоністу максимальну свободу у вираженні почуттів, допомогти групі побачити себе через сприйняття протаго-



ніста, знизити напруження та уникнути прямого контакту, який може стримувати відкритість.

*Опис:*

*Підготовка:* Ведучий пояснює, що глядачі фізично перебуватимуть у приміщенні, але повернуться до протагоніста спиною або зроблять вигляд, що їх немає.

*Основна частина:* Протагоніст висловлює свої почуття до кожного учасника групи вголос. Глядачам забороняється реагувати: вони мають залишатися спокійними і не давати жодного зворотного зв'язку.

*Рефлексія:* Протагоніст обговорює, як він почувався під час вправи, що змінилося у його ставленні до учасників групи. Глядачі діляться своїми враженнями, як вони відчували себе, слухаючи висловлювання про себе.

*Модифікації:*

Учасники можуть символічно зобразити свою відсутність, наприклад, заплющивши очі або опустивши голови.

- Після того як протагоніст висловив свої почуття, глядачі можуть уявити, як би вони відповіли на його слова, але не проговорюючи їх.
- Кожен учасник групи може по черзі виконувати роль протагоніста.

### ***Техніка «Повернися спиною»***

*Мета:* зменшити дискомфорт і сором'язливість у протагоніста під час програвання важливої сцени, забезпечити «входження» у ситуацію для більш автентичного її переживання.

*Опис:*

*Підготовка:* Протагоністу пояснюють, що він може повернутися спиною до групи, щоб зосередитися лише на своїх почуттях і діях.

*Основна частина:* Протагоніст починає програвати сцену, повернувшись спиною до групи, і діє так, ніби в приміщенні нікого немає. У міру прогресу, коли протагоніст відчуває впевненість, йому пропонують поступово повертатися обличчям до групи.

*Рефлексія:* Обговорюється, як вплинуло відвертання спиною на емоційне залучення до сцени. Протагоніст ділиться своїми відчуттями до і після «повернення» до аудиторії.

*Модифікації:*

- Інші учасники можуть промовляти слова підтримки, щоб допомогти протагоністу почуватися впевнено.
- Кілька протагоністів можуть одночасно програвати свої сцени, повернувшись спиною до аудиторії.
- Спочатку протагоніст повертається лише частково, підтримуючи контакт з терапевтом, а згодом – із групою.

***Техніка «Тимчасове затемнення на сцені»***

*Мета:* створити відчуття безпеки та усамітнення для глибокого опрацювання болісних переживань, знизити страх перед публічністю, дозволити протагоністу зосередитися на внутрішніх відчуттях без відволікання на реакції групи.

*Опис:*

*Підготовка:* Приміщення затемнюється, залишаючи мінімальне освітлення, достатнє для базової орієнтації у просторі.

*Основна частина:* Протагоніст починає діяти в сцені так, ніби його ніхто не бачить. Темрява сприяє зосередженню на внутрішніх переживаннях та зниженню напруження. Ведучий може задавати питання чи підштовхувати протагоніста до розкриття почуттів. Інші учасники залишаються у приміщенні, але утримуються від будь-якої взаємодії.

*Рефлексія:* Протагоніст розповідає, як темрява допомогла (або завадила) йому розкрити емоції. Учасники групи обговорюють, які почуття викликала в них ця вправа.

*Модифікації:*

- Використовується повне затемнення, щоб протагоніст міг повністю ізолюватися від зовнішнього світу.
- Можна використовувати м'яке світло, наприклад, лампу, щоб символізувати конкретні моменти дії.
- Уся група може працювати в темряві, фокусуючись на голосах і рухах, що допомагає заглибитися в переживання.

***Техніка «Чарівна крамниця»***

*Мета:* виявлення прихованих бажань, мрій і потреб протагоніста, дослідження внутрішніх конфліктів та бар'єрів, що заважають досяг-

ненню мрій, підвищення усвідомленості щодо цінностей, якими керується протагоніст. Стимулювання до рефлексії над тим, що людина готова пожертвувати заради досягнення важливих для неї цілей.

*Опис:*

*Підготовка:* Ведучий оголошує, що на сцені відкривається «чарівна крамниця» – місце, де можна отримати будь-яку річ, почуття, навичку чи здатність. Один із учасників (або сам ведучий) виконує роль крамаря, який уважно вислуховує клієнтів і веде діалог про їхні бажання.

*Основна частина:*

Один за одним члени групи, які бажають, виходять до крамниці та озвучують, що саме вони хотіли б отримати. Крамар уточнює бажання і пропонує обмін: від чого протагоніст готовий відмовитися чи що готовий пожертвувати заради отримання бажаного. Якщо учасник не готовий на обмін, він може відмовитися та повернутися до своєї групи, продовжуючи рефлексувати над ситуацією. У разі погодження на обмін учасник отримує уявну річ чи властивість.

*Рефлексія:* Протагоніст ділиться своїми думками: чому вибрав саме це бажання, чому був готовий або не готовий щось віддати. Інші учасники обговорюють, як сприймали ситуацію, які цінності та емоції вони побачили в поведінці протагоніста.

*Модифікації:*

- Уся група спільно обговорює, що вони б хотіли «придбати» у магазині для групової гармонії або досягнення спільної мети.
- До ролі крамаря можна додати «помічника», який спостерігає за діалогом і підкреслює важливі моменти обміну.
- Протагоніст під час обміну має пояснити, які емоції викликає в нього бажане й чому саме воно для нього настільки важливе.
- Тематику крамниці можна змінити залежно від групових потреб: «крамниця спокою», «крамниця упевненості», «крамниця любові».
- Учасники можуть малювати свої бажання, перш ніж заходити до крамниці, щоб точніше сформулювати те, що їм потрібно.

**Тема:** Розробка та аналіз психотехнологій для подолання стресу із використанням трансгенераційних та екзистенційних технік

### Теоретична довідка

**Стрес** – це природна захисна реакція організму на зовнішні впливи, яка проявляється на психічному, фізичному та емоційному рівнях, допомагаючи людині пристосуватися до змін.

#### **Основні типи стресу:**

1. *Позитивний стрес (Еустрес):* мотивує досягати цілей, адаптуватися до змін і розвиватися. Наприклад, підготовка до важливої події, радісні життєві зміни.

2. *Негативний стрес (Дистрес):* викликає перевантаження, занепокоєння та емоційний дисбаланс. Наприклад, втрата роботи, конфлікти, тривала перевтома.

**Причини стресу:** *фізичні* (недостатній сон, погане харчування, надмірні фізичні навантаження); *емоційні* (тривога, страх, невпевненість у майбутньому, конфлікти у стосунках); *соціальні* (проблеми на роботі, соціальний тиск, втрата близьких або зміна життєвих обставин), *інформаційні* (надлишок інформації, багатозадачність).

#### **Фізіологічні прояви стресу:**

- Прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск.
- Пітливість, м'язова напруга.
- Відчуття втоми, порушення сну.

#### **Емоційні прояви стресу:**

- Дратівливість, гнів.
- Тривога, депресивний стан.
- Нездатність зосередитися або приймати рішення.

Ганс Сельє, канадський учений, встановив, що реакція людини на стрес відбувається у три стадії (табл. 6).

#### **Наслідки хронічного стресу:**

• *Фізичні:* підвищений ризик серцево-судинних захворювань, ослаблення імунної системи, гастрит, виразкова хвороба.

- *Психологічні*: емоційне вигорання, зниження працездатності, розлади настрою, депресія.
- *Соціальні*: проблеми в міжособистісних стосунках, конфлікти, зниження соціальної активності.

Таблиця 6

## Стадії реакції людини на стрес

Стадії	Суть	Прояви	Мета
<b>Стадія тривоги</b>	Організм уперше стикається зі стресором і мобілізує свої ресурси.	Викид адреналіну, активація симпатичної нервової системи, прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, активізація «боротьби або втечі»	Захистити організм від загрози.
<b>Стадія опору</b>	Організм адаптується до стресора та намагається підтримувати баланс.	Рівень гормонів стабілізується, але залишається підвищеним. Організм продовжує функціонувати, хоча ресурси поступово вичерпуються.	Забезпечити тривалу адаптацію.
<b>Стадія виснаження</b>	Якщо стрес триває занадто довго або є надмірним, ресурси організму вичерпуються.	Фізична і психічна виснаженість. Порушення роботи імунної системи, підвищений ризик захворювань.	<b>Можливі наслідки:</b> хронічні хвороби, депресія, емоційне вигорання

*Стратегії подолання стресу*: регулярна фізична активність (йога, прогулянки, спорт), релаксація через масаж, теплі ванни, дихальні техніки, медитація, майндфулнес, техніки усвідомленості, робота з негативними думками, арттерапія, музикотерапія, підтримка від сім'ї, друзів, колег, планування завдань, визначення пріоритетів, правильне харчування, повноцінний сон, відмова від шкідливих звичок.

**Трансгенераційні техніки**

Трансгенераційний підхід вивчає вплив попередніх поколінь на психологічний стан людини. Він базується на ідеї, що неусвідомлені

сімейні сценарії, травми або незавершені питання можуть впливати на поведінку та емоційний стан наступних поколінь.

***Основні завдання трансгенераційних технік:***

- Виявлення повторюваних сімейних моделей та сценаріїв.
- Усвідомлення несвідомого впливу сімейної історії на теперішнє життя.
- Розв'язання міжпоколінневих конфліктів і звільнення від негативного впливу.

***Техніки:***

1. *Генограма*: складання візуальної схеми родинних зв'язків із позначенням значущих подій і стосунків.
2. *Сімейні розстановки*: програвання ролей членів сім'ї для дослідження взаємозв'язків та динаміки у системі.
3. *Робота з сімейними сценаріями*: аналіз фраз, переконань та установок, які передаються між поколіннями.

***Екзистенційні техніки***

Екзистенційний підхід зосереджується на таких фундаментальних аспектах людського існування, як сенс життя, свобода, відповідальність, самотність, смерть. Він допомагає клієнтам розв'язувати глибокі екзистенційні конфлікти та стати більш усвідомленими у своєму житті.

***Основні завдання екзистенційної роботи:***

- Знайти сенс у кризових ситуаціях.
- Розвивати особисту відповідальність за свої вибори та дії.
- Усвідомити і прийняти неминучі аспекти існування, як-от смерть чи самотність.

***Техніки:***

1. *Лист до себе*: клієнт пише листа, в якому описує, що є найважливішим у його житті, які вибори він хоче зробити.
2. *Робота з метафорами*: використання символів або образів, які відображають внутрішній стан людини.
3. *Вправа «Сенс дня»*: аналіз щоденних подій із погляду їхнього значення для життя.

4. Діалог із майбутнім «Я»: клієнт уявляє себе через 10–20 років і спілкується зі своїм уявним образом, задаючи питання про сенс і мету свого життя.

Таблиця 7

**Характеристика трансгенераційних та екзистенційних технік**

<b>Характеристика</b>	<b>Трансгенераційні техніки</b>	<b>Екзистенційні техніки</b>
Основна проблема	Сімейні сценарії, вплив минулих поколінь.	Сенс життя, цінності, відповідальність.
Орієнтація	Минуле та переданий досвід.	Теперішнє і майбутнє.
Емоційна робота	Усвідомлення сімейних конфліктів і моделей.	Прийняття складних аспектів життя.
Тип клієнта	Люди з сімейними проблемами, трансгенераційними травмами.	Люди, які шукають сенс життя чи стикаються з кризами.

**Алгоритм складання комплексу вправ**

1. Визначення мети вправ: для чого спрямований комплекс (подолання стресу, покращення усвідомленості, робота з сімейними чи екзистенційними конфліктами).

2. Підбір вправ: обираються техніки, які відповідають цілям і враховують особливості учасників.

3. Модифікація вправ: адаптація до індивідуальних чи групових потреб (зміна складності, тривалості, акценту).

4. Створення структури: розробка етапів виконання кожної вправи (вступ, виконання, рефлексія).

Таблиця 8

**Психотехнології подолання стресу**

<b>Категорія психотехнологій</b>	<b>Методи та техніки</b>	<b>Мета</b>	<b>Приклади застосування</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Фізіологічні техніки	Дихальні вправи: «Квадратне дихання», «4-7-8»	Регулювання фізіологічних	Використання в моменти гострого стресу, перед

Продовження таблиці 8

1	2	3	4
		реакцій, зниження напруги	публічним виступом
	Прогресивна м'язова релаксація	Зняття фізичної напруги	Поетапне розслаблення кожної групи м'язів
	Йога та розтяжка	Розслаблення тіла, концентрація уваги	Щоденні практики для підвищення стресостійкості
Емоційні техніки	Арттерапія: малювання, створення колажів	Вираження пригнічених емоцій	Малювання поточного стану, створення символічного зображення проблеми
	Казкотерапія	Переробка емоцій через метафори та символи	Створення казки про «героя», який долає труднощі
	Музична терапія	Зниження емоційної напруги	Слухання релаксуючої музики або активне створення мелодій
Когнітивні техніки	Техніка переформулювання	Зміна негативних переконань на позитивні або нейтральні	Аналіз думки «Я не впораюся» і заміна її на «Я зроблю все, що можу»
	Щоденник емоцій	Усвідомлення стресових тригерів	Запис подій дня з акцентом на емоційні реакції
	Когнітивно-поведінковий аналіз	Визначення автоматичних негативних думок і робота з ними	Заміна неконструктивних думок на реалістичні



Продовження таблиці 8

1	2	3	4
Релаксаційні техніки	Медитація: майндфулнес, візуалізація	Досягнення стану спокою та усвідомленості	Медитація із уявленням спокійного пейзажу
Соціальні техніки	Групова підтримка	Отримання емпатії, зниження почуття самотності	Обговорення стресових ситуацій у групі
	Наставництво та супервізія	Пошук вирі- шення проблем через діалог із досвідченим фахівцем	Професійна підтримка у складних робочих ситуаціях
	Соціальні ігри	Покращення емоційного стану через комунікацію	Ігри, спрямовані на згуртування, обговорення проблем
Поведінкові техніки	Експозиційна терапія	Робота з тривогою через поступове наближення до стресора	Практика публічних виступів для зняття страху
	Планування дій	Зниження хаосу, впорядкування завдань	Створення «до- рожньої карти» вирішення проблем
	Тренування відмови	Формування навичок відстоювання власних кордонів	Рольові ігри: сказати «ні» на необґрунтовані прохання
Екзистенційні техніки	Рефлексія над сенсом	Пошук значен- ня в подіях, що викликають стрес	Вправа "Що я навчився з цієї ситуації?"

Закінчення таблиці 8

1	2	3	4
	Вправа «Лист майбутньому Я»	Усвідомлення цінностей і довгострокових цілей	Письмо листа про мрії, плани та бажання для майбутнього себе
	Діалог із внутрішнім «Я»	Саморефлексія, прийняття себе	Ведення уявної розмови з собою
Тілесно-орієнтовані техніки	Техніка заземлення	Стабілізація психоемоційного стану через роботу з тілом	Ходьба босоніж, зосередження на відчуттях ні
	Дихання животом	Заспокоєння нервової системи	Повільні вдихи з максимальним розширенням діафрагми

**Трансгенераційні техніки  
«Генограма»**

*Мета:* допомогти клієнту побачити повторювані моделі в сім'ї (наприклад, цикли розлучень чи відчуття провини).

*Опис:* Схематичне зображення родинних зв'язків на кілька поколінь із позначенням важливих подій, ролей і конфліктів. Генограма може відображати шлюби, розлучення, втрати, проблеми зі здоров'ям, кар'єрні досягнення тощо.

*Приклад:* У клієнта виявляється, що кожне друге покоління в сім'ї відчуває складнощі у шлюбі через ранню втрату одного з батьків.

*Питання для обговорення:*

1. Що Ви помітили про свою сім'ю під час створення генограми?
2. Які повторювані моделі або ситуації Ви побачили?
3. Як ці моделі впливають на Ваше життя зараз?
4. Чи є у Вас відчуття зв'язку або навпаки відчуження з певними родичами?
5. Як Ви можете змінити вплив негативних сімейних сценаріїв на своє життя?

*Інтерпретація:* Генограма допомагає усвідомити зв'язки між поколіннями та їхній вплив на особистість клієнта. Повторювані патерни можуть свідчити про невирішені емоційні травми або ролі в сім'ї. Аналіз дозволяє зрозуміти, які сценарії впливають на поведінку, і допомагає знайти ресурси для змін.

**«Сімейні розстановки»  
(за методом Берта Хеллінгера)**

*Мета:* виявити приховані емоції чи конфлікти, які впливають на сучасне життя.

*Опис:* Учасники групи виконують ролі членів сім'ї протагоніста, відображаючи взаємовідносини та емоційну динаміку в родині. Протагоніст спостерігає за ситуацією «з боку» або взаємодіє з іншими ролями.

*Приклад:* Протагоніст бачить, що його страх самотності пов'язаний із травмою бабусі, яка втратила родину під час війни.

*Питання для обговорення:*

1. Що Ви відчували, спостерігаючи за розстановкою?
2. Які емоції виникли у Вас стосовно кожного учасника?
3. Чи вдалося Вам побачити причини певних труднощів у родинних відносинах?
4. Які нові думки або розуміння у Вас з'явилися?
5. Як можна використовувати ці знання для покращення Ваших стосунків?

*Інтерпретація:* Розстановки висвітлюють несвідомі конфлікти та емоційні вузли в сімейній системі. Вони дозволяють відчувати свій зв'язок із родиною, побачити, де є порушення гармонії, і знайти шляхи для відновлення здорового балансу.

**Аналіз родинних міфів і сценаріїв**

*Мета:* визначити вплив родинних переконань на особистість клієнта.

*Опис:* Дослідження фраз, установок і переконань, які передаються з покоління в покоління (наприклад, «Наша сім'я завжди бореться, інакше ніхто нічого не дасть»).

*Приклад:* Виявляється, що клієнт несвідомо уникає кар'єрного зростання через страх повторити помилки батька.

*Питання для обговорення:*

1. Які основні переконання передавалися у Вашій родині?
2. Як ці міфи впливали на Ваші рішення та поведінку?
3. Чи є серед них ті, які обмежують Вас?
4. Що Ви хотіли б змінити у цих переконаннях?
5. Як Ви можете створити свій власний життєвий сценарій?

### ***Листи предкам***

*Мета:* Звільнитися від почуття провини або боргу перед минулими поколіннями.

*Опис:* Клієнт пише уявного листа одному з предків, висловлюючи свої почуття, питання чи прохання про дозвіл змінити певний життєвий сценарій.

*Приклад:* Клієнт пише листа прабабусі, щоб подякувати за силу, яку вона передала, і дозволити собі жити по-іншому.

*Питання для обговорення:*

1. Що Ви хотіли висловити своєму предку?
2. Які почуття у Вас виникли під час написання листа?
3. Як ця вправа вплинула на Ваше ставлення до ситуації?
4. Що Ви усвідомили про свій зв'язок із родом?
5. Чи змінилося Ваше відчуття провини, вдячності чи обов'язку?

### ***Вправа «Моя родинна сила»***

*Мета:* усвідомити родинні ресурси для подолання стресу та відчутти зв'язок із поколіннями як джерело підтримки.

*Опис:* Учасникам пропонують намалювати «Дерево роду», де:

- Коріння символізує предків.
- Стовбур – учасника.
- Гілки – наступні покоління.

На корінні кожен записує риси чи здобутки своїх предків, які можуть бути ресурсом (наприклад, «стійкість», «працьовитість»).

*Обговорення:*

- Які якості предків допомагають вам зараз?
- Як ви можете використовувати ці ресурси в стресових ситуаціях?

*Модифікація:*

- Замість малюнка учасники обирають предмети (камінці, листочки) і будують «дерево роду» із них.
- Учасники можуть ділитися рисами свого роду з іншими, обмінюючись підтримкою.

***Вправа «Подарунок від предків»***

*Мета:* знайти ресурс у спогадах і уявленнях про сімейну підтримку.

*Опис:* Учасники сідають у коло, заплющують очі. Ведучий просить уявити, що вони зустрічають свого предка (реального чи символічного), який приносить їм подарунок. Завдання:

- Уявити, що це за подарунок.
- Подумати, як він допоможе впоратися зі стресом.

Після завершення учасники описують свій подарунок і його значення.

*Модифікація:*

- Після вправи учасники можуть намалювати подарунок і повісити його як нагадування.
- Інші учасники грають роль предків, передаючи подарунки та слова підтримки.

**Екзистенційні техніки**

***Вправа «Камінь труднощів»***

*Мета:* допомогти учасникам зрозуміти, як приймати труднощі як частину життя та розвинути здатність до адаптації.

*Опис:* Кожен учасник отримує камінь, що символізує його труднощі.

*Завдання:* подумати, які позитивні уроки чи сили ці труднощі принесли у ваше життя; написати або сказати вголос одну фразу про те, чого ви навчилися.

Учасники залишають «камені труднощів» у символічному місці (наприклад, у центрі кола), як знак прийняття.

*Модифікація:*

- Використати реальні камені та проводити вправу на природі.

• Кожен учасник пропонує іншому спосіб, як «перетворити камінь» на ресурс.

### *Лист майбутньому «Я»*

*Мета:* сформувати бачення своїх життєвих цілей і цінностей.

*Опис:* Клієнт пише листа собі через 10–20 років, відповідаючи на питання: «Що для мене важливе зараз?», «Що я хочу досягти?», «Яким я бачу себе в майбутньому?»

*Приклад:* Клієнт усвідомлює, що справжньою метою є не кар'єра, а створення гармонійної сім'ї.

*Питання для обговорення:*

1. Що Ви найбільше хочете досягти у майбутньому?
2. Як Ви уявляєте своє життя через 10 років?
3. Які перешкоди можуть виникнути на шляху до Вашої мети?
4. Що зараз потрібно змінити, щоб досягти бажаного?
5. Яке перше рішення Ви можете прийняти вже сьогодні?

### *Медитація «Сенс дня»*

*Мета:* розвивати усвідомленість і розуміння сенсу у щоденних подіях.

*Опис:* Наприкінці кожного дня клієнт аналізує події, відповідаючи на запитання: Що сьогодні було для мене найважливішим? Як це впливає на моє життя загалом?

### *Вправа «Камінь і ріка»*

*Мета:* усвідомлення відчуття стійкості чи плинності у житті.

*Опис:* Клієнт уявляє себе каменем, який лежить на дні річки. Ріка тече, символізуючи час, зміни та життя. Завдання клієнта – усвідомити, як він реагує на потік життя.

*Питання для обговорення:*

1. Як Ви почуваетесь, будучи каменем у річці?
2. Що символізує для Вас річка?
3. Як Ви ставитесь до змін, які приносить вода?
4. Чи є відчуття стійкості чи, навпаки, плинності?
5. Що цей образ говорить Вам про Ваше життя?

### *«Діалог із сенсом»*

*Мета:* пошук внутрішніх ресурсів для подолання криз і прийняття життя таким, як воно є.

*Опис:* Клієнт ставить собі запитання: У чому полягає сенс мого існування? Як я можу реалізувати свої цінності?

**Тема:** *Арттерапія як ефективний інструмент психотехнологій у роботі з дітьми та дорослими*

### **Теоретична довідка**

**Арт-терапія** – це форма психотерапії, яка використовує мистецтво як засіб вираження та дослідження емоцій, роботи з внутрішніми конфліктами, розвитку творчого потенціалу і поліпшення психологічного благополуччя.

#### ***Види арт-терапії:***

- ізотерапія;
- бібліотерапія;
- казкотерапія;
- музикотерапія;
- драмтерапія;
- лялькотерапія;
- танцювальна терапія;
- пісочна терапія;
- глинотерапія та тістотерапія;
- мандалотерапія;
- фототерапія.

#### ***Існують такі форми арт-терапії:***

- ✓ індивідуальна
- ✓ групова
- ✓ сімейна

### *Механізми позитивного впливу арт-терапії:*

- гармонізація розвитку особистості через самовираження і самопізнання;
- стабілізація емоційного стану та зняття напруги через прояв емоцій за допомогою малюнка, ліпки, 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 дітей;
- підвищує самооцінку та укріплює відчуття власного «Я»;
- створює позитивний настрій;
- допомагає подолати пасивність;
- розвиває посидючість;
- розвиває креативність, фантазію.

## **1. Малювання та живопис**

*Суть:* використання малюнків, фарб та інших художніх матеріалів для вираження внутрішнього стану.

*Цілі:* усвідомлення емоцій та конфліктів, робота з тривогою, страхами, стресом.

### *Техніка «Монотипія»*

*Мета:* виразити емоційні стани, активізувати позитивні переживання та розкрити творчий потенціал.

*Опис:* Клієнту пропонується очистити скляну поверхню серветкою і нанести на неї хаотичні кольорові плями. Кольори обираються залежно від поточного емоційного стану клієнта. До того, як фарба висохне, до скла прикладається аркуш паперу А4, розгладжується, а потім обережно знімається, утворюючи кольоровий відбиток. Після



висихання клієнт намагається знайти в абстрактному малюнку певні образи. У разі їх відсутності можна домалювати будь-що.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Які емоції та почуття у вас викликав цей відбиток?
- Які кольори ви використали? Чому вони для вас важливі?
- Які образи ви помітили у малюнку?
- Що для вас означають ці образи?
- Чи вплинув цей процес на ваш настрій?

*Деякі аспекти інтерпретації:*

Для повного аналізу отриманого зображення варто звернути увагу на обрані клієнтом кольори та співвіднести їх з емоційним станом і актуальними переживаннями клієнта. (Додаток А).

### ***Техніка «Каракулі»***

*Мета:* дослідити емоційні стани, зняти м'язову та психоемоційну напругу, сприяти самовираженню.

*Опис:* Клієнту пропонують прослухати музичний твір, звернути увагу на його ритм і настрій, уявити образ, що відповідає звучанню, а потім передати цей образ на папері за допомогою каракуль, ліній чи крапок. Після завершення малюнка клієнта запрошують подивитися на створену композицію і розмірковувати над тим, з чим вона асоціюється.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Які асоціації виникли, коли ви подивилися на свій малюнок?
- Які емоції викликає ваш малюнок?
- Як він пов'язаний із вашими актуальними переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час створення малюнка?
- Як би ви назвали цю роботу?

*Деякі аспекти інтерпретації:*

Для терапевта важливо спостерігати за процесом, фіксуючи моменти розслаблення клієнта та його залученість у творчість. Важливою є відсутність страху перед спонтанним малюнком та аналіз емоцій, що виникли як у процесі, так і після завершення роботи.

### ***Техніка «Чорний квадрат»***

***(Автор: В. Назаревич)***

*Мета:* регулювання негативного емоційного стану та активізація внутрішніх ресурсів.

*Опис:* Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який символізує всі його негативні переживання чи аспекти життя, які його не задовольняють. Далі клієнту пропонується (за бажанням) доповнити малюнок будь-якими елементами, щоб зробити зображення привабливим або таким, яке йому подобається.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Які емоції у вас викликав чорний квадрат?
- Що ви додали до малюнка?
- Яке значення для вас мають ці додані елементи?
- Як ці елементи пов'язані з вашим реальним життям?
- Як змінилося ваше сприйняття малюнка після його трансформації?
- Які емоції та думки виникають, коли ви дивитеся на результат?

*Деякі аспекти інтерпретації:* Терапевту слід звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він може відображати масштаби та інтенсивність негативних переживань клієнта (більший квадрат – сильніші емоції). Аналіз доданих елементів, їхніх форм і кольорів допомагає зрозуміти, як клієнт працює зі своїми ресурсами та яким чином може здійснити позитивні зміни у своєму житті.

### ***Техніка «Я-супергерой»***

*Мета:* виявлення внутрішніх ресурсів, стимулювання до самопізнання та особистісного розвитку, впевненості в собі.

*Опис:* Учаснику пропонують створити малюнок супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути як відомий персонаж із фільмів, книг чи мультфільмів, так і повністю вигаданий образ. Важливо вказати, якою суперсилою володіє цей герой, а також дати йому ім'я.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Хто цей герой?

- Де він живе?
- Яка його головна місія?
- Чи хотіли б ви зустрітися з ним?
- Що вам найбільше подобається в цьому образі?
- У чому полягає його суперсила?
- Як він здобув свої здібності?
- Які дії або вчинки характеризують цього героя?
- Чи хотіли б ви володіти такою суперсилою?
- У яких ситуаціях вона могла б стати вам у пригоді?
- Як би вона змінила ваше життя?
- Що ви могли б зробити, щоб розвинути такі здібності?

*Деякі аспекти інтерпретації:* терапевту варто звернути увагу на характеристики обраного супергероя, зокрема на його здібності, які можуть свідчити про ті ресурси чи якості, яких клієнту бракує. Важливо визначити, до якої сфери належить цей ресурс (наприклад, когнітивна, емоційно-вольова, самосвідомість або ціннісно-сміслова). Аналіз малюнка допоможе зрозуміти, які нові можливості для розвитку клієнт бачить у собі, а також які шляхи досягнення цих якостей він розглядає.

## **2. Ліплення з глини або пластиліну**

*Суть:* Творення об'ємних форм із пластичних матеріалів для вираження емоцій або символів.

*Цілі:* Робота з тілесними відчуттями, усвідомлення внутрішніх конфліктів через форму та дотик.

### ***Техніка «Знайомство зі страхом»***

*Мета:* усвідомлення страху, аналіз причин його виникнення та пошук шляхів подолання.

*Опис:* Учаснику пропонують створити зображення або виліпити фігуру, що символізує його головний страх. Після завершення роботи клієнт вступає в умовний «діалог» зі своїм страхом, відповідаючи на запитання, які допомагають краще зрозуміти емоції та їхнє джерело.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Кого ви зобразили чи виліпили?

- Яким ви бачите цей образ? Які його риси?
- Чи здається він добрим, злим, радісним чи небезпечним?
- Як ви уявляєте, що він міг би сказати вам? Що ви відповіли б йому?
- Чи хотіли б ви подружитися з цим страхом?
- Як ви гадаєте, хто міг би допомогти вам встановити контакт із ним?
- Чи можливо домовитися з ним? Як це виглядало б?
- Чи цікаво було б вам позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б ви змінити цей образ? Як саме?
- Де у вашому тілі ви відчуваєте цей страх?
- Згадайте найяскравішу ситуацію, яка спричинила цей страх. Що це було?
- Якби цей страх був тваринкою, то якою саме?
- Яким цей страх виглядає зараз? Опишіть його.
- Як змінилися ваші відчуття та ставлення до цього страху після вправи?

– Чи стала інтенсивність страху меншою?

*Деякі аспекти інтерпретації:* ключовим елементом аналізу є ставлення клієнта до створеного образу. Емоції та дії учасника щодо зображення (наприклад, готовність спілкуватися, змагатися чи змінити образ) вказують на його готовність до трансформації страху.

Якщо клієнт самостійно вносить зміни до створеного образу, це свідчить про внутрішні позитивні зміни в сприйнятті страху. У разі, якщо малюнок чи фігура викликають негативні емоції або дискомфорт, учаснику пропонують завершити роботу, попрощатися зі страхом і символічно позбутися його (знищити малюнок чи виріб).

### ***Вправа «Скульптура почуттів»***

*Мета:* надати учасникам можливість виразити складні емоції через створення об'ємної форми.

*Опис:* Учасники ліплять фігуру, яка символізує їхню поточну емоцію (наприклад, гнів, радість, смуток). Після завершення творчої роботи

відбувається обговорення форми, її значення та емоцій, що виникли в процесі.

Питання до обговорення:

- Яку емоцію ви вирішили зобразити?
- Чому обрали саме таку форму для її вираження?
- Які думки та почуття виникали під час ліплення?
- Що для вас означають окремі елементи цієї скульптури?
- Як змінилося ваше сприйняття цієї емоції після виконання вправи?

*Інтерпретація:* терапевт звертає увагу на форму, розмір і текстуру створеної скульптури, які можуть символізувати інтенсивність емоцій або спосіб взаємодії з ними. Наприклад, гострі кути можуть свідчити про напруження чи дискомфорт, а плавні лінії – про спокій або прийняття. Якщо учасник описує емоцію більш позитивно після вправи, це може свідчити про зниження її інтенсивності або про новий погляд на проблему.

### ***Вправа «Захисний щит»***

*Мета:* усвідомлення власних ресурсів для захисту від стресових ситуацій.

*Опис:* Учасники створюють із пластиліну, глини чи паперу «щит», який символізує їхню внутрішню захищеність. На поверхні щита можна додати зображення, знаки чи символи, які асоціюються із безпекою, підтримкою та спокоєм.

Питання до обговорення:

- Що для вас символізує цей щит?
- Які елементи ви додали, і що вони означають?
- Як щит відображає ваші ресурси для подолання стресу?
- Чи відчували ви себе більш захищеним після створення щита?
- Яку ситуацію уявляєте, коли використовуєте цей щит для захисту?
- Як би ви могли застосувати ці символи у своєму реальному житті?

*Інтерпретація:* Щит – це метафора захисних механізмів людини. Терапевт аналізує символи та елементи, які учасник використовує на своєму «щиті», оскільки вони вказують на джерела його сили чи

потребу в підтримці. Наприклад, використання яскравих кольорів чи позитивних символів може свідчити про впевненість у власних силах, тоді як темні кольори чи агресивні форми – про страх чи напруження. Зміни у ставленні до щита під час рефлексії можуть вказувати на зростання внутрішнього ресурсу чи новий погляд на захист від стресу.

### **3. Колажування**

*Суть:* створення композицій із використанням вирізок із журналів, паперу, тканини тощо.

*Цілі:* виявлення прихованих бажань та цілей, робота з особистими цінностями та уявленнями про майбутнє.

#### ***Колаж «Серце»***

*Мета:* пробудження позитивних емоцій, активізація внутрішніх ресурсів, зниження психоемоційного напруження та подолання стресових станів.

*Опис:* Учасник заповнює аркуш паперу вирізками з журналів, які відображають його найяскравіші життєві спогади. Важливо, щоб у колажі були представлені моменти з різних вікових періодів, що мали особливе значення в його житті.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Які почуття у вас викликає створений колаж?
- Які зображення найбільше зачіпають ваші емоції?
- Як би ви описали ці зображення?
- З якими людьми або подіями вони пов'язані?
- Яку картинку ви наклеїли першою, і чому саме її?
- Що для вас означає цей образ чи спогад?
- Який із моментів, представлених у колажі, ви хотіли б пережити ще раз?

*Аспекти інтерпретації:* Під час аналізу колажу терапевт звертає увагу на розміри, кольорову гаму, розташування вирізок на аркуші. Великі та центральні елементи можуть вказувати на особливу значимість певних спогадів. Яскраві кольори зазвичай асоціюються з радісними моментами, тоді як темні – можуть натякати на складні

переживання. Композиція та структура колажу також можуть відображати внутрішній стан клієнта або його ставлення до різних періодів життя.

### ***Вправа «Моє майбутнє»***

*Мета:* допомогти сформуванню уявлення про бажані цілі та мрії.

*Опис:* Учасникам пропонується зібрати вирізки з журналів (зображення, фрази, символи), які асоціюються з їхніми мріями та прагненнями, і створити з них колаж. Після завершення кожен учасник презентує свою роботу, пояснюючи вибір кожного елемента.

*Орієнтовні запитання для обговорення:*

- Що вам найбільше подобається у створеному колажі?
- Яке зображення чи фраза є найбільш значущими для вас і чому?
- Які почуття викликає у вас створення цього колажу?
- Як ви бачите свій шлях до досягнення цих мрій?
- Чи є щось, що ви вже можете зробити, щоб наблизитися до своїх цілей?
- Які перешкоди можуть виникнути, і як ви їх подолаєте?

*Інтерпретація:* Зверніть увагу на центральні елементи колажу – вони можуть вказувати на головні цілі. Символи, кольори й композиція відображають емоційне ставлення до мрій і потенційні страхи чи очікування. Важливо відзначити, наскільки реалістичними є уявлення про майбутнє, і підтримати учасника у визначенні першого кроку до реалізації його бажань.

### ***Вправа «Діалог із собою»***

*Мета:* дослідження внутрішнього стану та пошук шляхів досягнення бажаних змін.

*Опис:* Учасники створюють два колажі: перший відображає їхній поточний стан (настрій, переживання, труднощі), а другий – ідеальний стан, до якого вони прагнуть. Потім обговорюють, що потрібно змінити, щоб перейти від одного стану до іншого.

*Орієнтовні запитання для обговорення:*

- Що ви відчули, створюючи перший колаж?
- Які емоції викликає другий колаж?

- Чим відрізняються ці два стани?
- Які ресурси вам необхідні для переходу до бажаного стану?
- Що ви вже маєте, щоб рухатися в цьому напрямку?
- Які кроки здаються вам найскладнішими, і як ви можете подолати ці труднощі?

*Інтерпретація:* Розмір, кольори та структура обох колажів можуть показати, як учасник сприймає себе зараз і яким бачить своє ідеальне майбутнє. Порівняння елементів двох колажів допомагає визначити, які аспекти життя є найважливішими, що потрібно змінити, і які ресурси чи підтримка потрібні для досягнення цілей. Обговорення сприяє формуванню конкретного плану дій і допомагає усвідомити власний потенціал.

#### **4. Пісочна терапія**

*Суть:* робота з піском, фігурками та предметами в межах спеціальної пісочниці.

*Цілі:* опрацювання глибоких переживань через створення сюжетів, дослідження несвідомих установок і конфліктів.

##### ***Техніка «Автопортрет у пісочниці»***

*Мета:* допомогти усвідомити позитивні та негативні сторони своєї особистості, сприяти розвитку саморефлексії та самоаналізу.

*Опис:* Клієнту пропонується створити власний образ у пісочниці, використовуючи палець або інструменти для малювання на піску. Після створення основного малюнка клієнт наповнює цей образ фігурками, що символізують його особисті якості, цінності чи переживання. Потім разом із терапевтом клієнт аналізує отриманий образ, відповідаючи на запитання, що допомагають краще зрозуміти його внутрішній стан.

*Орієнтовні запитання для аналізу:*

- Що ви відчували під час створення автопортрета в пісочниці?
- Які емоції виникли, коли образ був завершений?
- Які фігурки ви обрали, і чому вони вам здалися важливими?
- Що б ви хотіли змінити в цьому портреті або додати?



– Яка частина портрета вміщує найбільше фігурок? Чому?

– Які саме фігурки ви використовували найчастіше (люди, тварини, будівлі, рослини, предмети)?

– Які ролі, які символізують фігурки, важко поєднати?

*Інтерпретація:* розмір створеного портрета може свідчити про рівень самосприйняття клієнта та масштаби його Его. Символічне значення фігурок залежить від їх розташування: наприклад, елементи в районі голови можуть символізувати мислення, у районі грудей – емоції, на рівні рук – діяльність, а в зоні ніг – стабільність чи рух уперед.

Кількість і різноманітність фігурок вказує на багатогранність особистості та готовність до саморозкриття. Велика кількість порожнього простору може означати бажання приховати частину себе або невпевненість у певних аспектах особистості. Для повнішого аналізу важливо вислухати детальне пояснення клієнта щодо значення портрета та окремих його елементів.

### ***Вправа «Мій світ у піску»***

*Мета:* візуалізувати внутрішній світ учасника, сприяти розумінню своїх емоцій, переживань та цінностей.

*Опис:* Учасникам пропонується за допомогою піску, фігурок, камінців, рослин або інших предметів створити символічний світ, який відображає їхній внутрішній стан або важливі аспекти життя. Після завершення роботи кожен учасник пояснює, що означають різні елементи їхньої композиції, зосереджуючись на асоціаціях та емоціях, які вони викликають.

*Орієнтовні запитання для обговорення:*

1. Які емоції виникали у вас під час створення цього світу?
2. Що символізує кожен елемент вашої композиції?
3. Чому ви обрали саме ці фігурки, предмети або кольори?
4. Що є центральним елементом вашого світу, і чому?
5. Чи відчуваєте ви гармонію у створеній композиції?
6. Як ваш світ у піску відображає ваші поточні переживання чи життєві цінності?

7. Чи хотіли б ви щось змінити у своїй композиції?

8. Як ви уявляєте розвиток або зміни в цьому світі?

*Інтерпретація:* Композиція у піску відображає внутрішній стан учасника, його емоції, цінності та конфлікти. Центральний елемент свідчить про головну тему чи пріоритет клієнта. Наприклад, великий об'єкт у центрі може символізувати домінуючу емоцію або найважливішу сферу життя.

Розташування елементів допомагає виявити зв'язки між різними аспектами особистості. Наприклад, фігурки, розташовані близько одна до одної, можуть свідчити про гармонію чи близькі стосунки, тоді як віддалені об'єкти – про дистанцію чи ізоляцію.

Також слід звертати увагу на вибір кольорів і предметів, які часто відображають емоційний стан. Наприклад, яскраві елементи можуть свідчити про оптимізм, а темні – про тривогу чи смуток.

Якщо учасник прагне щось змінити у своєму світі (перемістити об'єкт, додати новий елемент), це може вказувати на його готовність до змін або бажання гармонізувати свій внутрішній стан.

### ***Техніка «Страус»***

***(Автор Г. Ель, модифікація К. Сморганик)***

*Мета:* дослідити свої страхи, позбутися «страусиної» стратегії уникання проблем, а також знайти конструктивний підхід до сприйняття страхів.

*Опис:* Учаснику пропонують обрати фігурки, які символізують його страхи чи проблеми. Обравши, він закопує їх у пісок, а згодом відкопує, пояснюючи, чому саме ці фігурки було обрано та які емоції чи асоціації вони викликають.

*Орієнтовні запитання для рефлексивного аналізу:*

1. Що символізує обрана фігурка?
2. Чому, на вашу думку, виникла потреба її «закопати»?
3. Що ви відчували під час закопування?
4. Які думки або емоції виникли, коли ви її відкопували?
5. Чи є фігурки, які ви хотіли б залишити закопаними? Чому?
6. Що б ви змінили в процесі, якщо б виконували вправу вдруге?

*Інтерпретація:* Ключовими моментами в аналізі є те, як клієнт взаємодіє з обраними фігурками, його мотивація до завоювання та відвоювання, а також емоції, що супроводжують ці дії. Завоювання може вказувати на бажання уникнути проблем чи негативних емоцій, а процес відвоювання – на готовність з ними стикнутися.

Якщо клієнт активно «завоює» та демонструє опір під час відвоювання, це може свідчити про сильну емоційну прив'язаність до страху або невпевненість у своїх силах подолати його. Навпаки, легкість у виконанні дій може вказувати на готовність до роботи над собою та відкритість до змін.

Особливу увагу слід звернути на те, чи хоче клієнт залишити певні фігурки закопаними – це може символізувати неприйняття частини своїх страхів або прагнення позбутися конкретних негативних переживань.

### ***Техніка «Фігурка емоцій»***

*Мета:* допомогти усвідомити та висловити власні емоції.

*Опис:* Клієнту пропонують обрати казкові фігурки, кожна з яких символізує певну емоцію: радість, сум, здивування, страх, злість. Для кожної фігурки слід придумати назву, яка відповідає її змісту.

*Орієнтовні запитання для рефлексивного аналізу:*

1. Чому ви обрали саме цю фігурку для конкретної емоції?
2. Які риси чи деталі цієї фігурки нагадують вам про цю емоцію?
3. Що ви відчували, коли працювали з цією фігуркою?
4. Чи є якась фігурка, яку ви хотіли б змінити? Чому?
5. Як ви назвали кожну фігурку? Чому саме така назва?

*Деякі аспекти інтерпретації:* Під час аналізу важливо звертати увагу на вибір клієнта – розмір, форму та деталі фігурки можуть вказувати на силу та значення конкретної емоції для нього. Наприклад, великі фігурки можуть символізувати сильні або домінуючі емоції, а малі – ті, що сприймаються як менш значущі.

Назви, які клієнт дає фігуркам, дозволяють зрозуміти його суб'єктивне ставлення до емоцій. Це може виявити його спосіб сприйняття й

оцінювання своїх почуттів, що є цінною інформацією для подальшої роботи.

### ***Вправа «Вирішення конфлікту»***

*Мета:* Знайти рішення складної ситуації через метафоричну роботу.

*Опис:* Учасникам пропонують створити в пісочниці сцену, яка зображає конфлікт (наприклад, міжособистісний, внутрішній або уявний). Для цього можна використовувати фігурки, камінці, рослини чи інші предмети. Потім учасники додають до сцени елементи або символи, які, на їхню думку, можуть сприяти вирішенню цього конфлікту. Наприкінці учасники описують, як ці зміни вплинули на сцену та чи допомогли вони знизити напругу або знайти розв'язання.

*Орієнтовний перелік запитань для обговорення:*

1. Який конфлікт Ви зобразили в пісочниці?
2. Чому Ви обрали саме ці елементи для відображення конфлікту?
3. Що для Вас символізують елементи, додані для вирішення конфлікту?
4. Як Ви уявляєте подолання цього конфлікту в реальному житті?
5. Чи помітили Ви щось нове про цей конфлікт під час роботи над сценою?
6. Як би Ви описали зміни, що відбулися у сцені після додавання елементів вирішення?
7. Чи можете Ви уявити, як ці символи можна застосувати в реальному житті для залагодження конфлікту?
8. Як би виглядала сцена після остаточного вирішення конфлікту?
9. Що Ви відчуваєте, дивлячись на фінальний результат?

*Аспекти інтерпретації:*

1. Символи та їхнє значення: зверніть увагу на вибір символів, які учасник використовує для вирішення конфлікту. Вони можуть показувати його внутрішні ресурси або способи реагування на складні ситуації.

2. Розташування елементів у сцені: позиція фігурок може відображати взаємодію між сторонами конфлікту, їхній вплив чи дистанцію.

3. Процес змін: спостерігайте, як учасник додає елементи для вирішення конфлікту – це вказує на його готовність до змін та здатність знаходити нові підходи.

4. Емоційний стан: важливо зауважити, чи змінилися емоції учасника після створення сцени вирішення. Наприклад, спокій і задоволення можуть свідчити про зниження тривоги.

5. Методи вирішення: символи, які клієнт додає до сцени, відображають стратегії, які він схильний використовувати (наприклад, діалог, підтримка, ізоляція чи захист).

6. Реалістичність рішень: зверніть увагу, наскільки запропоновані рішення клієнта можуть бути застосовані в реальному житті.

## 5. Музична терапія

*Суть*: використання музики для самовираження, релаксації та роботи з емоціями.

*Цілі*: вивільнення внутрішньої напруги, покращення настрою, зниження тривоги.

### *Вправа «Музичний пейзаж»*

*Мета*: виразити емоції через малюнок, натхнений музикою.

*Опис*: Учасникам пропонується прослухати музичний трек (спокійний, драматичний, веселий) і створити малюнок, який асоціюється з цією музикою. Обговорення: які емоції викликала музика та як вони відобразилися у малюнку.

*Обговорення*:

- Які емоції виникли під час прослуховування музики?
- Чи збігалися ці емоції з кольорами, які ви використовували в малюнку?
- Які образи чи асоціації виникли?
- Що саме у музиці (ритм, мелодія, тембр) вплинуло на ваш вибір форм і кольорів?

*Інтерпретація*: Спільність у кольорах чи формах може відображати єдність групового емоційного фону. Кожен малюнок – це унікальна реакція на музику, яка розкриває особисті переживання учасника. Якщо

малюнки містять динамічні лінії чи яскраві кольори, це може свідчити про інтенсивність емоцій. Спокійні відтінки чи плавні форми – про гармонійний стан.

### ***Вправа «Моя мелодія»***

*Мета:* виявити особисті емоції через створення музики.

*Опис:* Учасники отримують прості музичні інструменти (барабан, маракаси, дзвіночки) і створюють імпровізацію, яка відображає їхній поточний стан.

*Обговорення:*

- Які емоції ви відчували під час створення мелодії?
- Що стало основою для вашої імпровізації (ритм, тембр, енергія)?
- Як змінився ваш емоційний стан після вправи?
- Якби ваша мелодія була частиною історії, яким був би її сюжет?
- Чи відчули ви зв'язок із групою під час виконання мелодії?

*Інтерпретація:* Швидкий темп може свідчити про активність, радість або напругу, а повільний – про спокій чи задумливість. М'які звуки демонструють гармонійний стан, тоді як різкі – внутрішню напругу чи сильні емоції. Спільна імпровізація може показати рівень злагодженості в команді. Чим більше учасники гармонійно поєднують свої звуки, тим краще налагоджена їхня комунікація.

## **6. Танцювально-рухова терапія**

*Суть:* використання рухів тіла як способу дослідження та вираження емоцій.

*Цілі:* покращення зв'язку із тілом, зняття фізичної та емоційної напруги.

### ***Вправа «Танець емоцій»***

*Мета:* вивільнити емоції через рух.

*Опис:* Учасникам пропонується виразити свої емоції через спонтанні танцювальні рухи під різну музику. Музика змінюється від повільної до енергійної, допомагаючи дослідити різні стани.

*Обговорення:*

- Які емоції ви відчували під час різних музичних фрагментів?

– Як музика впливала на характер ваших рухів?

– Чи вдалося вам вивільнити напруження або негативні емоції через танець?

– Який тип музики був найбільш комфортним для вас? Чому?

– Що ви відчули після завершення вправи?

*Інтерпретація:* Енергійні та розмашисті рухи можуть свідчити про бажання звільнитися від внутрішньої напруги, тоді як повільні рухи виражають спокій або задумливість. Швидкий темп може стимулювати радість або активність, а повільний – заглиблення в себе. Кожен учасник виявляє свою унікальну манеру вираження емоцій, що допомагає краще зрозуміти себе.

### ***Вправа «Діалог у русі»***

*Мета:* покращити невербальне спілкування.

*Опис:* у парах один учасник починає рух, а інший відповідає, створюючи «діалог» через рухи.

*Обговорення:*

– Які емоції ви відчували під час різних музичних фрагментів?

– Як музика впливала на характер ваших рухів?

– Чи вдалося вам вивільнити напруження або негативні емоції через танець?

– Який тип музики був найбільш комфортним для вас? Чому?

– Що ви відчули після завершення вправи?

*Інтерпретація:* Енергійні та розмашисті рухи можуть свідчити про бажання звільнитися від внутрішньої напруги, тоді як повільні рухи виражають спокій або задумливість. Швидкий темп може стимулювати радість або активність, а повільний – заглиблення в себе.

*Індивідуальний стиль:* Кожен учасник виявляє свою унікальну манеру вираження емоцій, що допомагає краще зрозуміти себе.

## **7. Казкотерапія**

*Суть:* створення та аналіз казок, що символічно відображають внутрішній світ людини.

*Цілі:* робота з дитячими травмами, усвідомлення своїх цінностей і шляхів вирішення проблем.

### ***Вправа «Моя казка»***

*Мета:* виявити та опрацювати внутрішні конфлікти через метафори.

*Опис:* Учасник складає казку про героя, який має подолати складність, схожу на його власну ситуацію. Обговорюється, які ресурси допомогли герою впоратися.

*Обговорення:*

1. Які риси героя казки схожі на ваші?
2. Яка складність у казці відображає вашу реальну ситуацію?
3. Що було найскладнішим для героя? Як він подолав перешкоди?
4. Які ресурси або допомога були вирішальними для перемоги героя?
5. Чи бачите ви спосіб використати ці ресурси у власному житті?

*Інтерпретація:*

- Образ героя: Відображає, як учасник сприймає себе у складній ситуації (сильний, невпевнений, рішучий).
- Складність у казці: Символізує реальний виклик або страх, з яким стикається учасник.
- Шляхи подолання: Вибір героя підказує, які стратегії або внутрішні ресурси учасник вважає доступними чи ефективними.
- Допоміжні персонажі: Символізують підтримку, яку учасник очікує чи потребує (друзі, родина, вчитель).

*Модифікація:* використовуйте малюнки для ілюстрації казки.

### ***Вправа «Казка-запитання»***

*Мета:* Отримати відповіді на життєві запитання через символи.

*Опис:* Учасник обирає готову казку (або частину) і досліджує, які паралелі вона має з його життям.

*Обговорення:*

1. Які паралелі між героями казки та вашим життям ви помітили?
2. Як герой казки вирішує ситуацію? Чи підходить цей спосіб вам?
3. Які символи в казці викликають у вас найсильніший відгук? Чому?



4. Що ви можете запозичити з цієї казки для вирішення своєї ситуації?

5. Як би виглядала ця казка, якби ви змінили її кінець?

*Інтерпретація:*

- Вибір казки: Вибрана історія відображає ключову тему, важливу для учасника (конфлікт, пошук підтримки, вибір).

- Символи: Казкові образи та метафори часто стають віддзеркаленням внутрішнього стану учасника.

- Закінчення: Фінал казки може вказати на бажаний результат або допомогти визначити, чого не вистачає для його досягнення.

### *Техніка «Сім чарівних слів»*

*Мета*: розвиток навичок роботи в команді та визначення групових ролей.

*Опис*: Учасники спільно визначають сім слів, які, на їхню думку, є найбільш поширеними в казках. Ці слова записуються на великому аркуші (А3). Після цього група повинна створити казку, обов'язково включаючи всі вибрані слова. Кожен учасник по черзі додає одне речення до сюжету і передає хід наступному учаснику. Після використання семи слів казка може тривати далі до її логічного завершення.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

1. Яка головна ідея створеної казки?
2. Хто є центральним персонажем?
3. Які риси характеру головного героя Ви можете виділити?
4. Що Вам сподобалося або не сподобалося в образі головного героя?

5. Яка частина казки видалася Вам найбільш цікавою або незрозумілою?

6. У чому полягав Ваш внесок у створення сюжету?

7. Як Ви відчували себе під час роботи в групі?

*Аспекти інтерпретації*: Важливо визначити, хто з учасників активно генерував ідеї, придумував головних героїв або запропонував ключові слова. Часто це формальні чи неформальні лідери, активісти або «генератори ідей».

Сюжет, створений групою, може свідчити про колективну проблему, емоційний стан чи спільну тему, яка турбує учасників. Спостерігайте, як кожен учасник змінював або розвивав сюжет. Увага приділяється тим, хто додавав нових персонажів, змінював напрямок подій або, навпаки, затулював розвиток сюжету. Аналізуйте, як учасники сприймали зміни у казці. Це може вказувати на їхні підходи до роботи в команді та поведінку в реальних життєвих ситуаціях. Варто відмітити, хто ініціював ідеї, а хто, можливо, залишався осторонь. Це дозволяє зрозуміти групову динаміку і взаємодію учасників.

## 8. Фототерапія

*Суть:* використання фотографій для рефлексії та самопізнання.

*Цілі:* робота з образом «Я», усвідомлення змін і розвитку особистості.

### *Вправа «Фотографія дня»*

*Мета:* навчитися помічати важливі моменти в повсякденному житті та розвинути усвідомленість та здатність цінувати миті.

*Опис:* Учасники отримують завдання зробити одну фотографію, яка символізує їхній день. Фото має відображати найважливіший момент або емоцію дня (щось, що викликало радість, здивування чи навіть смуток).

Усі знімки обговорюються на груповій зустрічі, де кожен розповідає історію, пов'язану з фотографією.

*Обговорення:*

- Чому ви обрали саме цей момент?
- Які емоції ви відчували, коли зробили це фото?
- Що нового ви побачили у своєму дні через цю фотографію?

*Інтерпретація:* Фото може показати, які аспекти життя учасник вважає найважливішими. Якщо фото відображає деталі, це свідчить про уважність і здатність цінувати дрібниці. Відсутність зображення позитивного моменту може свідчити про труднощі з фокусуванням на позитиві.

### ***Вправа «Фотографія мрії»***

*Мета:* створити візуальний символ своїх бажань і мрій.

*Опис:* Учасники фотографують об'єкти, які асоціюються з їхніми мріями (наприклад, море, якщо вони мріють про подорож). Потім вони створюють «колаж мрій» із фотографій і коротко описують, як ці образи пов'язані з їхніми бажаннями.

*Обговорення:*

- Як ці фотографії відображають ваші прагнення?
- Чи легко було знайти візуальні символи для ваших мрій?
- Що ви можете зробити, щоб наблизитися до цих бажань?

*Інтерпретація:* Обрані символи показують пріоритети учасника. Відсутність чітких символів може свідчити про невизначеність у бажаннях або страх їх висловити. Створення колажу допомагає зосередитися на позитивних аспектах майбутнього.

### ***Вправа «Розкажи історію»***

*Мета:* переглянути свої життєві події через візуальний наратив; дослідити емоції, пов'язані з важливими моментами.

*Опис:* Учасникам пропонується створити серію з 3–5 фотографій, яка розповідає про подію з їхнього життя. Фотографії можуть бути як реальними, так і символічними. На завершення кожен представляє свою історію групі.

*Обговорення:*

- Що було найважливішим у цій події?
- Як вам було переглядати її через фотографії?
- Що ви відчували, коли показували свою історію іншим?

*Інтерпретація:* Порядок і вибір фотографій демонструє, як учасник бачить і структурує свої переживання. Символічні фото можуть розкрити приховані аспекти ситуації. Групова взаємодія допомагає отримати новий погляд на власний досвід.

## **9. Мандалотерапія**

*Суть:* створення та розфарбовування мандал (симетричних малюнків у формі кола) для концентрації та релаксації.

*Цілі:* зниження рівня тривоги, фокусування уваги, розвиток гармонії.

***Техніка «9 маленьких мандал»***

*Мета:* регуляція емоційної сфери; усвідомлення емоцій та почуттів.

*Опис:* Клієнту пропонується розмалювати 9 невеликих кіл (розмір приблизно з дно склянки), використовуючи кольори, які асоціюються з певними емоціями. Основне завдання – відтворити емоційні стани в кожному колі. Приклади емоцій (можна змінювати залежно від клієнта):

1. Сум
2. Гнів
3. Злість
4. Страх
5. Тривога
6. Здивування
7. Любов
8. Радість
9. Задоволення

Рекомендується починати розмальовування з негативних емоцій, поступово переходячи до позитивних. Після цього клієнту пропонують розмістити мандали на великому аркуші у будь-якому порядку, створивши власну композицію.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

- Які емоції викликає композиція із мандал?
- Яке коло стало найпомітнішим для Вас?
- Яка емоція у цьому колі відображена?
- Які емоції було найлегше/найважче зобразити?
- Яка мандала Вам подобається найбільше?
- Як ця композиція відображає Ваші поточні емоції?

*Деякі аспекти інтерпретації:* Велика мандала допомагає візуалізувати енергетику емоційної сфери клієнта. Кольори, форма та порядок розташування мандал відображають домінуючі емоції та їхній вплив на психоемоційний стан. Інтенсивність та різноманітність кольорів

вказують на емоційну насиченість, тоді як порожні місця можуть свідчити про приховані чи витіснені емоції.

### ***Техніка «Мандала Успіх»***

*Мета:* активація внутрішніх ресурсів для досягнення цілей і особистісного успіху.

*Опис:* Клієнту пропонують створити мандалу, яка символізує успіх. Малюнок повинен бути симетричним і збалансованим, щоб створювати гармонійне враження. Якщо клієнт не може самостійно намалювати мандалу, йому надають готовий шаблон для розфарбовування. Після завершення роботи клієнт може скласти історію, що ілюструє його успіх.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

- Які емоції у Вас викликає намальована мандала?
- Що означають використані кольори та символи?
- Як би Ви назвали свою мандалу?
- Яке основне послання цієї мандали?
- Де б Ви хотіли її розмістити?

*Деякі аспекти інтерпретації:* Кольори та символи в мандалі можуть свідчити про уявлення клієнта щодо успіху та способів його досягнення. Наприклад, використання символів на кшталт колеса (рух і розвиток), зірки (досягнення), підкови (щастя) чи сонця (життєрадісність) може відображати ресурси, які клієнт вважає важливими для реалізації цілей. Гармонійність композиції показує здатність клієнта досягати внутрішнього балансу, а складнощі в її створенні можуть вказувати на перешкоди в самореалізації (Додаток Б).

## **10. Лялькотерапія**

*Суть:* використання ляльок як засобу для опрацювання емоцій і ситуацій.

*Цілі:* робота з травмами, відновлення внутрішнього контролю через символічну взаємодію.

### ***Вправа «Моя лялька-помічник»***

*Мета:* виявити та зміцнити внутрішні ресурси; розвинути здатність до самопідтримки через проєкцію на ляльку.

*Опис:* Учасникам пропонується створити або обрати ляльку, яка буде символізувати їхнього внутрішнього помічника.

*Завдання:*

- Придумати ім'я для ляльки.
- Описати її риси (сильні сторони, характер, особливі вміння).
- Пояснити, як ця лялька може допомагати їм у складних ситуаціях.

Учасники можуть поставити ляльку в символічне місце, що символізує підтримку (наприклад, на столі, поруч із робочим місцем).

*Обговорення:*

1. Чому ви обрали саме такі риси для вашої ляльки?
2. Як ці якості відображають ваші сильні сторони?
3. У яких ситуаціях ви можете звертатися до своєї «ляльки-помічника»?

*Інтерпретація:*

- Вибір рис ляльки: Показує, які внутрішні ресурси учасник вважає важливими або потребує розвинути.
- Відношення до ляльки: Відображає, наскільки людина готова звертатися до внутрішніх резервів чи приймати допомогу.
- Ім'я ляльки: Символізує особисте сприйняття підтримки або захисту.

### ***Вправа «Казка з ляльками»***

*Мета:* опрацювати внутрішні конфлікти чи складні ситуації через створення історії та розвинути уяву та здатність до розв'язання проблем.

*Опис:* Учасники отримують кілька ляльок (або створюють їх самостійно). Завдання: придумати казку, де ляльки виступають персонажами.

Включити у казку конфлікт, схожий на ситуацію, яка турбує учасника. Розіграти фінал казки, де ляльки знаходять вирішення. Після завершення казки учасники обговорюють, що вони відчували під час створення історії.

*Обговорення:*

- Хто був головним героєм у вашій казці? Як він вирішив проблему?
- Чи є паралелі між сюжетом казки та вашим життям?
- Як би ви могли використати цей досвід у реальних ситуаціях?

*Інтерпретація:*

- Головний герой: Символізує самого учасника або бажаний образ себе.
- Конфлікт: Відображає актуальну проблему або внутрішній конфлікт.
- Рішення: Казкове вирішення проблеми може підказати, які ресурси або дії потрібні в реальному житті.

**Тема: Казкотерапія як інструмент психотехнологій**

**Теоретична довідка**

**Казкотерапія** – це психологічний метод, який використовує казки, метафори та образи для роботи з психологічними проблемами, навчання, розвитку особистості та пошуку рішень у складних життєвих ситуаціях. Цей підхід заснований на тому, що казки дозволяють звертатися до несвідомих механізмів психіки, активуючи ресурси людини через символіку й асоціації.

**Основні цілі казкотерапії:**

1. *Навчання та розвиток*: формування моральних цінностей, розвиток уяви, творчого мислення та креативності.
2. *Робота з психологічними проблемами*: подолання страхів, тривожності чи невпевненості в собі, розв'язання внутрішніх конфліктів, корекція поведінки, зняття емоційної напруги.
3. *Самопізнання та рефлексія*: усвідомлення власних сильних сторін і прихованих ресурсів, пошук рішень через метафори й казкові образи.

### ***Принципи казкотерапії:***

1. *Метафоричність.* Казка працює через символи та образи, що дозволяє людині «побачити» свої проблеми з боку.

2. *Ідентифікація.* Клієнт асоціює себе з головним героєм, проживаючи його досвід і знаходячи ресурси для власних змін.

3. *Безпека.* Робота з казкою створює захищений простір, у якому можна говорити про складні емоції та проблеми.

4. *Активізація уяви.* Казка стимулює творчий потенціал і пошук нестандартних рішень.

### ***Етапи роботи з казкою:***

1. *Вибір казки.* Готова казка (народна чи авторська) або створення індивідуальної казки для клієнта.

2. *Читання/розповідь.* Терапевт або клієнт читає/розповідає казку, акцентуючи увагу на ключових моментах.

3. *Аналіз.* Обговорення змісту, героїв, їхніх рішень і конфліктів. Визначення паралелей із життям клієнта.

4. *Трансформація.* Переписування казки, додавання нового фіналу чи створення казки з іншим сюжетом для вирішення проблеми.

### ***Казкотерапія для різних вікових груп:***

Діти: формування уявлень про добро і зло, допомога у подоланні страхів. *Приклад:* Казка про тваринок, які навчилися допомагати одна одній.

Підлітки: робота з самооцінкою, пошук ідентичності, розв'язання конфліктів. *Приклад:* Казка про героя, який вчиться приймати свої унікальні якості.

Дорослі: пошук сенсу життя, розв'язання глибинних конфліктів. *Приклад:* Робота з метафорами у казках, які відображають життєві зміни («Попелюшка», «Колобок»).

### ***Переваги казкотерапії:***

- Простота і доступність для людей будь-якого віку.
- Використання образів, що дозволяють безпечно досліджувати складні емоції.
- Ефективність у роботі з несвідомими установками.



**Обмеження казкотерапії:** не підходить для людей, які не сприймають метафори або мають значні когнітивні порушення, потребує досвіду терапевта для підбору правильних казок і метафор

**Методи казкотерапії:**

✓ *Читання готових казок.* Використання народних або літературних казок, які відповідають темі, актуальній для клієнта. *Приклад:* Робота зі страхом через казку «Три поросята» (навчання плануванню та самозахисту).

✓ *Створення авторських казок.* Клієнт або терапевт створює казку, в якій герої стикаються з проблемою, схожою на проблему клієнта, і знаходять рішення. *Приклад:* Створення казки про дитину, яка навчилася долати свій страх темряви.

✓ *Малювання казки.* Ілюстрування готової або створеної казки. Візуалізація сюжетів допомагає краще усвідомити емоційні аспекти ситуації.

✓ *Рольове програвання.* Учасники «входять» у ролі персонажів казки й відтворюють основні сцени. Дослідити проблеми через дії та взаємодію.

**Розвиток самостійності у майбутнього фахівця** – це процес формування навичок автономного прийняття рішень, організації роботи та відповідальності за свої дії.

Психотехнології в цьому процесі спрямовані на створення умов для розвитку рефлексії, критичного мислення, навичок самоконтролю і самоорганізації.

**Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації.**

***Вправа «Моя казка про вибір»***

*Мета:* розвинути здатність приймати рішення, усвідомити власні сильні сторони та ресурси.

*Опис:* Учасник створює казку, де головний герой стикається з важливим вибором. Сюжет має включати ситуацію, де герой зважує варіанти, оцінює наслідки і приймає рішення. Завершення казки має

демонструвати, як вибір допоміг герою досягти мети або вирішити проблему.

*Модифікація:*

- Учасники створюють казку разом, кожен додає частину сюжету.
- Після створення казки учасники малюють епізоди, що відображають важливі моменти.
- Розіграти казку в групі, де учасники виконують ролі героїв.

### ***Вправа «Лист від майбутнього себе»***

*Мета:* мотивувати до розвитку самостійності, усвідомити свої сильні сторони та плани на майбутнє.

*Опис:* Учасник пише лист від імені себе через 5 років. У листі описує, чого вдалося досягти завдяки самостійності, які навички допомогли та що стало результатом зусиль. Лист завершується порадою собі в теперішньому.

*Модифікація:*

- Запропонуйте учасникам написати лист і зберегти його для відкриття через певний час (наприклад, рік).
- Попросіть написати уявну відповідь теперішнього себе майбутньому «Я».

### ***Вправа «Сходинок рішень»***

*Мета:* розвинути навички прийняття рішень і роботи з наслідками.

*Опис:* На аркуші паперу малюють сходинок, де кожна сходинка – один із кроків досягнення мети. Учасник заповнює сходинок: Що потрібно зробити на кожному етапі? Які ресурси потрібні? Можливі перешкоди та як їх подолати? В кінці учасник описує, як він себе почуває, коли досягає мети.

*Модифікація:*

- Учасники можуть порадити додаткові шляхи для вирішення проблем.
- Розіграти уявну ситуацію, у якій потрібно подолати «сходинок».
- Створити мініатюрну модель сходинок із картону та символічно позначити на ній кожен крок.

### ***Вправа «Розвилка шляхів»***

*Мета:* розвинути критичне мислення та здатність обирати оптимальні рішення.

*Опис:* Учаснику пропонується описати життєву ситуацію, де він має кілька варіантів дій. На аркуші малюється дерево рішень:

- Головний стовбур – це проблема.
- Гілки – різні варіанти дій.
- Листя – наслідки кожного вибору.

Учасник аналізує кожен варіант і обирає найкращий.

*Модифікація:*

- Інші учасники виконують ролі радників і допомагають оцінити варіанти.
- Додати до вправи казковий або фантазійний сюжет. Наприклад: герой на роздоріжжі має обрати одну з трьох доріг.

### ***Вправа «Дзеркало сильних сторін»***

*Мета:* усвідомити власні ресурси та навички, які сприяють самостійності.

*Опис:* Учасники працюють у парах. Один із них грає роль «дзеркала».

Завдання «дзеркала» – описати сильні сторони іншого учасника, які він використовує для досягнення цілей. Потім учасники міняються ролями.

*Модифікація:*

- Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від групи щодо своїх сильних сторін.
- Учасник може написати про себе «дзеркальний портрет», а потім порівняти його з тим, що сказали інші.
- Сильні сторони героя в казковому контексті, які він використовує для подолання труднощів.

### ***Етапи алгоритму розвитку самостійності:***

#### ***1. Діагностика базового рівня самостійності***

*Мета:* оцінити вихідний рівень самостійності та визначити зони розвитку.

- *Інструменти:* анкетування (наприклад, опитувальник «Рівень самостійності у навчанні/роботі»), спостереження за поведінкою в командній та індивідуальній роботі, тести на визначення сильних і слабких сторін.

- *Результат:* розробка індивідуального плану розвитку самостійності.

## 2. Мотивація до розвитку самостійності

*Мета:* сформувані внутрішнє бажання до самостійного навчання та роботи.

*Техніки:* мотиваційний діалог (обговорення цілей і вигод самостійності у професійній діяльності, вправа «Моє майбутнє Я» (візуалізація професійного образу, якого хоче досягти учасник), постановка цілей (використання методу SMART для створення конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і обмежених у часі цілей).

*Результат:* розуміння учасником важливості самостійності для досягнення професійного успіху.

## 3. Формування навичок самопізнання

*Мета:* розвинути здатність аналізувати власні сильні та слабкі сторони.

*Техніки:* щоденник рефлексії (щоденні записи про досягнення, труднощі, нові знання та помилки), вправа «Колесо життєвого балансу» (візуалізація рівня задоволеності різними сферами життя для визначення, що потребує уваги), зворотний зв'язок (обговорення прогресу з тренером або наставником).

*Результат:* усвідомлення учасником своїх ресурсів і напрямків для розвитку.

## 4. Розвиток навичок планування та самоорганізації

*Мета:* навчити самостійно ставити цілі, планувати завдання та організовувати роботу.

*Техніки:* тайм-менеджмент (використання інструментів планування), вправа «Піраміда цілей» (визначення короткострокових, середньострокових і довгострокових цілей), Матриця Ейзенхауера (розподіл завдань за важливістю і терміновістю).

*Результат:* уміння створювати ефективні плани та виконувати їх вчасно.

5. Розвиток навичок прийняття рішень

*Мета:* навчити вибирати оптимальні стратегії дій у складних ситуаціях.

*Техніки:* SWOT-аналіз (аналіз проблеми через сильні/слабкі сторони, можливості та ризики), метод шести капелюхів (Едвард де Боно) (розгляд ситуації з різних точок зору), вправа «Лабіринт рішень» (ігрове моделювання ситуацій, у яких потрібно вибрати найбільш ефективне рішення).

*Результат:* підвищення впевненості в прийнятті самостійних рішень.

6. Розвиток емоційної стійкості

*Мета:* навчити управляти емоціями у складних ситуаціях.

*Техніки:* дихальні вправи (квадратне дихання «4-7-8»), медитація усвідомленості (фокусування уваги на «тут і тепер», вправа «Контроль реакцій» (аналіз реакцій на стресові ситуації та пошук альтернативних способів дій).

*Результат:* здатність залишатися спокійним та ефективним під час стресу.

7. Відпрацювання практичних навичок

*Мета:* дати можливість застосувати отримані знання та навички у практичних ситуаціях.

*Техніки:* Рольові ігри (моделювання професійних ситуацій (наприклад, робота з клієнтом)), проєктна робота (виконання завдання, яке вимагає самостійного пошуку рішень), зворотний зв'язок (аналіз виконання завдання з тренером або групою).

*Результат:* Застосування отриманих навичок у реальних чи змодельованих умовах.

8. Рефлексія та корекція

*Мета:* підвести підсумки, оцінити досягнення та скоригувати напрямки розвитку.

**Техніки:** вправа «Що я зробив сьогодні для свого розвитку?», аналіз прогресу (оцінка виконання плану розвитку самостійності), формування нових цілей (постановка наступних завдань для подальшого вдосконалення).

**Результат:** закріплення результатів і побудова стратегії подальшого розвитку.

### ***Вправа «Казка про мене»***

**Мета:** Усвідомити свої сильні сторони та ресурси.

**Опис:** Клієнт створює казку про героя, який має вирішити важливу задачу або подолати складнощі. Під час аналізу визначаються риси героя, які допомогли йому досягти успіху.

**Рефлексія:** Які риси героя схожі на ваші? Як ці риси можуть допомогти у вашій ситуації?

### ***Вправа «Щасливий фінал»***

**Мета:** Переформулювання проблеми та пошук рішень.

**Опис:** Клієнт обирає казку з незавершеним чи сумним фіналом. Завдання: створити позитивний фінал, який символізує вирішення реальної проблеми.

**Рефлексія:** Як змінений фінал допомагає краще зрозуміти вашу ситуацію?

### ***Вправа «Мій внутрішній герой»***

**Мета:** Пошук ресурсів і мотивації.

**Опис:** Клієнт створює або вибирає з відомих казок героя, який відображає його сильні сторони. Завдання: описати, які здібності героя допомагають долати перешкоди, і як їх можна використовувати в реальному житті.

**Тема:** *Нейрографіка: інноваційний метод саморозвитку*

## **Теоретична довідка**

**Нейрографіка** – це сучасний метод арт-терапії, який поєднує елементи психології, нейронауки та творчого малювання. Він дозволяє

працювати з емоціями, внутрішніми конфліктами, мріями та цілями через спеціальні техніки малювання.

Метод заснований на візуалізації особистих переживань, проблем або бажань у вигляді ліній, форм і кольорів. Під час малювання людина створює нові нейронні зв'язки в мозку, що сприяє трансформації сприйняття ситуації та пошуку рішень.

Основою методу є нейрографічна лінія, яка не повторюється і не має шаблонів. Вона символізує природний потік думок і дозволяє відобразити емоційні стани та внутрішній світ людини.

Нейрографічна лінія безпосередньо впливає на систему мислення, оскільки взаємодіє з мозком, який відповідає за функціонування всього організму. Лінії кодують думки, а ми, у свою чергу, наповнюємо їх власними сенсами. Нейрографічна лінія миттєво вводить у стан потоку та дозволяє впливати на реальність.

Для роботи з нейрографікою не потрібні особливі художні навички – достатньо бажання. Під час малювання ліній активується дрібна моторика рук, яка тісно пов'язана з нейронними мережами мозку. Завдяки цьому процесу виникають нові нейронні зв'язки, що сприяє трансформації мислення і зміні стратегій поведінки. Учасники працюють із темами, які є актуальними для них у цей момент, тому кожна робота має глибокий психологічний зміст.

Особливістю нейрографіки є техніка сполучення та округлення ліній, яка дозволяє створити єдину нейронну мережу. Це базується на одному з ключових принципів нейропластичності: активовані нейрони формують зв'язки.

### ***Основні принципи нейрографіки***

1. *Свобода самовираження.* Малювання вільними лініями допомагає зняти внутрішню напругу та зосередитися на відчуттях.

2. *Асиміляція.* Проблеми чи емоційні переживання, зображені у вигляді ліній та форм, обробляються мозком, змінюючи ставлення до них.

3. *Поєднання.* Використання круглих елементів і плавних форм символізує гармонізацію та вирішення конфліктів.

### ***Мета нейрографіки***

- Зменшення стресу та тривоги.
- Гармонізація емоційного стану.
- Досягнення особистих і професійних цілей.
- Пошук нових шляхів для вирішення життєвих проблем.
- Підвищення креативності та інтуїтивного мислення.

### ***Правила безпеки нейрографіки:***

Нейрографіка – це глибокий трансформаційний метод, що впливає на мозок і психіку. Для новачків важливо дотримуватися правил:

1. Малюйте одну тему та один малюнок на день.
2. Виконуйте 2–3 малюнки на тиждень, щоб дати собі час прожити зміни.
3. Забезпечуйте собі комфорт: пийте воду, відпочивайте, прогулюйтеся на свіжому повітрі та висипайтеся.
4. Головний фокус – на відчуттях під час роботи. Звертайте увагу на:
  - свої думки,
  - емоції,
  - тілесні відчуття.

### ***Алгоритм роботи з нейрографікою***

У техніці нейрографіки сформувався чіткий алгоритм з шести послідовних кроків:

1. *Формулювання теми.* Озвучення проблеми, що викликає негативні емоції чи внутрішнє неприйняття. Важливо усвідомити свої почуття, рівень напруги та енергетичний потенціал.
2. *Відображення емоцій на папері.* Малювання нейрографічних ліній, які заповнюють аркуш. Головна увага приділяється процесу, а не естетиці малюнка.
3. *Аналіз і корекція.* Гострі кути на малюнку символізують внутрішні конфлікти. Їх заокруглення сприяє зняттю напруги та трансформації реальності.
4. *Об'єднання ділянок.* Використання кольору для заповнення простору сприяє звільненню від внутрішнього конфлікту та активізації позитивної енергії.



5. *Виділення головних ліній.* Промальовування основних елементів допомагає врегулювати проблему або вивільнитися від неї.

6. *Оцінка емоційного стану.* Якщо гармонія не досягнута, додають кола різного розміру для зниження напруги.

### ***Значення фігур у нейрографіці***

Фігури, які людина створює у нейрографіці, мають символічне значення. Їх розташування, пропорції та взаємодія відображають важливість змісту і гармонію між елементами.

#### ***Основні фігури:***

*Коло* – символ гармонії, безпеки та радості. Воно знімає напругу, асоціюється зі здоров'ям і енергією життя. Малюючи кола, людина наповнює своє життя позитивом.

*Трикутник* – фігура активності й напруги. Вона пов'язана з лідерством, відповідальністю та змінами, але також може символізувати конфлікт і загрозу. Щоб пом'якшити напругу, у нейрографіці кути трикутника заокруглюють.

*Квадрат* – символ стабільності, надійності та стійкості. Ця фігура створює відчуття фундаменту й опори. За необхідності кути квадрата округлюють, щоб уникнути зайвої напруги.

Кожна фігура відображає психологічний стан і допомагає опрацювати відповідні емоції чи життєві ситуації.

У нейрографіці виділяють **8 основних алгоритмів**, спрямованих на вирішення завдань, пов'язаних із емоційним станом, досягненням цілей та моделюванням реальності. Кожен із них можна адаптувати для створення численних технік:

1. *Алгоритм «Зняття обмежень»* – спрямований на подолання внутрішніх блоків і конфліктів. Завдяки округленню кутів у малюнку ми трансформуємо напруження, створюючи відчуття безпеки для підсвідомості.

2. *Алгоритм «Нейрографічне моделювання»* – допомагає формувати гармонійні сценарії для досягнення мети. У роботі використовуються кола, трикутники, квадрати, а іноді й зірки як символи.

3. *Алгоритм «Енергія кольору. 5 елементів»* – базується на філософії «У-Сін» із п'ятьма елементами, що формують світогляд. За допомогою кольорів можна трансформувати ситуації, сприяти розвитку проєктів і навіть працювати з темою здоров'я.

4. *Алгоритм «Нейроскетчинг»* – швидкі замальовки для генерації ідей і вирішення проблем.

5. *Алгоритм «Нейромандала»* – сприяє глибокій гармонізації, працюючи на семи рівнях свідомості. Цей підхід швидко змінює емоційний стан, допомагаючи відчувати натхнення, спокій і впевненість.

6. *Алгоритм «Нейрографіка комунікацій. Стосунки»* – допомагає створювати та гармонізувати стосунки. Використовується для налагодження зв'язків із людьми, проєктами чи іншими життєвими аспектами, а також для виправлення помилок минулого та створення нової реальності.

7. *Алгоритм «Мета. Досягнення. Результат»* – спрямований на постановку цілей і їх досягнення. Він допомагає формулювати мету таким чином, щоб вона мотивувала до дій і надихала.

8. *Алгоритм «Лінія часу»* – дозволяє створити персональну лінію подій, поєднану з простором і часом. Це як шлях до майбутніх успіхів і реалізації задуманого.

### ***Техніка «Харчова поведінка»***

*Мета:* сприяти усвідомленому споживанню їжі, формуванню натхнення і віри у власні сили.

*Вікові обмеження:* 12+.

*Матеріали:* папір А4, олівці, маркери, лінери.

*Тривалість виконання:* 30–60 хвилин.

*Опис:* Ця техніка спрямована на встановлення зв'язку між розумом і тілом для досягнення бажаних змін у вазі. Малювання допомагає фокусуватися на меті та усвідомлювати перешкоди, які заважають її досягненню. Спочатку клієнт уявляє себе у бажаній фізичній формі через різні часові проміжки (місяць, три місяці, півроку). Потім записує мету і методи її досягнення, використовуючи чіткі й позитивні формулювання в теперішньому часі.

На аркуші малюють свій теперішній стан (фігуру, яка символізує поточний образ тіла), а зверху – бажаний образ. Малюнок доповнюється символами нових звичок, які сприятимуть досягненню мети (кола, що позначають прогулянки, фітнес, зменшення стресу тощо). Усі лінії округлюються, додаються нейролінії й кольори.

*Питання для рефлексії:*

- Які емоції у Вас викликає малюнок?
- Що Ви відчували під час створення малюнка?
- Як кольори на малюнку відображають Ваші наміри?
- Які тілесні відчуття з'явилися під час роботи?

*Інтерпретація:* Малюнок допомагає візуалізувати зміни, які клієнт прагне досягти, та закріплює нові звички на рівні підсвідомості. Символіка кольорів і форм відображає поточний стан і прагнення до змін, а округлення ліній сприяє гармонізації внутрішнього стану.

### ***Техніка «Профілактика емоційного вигорання»***

*Мета:* відновлення емоційного ресурсу та відчуття внутрішньої гармонії.

*Вікові обмеження:* 12+.

*Матеріали:* папір А4, олівці, маркери, лінери.

*Тривалість:* 1,5–2 години.

*Опис:* Ця техніка спрямована на зняття психоемоційного напруження через малювання. Спочатку клієнт зображає проблему у вигляді хаотичних ліній і фігур. Це дозволяє безпечно виплеснути негативні емоції та розглянути їх з боку. Далі малюнок опрацьовується через округлення гострих кутів, що символізує гармонізацію внутрішніх конфліктів.

Після цього додаються кольори, які клієнт обирає інтуїтивно. Завдання – зафарбувати фігури та тло, створюючи композицію, що викликає позитивні емоції. Наприкінці додаються силові лінії, які символізують енергію для подолання проблеми. Завдяки техніці проблема поступово втрачає свою гостроту та сприймається як менш значуща.

*Запитання для рефлексії:*

1. Що викликало у Вас напругу або нерозуміння?

2. Як Ви зараз оцінюєте цю проблему?
3. Які емоції виникали під час малювання?
4. Які слова-асоціації приходять на думку щодо Вашого стану?

*Інтерпретація:* Малюнок відображає емоційний стан клієнта, а його опрацювання допомагає гармонізувати внутрішній світ. Округлення кутів і внесення кольору знімають напругу, формують відчуття спокою. Порівняння початкових і фінальних асоціацій дозволяє оцінити зміни у внутрішньому стані та допомагає розпізнати нові ресурси для подолання проблем.

### ***Техніка «Нейромандала роду»***

*Мета:* регулювання емоцій, усвідомлення сили роду, відновлення внутрішнього ресурсу.

*Вікові обмеження:* 12+.

*Матеріали:* папір А4, олівці, маркери, лінери.

*Тривалість:* 1,5–2 години.

*Опис:* Ця техніка сприяє відновленню ресурсу через звернення до родової енергії та усвідомлення її значення. У центрі аркуша малюємо невелике коло, яке символізує «Я». Навколо цього кола створюємо ще сім, кожне з яких відображає одне з поколінь предків до сьомого коліна.

На другому колі малюємо два маленьких кола – мама і тато, з'єднуючи їх рисками із центральним колом. На третьому – дідуся і бабусю з обох сторін, знову з'єднуючи їх із батьками. Продовжуємо аналогічно на наступних рівнях, поступово додаючи більше кіл, поки останнє сьоме коло не міститиме 64 пращурів.

У процесі малювання важливо з вдячністю думати про рідних та черпати силу з родової енергії. Далі додаємо лінії-енергії, що проходять крізь усю композицію та символічно з'єднують покоління. Використовуємо кольори для підсилення емоційного ефекту.

*Запитання для рефлексії:*

1. Які почуття викликає у Вас малюнок?
2. Що символізує зображена композиція?

3. Як Ви сприймаєте зв'язок із пращурами через цей малюнок?
4. Уявіть, що це листівка – який текст Ви б написали на ній?

**Тема:** *Флюїд-арт як інструмент арттерапії у психокорекції та розвитку дітей і дорослих*

### **Теоретична довідка**

**Флюїд-арт** – сучасний напрямок у арт-терапії та абстрактному живописі, назва якого походить від англійських слів *fluid* (рідкий) і *art* (мистецтво). Це сучасна техніка малювання, яка передбачає створення абстрактних композицій шляхом вільного розтікання фарби на поверхні. Цей метод є надзвичайно популярним у мистецтві завдяки своїй доступності, унікальності кожної роботи та яскравому результату.

#### ***Особливості техніки:***

1. *Процес створення:* фарби змішуються з медіумом (спеціальним розчинником) для надання їм необхідної плинності, після чого їх наливають, нахиляють або роздувають по полотну, створюючи візерунки.

2. *Відсутність контролю:* техніка дозволяє фарбам «жити своїм життям», утворюючи непередбачувані форми та текстури. Це сприяє самовираженню та роботі з емоціями.

3. *Інструменти:* полотно, акрилові фарби, медіум для розведення, фен, соломинка, мастихін, шпатель.

4. *Ефекти:* завдяки спеціальним технікам створюються унікальні абстрактні композиції.

#### ***Переваги флюїд-арту:***

- Доступність навіть для тих, хто не має художніх навичок.
- Терапевтичний ефект: допомагає розслабитися, опрацювати емоції та отримати задоволення від процесу.
- Унікальний результат: кожна робота неповторна, навіть якщо використовуються однакові фарби та техніка.

Картина, створена у техніці флюїд-арт, відображає внутрішній світ і психічний стан автора. Сам процес нанесення фарби має медитативний ефект, у результаті чого на полотні утворюються унікальні візерунки, лінії, плями та форми, які можна згодом проаналізувати.

***Переваги флюїд-арту для клієнтів:***

- розвиток творчих здібностей;
- зниження рівня стресу;
- вирішення психоемоційних проблем;
- нормалізація емоційного стану;
- підвищення емоційного тону;
- усвідомлення своєї життєвої позиції;
- можливість висловлювати думки;
- контроль над емоціями;
- сублімація енергії в художню творчість.

***Основні техніки флюїд-арту:***

1. «Заливка калюжами» – фарби заливаються шарами, створюючи плавні переходи.

2. «Брудна заливка» та «Перевернутий стакан» – прості техніки, що дають несподівані результати. Для досягнення кращого ефекту слід обирати контрастні кольори.

3. «Роздування фарби феном або подихом» – фарби змішуються, після чого полотно заливається фоновим кольором, а далі фарба роздувається феном чи подихом, створюючи динамічні візерунки.

4. «Удар» – техніка, в якій фарба розбивається гумовим кийком, що дає незвичайні ефекти.

***Техніка «Заливка калюжами»***

*Опис:* Фарби заливаються на полотно по черзі шарами, створюючи плавні переходи кольорів. У кожному шарі фарби залишаються окремими, проте вони повільно змішуються між собою, утворюючи гармонійні візерунки. Кожен шар фарби додається у центр попереднього, і в результаті утворюється ефект концентричних кілець або плавних розтікань.

*Питання для обговорення:*

- Які кольори Ви обрали і чому?
- Що відчували під час заливання фарб?
- Які емоції викликає у Вас отриманий малюнок?
- Які асоціації виникають з формами та кольорами?

*Інтерпретація:* Гармонійність і послідовність шарів можуть свідчити про внутрішню стабільність і порядок. Вибір кольорів вказує на актуальний емоційний стан клієнта, а розтекання фарби – на його готовність до змін та прийняття нових ситуацій.

### ***Техніки «Брудна заливка» та «Перевернутий стакан»***

*Опис:* Фарби попередньо змішуються у стакані, а потім виливаються на полотно. У «Перевернутому стакані» змішаний стакан ставлять на полотно догори дном, а після підняття фарба розтікається хаотично, створюючи несподівані візерунки.

*Питання для обговорення:*

- Що Ви відчували, коли перевертали стакан?
- Які елементи на полотні здаються Вам найбільш цікавими?
- Як Ви сприймаєте хаотичність отриманого результату?
- Що символізує для Вас кожен колір?

*Інтерпретація:* Ця техніка демонструє готовність клієнта до експериментів і прийняття несподіваних результатів. Хаотичність малюнка може свідчити про звільнення від внутрішньої напруги. Вибір контрастних кольорів вказує на пошук балансу між протилежними аспектами життя.

### ***Техніка «Роздування фарби феном або подихом»***

*Опис:* Фарби розливаються на полотно у вигляді ліній або плям, а потім їх роздувають феном або власним подихом, утворюючи динамічні, органічні візерунки, що нагадують рух води чи квіткові форми.

*Питання для обговорення:*

- Як Вам вдалося контролювати роздування фарби?
- Що нагадують Вам отримані форми?
- Чи сподобався Вам процес роботи з повітрям?
- Як роздування фарби відображає Ваші емоції?

*Інтерпретація:* Ця техніка відображає здатність людини впливати на ситуацію, зберігаючи гнучкість. Результат часто символізує динаміку життєвих процесів. Якщо лінії плавні, це може свідчити про гармонійність; хаотичні форми – про емоційну напругу або пошук нових рішень.

### ***Техніка «Удар»***

*Опис:* Фарба наноситься на полотно краплями або плямами, а потім її розбивають гумовим кийком. Це створює ефект вибухових форм і несподіваних поєднань кольорів.

*Питання для обговорення:*

- Що Ви відчували, коли наносили удари по фарбі?
- Як Ви оцінюєте отримані візерунки?
- Що для Вас символізує цей хаотичний результат?
- Як змінився Ваш емоційний стан під час роботи?

*Інтерпретація:* Удари кийком допомагають звільнити накопичену енергію та напругу. Розліт фарби символізує емоційний вибух і здатність позбутися внутрішніх бар'єрів. Кольори та форми вказують на напрямки, у яких клієнт прагне відновлення чи змін.

Кожна з технік флюїд-арту допомагає створити унікальні абстрактні композиції, сприяючи творчості та самовираженню.

**Тема:** *Фелт-терапія: гармонія емоцій через творчість і тактильний контакт*

### **Теоретична довідка**

**Фелт-терапія** – це сучасний напрямок арт-терапії, заснований на техніці валяння вовни, що об'єднує творчість і тактильні відчуття для досягнення гармонії між емоціями та тілом. Цей метод сприяє самовираженню, зняттю стресу та розвитку моторних навичок. Процес створення виробів із вовни дає змогу не лише створювати унікальні художні об'єкти, а й працювати з внутрішнім станом людини, підвищуючи її емоційний тонус.



Фелт-терапія ефективна для дітей і дорослих, оскільки включає прості техніки, що не потребують спеціальних навичок, але водночас розвивають концентрацію уваги, уяву та креативність.

Техніка включає створення декоративних елементів, іграшок, картин, прикрас або інших предметів. Цей вид терапії поєднує творчий процес із тактильними відчуттями, що позитивно впливають на емоційний стан людини.

### ***Мета фелт-терапії:***

- зняття психоемоційного напруження;
- розвиток дрібної моторики;
- активізація творчого мислення;
- гармонізація внутрішнього стану;
- формування впевненості у власних можливостях;
- опрацювання стресу через тактильний контакт із матеріалом.

### ***Особливості фелт-терапії:***

1. Простота матеріалів. Робота з вовною не вимагає спеціальних художніх навичок, що робить техніку доступною для людей будь-якого віку.

2. Тактильна терапія. Вовна має приємну текстуру, а процес валяння (вологого чи сухого) заспокоює та дарує відчуття релаксації.

3. Творчий потенціал. Створення унікальних виробів сприяє самовираженню й підвищує самооцінку.

4. Екологічність. Використання натуральних матеріалів створює зв'язок із природою, що підсилює терапевтичний ефект.

Протипоказання для застосування вовни у фелт-терапії включають алергію на цей матеріал, неприйняття його текстури, а також можливу дратівливість у клієнтів, які прагнуть швидких результатів, адже процес валяння є досить тривалим. Медитативний характер роботи може викликати втому в окремих випадках.

### ***Запитання клієнту під час роботи з вовною:***

*До початку роботи:*

- Які асоціації викликає у вас вовна?
- Які відчуття ви відчуваєте під час контакту з вовною?

- Що вам подобається в роботі з цим матеріалом?
- З якими кольорами вовни ви хотіли б працювати і чому?

*Після завершення роботи:*

- Чим відрізнялися відчуття від сухого та мокрого валяння?
- Який ресурс ви отримали через роботу з вовною?
- Що ця робота показала вам у розумінні себе та своєї проблеми?

**Психологічна цінність фелт-терапії** полягає у створенні відчуття захищеності завдяки теплому, м'якому та пластичному матеріалу. Робота з вовною знижує психічне напруження, покращує емоційний стан та сприяє гармонізації внутрішнього світу клієнта.

**Методи фелт-терапії:**

1. Сухе валяння – створення фігурок чи орнаментів за допомогою спеціальної голки для вовни.
2. Мокре валяння – робота з вовною, водою та мильним розчином, яка дозволяє створювати більш об'ємні й текстурні вироби.
3. Аплікація з вовни – викладання картин або орнаментів на полотні.

### ***Техніка «Створення оберегу» (сухе валяння)***

*Опис:* Клієнту пропонують виготовити символічний оберіг із вовни, наприклад, серце, зірку чи квітку. Оберіг може символізувати те, що клієнт хоче захистити або посилити у своєму житті (любов, добробут, силу). Під час валяння клієнт формує виріб, ущільнюючи вовну спеціальною голкою.

*Питання для обговорення:*

- Що Ви відчували, коли формували оберіг?
- Що цей оберіг символізує для Вас?
- Як Ви плануєте використовувати його?
- Які емоції виникли під час створення оберегу?

### ***Техніка «Створення квітки» (мокре валяння)***

*Опис:* Клієнту пропонують виготовити квітку з вовни за допомогою мильного розчину. Спочатку формують основу, а потім, шар за

шаром, додають пелюстки. Мокре валяння дозволяє відчутти текстуру матеріалу, а форма квітки асоціюється з красою, гармонією та ростом.

*Питання для обговорення:*

- Як Ви почувалися під час роботи з водою та милом?
- Які асоціації у Вас викликає створена квітка?
- Чи символізує вона для Вас щось важливе?
- Що Ви хотіли б зобразити наступного разу?

### ***Техніка «Створення іграшки»***

***(сухе + мокре валяння)***

*Опис:* У цій техніці клієнт створює основу іграшки (наприклад, звірятко) за допомогою мокрого валяння. Деталі, як-от вушка, хвіст чи прикраси, додаються методом сухого валяння. Цей процес поєднує фізичну роботу та творче самовираження.

*Питання для обговорення:*

- Чому Ви обрали саме цього персонажа?
- Як Ви відчуваєтеся, тримаючи готову іграшку?
- Які асоціації викликають у Вас її деталі?
- Що для Вас було найцікавішим у процесі створення?

### ***Техніка «Картина з вовни»***

***(аплікація з вовни)***

*Опис:* Клієнту пропонують створити картину на фетрі або іншій тканинній основі, використовуючи кольорову вовну. Наприклад, це може бути пейзаж, символ чи абстракція. Вовна закріплюється сухим валянням за допомогою голки.

*Питання для обговорення:*

- Що Ви хотіли передати у своїй картині?
- Який елемент картини для Вас найважливіший?
- Які емоції виникали під час роботи з кольорами?
- Як ця картина відображає Ваш нинішній стан?

### ***Техніка «Валяння кулона або браслета»***

***(створення оберегів та символів)***

*Опис:* Клієнт створює невеликий кулон чи намистину для браслета, наприклад, у формі серця чи краплини. Цей предмет стане символом

ресурсу чи спогаду, який клієнт хоче зберегти. Робота відбувається за допомогою сухого валяння.

*Питання для обговорення:*

- Що символізує для Вас цей кулон чи намистина?
- Як Ви почувалися під час створення?
- Де Ви плануєте використовувати створений виріб?
- Що Вам найбільше сподобалося у цій техніці?

***Техніка «Хаотичне валяння»  
(валяння для релаксації)***

*Опис:* Клієнту пропонують просто працювати з вовною, не маючи конкретної мети чи результату. Він може змішувати різні кольори та створювати абстрактну форму, насолоджуючись процесом.

*Питання для обговорення:*

- Як змінився Ваш стан після роботи?
- Що Ви відчували під час дотику до вовни?
- Які кольори Вам хотілося використовувати найбільше?
- Як Ви можете описати свій виріб?

***Техніка «Теплі рукавички»***

*Опис:* пропонують створити маленькі символічні рукавички або шарф, які асоціюються з теплом і турботою. Ця техніка допомагає відновити відчуття захищеності й комфорту.

*Питання для обговорення:*

- Що для Вас означає символ тепла?
- Які емоції виникали під час роботи?
- Кому б Ви подарували цей виріб і чому?
- Як Ви можете створювати «тепло» у своєму житті?

Кожна вправа в фелт-терапії має потенціал для глибокого самовираження й усвідомлення клієнтом своїх емоцій і ресурсів. Інтерпретація повинна базуватися на індивідуальному сприйнятті клієнта, його коментарях та емоціях під час роботи.

**Тема: Фуд-терапія як психотехнологія у роботі з дітьми та дорослими: гармонія емоцій і творчості**

### Теоретична довідка

**Фуд-арт-терапія** – це напрямок арт-терапії, який використовує вплив їжі для задоволення базових потреб людини, її розслаблення та відновлення ресурсів.

Головна мета фуд-арт-терапії – стабілізація емоційного стану, розвиток творчого мислення та дрібної моторики через унікальні способи творчої діяльності, спрямовані на самореалізацію.

*Фуд-арт-терапія = мистецтво + кулінарія + фотографія*

#### **Етапи фуд-арт-терапії**

1. Мотиваційний етап (ігрова мотивація). Постановка проблемної ситуації, пошук ідей та рішень для її розв'язання.

2. Практичний етап (створення фуд-арт-об'єктів). Виконання творчої роботи з продуктами за допомогою спеціальних інструментів (дерев'яні палички, ніж, ложка, виделка тощо).

3. Фуд-фотосесія. Вибір відповідного місця для фотографування готових страв, організація фотосесії та демонстрація результатів на великому екрані.

4. Рефлексивний етап. Обговорення створених об'єктів автором та обмін враженнями.

#### **Основні види фуд-арт-терапії:**

- Їстівна типографіка – створення букв і слів із продуктів харчування.

- Кавова акварель – спонтанне нанесення кави на папір із додаванням художніх деталей.

- Їстівна мода – розробка ескізів одягу з використанням харчових продуктів.

- Фуд-ландшафти – створення композицій і макетів з продуктів і декоративних елементів (пластмасових фігурок).

- Смачні історії – вигадкування сюжетів, у яких персонажами є продукти або страви.

- *Кавова монотипія* – графічна техніка, що включає відбитки кави для створення унікальних зображень.

Ефективність фуд-арт-терапії проявляється у стабілізації емоційно-вольової сфери, розвитку мовної активності, покращенні дрібної моторики та збагаченні емоційного й соціального досвіду.

Відношення людини до їжі та її потреб у харчуванні часто визначають загальне задоволення життям і емоційні переживання. Захоплення певними продуктами може свідчити про нестачу чогось у житті. Задоволення позитивного тяжіння до їжі приносить енергію та життєві сили, тоді як негативне – лише тимчасово сублімує, але не вирішує емоційні потреби. Крім того, схильність до певних смаків може вказувати на особливості емоційного стану та загострення конкретних потреб.

Різні смаки, які людина відчуває через їжу, часто мають глибокий зв'язок з її емоційними потребами. Це не лише фізіологічна реакція, а й психоемоційний процес, що пов'язує смакові вподобання з внутрішніми станами, потребами й емоціями.

Таблиця 9

**Взаємозв'язок видів смаків і задоволення емоційних потреб особистості**

Смак	Емоційні асоціації	Емоційні потреби	Приклад
1	2	3	4
<b>Солодкий смак</b>	комфорт, любов, тепло, задоволення	Потреба в підтримці та прийнятті; відчуття безпеки; задоволення базових емоційних потреб, таких як турбота та спокій.	Люди часто вживають до солодке під час стресу або в моменти самотності, щоб компенсувати нестачу любові чи тепла.
<b>Солоний смак</b>	стійкість, енергія, баланс.	Потреба у стабільності та контролі; відчуття «зазем-	Тяга до солоного може виникати під час втрати

Продовження таблиці 9

1	2	3	4
		лення» в ситуаціях невизначеності.	енергії або підвищеного навантаження, коли людині потрібна концентрація чи зосередженість.
<b>Кислий смак</b>	активізація, пробудження, ясність.	Потреба в активності або змінах; стимуляція творчого мислення; оновлення та очищення від старих негативних емоцій.	Люди прагнуть кислого, коли їм потрібен поштовх до змін або пробудження після апатії.
<b>Гіркий смак</b>	зрілість, мудрість, спокій.	Усвідомлення глибоких процесів» потреба в розумній складних життєвих ситуацій; відновлення після емоційного чи фізичного перевантаження.	Тяга до гіркого виникає під час рефлексій, коли людині потрібен емоційний контроль або вирішення складних питань.
<b>Гострий смак</b>	ризик, пристрасть, стимулювання.	Пошук нових емоцій та адреналіну; потреба у вираженні сили, впевненості; подолання емоційної інертності.	Бажання гострої їжі часто виникає у моменти, коли людина прагне емоційного підйому або виходу з рутини.
<b>Умамі</b> (насичений смак, властивий білковій їжі)	задоволення, гармонія, підтримка.	Потреба в глибокій насиченості та емоційному задоволенні; гармонія	Тяга до умамі виникає в моменти, коли людині потрібна впевне-

Закінчення таблиці 9

		між внутрішнім і зовнішнім світом; відчуття завершеності та достатку.	ність у власній стабільності.
--	--	---	-------------------------------

**Техніка «Їстівна типографіка»**

*Мета:* Розвиток дрібної моторики, креативності та мовленнєвої активності.

*Опис:* Учасники створюють букви, слова або фрази з продуктів (наприклад, фруктів, овочів, круп, тіста). Важливо вибрати продукти, які легко нарізати або формувати, щоб полегшити роботу.

*Питання для обговорення:*

1. Чому ви обрали саме ці продукти для створення літер чи слів?
2. Які емоції виникали під час роботи?
3. Що символізують ваші слова або фрази?
4. Чи важко було працювати з обраними матеріалами? Чому?

*Інтерпретація:* Форма й вигляд створених слів може відображати стан внутрішнього світу учасника. Наприклад, нерівні чи розірвані літери можуть свідчити про внутрішню напругу або тривогу, а яскраві та чіткі – про гармонію та стабільність.

**Техніка «Фуд-ландшафти»**

*Мета:* покращення уяви, творчих здібностей, розвиток естетичного смаку.

*Опис:* учасники створюють мініатюрні ландшафти з продуктів (наприклад, хліб – гори, броколі – дерева, зерна – стежки). Можна додати пластикові фігурки людей чи тварин для завершення композиції.

*Питання для обговорення:*

1. Який ландшафт ви вирішили створити і чому?
2. Як ви себе почували під час створення композиції?
3. Яке місце у вашому ландшафті найважливіше?
4. Чи хотіли б ви жити в такому світі? Чому?



*Інтерпретація:* Ландшафт відображає бажаний або уявний простір учасника. Наприклад, використання теплих кольорів і форм може свідчити про потребу в комфорті, тоді як холодні тони або хаотичне розміщення елементів – про внутрішній конфлікт або пошук нових можливостей.

### ***Техніка «Їстівна мода»***

*Мета:* Розвиток естетичних навичок, зміцнення впевненості в собі, опрацювання образу «Я».

*Опис:* Учасники створюють ескізи одягу або аксесуарів, використовуючи продукти (наприклад, плаття з листя салату, намисто з ягід). Робота може бути індивідуальною або груповою.

*Питання для обговорення:*

1. Який образ ви вирішили створити і чому?
2. Які труднощі виникали під час створення моделі?
3. Як би ви описали стиль вашої «їстівної моди»?
4. Що відображає ваш образ – вашу особистість чи настрій?

*Інтерпретація:* Образ, створений учасником, може відображати його уявлення про ідеал, самопозиціонування або поточний емоційний стан. Яскраві елементи можуть свідчити про потребу у визнанні, а простота – про бажання мінімалізму чи спокою.

### ***Техніка «Смачні історії»***

*Мета:* Розвиток мовленнєвих навичок, уяви, усвідомлення емоцій.

*Опис:* Учасники вигадують історію, в якій продукти стають головними персонажами. Наприклад, «помідор-мандрівник» або «сирний лицар». Історію можна супроводжувати створенням візуального образу з продуктів.

*Питання для обговорення:*

1. Чому ви обрали саме ці продукти для своєї історії?
2. Як головний герой вашої історії справляється з труднощами?
3. Що ви хотіли показати через свою історію?
4. Як почувалися під час створення цієї історії?

*Інтерпретація:* Образи героїв і сюжет історії можуть відображати внутрішній конфлікт, мрії або поточний емоційний стан учасника.

Наприклад, продукт, що долає перешкоди, символізує бажання вирішити проблеми, а тепла й добра історія – потребу в підтримці.

### **«Кавова акварель»**

*Мета:* опрацювання емоцій, розвиток уяви, зниження тривожності.

*Опис:* Учасники наносять каву на папір у вигляді плям, ліній чи спонтанних форм. Після висихання додаються деталі, які перетворюють композицію на певний образ або візерунок.

*Питання для обговорення:*

1. Що ви побачили у створених вами формах?
2. Як змінився ваш малюнок після додавання деталей?
3. Які емоції виникали під час малювання?
4. Чи асоціюється ваш малюнок із певними спогадами чи почуттями?

*Інтерпретація:* Створені форми можуть символізувати несвідомі емоції, думки або спогади. Наприклад, плавні лінії й теплі відтінки можуть відображати гармонію, а різкі форми чи плями – внутрішнє напруження або конфлікт.

### **«Кавова монотипія»**

*Мета:* розкриття креативності, опрацювання прихованих переживань.

*Опис:* На один аркуш паперу наноситься кавова фарба, створюються візерунки або плями, після чого зверху накладається інший аркуш для створення дзеркального відбитка. Після висихання малюнки можна доповнювати деталями.

*Питання для обговорення:*

1. Що ви бачите у своєму відбитку?
2. Чи асоціюється ваш малюнок із конкретними емоціями чи образами?
3. Як ви вирішили доповнити свій малюнок?
4. Що ви відчуваєте, дивлячись на готову роботу?

*Інтерпретація:* Відбитки й додані деталі можуть символізувати підсвідомі переживання учасника. Симетричність може вказувати на

бажання гармонії, а хаотичність – на пошук нових ідей чи способів вирішення проблем.

**Тема:** *Тканинна арт-терапія: мета, завдання та особливості*

### **Теоретична довідка**

**Тканинна арт-терапія** – це сучасний напрям у арт-терапії, який завдяки роботі з різноманітними видами тканин і метафоричними образами сприяє поєднанню тілесних імпульсів, емоцій і думок клієнта, забезпечуючи цілісний терапевтичний підхід.

#### ***Основні завдання тканинної арт-терапії:***

- Стимулювання уяви й творчого мислення клієнта.
- Усвідомлення та відображення внутрішніх психічних процесів через створення тканинних картин і постановку питань.
- Збагачення естетичного досвіду.
- Розкриття творчого потенціалу через активацію внутрішнього діалогу.

Тканинна арт-терапія дозволяє клієнтам візуалізувати й висловлювати внутрішні конфлікти через образи, що допомагає глибше усвідомити проблему, знайти шляхи її екологічного вирішення та досягти гармонії. Тканинні картини є відображенням суб'єктивного досвіду автора, пов'язаного з його емоціями та поведінкою.

#### ***Переваги та особливості матеріалів:***

Для роботи використовують тканини різних видів, кольорів, форм і текстур. Вони можуть бути:

- різного розміру, однотонні чи кольорові;
- гладкі, пошкоджені, матові, блискучі, натуральні чи синтетичні;
- прозорі чи щільні, тягучі чи зім'яті.

Допоміжні матеріали включають гудзики, шпильки, липучки та іншу фурнітуру. Перед початком роботи доцільно обговорити з клієнтом

його улюблені кольори, текстури та відчуття, які вони викликають, що посилює інтерес до процесу.

**Етапи проведення:**

1. Діагностичний – визначення емоційного стану та потреб клієнта.
2. Розвиваючий – створення тканинної композиції з акцентом на уяву та творчість.
3. Терапевтичний – робота з емоціями через візуальні образи.
4. Арт-коучінговий – аналіз і пошук рішень.
5. Завершальний – підбиття підсумків і закріплення позитивних змін.

**Етичні аспекти:**

Терапевтична робота ґрунтується на Етичному кодексі психолога України. Важливо дотримуватися етичних норм у взаємодії з клієнтом, а також правил роботи з матеріалами, забезпечуючи безпеку та комфорт під час терапії.

Психотерапевт під час роботи з тканинною картиною повинен дотримуватись чистоти кабінету, матеріалів і тканин. Торкатися роботи клієнта допускається лише з його дозволу, а назви елементів картини вживаються так, як їх визначив сам клієнт, за потреби уточнюючи.

Після завершення сеансу клієнт демонтує створену картину, за бажанням може її сфотографувати, але шматки тканини залишаються у терапевтичному кабінеті.

Тканинну арт-терапію можна ефективно поєднувати з іншими напрямками, такими як казкотерапія, фототерапія, ландшафтна терапія, лялькотерапія та танцювально-рухова терапія.

Тканинна арт-терапія – це ефективний метод, який допомагає клієнтам краще зрозуміти свої внутрішні конфлікти, активувати творче мислення та знайти шляхи до гармонізації свого життя.

**Техніки тканинної арт-терапії**

***Техніка «Кольорове полотно емоцій»***

*Мета:* Дослідження та вираження емоцій через кольорові тканини.

*Опис:* Клієнту пропонують вибрати тканини різних кольорів, які відповідають його емоціям у цей момент. Потім тканини прикладають до полотна або фону, створюючи композицію. Можна використовувати клаптики, стрічки, нитки. Після створення композиції клієнт фіксує тканини за допомогою клею чи стібків.

*Питання для обговорення:*

1. Які емоції виражають вибрані кольори?
2. Чому ви обрали саме ці кольори для своєї композиції?
3. Які асоціації викликає створена робота?

*Інтерпретація:* Колір і спосіб укладання тканини можуть свідчити про емоційний стан клієнта. Насичені яскраві кольори асоціюються з радістю чи активністю, а темні або приглушені – із тривогою чи сумом.

### ***Техніка «Моя захисна ковдра»***

*Мета:* формування відчуття безпеки та підтримки.

*Опис:* Клієнт створює символічну «захисну ковдру» з клаптиків тканини, які мають для нього особливе значення (знайдені вдома чи запропоновані терапевтом). На кожному клаптику клієнт може написати чи намалювати щось, що асоціюється з комфортом і підтримкою. Потім клаптики зшиваються або фіксуються на основі.

*Питання для обговорення:*

1. Які асоціації викликають вибрані тканини?
2. Що ви хотіли передати через цю «ковдру»?
3. Як ви почуваетесь, дивлячись на створений виріб?

*Інтерпретація:* Ковдра може символізувати бажання клієнта знайти захист або підтримку в складних життєвих обставинах. Фактури та візерунки тканини можуть відображати зв'язок із минулим, теплом родинного кола або відчуттям затишку.

### ***Техніка «Мандала з тканини»***

*Мета:* відновлення внутрішньої гармонії, розслаблення.

*Опис:* клієнт створює мандалу, викладаючи тканини різної форми та кольору у кругову композицію. Використовуються клаптики тканин, нитки, стрічки, бісер. Клієнт розміщує тканини від центру до країв, фіксуючи їх за допомогою клею чи стібків.

*Питання для обговорення:*

1. Яке значення має центр вашої мандали?
2. Як ви обирали кольори та текстури для роботи?
3. Що ви відчували під час створення мандали?

*Інтерпретація:* Мандала з тканини може відобразити емоційний баланс клієнта, його внутрішній порядок чи хаос. Симетрія чи асиметрія роботи свідчать про поточний стан психіки.

### ***Техніка «Фантазійний колаж»***

*Мета:* розвиток творчого мислення, виявлення прихованих емоцій.

*Опис:* клієнт створює тканинний колаж на певну тему (наприклад, «Мій внутрішній світ» чи «Мій дім»). Використовуються тканини різних кольорів, текстур і форм. Колаж може включати додаткові елементи: гудзики, мереживо, бісер.

*Питання для обговорення:*

1. Яка головна ідея вашого колажу?
2. Як ви обирали матеріали для роботи?
3. Що символізує кожен елемент у вашій композиції?

*Інтерпретація:* Колаж допомагає виявити важливі символи та асоціації клієнта. Наприклад, використання м'яких тканин може свідчити про прагнення до спокою, а яскравих – про емоційну напругу чи пошук самовираження.

### ***Техніка «Долоня підтримки»***

*Мета:* усвідомлення ресурсів та підтримки.

*Опис:* клієнт обводить свою долоню на тканині або створює її символічне зображення з клаптиків. У межах долоні розміщуються слова або зображення, які асоціюються з підтримкою, захистом, теплом.

*Питання для обговорення:*

1. Що символізує для вас створена долоня?
2. Що ви відчуваєте, коли дивитесь на свій виріб?
3. Як ця вправа допомогла вам зрозуміти свої потреби?

*Інтерпретація:* Долоня може вказувати на джерела підтримки клієнта, його зв'язки з близькими людьми, а також рівень самоприйняття.

### ***Техніка «Мій шлях»***

*Мета:* усвідомлення життєвого шляху, планування майбутнього.

*Опис:* клієнт викладає «шлях» із тканини на великому полотні, додаючи символічні зображення своїх минулих, теперішніх і майбутніх досягнень, подій чи мрій.

*Питання для обговорення:*

1. Що символізують різні частини вашого шляху?
2. Які емоції виникають, коли ви дивитесь на свій шлях?
3. Що ви хотіли б додати або змінити на цьому шляху?

**Тема:** *Ландшафтна арт-терапія: суть, завдання та методи*

### **Теоретична довідка**

**Ландшафтна арт-терапія** – це сучасний підхід у терапевтичній роботі, що передбачає проведення сесій у природному середовищі, за межами звичного кабінету (наприклад, під час прогулянок, походів у гори чи на узбережжя). Цей метод поєднує елементи прогулянки, терапевтичного пошуку й використання природних об'єктів (листя, шишок, каміння тощо) для створення арт-об'єктів.

#### ***Основні завдання ландшафтної арт-терапії:***

- Зміцнення почуття власного «Я».
- Розвиток природної сенситивності та самопізнання.
- Зняття психічного та емоційного напруження.
- Удосконалення навичок саморегуляції.
- Підвищення соціальної активності.
- Формування екологічної свідомості.
- Сприяння творчому мисленню та креативності.
- Розширення естетичного досвіду та розвиток почуття прекрасного.
- Поліпшення комунікативних навичок.

- Стимулювання ігрових елементів у діяльності.
- Формування відповідальності за стан довкілля.

Ландшафтна арт-терапія є особливо ефективною у роботі з клієнтами, які переживають кризу або апатію. Прогулянки на природі сприяють зменшенню стресу, відчуттю гармонії з навколишнім середовищем і наповненню енергією.

### ***Основні техніки ландшафтної арт-терапії:***

1. Прогулянки в природі – сприяють переживанню сильних емоцій, асоціацій і створенню арт-об'єктів (інсталяцій, асамбляжів, талісманів).

2. Використання природних матеріалів – дослідження сенсорних характеристик об'єктів (форми, текстури, кольору).

3. Створення «нотатника» – художні замальовки чи тексти, натхненні знайденими предметами та їхнім аналізом.

4. Терапевтичні ритуали – із використанням знайдених об'єктів для символічних дій.

5. Фотографування – документування знайдених предметів і середовища.

6. Облаштування просторів – висадка рослин, створення затишних куточків у парках або садах.

### ***Унікальність підходу***

Ландшафтна арт-терапія підкреслює важливість взаємодії із природним світом. Через сприйняття, символічну комунікацію та обмін енергією з екосистемою клієнт гармонізує свої емоції та мислення. Це не лише підтримує внутрішню рівновагу, а й розвиває відповідальність за довкілля.

### ***Форми реалізації ландшафтної арт-терапії:***

- Візуально-пластичні форми: створення інсталяцій, асамбляжів, організація середовища, виготовлення талісманів.

- Полі- та бімодальні форми: поєднання тексту, музики, танцю, драми чи перформансу із природними елементами.

Ландшафтна арт-терапія є глибоко інтегрованим процесом, який залучає не лише людину, а й довкілля, стаючи частиною культурного та природного ландшафту.



Ландшафтна арт-терапія – це потужний інструмент для візуалізації емоцій, усвідомлення внутрішнього стану та гармонізації психологічного балансу. Через природу клієнт може знайти відповіді на глибокі питання та відновити внутрішній ресурс.

### **Комплекс вправ ландшафтної арт-терапії** ***Вправа «Мандала з природних матеріалів»***

*Мета:* відновлення емоційного балансу, створення відчуття гармонії із собою та природою.

*Опис:* Учасники створюють мандалу із природних матеріалів (листя, каміння, квітів, гілок тощо). Малюнок викладається на землі у вигляді кола, яке символізує гармонію і рівновагу.

*Питання для обговорення:*

- Які емоції ви відчували під час створення мандала?
- Що символізує ваша мандала?
- Як виглядає ваша гармонія в житті?

### ***Вправа «Картина з природних фарб»***

*Мета:* зняття емоційної напруги через дотик, активізація творчого потенціалу.

*Опис:* Учасникам пропонується створити малюнок, використовуючи природні матеріали як фарби (глина, сік ягід, розтерті листя, пісок). Малюнок можна виконувати пальцями або гілочкою на папері чи камені.

*Питання для обговорення:*

- Що вам найбільше сподобалося у процесі створення картини?
- Які кольори та текстури ви обрали, і чому?
- Що символізує створене вами зображення?

### ***Вправа «Скульптура з природних матеріалів»***

*Мета:* виявлення внутрішніх станів через створення об'ємних форм, підвищення самооцінки та впевненості в собі, створення контакту з природою.

*Опис:* Учасники створюють скульптуру або композицію з гілок, каміння, трави чи квітів. Вона може мати певну форму чи бути абстрактною.

*Питання для обговорення:*

- Як ви обирали матеріали для своєї скульптури?
- Що символізує створена вами композиція?
- Як ви почувалися під час створення?

*Інтерпретація:* Вибір форми та матеріалів може показувати настрій та емоційний стан учасника. Наприклад, округлі форми свідчать про пошук гармонії, а гострі кути можуть означати внутрішнє напруження.

### ***Вправа «Мій ландшафт настрою»***

*Мета:* вираження емоцій через створення візуальних образів, усвідомлення власного емоційного стану, розвиток здатності до самоаналізу.

*Опис:* Учасники викладають із природних матеріалів ландшафт, який відображає їхній настрій (гора, річка, поле, пустеля тощо). Можна також використовувати воду, щоб створити динамічні елементи.

*Питання для обговорення:*

- Чому ви обрали саме цей ландшафт?
- Що вас найбільше привернуло в обраному матеріалі?
- Як виглядає ваш емоційний стан зараз?

*Інтерпретація:* Ландшафт настрою дає змогу розкрити емоційний стан учасника. Наприклад, річка може символізувати плинність емоцій, а пустеля – відчуття самотності або виснаження.

### ***Вправа «Танець із природою»***

*Мета:* зняття фізичного напруження, відновлення енергії та відчуття єдності з природою.

*Опис:* Учасникам пропонується танцювати босоніж на траві, піску чи землі, водночас тримаючи в руках природні матеріали, як-от гілки, квіти чи листя.

*Питання для обговорення:*

- Які емоції ви відчували під час танцю?
- Як впливали природні матеріали на ваше сприйняття руху?
- Що змінилося у вашому стані після танцю?

### ***Вправа «Камінь бажань»***

*Мета:* візуалізація мрій і цілей, посилення внутрішньої мотивації, розвиток здатності до концентрації.

*Опис:* Учасникам пропонується знайти камінь, який символізує їхнє бажання чи мету, а потім розмалювати його чи прикрасити природними матеріалами.

*Питання для обговорення:*

- Чому ви обрали саме цей камінь?
- Що символізує ваше бажання?
- Як ви почуваетесь після завершення роботи?

## **Тема: Сміхотерапія: суть і техніки**

### **Теоретична довідка**

**Сміхотерапія** – це метод психотерапії, який використовує силу сміху для зниження стресу, покращення емоційного стану, зміцнення імунітету та загального оздоровлення. Заснована на науково доведених фактах, що сміх стимулює вироблення ендорфінів («гормонів щастя»), знижує рівень кортизолу (гормону стресу), покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищує стійкість до хвороб.

**Основна мета сміхотерапії** – допомогти людям розслабитися, відновити емоційну рівновагу, навчитися знаходити радість навіть у складних ситуаціях та зняти психофізичне напруження.

### **Основні техніки сміхотерапії**

#### ***Йога сміху***

*Опис:* поєднує вправи на штучний сміх із дихальними техніками. Сміх розпочинається як свідоме зусилля і поступово переходить у природний.

*Процес:* група виконує вправи, імітуючи сміх, спершу через «ха-ха-ха» або «хо-хо-хо», які супроводжуються глибокими вдихами. Сміх стає заразливим і щирим завдяки атмосфері.

*Питання для обговорення:*

- Як ви відчували себе перед вправою та після?
- Чи легко вам було сміятися «примусово»?

### ***«Комедійна терапія»***

*Опис:* перегляд комедійних фільмів, сценок або участь у гумористичних театральних постановках.

*Процес:* клієнту або групі пропонують перегляд гумористичних відео чи створення власних кумедних сценок, після чого йде обговорення.

*Питання для обговорення:*

- Що вас найбільше розсмішило?
- Чи змінювалося ваше ставлення до проблем після перегляду?

### ***Ігрові техніки сміху***

*Опис:* використання групових ігор, спрямованих на виклик сміху. Наприклад, «Сміхова хвиля» – один учасник починає сміятися, а інші підхоплюють сміх.

*Процес:* Гра націлена на природний сміх у результаті взаємодії між учасниками. Ігри можуть включати кумедні міміки, ситуації або слова.

*Питання для обговорення:*

- Чи легко було включитися в гру?
- Як ви почувались у процесі гри?

### ***Вправа «Сміх через тіло»***

*Опис:* Сміх поєднується з рухами тіла, які посилюють емоційний відгук. Наприклад, учасники можуть сміятися, імітуючи ходьбу на лижах або їзду на велосипеді.

*Процес:* Ведучий задає ситуації, у яких потрібно використовувати не тільки сміх, а й активну міміку, жести та рухи.

*Питання для обговорення:*

- Чи помітили ви, як рух впливає на ваш сміх?
- Який настрій у вас залишився після завершення вправи?

### ***Парадоксальний сміх***

*Опис:* людину просять сміятися над своєю проблемою, навіть якщо вона здається важкою або не викликає позитивних емоцій.

*Процес:* учасник розповідає про ситуацію, що його турбує, і пробує розповісти її з усмішкою чи сміхом, поступово змінюючи своє сприйняття.

*Питання для обговорення:*

- Як змінилося ваше ставлення до проблеми після вправи?
- Чи було важко сміятися, згадуючи складну ситуацію?

### ***Клуб сміху***

*Опис:* регулярні зустрічі, на яких учасники займаються різними сміховими практиками.

*Процес:* група збирається для виконання різних вправ – від йоги сміху до театральних сценок і сміхових марафонів.

*Питання для обговорення:*

- Що ви відчували під час групової взаємодії?
- Як ви можете використовувати сміх у повсякденному житті?

### ***Переваги сміхотерапії:***

- Підвищує рівень ендорфінів, покращуючи настрій.
- Допомагає долати тривогу, стрес та депресію.
- Знижує ризик серцево-судинних захворювань.
- Покращує імунітет і загальний фізичний стан.
- Сприяє самопізнанню та розвитку креативності.

Сміхотерапія – це ефективний і приємний спосіб підтримки психоемоційного та фізичного здоров'я, що розвиває здатність шукати радість навіть у складних обставинах.

**Тема: Поведінковий тренінг, його суть та техніки**

**Теоретична довідка**

**Поведінковий тренінг** – це форма навчання і розвитку, спрямована на формування, корекцію або закріплення конкретних поведінкових навичок через практичні вправи. Тренінг базується на принципах біхевіористичного підходу, де основна увага приділяється діям і реакціям людини в різних ситуаціях.

**Цілі поведінкового тренінгу:**

- ✓ Навчання адаптивним моделям поведінки.
- ✓ Подолання неефективних або деструктивних звичок.
- ✓ Формування впевненості у взаємодії з іншими людьми.
- ✓ Розвиток соціальних і комунікативних навичок.
- ✓ Опрацювання конкретних життєвих чи професійних ситуацій.

**Методи поведінкового тренінгу:**

1. Рольові ігри: імітація реальних ситуацій для моделювання бажаної поведінки.
2. Моделювання: демонстрація зразкової поведінки тренером або іншими учасниками, яку потрібно відтворити.
3. Зворотний зв'язок: аналіз і обговорення виконаних вправ для корекції помилок та підкріплення позитивних змін.
4. Повторення: багаторазове виконання однієї й тієї ж дії для її закріплення.
5. Аналіз поведінки: обговорення сильних і слабких сторін поведінки у певних ситуаціях.

**Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації**

***Вправа «Сценарій спілкування»***

**Мета:** навчитися конструктивному вирішенню конфліктів або підвищити впевненість у спілкуванні.

**Опис:** Учасникам пропонується розіграти діалог у складній ситуації (наприклад, прохання про підвищення зарплати, вирішення конфлікту з колегою). Один виконує роль «партнера», інший – свою. Після гри

група або тренер надають зворотний зв'язок щодо ефективності дій і пропонують способи покращення.

*Модифікація:* додайте елементи ускладнення: наприклад, «партнер» починає діяти агресивно чи ухиляється від розмови.

### ***Вправа «Зміна поведінки»***

*Мета:* Виявлення та заміна деструктивної моделі поведінки на адаптивну.

*Опис:* Учасник обирає ситуацію, в якій він зазвичай реагує неефективно (наприклад, страх сказати «ні»). Завдання: змоделювати альтернативну поведінку під керівництвом тренера. Всі учасники обговорюють, наскільки обрана модель ефективна.

*Модифікація:* Попросіть групу запропонувати різні варіанти вирішення, а учасник обирає найбільш підходящий.

### ***Вправа «Впевненість у жестах»***

*Мета:* Розвинути невербальну впевненість у поведінці.

*Опис:* Учасник проходить через кімнату, використовуючи відкриту позу, стійку ходу та зоровий контакт. Інші учасники оцінюють, наскільки він виглядає впевненим, та дають поради для покращення.

*Модифікація:* Додайте ускладнення: інші учасники намагаються «відволікати» учасника, щоб перевірити, чи зберігається впевненість.

### ***Вправа «Я-повідомлення»***

*Мета:* Навчитися конструктивно висловлювати свої почуття та потреби.

*Опис:* Учасники тренуються формулювати повідомлення у форматі «Я»: «Я відчуваюся [емоція], коли ти [поведінка], тому що [причина]». Наприклад: «Я відчуваюся засмученим, коли ти ігноруєш мої ідеї, тому що для мене важливо відчувати себе почутим». Інші учасники обговорюють, наскільки це повідомлення прозоре та не конфліктне.

### ***Вправа «Поведінкові патерни»***

*Мета:* усвідомити свої звичні моделі поведінки, знайти шляхи їх покращення.

*Опис:* Учасники аналізують свою поведінку в типових ситуаціях (наприклад, у конфлікті, під час виконання складного завдання). Завдан-

ня: написати три свої типові реакції, визначити, які з них корисні, а які варто змінити, розробити альтернативну поведінку для складних ситуацій. Учасники програють нові моделі поведінки у форматі рольової гри.

*Модифікація:*

- Залучити групу для зворотного зв'язку та ідей щодо покращення поведінкових моделей.
- Використати відеозапис для аналізу дій.

**Тема:** *Розробка комплексу психотехнологій із використанням символів і міфів у психологічній практиці*

### **Теоретична довідка**

**Символогія** – це метод психологічної роботи, що базується на дослідженні символів, які несуть емоційне, когнітивне чи культурне значення. Символи є ключем до несвідомого, допомагають висловити те, що важко передати словами, і є основою для роботи з глибинними аспектами особистості.

*Роль символів у психології:*

1. Символи дозволяють дослідити приховані аспекти особистості.
2. Робота зі символами допомагає пережити й перетворити складні почуття.
3. Символи структурують досвід, допомагаючи краще усвідомити життєві події.

*Методи роботи із символами:*

1. Малювання символів: Учасники створюють малюнки, які відображають їхній емоційний стан, життєві ситуації чи внутрішні конфлікти («Малюнок мого теперішнього стану») – учасники малюють символ, що передає їхній настрій, а потім пояснюють його.

2. Робота зі сновидіннями: Аналіз символів, які з'являються у снах. Учасники малюють або описують символи, а потім розглядають їх із точки зору значення для себе.



3. Колажі та асоціації: Створення колажів із вирізок журналів, які асоціюються з певними темами («Моє майбутнє»).

4. Символічний діалог: Уявний діалог із вибраним символом. Учасник ставить йому запитання та уявляє відповіді, які допомагають знайти рішення чи усвідомити проблему.

**Міфотворчість** – це процес створення індивідуальних чи групових історій у формі міфу. Міфи символічно відображають життєвий досвід, конфлікти, ресурси та цінності. Вони допомагають структурувати реальність, розв'язувати внутрішні конфлікти й знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях.

***Роль міфів у психології:***

1. Міф допомагає клієнту побачити себе як головного героя, який здатен подолати труднощі.

2. Міфотворчість допомагає дослідити свої цінності, ролі та установки.

3. Міфи розкривають внутрішні джерела сили, необхідні для вирішення проблем.

***Методи роботи з міфами:***

1. Створення особистого міфу: Учасник пише або розповідає міф, у якому він є героєм, що стикається з труднощами та знаходить спосіб їх подолання.

2. Колективне міфотворення: Група учасників разом створює міф про спільну мету або проблему.

3. Міфологічні метафори: Використання відомих міфів (наприклад, про Прометея, Одиссея) для обговорення життєвих ситуацій клієнтів.

4. Розігрування міфу: Учасники програють ролі персонажів у власноруч створеному міфі, що дозволяє прожити ситуацію «зсередини».

***Переваги роботи з символією та міфами:***

- Допомагають працювати з глибокими емоціями та несвідомими переживаннями.

- Стимулюють творче мислення й активізують внутрішні ресурси.

- Залучають культурний контекст, сприяючи розумінню себе через архетипи.

### **Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації**

#### ***Вправа «Символ моєї мети»***

*Мета:* допомогти учасникам усвідомити свої цілі та ресурси для їх досягнення, розвинути здатність до символічного мислення.

*Опис:* Учасники малюють або описують символ, що уособлює їхню головну мету. Після створення символу кожен пояснює, чому обрав саме цей образ і як він відображає їхні прагнення. Учасники обговорюють, які ресурси або дії потрібні, щоб символ став реальністю.

*Модифікація:*

- Додайте створення тривимірного символу з пластиліну, паперу чи інших матеріалів.
- Обговоріть у групі, як інші учасники бачать символ кожного і які додаткові асоціації він викликає.
- Перетворіть символ у серію жестів або рухів, які відображають його суть.

#### ***Вправа «Мій міфічний герой»***

*Мета:* зміцнити віру в себе через ототожнення із героєм міфу.

*Опис:* Учасники створюють образ міфічного героя, який символізує їх самих.

Вони описують шлях героя: його походження, виклики, які він долає, і нагороду, яку отримує в кінці. Учасники презентують своїх героїв і обговорюють, які риси цього персонажа вони хотіли б розвинути у собі.

*Модифікація:*

- Намалюйте героя та його шлях у вигляді карти.
- Створіть груповий міф, де кожен учасник додає свого героя.

#### ***Вправа «Архетипічне дзеркало»***

*Мета:* розпізнати в собі риси різних архетипів (воїн, мудрець, мандрівник тощо), виявити архетипи, які потребують розвитку.

*Опис:* Учасники отримують картки з назвами архетипів або описами їхніх рис. Завдання: вибрати один архетип, який найбільше відображає теперішній стан, і один, який вони хочуть розвинути. Кожен описує свій вибір і обговорює, як він може «посилити» бажаний архетип.

*Модифікація:*

- Додайте до архетипів символи, щоб учасники асоціювали їх із зображенням.
- Інші учасники групи вгадують архетип за описом чи поведінкою людини.
- Створіть історію, де ці архетипи взаємодіють.

### ***Вправа «Моя легенда»***

*Мета:* створити ресурсну історію про власний шлях і досягнення, розвинути віру у свої можливості.

*Опис:* Учасник пише або розповідає легенду про себе, використовуючи метафори та символи. Легенда має включати: початок шляху (виклики або труднощі), важливі зустрічі чи відкриття, кульмінацію (успішне подолання складнощів). Учасник завершує легенду висновком: які якості героя допомогли досягти успіху?

*Модифікація:*

- Додайте до легенди малюнок чи карту подій.
- Інші учасники можуть допомогти уточнити чи доповнити історію героя.
- Учасник уявляє, як легенда може продовжуватися в майбутньому.

## **Символогія**

### ***Вправа «Палітра почуттів»***

*Мета:* усвідомити спектр своїх емоцій і створити символічне відображення емоційного стану.

*Опис:* Учаснику пропонується уявити свої емоції у вигляді кольорів і створити «палітру почуттів». На аркуші паперу він малює або записує кольори, які відображають його емоції на цей момент. Потім учасник визначає, які емоції відповідають кожному кольору, і пояснює, чому саме ці кольори він обрав.

*Модифікація:*

- Учасник може створити дві палітри: «Як я почувався на початку заняття» і «Як я відчуваюся зараз».
- Один учасник створює палітру, а інший намагається інтерпретувати її значення.

***Вправа «Карта символів»***

*Мета:* візуалізувати важливі аспекти життя через символи, виявити взаємозв'язки між ними.

*Опис:* Учасник створює карту, де в центрі розміщує символ, що відображає його особистість. Навколо додає символи, що символізують важливі сфери життя (сім'я, робота, друзі, мрії тощо). Учасник пояснює, як ці символи взаємодіють між собою і як вони впливають на центральний символ.

*Модифікація:*

- Визначити, який символ потребує більше уваги, і як це вплине на загальну карту.
- Використати фізичні об'єкти як символи та розкласти їх у просторі.

***Вправа «Символічна трансформація»***

*Мета:* усвідомити, як відбуваються внутрішні зміни, сприяти особистісному зростанню через створення нових символів.

*Опис:* Учасник створює символ, який відображає його поточний стан чи проблему. Потім завдання – трансформувати цей символ у бажаний стан або вирішення проблеми. Учасник описує, що змінилося в символі та як це відображає його внутрішні зміни.

*Модифікація:*

- Намалювати два символи – до трансформації й після.
- Додати елементи, що пояснюють процес трансформації (наприклад, кольори, текстури).

**Міфотворчість**

***Вправа «Міфічний оберіг»***

*Мета:* усвідомити свої ресурси та способи захисту від труднощів, творити символічний оберіг, який уособлює внутрішню силу.

*Опис:* Учасник уявляє, що він герой міфу, який вирушає у подорож і отримує від мудреця магічний оберіг. Завдання: намалювати або створити свій оберіг із доступних матеріалів (паперу, тканини, намистин тощо).

1. Після завершення кожен презентує оберіг, пояснюючи, як він допомагає долати життєві виклики.

*Модифікація:*

- Учасники створюють оберіг для когось із групи, враховуючи його особливості.
- Уявити, які випробування можна подолати завдяки цьому оберегу, і описати це.

### ***Вправа «Міфічний дар»***

*Мета:* усвідомити свої унікальні здібності й таланти, зміцнити впевненість у власній значущості.

*Опис:* Учасник уявляє, що він герой міфу, якому боги дарували особливий талант або силу. Завдання: визначити, що це за дар, і як його можна використати у житті. Кожен створює короткий опис свого героя з акцентом на дарі, який він має.

*Модифікація:*

- Намалювати символ або сцену, що уособлює використання цього дару.
- Інші учасники виконують ролі «богів» і додають від себе рекомендації щодо застосування цього дару.

### ***Вправа «Міфічний супутник»***

*Мета:* визначити джерела підтримки у складних ситуаціях, розвинути здатність до співпраці.

*Опис:* Учасник створює історію про героя, якому в подорожі допомагає міфічний супутник (тварина, дух, друг). Завдання: описати, як виглядає цей супутник, які риси він має, і як саме допомагає герою.

*Обговорення:* які якості супутника ви вже бачите у своєму реальному оточенні?

*Модифікація:*

- Намалювати свого супутника.
- Група разом створює міф, де кожен додає свого героя і супутника.

### ***Вправа «Карта міфічної подорожі»***

*Мета:* усвідомити життєвий шлях як послідовність випробувань і досягнень, виявити особисті ресурси та джерела мотивації.

*Опис:* Учасник створює карту, де:

- Початкова точка – це теперішній стан.
- Дорога – це випробування, з якими він стикається.
- Фініш – це досягнення мети чи трансформація.

Карта доповнюється символами: місця відпочинку, допомоги, перешкод тощо.

Учасник презентує свою карту та пояснює, що вона для нього означає.

*Модифікація:*

- Група створює спільну карту, обговорюючи символічні елементи, які додають учасники.
- Використовувати кольорові матеріали, щоб зробити карту візуальною.

### ***Вправа «Зустріч із міфічним наставником»***

*Мета:* виявити джерела підтримки та порад у складних життєвих ситуаціях.

*Опис:* Учасник уявляє, що зустрічає мудрого наставника у міфічному світі.

Наставник дає йому пораду, необхідну для подолання поточної життєвої труднощі. Завдання: написати діалог із цим наставником, де учасник ставить запитання, а наставник відповідає.

*Модифікація:*

- Один із учасників грає роль наставника.
- Кожен учасник отримує пораду від іншого, який тимчасово бере на себе роль наставника.

### ***Вправа «Створення міфічного амулета»***

*Мета:* усвідомити, які якості й ресурси допомагають долати життєві труднощі.

*Опис:* Учасник створює амулет із доступних матеріалів (паперу, тканини, ниток). Кожен елемент амулета має символізувати певну

якість, рису чи ресурс (наприклад, червона нитка – сміливість, круглий елемент – гармонія). Наприкінці вправи учасники діляться своїми амулетами та пояснюють їх значення.

*Модифікація:* Група разом створює амулет для спільної мети.

**Тема:** *Розвиток особистісно-регуляторних якостей через трансформаційні ігри*

### **Теоретична довідка**

**Особистісно-регуляторні якості** – це вміння та навички, які допомагають людині керувати своїми емоціями, поведінкою та думками для досягнення поставлених цілей і гармонійної взаємодії з оточенням. Вони включають:

- Самоконтроль і саморегуляцію.
- Емоційну стійкість.
- Розвиток усвідомленості.
- Вміння адаптуватися до змін.

*Завершальні вправи* допомагають інтегрувати отриманий досвід, закріпити позитивні зміни, забезпечити плавний перехід до повсякденного життя після психотерапевтичної чи тренінгової сесії.

#### ***Основні функції завершальних вправ:***

- Закриття емоційного циклу.
- Підбиття підсумків.
- Підтримання почуття завершеності роботи.
- Покращення командного духу (у груповій роботі).

*Трансформаційні ігри* – це методи психологічної роботи, спрямовані на усвідомлення внутрішніх конфліктів, зміну обмежувальних переконань, розвиток нових моделей поведінки. Ці ігри ґрунтуються на принципах метафори, символіки та інтерактивності.

#### ***Мета трансформаційних ігор:***

- Розширення уявлення про себе та свої можливості.

- Пошук рішень складних життєвих ситуацій.
- Формування нового ставлення до проблеми.
- Створення умов для внутрішньої трансформації через гру.

### **Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації**

#### ***Вправа «Карта емоційного балансу»***

*Мета:* допомогти учасникам усвідомити свої емоційні стани та способи їх регуляції, розвинути здатність керувати емоціями.

*Опис:* Учасникам дають аркуш із зображенням кола, поділеного на чотири сектори: «Спокій», «Радість», «Тривога», «Роздратування». Завдання: заповнити сектори, вказуючи ситуації, які викликають ці емоції; записати методи, які допомагають заспокоїтись чи покращити настрій у кожному випадку. Обговорення в групі: Які стратегії регуляції найефективніші? Як можна застосувати їх у повсякденному житті?

*Модифікація:*

- Використання візуальних символів замість тексту (малюнки, кольори).
- Колективна карта: створення спільного плаката, де кожен додає свої методи регуляції.

#### ***Вправа «Повернення до успіхів»***

*Мета:* сформуванню позитивну самооцінку, навчити учасників зосереджуватися на власних досягненнях.

*Опис:* Учасники згадують 3–5 ситуацій, де вони були успішними чи подолали виклик.

Завдання: коротко описати кожен ситуацію, визначити свої якості чи дії, які допомогли досягти успіху. Рефлексія: Як ці якості можна використовувати у майбутньому?

*Модифікація:*

- Замість письмового опису створити малюнок або колаж успіхів.
- Один учасник розповідає про свій успіх, а інший уявляє себе в цій ситуації.

#### ***Вправа «Моя трансформація»***

*Мета:* усвідомити зміни, які відбулися під час роботи, сформуванню плани на майбутнє.



*Опис:* Учасники малюють «шлях трансформації», де:

- Старт – це їхній початковий стан.
- Проміжні точки – це ключові зміни, які відбулися.
- Фініш – це бажаний стан у майбутньому.

*Обговорення:*

- Що допомогло рухатися вперед?
- Які ресурси потрібні для досягнення фінальної мети?

*Модифікація:*

- Замість малюнка: учасники пишуть невелику історію про свій шлях трансформації.
- Програвання фінальної точки (наприклад, досягнення мрії).

*Таблиця 10*

**Психотехнології спрямовані на формування стійкості до стресу,  
управління емоціями, покращення когнітивних процесів  
та впевненості в собі**

<b>Метод</b>	<b>Ціль</b>	<b>Приклад техніки</b>
<b>Дихальні практики</b>	Зняття напруги, управління емоціями	«Квадратне дихання»
<b>Медитація усвідомленості</b>	Підвищення концентрації та самоконтролю	Практика «Сканування тіла»
<b>Когнітивно- поведінкові техніки</b>	Робота з негативними установками	Техніка переформулю- вання думок
<b>Щоденник самопостереження</b>	Виявлення тригерів емоцій і автоматичних реакцій	Запис емоцій у складних ситуаціях
<b>Візуалізація</b>	Підвищення мотивації, створення позитивного образу себе	Вправа «Ідеальне Я»
<b>Розвиток емоційного інтелекту</b>	Усвідомлення та вираження емоцій	Вправа «Назви свою емоцію»
<b>Арттерапія</b>	Виявлення прихованих емоцій	Малювання образу спокою

## Вправи на завершення роботи

### «Символ дня»

*Мета:* Усвідомити значення отриманого досвіду.

*Опис:* Кожен учасник малює або описує символ, який асоціюється з отриманими враженнями, та пояснює його значення.

### «Коло подяки»

*Мета:* Покращити емоційний стан і завершити роботу в позитивному настрої.

*Опис:* Учасники по черзі висловлюють подяку один одному або ведучому за щось конкретне під час роботи.

### «Мій наступний крок»

*Мета:* Сформувати намір для подальших змін.

*Опис:* Учасники коротко формулюють дію, яку вони планують виконати після завершення тренінгу чи терапії.

### «Відпускаю напругу»

*Мета:* Зняти залишкову напругу.

*Опис:* Учасники разом виконують дихальну техніку або рухову вправу (наприклад, струшування рук і ніг).

## Трансформаційні ігри

### «Карта життєвого шляху»

*Мета:* Зрозуміти своє минуле, теперішнє та майбутнє через метафору дороги.

*Опис:* Учасник малює карту свого життєвого шляху. Позначає на ній важливі події, перешкоди та досягнення. Після цього обговорює, які ресурси допомогли впоратися з труднощами та які цілі є в майбутньому.

### «Магічний куб»

*Мета:* Дослідження внутрішніх конфліктів.

*Опис:* Гравці описують уявний куб (колір, розмір, розташування). Потім ведучий інтерпретує кожен елемент куба як метафору, що відображає особистісні якості чи переживання учасника.

### **«Сходинок до мрії»**

*Мета:* Розробка стратегії досягнення мети.

*Опис:* Учасник малює сходинок, де нижній щабель символізує поточний стан, а верхній – бажану мету. Завдання – знайти реалістичні кроки, щоб піднятися на кожен наступну сходинку.

### **«Карта ресурсів»**

*Мета:* Виявити приховані можливості та підтримку.

*Опис:* Учасники створюють карту, де позначають джерела своєї сили (ресурси), виклики (стресори) та можливі шляхи подолання труднощів.

**Тема:** Розробка психотехнологій для духовного розвитку особистості та використання нарративного підходу в самопроектуванні

## **Теоретична довідка**

**Духовність** – це система цінностей, світоглядних орієнтирів і внутрішніх переконань, які допомагають людині знаходити сенс життя, долати труднощі й розвивати гармонію з собою та світом. Духовний розвиток пов'язаний із формуванням гуманістичних цінностей, моральної відповідальності й пошуком сенсу.

### **Ключові аспекти духовного розвитку:**

- *Самопізнання:* усвідомлення своїх почуттів, думок, бажань.
- *Ціннісна рефлексія:* визначення життєвих орієнтирів і пріоритетів.
- Дослідження глибших смислів і метафізичних аспектів буття.
- *Розвиток емпатії та гуманізму:* уміння розуміти інших, допомагати й співпереживати.

### **Психотехнології духовного розвитку:**

- *Медитація:* для розвитку усвідомленості та пошуку внутрішнього спокою.
- *Писемні практики:* ведення щоденника для рефлексії над своїми емоціями та цінностями.

- Практика вдячності: щоденне усвідомлення того, за що людина вдячна.

- Символічні вправи: створення власних символів духовності.

### ***Наратив у самопроектуванні особистості***

Наративний підхід розглядає життя людини як історію, яку вона розповідає про себе. Ця історія структурує життєвий досвід, формує ідентичність, впливає на вибір і поведінку.

У самопроектуванні особистості наратив допомагає створити бажаний образ майбутнього та визначити шляхи його досягнення.

**Самопроектування** – це усвідомлення людиною свого потенціалу, мрій і цілей, а також їх інтеграція у план розвитку особистості.

### ***Роль наративу в самопроектуванні***

1. Осмислення життєвого досвіду: наратив дає можливість оцінити минулі події, зрозуміти їх значення та вплив на теперішнє.

2. Формування цілей: завдяки створенню історії майбутнього, людина може чіткіше уявити свої мрії та побудувати шлях до їх реалізації.

3. Робота з викликами: наратив дозволяє переосмислити труднощі як частину «героїчної подорожі», де кожна перешкода – це етап зростання.

4. Розвиток ідентичності: через створення та аналіз особистих історій людина усвідомлює свої ролі, цінності та ресурси.

### ***Елементи наративного самопроектування***

1. Герой. Людина розглядає себе як центрального героя своєї історії.

2. Мета. Формується бажаний образ майбутнього (наприклад, «я через 5 років»).

3. Конфлікт. У життєвій історії висвітлюються труднощі або виклики, які потрібно подолати.

4. Ресурси. Визначаються внутрішні (знання, вміння, емоційна стійкість) і зовнішні ресурси (підтримка друзів, можливості).

5. Шлях. Описуються кроки, які допоможуть герою досягти мети.

6. Кульмінація. Досягнення мети, що символізує перетворення героя.

*Основні ідеї наративного підходу:*

- Людина – автор своєї історії.
- Через наративи ми структуруємо досвід і надаємо йому сенс.
- Зміна наративу може змінити сприйняття реальності та поведінку.

*Наративне самопроекування:*

- Людина створює уявний сценарій свого майбутнього життя.
- У цьому сценарії враховуються мрії, цінності та ключові цілі.
- Під час написання сценарію особистість усвідомлює свої ресурси, перешкоди та бажані результати.

*Переваги наративного підходу*

1. Дає можливість глибше зрозуміти свої мотиви, цінності та життєвий досвід.
2. Людина формує позитивний погляд на життєві події, навіть якщо вони були складними.
3. Наративи про досягнення та зростання стимулюють до дій.
4. Наратив можна адаптувати під індивідуальні потреби або групу роботу.

**Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації**

***Вправа «Мій внутрішній храм»***

*Мета:* розвинути усвідомленість і зрозуміти власні духовні цінності, створити символічний простір, який уособлює гармонію.

*Опис:* Учасник уявляє, що в його внутрішньому світі є «храм», який відображає його духовність. Завдання: Візуалізувати храм у деталях (який він зовні, які елементи всередині). Намалювати або описати його на папері. Визначити, які цінності чи риси він символізує. Завершення: обговорення в групі або індивідуальна рефлексія, що означає цей храм у контексті особистісного розвитку.

*Модифікація:*

- Замість храму можна створити «сад душі» або інший символічний простір.
- Кожен учасник ділиться елементом свого храму, який є спільним із храмами інших, створюючи «спільний храм групи».

- Учасники демонструють храм через рухи або пози, що передають його емоційний зміст.

### ***Вправа «Лист до майбутнього Я»***

*Мета:* розвинути здатність до саморефлексії та усвідомлення цінностей, побачити зв'язок між теперішнім і майбутнім.

*Опис:* Учасник пише лист своєму майбутньому «Я», описуючи: Що є важливим у житті зараз. Які цінності й цілі він хоче зберегти чи розвинути. Яким він бачить себе через певний час (1 рік, 5 років, 10 років). Лист завершується порадою або настановою для майбутнього.

*Модифікація:*

- Учасник також уявляє, що отримує лист від свого майбутнього «Я», яке радить, як подолати поточні труднощі.
- Учасники діляться частинами своїх листів і обговорюють, що спільного в їхніх уявленнях про майбутнє.

### ***Вправа «Міф про моє життя»***

*Мета:* усвідомити свою життєву історію як частину процесу духовного зростання, переосмислити ключові події життя через наратив.

*Опис:* Учасники створюють міф про своє життя, де вони є головним героєм. *У міфі має бути:*

- Початок: важлива подія або виклик.
- Подорож: перешкоди, які потрібно подолати.
- Ресурси: внутрішні й зовнішні сили, які допомагають герою.
- Завершення: як герой трансформується або досягає своєї мети.

1. Кожен презентує міф і відповідає на запитання:

- Які якості допомогли герою подолати труднощі?
- Що цей міф говорить про вас як про людину?

*Модифікація:*

- Група створює спільний міф, у якому кожен учасник додає частину сюжету.
- Намалювати ключові сцени міфу.
- Учасники розігрують міф у ролях.

### ***Вправа «Коло вдячності»***

*Мета:* розвинути духовну практику вдячності, навчитися помічати позитивні моменти в житті.

*Опис:* Учасники сидять у колі. Кожен по черзі висловлює подяку за щось у своєму житті. *Це може бути:*

- Людина, яка їх підтримує.
- Подія, яка принесла радість чи дала урок.
- Щось у собі, за що вони вдячні.

Група обговорює, як вдячність допомагає змінювати сприйняття життя.

*Модифікація:*

- Учасники ведуть щоденник вдячності, записуючи 3 речі, за які вони вдячні щодня.
- Створити «дерево вдячності», де кожен додає «листок» із написаним на ньому, за що він вдячний.

### ***Вправа «Мій духовний компас»***

*Мета:* усвідомити свої цінності та орієнтири, зрозуміти, як цінності впливають на вибір і дії.

*Опис:* Учасник малює компас, де:

- Центральна точка – це головна цінність життя.
- Чотири напрями – це інші важливі цінності (сім'я, робота, розвиток тощо).

Завдання: написати або намалювати, як ці цінності проявляються у житті.

Обговорення: чи збігається теперішній життєвий шлях із напрямками, які задає компас?

*Модифікація:*

- Учасник демонструє кожний напрям компаса через рух чи позу.
- Обговорити, які цінності найчастіше зустрічаються в компасах усіх учасників.

### ***Вправа «Казка про внутрішній світ»***

*Мета:* дослідити внутрішні процеси через символічну казку, розвинути уяву й здатність до саморефлексії.

*Опис:* Учасник створює казку, у якій: відображаються його поточні емоції, головний герой знаходить рішення складної ситуації або

отримує важливий урок. Казку можна написати, намалювати або програти в ролях.

*Модифікація:*

- Група створює казку разом, по черзі додаючи до сюжету.
- Після завершення учасники обговорюють, які символи відображають їхній внутрішній світ.

## **Підготувати психотехнології духовного розвитку особистості**

### ***Практика вдячності***

*Мета:* розвинути позитивне сприйняття життя, зміцнити духовну рівновагу через усвідомлення того, за що можна бути вдячним.

*Опис:* Ведення щоденника вдячності: щодня записувати речі, за які людина вдячна (наприклад, події, люди, власні досягнення). Написати лист людині, яка вплинула на життя позитивним чином.

*Результат:* підвищення рівня усвідомленості та емоційної стійкості.

### ***Медитація усвідомленості («Майндфулнес»)***

*Мета:* підвищити рівень самоусвідомлення та зв'язок із теперішнім моментом, розвинути здатність до саморегуляції та внутрішнього спокою.

*Опис:* Фокусування уваги на диханні, відчуттях у тілі, звуках або думках без оцінювання. Практика сканування тіла: поступово зосереджувати увагу на кожній частині тіла, відчуваючи її стан.

*Результат:* поліпшення концентрації, зниження рівня тривожності та стресу.

### ***Створення символічного простору (символотерапія)***

*Мета:* осмислити духовні цінності через символічні образи, знайти гармонію через творчість.

*Опис:* Учасник створює символічний простір у вигляді малюнка чи опису. У цьому просторі символічно розташовуються ключові духовні цінності (віра, любов, гармонія).

*Результат:* глибше усвідомлення власних духовних орієнтирів.



***Наративна терапія:  
«Мій життєвий шлях»***

*Мета:* переосмислити життєвий досвід через створення наративу, усвідомити, як минулі події впливають на духовне становлення.

*Опис:* Учасник створює історію свого життя у вигляді наративу, фокусуючись на моментах, які допомогли розвинути духовні цінності. Особливу увагу приділяють життєвим випробуванням і способам їх подолання.

*Результат:* глибше розуміння себе та своєї життєвої історії.

***Практика візуалізації:  
«Сходи до сенсу»***

*Мета:* допомогти людині визначити цінності та побачити шляхи до їх реалізації.

*Опис:* Учасник уявляє сходи, де кожна сходинка символізує певну цінність або якість (наприклад, чесність, співчуття, мудрість).

*Завдання:* візуалізувати, як він підіймається сходами, розвиваючи ці якості, та уявити себе на вершині, де досягається гармонія.

*Результат:* структурування духовних цілей і усвідомлення шляхів досягнення гармонії.

***Дихальні практики із духовним змістом***

*Мета:* розвинути здатність до саморегуляції та внутрішнього спокою через усвідомлене дихання.

*Опис:* Учасник практикує дихання за схемою (наприклад, вдих – вдячність, видих – прощення).

• На кожному вдиху й видиху учасник фокусується на духовному змісті, наприклад:

– «Я вдихаю любов, видихаю напругу».

– «Я вдихаю мир, видихаю сумніви».

*Результат:* підвищення рівня духовного усвідомлення через прості тілесні практики.

***Наратив у самопроектуванні особистості***

***Методи наративного самопроектування***

***Вправа «Моє життєве кіно»***

*Опис:* Учасник уявляє своє життя як фільм.

*Завдання:* Описати головного героя. Визначити основний сюжет, конфлікти та кульмінацію. Створити «трейлер майбутнього» – як виглядає життя героя через кілька років.

### ***Вправа «Героїчна подорож»***

*Опис:* Учасник створює наратив, де описує себе як героя, який долає труднощі. Початок: з чого розпочинається подорож? Випробування: які перешкоди стоять на шляху? Допомога: хто або що підтримує героя? Завершення: яка нагорода чекає на кінці шляху?

### ***Вправа «Переписування історії»***

Людина бере ситуацію зі свого минулого, яку вона сприймає як негативну. Завдання: переписати цю історію, додавши новий контекст або акцентуючи увагу на позитивних моментах.

## **Приклади використання наративу в самопроектуванні**

### ***1. Професійний розвиток:***

- Людина створює історію про те, як вона досягає професійного успіху.
- Завдання: описати, які навички потрібно розвинути, які ресурси використовувати, з якими викликами впоратися.

### ***2. Особистісне зростання:***

- Наратив будується навколо змін у житті, пов'язаних із розвитком стійкості, самооцінки чи впевненості.

### ***3. Подолання складнощів:***

- За допомогою наративу людина переосмислює виклики як частину життєвого уроку.

**Тема:** Розробка комплексу вправ із використанням інноваційних тренінгових психотехнологій та сугестивних технік

## **Теоретична довідка**

**Інноваційні тренінгові психотехнології** – це методики, які базуються на сучасних психологічних знаннях і досягненнях у сфері нейронаук, цифрових технологій та інтерактивних методів навчання.

Їх основна мета – підвищити ефективність навчання, розвитку й особистісного зростання.

*Переваги інноваційних психотехнологій:*

- Високий рівень залучення учасників.
- Ефективність у тренуванні навичок через практичний досвід.
- Гнучкість адаптації під потреби групи чи індивідуальні особливості.

**Сугестія** – це вплив на свідомість і підсвідомість людини з метою формування певних установок, переконань чи поведінкових моделей. Сугестивні техніки широко використовуються у психотерапії, педагогіці, рекламі та тренінгах.

*Основні види сугестії:*

1. Пряма сугестія. Чітке та однозначне формулювання (наприклад, твердження чи вказівки). Приклад: «Ви зможете досягти успіху, якщо зосередитеся на своїй меті».

2. Непряма сугестія. Використання метафор, історій чи запитань для створення умов, у яких людина сама доходить до потрібного висновку.

Приклад: Історія про героя, який, долаючи труднощі, досягає мети.

3. Афірмації. Позитивні висловлювання, які повторюються для формування бажаних установок.

4. Сугестивне моделювання. Програвання ситуацій, у яких учасник відчуває себе успішним чи здатним вирішити проблему.

*Методи сугестії:*

- Використання м'якого голосу, повільного темпу мовлення.
- Фокус на образах, емоціях і відчуттях.
- Використання ключових слів, які створюють асоціації з позитивним досвідом.

*Переваги сугестивних технік:*

- Підвищують мотивацію учасників.
- Допомагають формувати нові установки та моделі поведінки.
- Знижують рівень стресу та тривожності.

## Комплекс вправ та можливі способи їх модифікації

### *Вправа «Символ впевненості»*

*Мета:* допомогти учаснику знайти внутрішнє джерело впевненості, розвинути навичку асоціювати символ із позитивним емоційним станом.

*Опис:* Ведучий просить учасників сісти зручно, заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть предмет або образ, який уособлює впевненість (наприклад, щит, світло, дерево). Ведучий запитує: Якого кольору ваш символ? Якої він форми? Які почуття викликає цей символ? Після цього учасники відкривають очі та малюють свій символ на папері. Завдання: використати цей символ як «якір» для впевненості перед важливими подіями, уявляючи його під час хвилювання.

#### *Модифікація:*

- Учасники обмінюються символами й пояснюють їх значення один одному.
- Символ відтворюється через рух чи позу, яка викликає відчуття впевненості.

### *Вправа «Історія успіху»*

*Мета:* мотивувати учасників через сугестивні приклади з життя, допомогти знайти власні ресурси для досягнення цілей.

*Опис:* Ведучий розповідає історію (реальну чи вигадану) про людину, яка долає труднощі та досягає успіху. Учасники слухають історію, уявляючи себе на місці головного героя. Після завершення ведучий запитує: Що надихнуло вас у цій історії? Які риси головного героя вам близькі? Які ресурси ви можете використати у власному житті? Завдання: скласти свій план дій, надихаючись історією.

#### *Модифікація:*

- Учасники пишуть власну «історію успіху».
- Група розіграє історію, де кожен виконує певну роль.

### *Вправа «Афірмації в дії»*

*Мета:* допомогти учасникам сформулювати позитивні установки, закріпити віру в себе через повторення афірмацій.

*Опис:* Ведучий пояснює, що афірмації – це короткі позитивні твердження, які формують бажану установку. Учасники записують 3–5 афірмацій, які відповідають їхнім цілям (наприклад, «Я вірю в себе», «Я заслуговую на успіх»). Усі учасники по черзі проговорюють свої афірмації вголос, з акцентом на кожному слові. Ведучий запитує, які емоції виникли під час вимовляння афірмацій.

*Модифікація:*

- Учасники уявляють, як афірмації здійснюються в реальному житті.
- Інші учасники можуть доповнити афірмації або запропонувати свої.

### ***Вправа «Гіпнотичний діалог»***

*Мета:* зняти напругу, підвищити впевненість і мотивацію, використати стан релаксації для формування позитивних установок.

*Опис:* Учасники сідають зручно, заплющують очі, роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Ведучий говорить спокійним голосом, наприклад: «Уявіть себе у місці, де ви відчуваєте спокійно й безпечно...» «Кожен вдих наповнює вас упевненістю, кожен видих звільняє від сумнівів...» Уявіть, що перед вами стоїть ваше впевнене «Я». Завдання: уявно поговорити з цим «Я», поставити йому запитання та почути відповідь. Після завершення учасники діляться враженнями (за бажанням).

*Модифікація:*

- Використання аудіозаписів.
- Ведучий дає групі одну тему для діалогу, наприклад: «Що допоможе мені досягти мети?»

### ***Вправа «Візуалізація майбутнього»***

*Мета:* сформувати уявлення про бажане майбутнє, розвинути здатність мислити позитивно.

*Опис:* Учасник уявляє себе через 5 років у майбутньому.

*Завдання:* Де ви перебуваєте? Що вас оточує? Яких цілей ви досягли? Уявіть, що майбутнє «Я» дає вам пораду або подарунок, який

допоможе на шляху до мети. Після завершення учасники малюють символ свого майбутнього або записують ключові ідеї.

*Модифікація:*

- Інший учасник грає роль майбутнього «Я».
- Учасники розповідають один одному про своє уявне майбутнє.

## **Сучасні інноваційні тренінгові психотехнології**

### ***Вправа «Квест»***

*Мета:* розвинути командну роботу, лідерські навички та здатність приймати рішення в групі.

*Опис:* Ведучий створює сценарій квесту, пов'язаного з вирішенням професійних або життєвих завдань (наприклад, планування проєкту, подолання кризи в компанії). Учасники отримують ролі (лідер, координатор, виконавець тощо) і завдання. Квест містить кілька рівнів чи завдань, наприклад:

- Знайти спосіб розв'язати конфлікт між співробітниками.
- Розподілити обмежені ресурси для досягнення мети.
- Пройти «перешкоди», використовуючи взаємодію.

Квест завершується рефлексією: Що допомогло успішно пройти завдання? Які ролі були найефективнішими? Що можна було зробити краще?

*Модифікація:*

- Додати таймер, щоб учасники працювали у рамках часу.
- Використовувати реальні кейси компанії, якщо це корпоративний тренінг.

### ***Вправа «Мікронавчання через відеоурок»***

*Мета:* швидко та ефективно засвоїти нові знання, розвинути здатність до самостійного навчання.

*Опис:* Учасникам пропонують короткий відеоурок (5–7 хвилин) на задану тему. Після перегляду вони виконують практичне завдання, пов'язане з матеріалом уроку. Ведучий обговорює з учасниками, як можна застосувати отримані знання в реальному житті.

*Модифікація:*

1. Використання інтерактивних елементів у відео (наприклад, запитань чи тестів).
2. Командна робота над завданням після перегляду.

***Вправа «Карта реальних викликів» (моделювання ситуацій)***

*Мета:* відпрацювати навички вирішення реальних проблем, навчитися діяти в складних умовах.

*Опис:* Ведучий описує проблему (наприклад, затримка проекту, конфлікт у команді, обмеження ресурсів). Учасники, працюючи в групах, створюють «карту викликів»: Які фактори впливають на ситуацію? Які можливі ризики? Які ресурси доступні? Завдання: створити стратегію вирішення проблеми й представити її групі.

*Модифікація:*

- Додати елемент конкуренції: кожна група пропонує рішення, а інші оцінюють їхню ефективність.
- Створити реальний сценарій із життя організації чи професії учасників.

***Вправа «Інтерактивне голосування»***

*Мета:* залучити учасників до активної участі у тренінгу, швидко зібрати думки чи оцінки групи.

*Опис:* Ведучий ставить запитання чи проблему, яку потрібно вирішити (наприклад, «Який із запропонованих варіантів рішення є найкращим?»). Учасники використовують платформу для голосування або подання ідей. Результати миттєво з'являються на екрані, що дозволяє групі обговорити їх.

*Модифікація:*

- Створити вікторину з питаннями на закріплення матеріалу.
- Додати інтерактивні елементи, наприклад, обговорення відповідей у підгрупах

**Сугестивні техніки**

***Вправа «Прогулянка»***

*Мета:* зняття стресу, підвищення впевненості через уявний діалог із собою.

*Опис:* Учасники заплющують очі та уявляють, що йдуть через спокійне, мальовниче місце (ліс, поле, берег моря). Під час прогулянки вони зустрічають мудру істоту, яка відповідає на їхнє питання або дає пораду. Після завершення учасники описують, які думки чи ідеї виникли під час вправи.

*Модифікація:*

- Ведучий додає аудіосупровід (музику чи природні звуки).
- Замість істоти учасники зустрічають себе з майбутнього.

### ***Вправа «Переписування історії»***

*Мета:* змінити негативне сприйняття подій на конструктивне.

*Опис:* Учасники згадують подію, яка залишила негативний слід. Завдання: переписати цю історію так, щоб вона мала позитивний або навчальний фінал.

*Обговорення:* Які висновки можна зробити з нової історії? Як змінився емоційний стан після вправи?

*Модифікація:* рольова гра, де інші учасники виконують ролі героїв історії.

### ***Вправа «Голос впевненості»***

*Мета:* зміцнити віру у власні сили через моделювання впевненого мовлення.

*Опис:* Учасники пишуть фразу, яку вони хочуть сказати впевнено (наприклад, «Я готовий до цього виклику»). Завдання: повторити цю фразу кілька разів із різними інтонаціями: спокійно, голосно, рішуче. Обговорення: Яка інтонація здається найефективнішою? Як змінилося відчуття впевненості?

*Модифікація:* Використати фрази з афірмаціями або з ключовими життєвими цілями.



**Тема: Суть арт-терапевтичних технік роботи  
з ресурсними станами**

**Теоретична довідка**

**Ресурс** – це джерело підтримки, сили, енергії чи можливостей, яке допомагає людині досягати цілей, долати труднощі, адаптуватися до змін або відновлювати свій стан.

**Ресурси можуть бути** як зовнішніми (матеріальні цінності, соціальна підтримка, професійні навички), так і внутрішніми (емоційна стійкість, життєвий досвід, впевненість у собі).

У психології поняття ресурсу найчастіше асоціюється з тим, що допомагає людині справлятися зі стресом, знаходити мотивацію та відчувати гармонію в житті.

Робота з ресурсними станами в арт-терапії ґрунтується на ідеї активізації внутрішніх сил та можливостей людини для подолання стресу, тривожності, емоційного виснаження або життєвих криз.

Арт-терапевтичні техніки спрямовані на виявлення, усвідомлення і посилення цих внутрішніх ресурсів через творчий процес.

*Основні аспекти роботи з ресурсними станами через арт-терапію:*

1. Активізація внутрішніх ресурсів. Завдяки творчим технікам клієнт має можливість знайти власні сили, які приховані у підсвідомості, та навчитися їх використовувати у складних ситуаціях.

2. Усвідомлення позитивного досвіду. Через малюнок, скульптуру, чи інший творчий продукт клієнт звертається до щасливих моментів минулого, які слугують опорою в теперішньому.

3. Формування нових позитивних установок. Арт-терапія допомагає створити нові символи сили та підтримки, які активують віру у власні можливості.

4. Зняття напруги. Використання творчості сприяє зниженню стресу та гармонізації емоційного стану, що створює умови для відновлення ресурсів.

5. Підтримка під час життєвих змін. Ресурсні техніки допомагають людині знаходити нові можливості, навіть у складних обставинах, спираючись на власні цінності та здібності.

## Арт-терапевтичні техніки роботи з ресурсними станами

### *Техніка «Скринька ресурсів»*

*Мета:* пошук джерел внутрішньої підтримки.

*Опис:* клієнт створює зі звичайної коробки або малює скриньку, в яку додає символи речей, подій або спогадів, що дарують йому сили та радість.

*Інтерпретація:* скринька символізує місце, де клієнт може знайти підтримку у складні моменти.

### *Техніка «Прогулянка»*

*Мета:* пошук та наповнення ресурсами, підвищення емоційного тону.

*Опис:* клієнту пропонується створити (намалювати або викласти в пісочниці) план парку чи саду, де він хотів би відпочити.

*Орієнтовні запитання для обговорення*

1. Що це за місце? Опишіть його.
2. Де Ви знаходитесь на цьому плані?
3. Чим Ви займаєтеся під час прогулянки?
4. Що найбільше подобається у цьому місці?
5. Чому Ви обрали саме це місце для відпочинку?
6. Які моменти прогулянки допомагають Вам відпочити найбільше?
7. Що особливого Ви помітили під час своєї «екскурсії»?
8. Кому б Ви порекомендували це місце і чому?

*Інтерпретація результатів*

- Особливості обраного місця (тип природи, атмосферу) свідчать про те, які ресурси важливі для клієнта.
- Розташування клієнта на плані парку може вказувати на його емоційний стан (наприклад, активність чи потребу в усамітненні).
- Опис прогулянки та її деталей відображає рівень емоційної втоми та необхідність у відпочинку.
- Погода, пора року чи обраний час доби на плані можуть свідчити про загальний емоційний фон клієнта.

### ***Техніка «Ресурси дитинства»***

*Мета:* усвідомлення глибинних ресурсів, які кореняться у дитячих спогадах.

*Опис:* клієнту пропонується обрати дитяче фото (вік на зображенні – 0–7 років), яке викликає сильні емоції або спогади.

*Орієнтовні запитання для обговорення*

1. Які емоції викликає це фото?
2. Що Ви пам'ятаєте про цей період життя?
3. Що розповідали батьки про той час?
4. Які риси характеру проявлялися у Вас тоді?
5. Які спогади чи події пов'язані з цим періодом?
6. Що б ця дитина сказала Вам зараз?
7. Що Ви могли б порадити їй?
8. За що Ви можете подякувати собі в цьому віці?
9. Які дитячі риси чи ресурси Ви використали у дорослому житті?
10. Чого б Ви хотіли навчитися у цієї дитини?

*Інтерпретація результатів*

- Аналіз вибору фотографії (кольорова чи чорно-біла, постановна чи спонтанна) може відображати ставлення клієнта до свого дитинства.

- Емоції та оцінка клієнта себе на фото вказують на рівень прийняття або неприйняття своєї особистості в дитячому віці.

- Відповіді на запитання можуть виявити невирішені дитячі переживання або, навпаки, сильні сторони, які можна використовувати в теперішньому.

### ***Техніка «Я – щасливий (-а)»***

*Мета:* стимулювання позитивних емоцій і ресурсного стану.

*Опис:* оберіть із особистого чи сімейного архіву фото, на якому ви виглядаєте максимально щасливим.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

- Які емоції та почуття викликає фотографія?
- Що було особливого в момент, коли це фото зроблено?
- Хто був фотографом і як це вплинуло на момент зйомки?

- Що саме вам подобається у цьому зображенні?
- Як часто у вашому житті повторювалися подібні емоції?
- Що допомагає вам переживати щастя в повсякденному житті?
- Як ця фотографія могла б надихати інших людей?

*Інтерпретація:* При аналізі зверніть увагу на обставини, які створили момент щастя, людей, які були поруч, та місце, яке відіграло роль у цій події. Важливим є емоційний відгук клієнта на фото та роздуми про те, як ці переживання можна відтворити в сучасному житті.

### ***Техніка «Подушка безпеки»***

*Мета:* зняття тривожності, емоційне відновлення, знаходження джерел підтримки.

*Опис:* На аркуші паперу намалюйте «подушки безпеки» – усе, що підтримує вас у житті (родина, друзі, хобі тощо). Зробіть кожну подушку унікальною за формою, кольором і фактурою.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

- Як виглядають ваші подушки (матеріал, розміри, кольори)?
- Яка подушка здається вам найважливішою зараз?
- Яка подушка створює найбільше почуття захищеності?
- Чи бракує якоїсь подушки? Якщо так, якої саме?
- Як би ви описали взаємозв'язок між подушками?

*Інтерпретація:* Аналізуйте розмір, розташування, колір та форму подушок. Зверніть увагу на домінуючий елемент малюнка, його значення для клієнта та те, що він символізує. Наявність чи відсутність певних подушок може свідчити про пріоритети, потреби чи недоліки в житті клієнта.

### ***Техніка «Конструктор ресурсів»***

*Мета:* інтеграція ресурсів із різних вікових періодів та їхній вплив на актуальні переживання.

*Опис:* Намалюйте три малюнки:

- На першому зобразіть свої почуття й емоції з дитинства.
- На другому – переживання підліткового віку.
- На третьому – актуальні емоції у дорослому житті.

Розріжте всі три малюнки на довільні частини. Створіть колаж із цих частин на великому аркуші, додавши фрази чи зображення з журналів.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

- Які емоції переважають на кожному малюнку?
- Як частини з різних періодів поєдналися у фінальній композиції?
- Які образи чи слова ви додали з журналів? Чому вони важливі?
- Який загальний емоційний відгук викликає фінальна робота?

*Інтерпретація:* Аналізуйте, які емоції домінують на кожному етапі малюнків та у фінальній композиції. Розгляньте, які образи з дитинства, підліткового періоду чи дорослого віку залишаються актуальними й важливими. Зверніть увагу на вибір кольорів, символів і загальний емоційний тон колажу.

### ***Техніка «Валіза щастя»***

*Мета:* усвідомлення власних ресурсів і життєвих цінностей.

*Опис:* уявіть, що у вас є валіза, яка містить усе необхідне для того, щоб почуватися щасливими. Намалюйте цю валізу та її вміст.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Що знаходиться у вашій валізі?
- Хто зібрав цю валізу – ви чи хтось інший?
- Які речі є вашими, а які могли бути додані сторонніми?
- Чи залишилося у валізі місце для нових речей?
- Чи варто щось прибрати чи додати?
- Наскільки комфортно вам нести цю валізу?
- Завершіть фразу: «Я щасливий (а), бо...».

*Інтерпретація:* Аналізуйте склад, розмір і наповненість валізи. Важливо звернути увагу, чи відповідає її зміст індивідуальним потребам клієнта або ж лише відображає соціальні очікування. Вивчіть, які речі займають найбільше місця, і як вони впливають на відчуття щастя.

### ***Техніка «Я-стихія»***

*Мета:* дослідження емоційних ресурсів і особистісних характеристик.

*Опис:* Уявіть себе однією з природних стихій (вогонь, вода, земля, повітря) та створіть малюнок, який її символізує.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Які основні риси вашої стихії?
- У чому її сила та потенціал?
- Які ризики або небезпеки несе ця стихія?
- Як ця стихія допомагає вам і оточуючим?
- Завершіть речення: «Я (назва стихії) можу...».

*Інтерпретація:* Обрана стихія може відображати домінуючі риси особистості клієнта, його сильні сторони та емоційні ресурси. Зверніть увагу на опис сили та функцій стихії – це вкаже на головні аспекти внутрішнього потенціалу клієнта, які можна використовувати у психокорекційній роботі.

### ***Техніка «Чарівник»***

*Мета:* виявлення прихованих особистісних ресурсів і потенціалу.

*Опис:* Напишіть казку про чарівника. Опишіть, як він виглядає, якими здібностями володіє, які завдання виконує та як навчився своїй магії.

*Орієнтовні запитання для рефлексії:*

- Який ваш чарівник – добрий чи злий?
- Що йому найбільше подобається робити?
- Які його сильні сторони та здібності?
- Чого б він хотів навчитися?
- Як до нього ставляться інші люди?
- Що б ви могли перейняти від цього чарівника?

*Інтерпретація:* Чарівник у казці символізує приховані ресурси особистості. Зверніть увагу, добрий він чи злий – це може відображати, як клієнт використовує свої можливості. Особливості діяльності чарівника показують, як клієнт реалізує свій потенціал у житті. Важливо також проаналізувати, що саме клієнт хоче навчитися у свого чарівника – це може вказати на його актуальні потреби та прагнення.

## Література

1. Антонюк А., Магдисюк Л., Сойко О. Психотехнології та прийоми клієнт-центрованої терапії у роботі з дітьми. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 7–11.
2. Голюк О. Ціннісні орієнтації батьків як основа забезпечення гармонійного буття дитини у сім'ї. *Імідж сучасного педагога*. 2015. С. 41–44.
3. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
4. Дем'янчук Д., Магдисюк Л. Казкотерапія як засіб профілактики та корекції психологічних проблем підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 31–34.
5. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І. «Дари» Фребеля: психолого-педагогічний аспект. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. № 2 (22). Рівне: РВЦ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2019. С. 74–82.
6. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2018. С. 50–57.
7. Замелюк М., Магдисюк Л., Беспарточна О. Ігрові технології: теорія та практика. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 12 (14). С. 285–297.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
9. Лазарєв М. Основи педагогічної творчості. Суми: ВВП «Мрія»-ЛТД, 1995. 212 с.
10. Лесик М., Магдисюк Л. Казкотерапія як метод подолання проявів дезадаптації у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічні осно-*

- ви здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 85–88.
11. Луців-Шумська Н., Магдисюк Л. І. Арттерапія як засіб психологічної допомоги молодшим школярам. *Збірник матеріалів V Всеукраїнської студентської науково-практичної онлайн-конференції*. Луцьк: Волиньполіграф. 2021. С. 195–196.
  12. Магдисюк Л. І. Мистецтво арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2021. Т. 7, № 2. С. 1–7.
  13. Магдисюк Л. І. Діагностика та корекція якості життя особистості методами арттерапії (колаж). *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*. № 61 (11/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 54–56.
  14. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 24 с.
  15. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 32 с.
  16. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Ін-т обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64–72.
  17. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ, 2021. № 76. Т. 1. С. 120–130.
  18. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І. Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.
  19. Магдисюк Л. І., Прокопюк І. А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 96–99.



20. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.
21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.
22. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки*, 2022. Вип. 10(15). С. 495–503.
23. Магдисюк Л., Замелюк М., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії. *Психологічні студії*. Вид. дім «Гельветика», 2023. № 4. С. 35–42.
24. Магдисюк Л., Хлівна О., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії*: міжнародна колективна моногр. Переяслав: Домбровська Я. М., 2020. С. 160–173.
25. Москалець В. П. Основний психологічний зміст та розвивально-особистісний потенціал ігрової діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 1–10.
26. Назарець А., Магдисюк Л. Нейрографіка як інноваційний метод арттерапії трансформації особистості. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 102–105.
27. Неділько І. М., Хомярчук А.П., Магдисюк Л.І. Інноваційне освітнє середовище: теоретичний аспект. *Перспективи та інновації науки. Електронний журнал*. № 6 (11), 2022. С. 278–288.
28. Нерода Д., Магдисюк Л. Вплив мультфільмів на внутрішню організацію міжособистісних відносин молодшої сім'ї. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 179–183.

29. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61.
30. Піхоцька В., Магдисюк Л., Патута Б. Особливості використання арттерапевтичних методів у роботі із підлітками. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 140–143.
31. Прокопюк І., Магдисюк Л. Арт-терапія: шлях до самопізнання, самовираження та зцілення. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 125–128.
32. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
33. Сухомлинський В. О. Я розповім вам казку. *Філософія для дітей*. Харків: ВД «Шк.», 2016. 576 с.
34. Тітов І. Творча уява молодшого школяра: її критерії та функції у навчальній діяльності. *Обдарована дитина*. 2008. № 10. С. 56–60.
35. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.
36. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
37. Шкарлатюк К. І., Магдисюк Л. І., Сойко О. В. Казкотерапія як метод психологічної допомоги: методичні рекомендації до курсів «Психотерапія», «Позитивна психотерапія» та «Арттерапія». Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 48 с.
38. Шмига Б., Магдисюк Л., Сойко О. Особливості застосування ігрової діяльності у корекційно-розвитковій роботі з дітьми з РАС. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 265–269.

39. Шульга Л. М. Барвиста радість: метод. посіб. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2017. 336 с.
40. Шульга Л. М. Розвиток творчих здібностей дітей дошкільного віку на заняттях з малювання. Конспект лекцій і занять (за матеріалами власного досвіду), Київ: ІСДО, 1996. 236 с.
41. Шульга Л. М. Розвиток творчих здібностей у дітей старшого дошкільного віку. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2002. 204 с.
42. Zamelyuk M. Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2021. Vol. 7, № 2. P. 79–85.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Символізм і значення кольору

#### Білий колір

*Позитивні аспекти:* символізує чистоту, гармонію, відкритість, єдність і легкість. Білий допомагає виявляти приховані речі, надихає й дає відчуття свободи.

*Негативні аспекти:* надлишок білого може спричинити ізоляцію, нудьгу, відчуженість і манірність.

*Інтерпретація:* білий часто асоціюється з початком, вірою, чистотою. У християнстві це символ віри й світла. Білий в одязі може позначати новий етап життя.

#### Чорний колір

*Позитивні аспекти:* уособлює силу, змістовність і здатність до передбачення.

*Негативні аспекти:* може викликати почуття порожнечі, депресії чи страху.

*Інтерпретація:* чорний часто асоціюється з загадковістю й внутрішньою глибиною. Він може символізувати закінчення чогось і можливість нового початку. Однак надмірне використання чорного може свідчити про замкнутість чи приховані страхи.

#### Сірий колір

*Позитивні аспекти:* розсудливість, стабільність, баланс.

*Негативні аспекти:* асоціюється з меланхолією, втомою й депресією.

*Інтерпретація:* сірий є символом нейтральності та компромісу. У негативному значенні він уособлює застій або внутрішню боротьбу, у позитивному – прагнення гармонії та спокою.

#### Сріблястий колір

*Позитивні аспекти:* легкість, відображення, бажання пізнання.

*Негативні аспекти:* може символізувати самообман і ілюзії.

Інтерпретація: сріблястий асоціюється з фантазією та гнучкістю. Його часто пов'язують із загадковістю й місячними образами, а також зі здатністю знижувати емоційну напругу.

### **Червоний колір**

*Позитивні аспекти:* символізує лідерство, динамічність, наполегливість і пристрастність.

*Негативні аспекти:* може проявлятися як агресія, нетерпимість або руйнівність.

Інтерпретація: червоний є кольором енергії, пристрасті та боротьби за свої ідеї. Він привертає увагу й символізує готовність до змін і активних дій.

### **Рожевий колір**

*Позитивні аспекти:* символізує доброту, жіночність, любов і чуттєвість.

*Негативні аспекти:* асоціюється з легковажністю та показовістю.

Інтерпретація: рожевий колір заспокоює й сприяє гармонії. Він може символізувати теплі почуття й романтичність.

### **Жовтий колір**

*Позитивні аспекти:* оригінальність, радість, впевненість у собі, оптимізм.

*Негативні аспекти:* схильність до критики, сарказму, неухважність.

Інтерпретація: жовтий символізує інтелект і радість. У психотерапії його використовують для підвищення настрою та пошуку нових ідей.

### **Оранжевий колір**

*Позитивні аспекти:* життєва енергія, тепло, гармонія.

*Негативні аспекти:* може викликати нарочитість і зарозумілість.

Інтерпретація: оранжевий колір є символом задоволення, активності й життєвої сили. Він допомагає відновити емоційну рівновагу й дає впевненість у собі.

### **Зелений колір**

*Позитивні аспекти:* спокій, стабільність, гармонія.

*Негативні аспекти:* егоїзм, ревності, песимізм.

Інтерпретація: зелений символізує зростання та процвітання. Він часто використовується для відновлення внутрішньої рівноваги.

### **Синій колір**

*Позитивні характеристики:* організованість, завзятість, ідеалізм, сила духу.

*Негативні характеристики:* фанатизм, підпорядкованість.

Суть: синій колір глибокий і нескінченний, спонукає до роздумів, але не дає готових відповідей. Він символізує сталість, відданість, серйозність і прагнення до гармонії. У міфології синій асоціюється із божественністю, свободою та цінністю. Люди, які обирають синій, прагнуть спокою й гармонії, але тривалий стрес чи напруга можуть змусити їх відкидати цей колір.

Відтінки:

- *Блакитний:* символізує безпеку, спокій і комфорт, але знижує концентрацію.
- *Темно-синій (індиго):* сприяє сновидінням і потребі у відпочинку, але може викликати меланхолію.

### **Коричневий колір**

*Позитивні характеристики:* стабільність, надійність, здоровий глузд.

*Негативні характеристики:* депресія, розчарування.

Суть: коричневий символізує фізичний комфорт, відчуття безпеки й стабільність. Він асоціюється із тілесними відчуттями, бажанням відпочинку та внутрішньою гармонією. Вибір цього кольору може вказувати на втому або нервові виснаження.

Відтінки:

- *Жовто-коричневий:* символ працьовитості та строгості.
- *Кремовий:* м'який колір, що створює комфорт і впевненість.

### **Фіолетовий колір**

*Позитивні характеристики:* ідеалізм, чуттєвість, підвищення самооцінки.

*Негативні характеристики:* надмірна емоційність, схильність до депресії.

Суть: фіолетовий поєднує в собі енергію червоного й спокій синього, символізує чуттєвість і індивідуальність. Він асоціюється з каяттям, сентиментальністю та пошуком глибокого сенсу.

Відтінки:

- *Темно-фіолетовий*: асоціюється із владністю й грубістю.
- *Ліловий*: має заспокійливий ефект і стимулює інтуїцію.
- *Бузковий*: пов'язаний із марнославством і незрілістю, популярний серед підлітків.

## Кольори в мандалі та їх значення

**Червоний.** Символізує силу, пристрасть і енергію для виживання. Відображає активізацію життєвого потенціалу, цілительські здібності та трансформацію через страждання. Може уособлювати гнів, війну чи лібідо.

**Зелений.** Відображає здоровий ріст, зрілість і здатність піклуватися. Символізує дозрівання, батьківство, внутрішню рівновагу, але також може вказувати на надмірну опіку чи контроль.

**Сірий.** Асоціюється з байдужістю, пригніченням, депресією чи потребою у безпеці.

**Бірюзовий.** Відображає зцілення, дистанціювання від травматичних подій, біль втрати, здатність до самозцілення та бажання захищати.

**Коричневий.** Символ стабільності, коренів і безпеки. Може означати потребу в емоційній захищеності, але також вказувати на пригнічення та низьку самооцінку.

**Фуксії.** Уособлює енергію, непосидючість і мотивацію. Відображає звільнення внутрішньої сили, пошук себе та емансипацію.

**Персиковий.** Символ чуттєвості, жіночої енергії, творчого потенціалу та зрілості.

**Рожевий.** Відображає здоров'я, юність, чуттєвість, але також емоційний стрес, потребу в захисті та вразливість.

**Лавандовий.** Символізує духовність, чесність, фантазії та містичні переживання, а також здатність привертати увагу.

**Лілово-фіолетовий.** Уособлює царську величність, містичний союз і ідентифікацію.

**Жовтий.** Відображає розвиток свідомості, індивідуальність, впевненість і бажання змін. Може символізувати багатство духу та внутрішній потенціал.

**Помаранчевий.** Символ тепла, радості та енергії. Підтримує самоствердження, амбіції, але може свідчити про складнощі у відносинах із владою чи батьками.



**Блакитний.** Уособлює спокій, світло, відданість і вищу любов. Символ безумовного прийняття та духовного зростання.

**Синій.** Символізує інтуїцію, емпатію, рівновагу та гармонію. Відображає спокій у житті, але може вказувати на конфлікт із материнськими фігурами.

**Перламутровий.** Пов'язаний із трансформацією внутрішніх цінностей, примиренням із собою та чутливістю до духовних змін.

**Срібний.** Уособлює творчість, цілительство та здатність до гармонійної взаємодії.

**Білий.** Символ чистоти, духовності та єдності. Уособлює готовність до змін, але також може свідчити про спробу приховати емоції чи втрату енергії.

**Чорний.** Відображає таємничість, порожнечу, депресію та відродження. Символізує переродження після втрати або руйнування.

### Мотиваційні цитати відомих людей

1. *«Успіх – це здатність рухатися від невдачі до невдачі, не витрачаючи ентузіазму»* – Вінстон Черчилль.
2. *«Ваш час обмежений, тому не витрачайте його, живучи чужим життям»* – Стів Джобс.
3. *«Єдине, що стоїть між вами та вашою мрією, – це готовність спробувати і віра в те, що це можливо»* – Джоель Браун.
4. *«Ми те, що ми постійно робимо. Досконалість – це не дія, а звичка»* – Арістотель.
5. *«Найкращий спосіб передбачити майбутнє – створити його»* – Авраам Лінкольн.
6. *«Не бійся йти повільно. Бійся стояти на місці»* – Китайське прислів'я.
7. *«Сила не приходить з перемог. Вона народжується з боротьби з труднощами»* – Арнольд Шварценеггер.
8. *«Неважливо, як повільно ти рухаєшся, головне – не зупинятися»* – Конфуцій.
9. *«Все, що ви коли-небудь хотіли, – по той бік страху»* – Джордж Аддер.
10. *«Життя – це 10 % того, що з вами трапляється, і 90 % того, як ви на це реагуєте»* – Чарльз Свіндолл.
11. *«Не важливо, скільки разів ви падаєте. Важливо, скільки разів ви піднімаєтеся»* – Вінс Ломбарді.
12. *«Якщо ти можеш про це мріяти, то можеш це зробити»* – Уолт Дісней.
13. *«Починайте там, де ви є. Використовуйте те, що у вас є. Робіть те, що можете»* – Артур Еш.
14. *«Людина, яка ніколи не помилялася, ніколи не пробувала нічого нового»* – Альберт Ейнштейн.

15. *«Перемога не завжди дістається найсильнішому чи найшвидшому, а тому, хто вірить, що він може перемогти»* – Наполеон Гілл.
16. *«Майбутнє належить тим, хто вірить у красу своїх мрій»* – Елеонора Рузвельт.
17. *«Великі зміни починаються з малого кроку»* – Лао-цзи.
18. *«Єдина межа для ваших досягнень – це межа вашої уяви»* – Наполеон Гілл.
19. *«Завжди здається неможливим, поки це не зробиш»* – Нельсон Мандела.
20. *«Не чекайте ідеального моменту. Зробіть цей момент ідеальним»* – Джордж Бернард Шоу.
21. *«Не дозволяйте маленьким невдачам зупинити вас на шляху до великої перемоги»* – Конфуцій.
22. *«Ваше майбутнє залежить від того, що ви робите сьогодні»* – Махатма Ганді.
23. *«Щоб дістатися до мети, треба перш за все йти»* – Оноре де Бальзак.
24. *«Якщо хочеш чогось досягти, ти знайдеш спосіб. Якщо ні – знайдеш виправдання»* – Джим Рон.
25. *«Мрія – це не те, що ви бачите уві сні, а те, що не дає вам заснути»* – Абдул Калам.
26. *«Не бійтеся помилок. Бійтеся нічого не робити»* – Деббі Філдс.
27. *«Ви стаєте тим, у що вірите»* – Опра Вінфрі.
28. *«Час не повернеш назад, але його можна використати розумно»* – Джек Ма.
29. *«Секрет успіху – у постійній роботі над собою»* – Девід Блай.
30. *«Роби те, що можеш, там, де ти є, з тим, що маєш»* – Теодор Рузвельт.
31. *«Не дивіться на годинник. Робіть те, що він робить: ідіть далі»* – Сем Лівсон.
32. *«Дисципліна – це міст між цілями і досягненнями»* – Джим Рон.

33. *«Навіть найтемніша ніч закінчується світанком»* – Віктор Гюго.

34. *«Ніколи не пізно стати тим, ким ви могли б бути»* – Джордж Еліот.

35. *«Чим більше ви працюєте над своїми цілями, тим ближче вони стають»* – Майкл Джордан.

36. *«Секрет вашого майбутнього прихований у вашій щоденній рутині»* – Майк Мердок.

37. *«Успіх – це коли ти встаєш на одну спробу більше, ніж падаєш»* – Олівер Голдсміт.

38. *«Не бійся робити великий крок. Не можна перестрибнути прірву маленькими стрибками»* – Девід Ллойд Джордж.

39. *«Ваші мрії не мають терміну придатності. Подихайте, перезавантажтеся і починайте знову»* – Кріссон Маккарті.

## **Інтерпретація казкових персонажів**

### ***Головний герой (Принц, Принцеса, Хлопчик, Дівчинка)***

*Інтерпретація:* Символізує самого клієнта або його «Я». Головний герой – це уособлення життєвого шляху людини, її прагнень, цінностей та внутрішньої сили. *Питання для роботи:* Які риси має цей герой? Що йому заважає досягти мети? Які перешкоди він долає?

### ***Чарівник або Фея***

*Інтерпретація:* Символ внутрішньої мудрості, інтуїції та прихованих ресурсів. Це внутрішній помічник, що підказує, як вирішити складні життєві ситуації. *Питання для роботи:* Як виглядає цей персонаж? Яку пораду він дав би головному герою?

### ***Король або Королева***

*Інтерпретація:* Символ влади, авторитету, батьківської постаті чи соціального статусу. Відображає стосунки з владними фігурами або прагнення до контролю. *Питання для роботи:* Яке королівство у цих персонажів? Чи мудро вони правлять?

### ***Злий чаклун або Відьма***

*Інтерпретація:* Символ страхів, внутрішніх блоків, тіньової сторони особистості або зовнішніх перешкод. *Питання для роботи:* Чому цей персонаж поводитьсь саме так? Чи може він змінитися?

### ***Тварини-помічники (Лисичка, Вовк, Орел, тощо)***

*Інтерпретація:* Символ інстинктів, природної мудрості, підсвідомих знань і підтримки зовнішнього світу. *Питання для роботи:* Як цей персонаж допомагає головному герою? Що виражає його образ?

### ***Дракон або Монстр***

*Інтерпретація:* Символ великої внутрішньої проблеми, яка викликає страх, але одночасно може стати джерелом сили після її подолання. *Питання для роботи:* Що захищає цей дракон? Чи можна знайти з ним спільну мову?

### ***Мудрець (Старець, Наставник)***

*Інтерпретація:* Символ досвіду, знань, внутрішнього наставника. Часто відображає потребу в пораді чи підтримці. *Питання для роботи:* Яку мудрість пропонує цей персонаж? Що головний герой може у нього навчитися?

### ***Скарб або Чарівний предмет (перстень, меч, кулон)***

*Інтерпретація:* Символ цілі, ресурсу чи здатності, яка допоможе досягти мети. *Питання для роботи:* Що символізує цей предмет? Як його можна використовувати в житті?

### ***Магічний ліс або Дорога***

*Інтерпретація:* Символ життєвого шляху або пошуку себе. Ліс – це таємниця, а дорога – можливість. *Питання для роботи:* Що ви відчуваєте, перебуваючи в цьому місці? Куди веде дорога?

### ***Попелюшка***

*Інтерпретація:* Символ терпіння, прихованого потенціалу, що очікує на визнання. Попелюшка – це часто відображення невпевненості в собі або очікування, що хтось іззовні вирішить проблеми. *Питання для роботи:* Які труднощі довелося пережити Попелюшці? Що допомогло їй змінити своє життя? Як вона могла б досягти успіху самостійно?

### ***Трикстер (Колобок, Буратіно, Кім у Чоботях)***

*Інтерпретація:* Символ хитрощів, винахідливості, нестандартного мислення. Трикстер часто порушує правила, щоб досягти мети, і показує клієнту, як можна використовувати творчий підхід до вирішення проблем. *Питання для роботи:* Що надихає цього персонажа? Чи завжди його дії приносять користь?

Як би він вирішив вашу проблему?

### ***Мачуха або Злий Вітчим***

*Інтерпретація:* Уособлює жорсткість, контроль, критику або недостатність підтримки з боку значущих людей. Часто це метафора внутрішнього критика або образа на фігуру батьків. *Питання для роботи:* Як ви уявляєте цього персонажа? Що стало причиною його поведінки? Як головний герой може справлятися з ним?

### ***Принц або Принцеса***

*Інтерпретація:* Символ прагнення до досконалості, мрій та ідеалів. Може уособлювати нереалістичні очікування від життя або від інших людей.

*Питання для роботи:* Які риси притаманні цьому персонажу? Чого він або вона прагне досягти? Як ці прагнення впливають на життя?

### ***Дорога (Подорож)***

*Інтерпретація:* Символ життєвого шляху, змін, розвитку. Дорога може відображати пошук себе, прагнення до мети або труднощі, які потрібно подолати. *Питання для роботи:* Як виглядає ця дорога? Що трапляється на цьому шляху? Що допомагає подорожньому дійти до кінця?

### ***Чарівне дзеркало***

*Інтерпретація:* Відображає внутрішню істину, самооцінку або сприйняття себе. Дзеркало показує те, що людина часто приховує від себе або інших. *Питання для роботи:* Що ви бачите в цьому дзеркалі? Чи відображає воно правду? Як би ви хотіли змінити це зображення?

### ***Міст***

*Інтерпретація:* Символ переходу, можливості з'єднати протилежності або подолати труднощі. *Питання для роботи:* Що знаходиться по обидва боки мосту? Чи готові ви перейти його? Що потрібно, щоб цей міст став міцним?

### ***Чарівний сад***

*Інтерпретація:* Уособлює спокій, гармонію, приховані ресурси або бажання досягти стану щастя. *Питання для роботи:* Що росте в цьому саду?

Як ви доглядаєте за ним? Що цей сад символізує у вашому житті?

### ***Скарб***

*Інтерпретація:* Символ досягнення мети, здійснення бажань або розкриття внутрішнього потенціалу. *Питання для роботи:* Що для вас є скарбом? Що потрібно зробити, щоб знайти цей скарб? Як ви використовуєте знайдений скарб?

### ***Чарівна тварина (Дракон, Пегас, Фенікс)***

*Інтерпретація:* Символ сили, фантазії, великих амбіцій або викликів.

*Питання для роботи:* Як виглядає ця тварина? Яку роль вона відіграє у вашій казці? Чи є у вас із нею зв'язок?

### ***Темна печера або Замок***

*Інтерпретація:* Символ прихованих страхів, підсвідомості або випробувань, які потрібно пройти. *Питання для роботи:* Що ви відчуваєте, опинившись у цьому місці? Що може знаходитися всередині? Як ви можете використовувати це місце для себе?

### ***Герой-рятувальник***

*Інтерпретація:* Уособлює бажання допомагати іншим, брати на себе відповідальність. Може символізувати лідерські якості чи готовність до самопожертви. *Питання для роботи:* Чому герой вирішив рятувати інших? Які його основні якості? Чи потребує сам герой допомоги?

### ***Антагоніст (Злий чарівник, Дракон, Відьма)***

*Інтерпретація:* Символ внутрішніх конфліктів, страхів або складних життєвих ситуацій, з якими потрібно впоратися. *Питання для роботи:* Що цей персонаж хоче отримати? Які його сильні сторони? Як можна знайти з ним спільну мову або перемогти його?

### ***Чарівний предмет (Перстень, Меч, Скриня)***

*Інтерпретація:* Уособлює ресурс, талант чи навик, що допомагає подолати життєві труднощі. Часто це символ сили, якою володіє клієнт, але ще не усвідомив. *Питання для роботи:* Що особливого в цьому предметі? Як ви його отримали? Що він допомагає вам зробити?

### ***Водойма (Озеро, Річка, Море)***

*Інтерпретація:* Символ емоційного стану, глибини почуттів або життєвих змін. Вода може вказувати на очищення, оновлення чи складні переживання.

*Питання для роботи:* Як виглядає вода у вашій казці? Що ви відчуваєте, торкаючись її? Що ховається на дні водойми?



### ***Золота рибка***

*Інтерпретація:* Символ виконання бажань, мрій. Вона може показувати, наскільки людина готова брати відповідальність за свої бажання.

*Питання для роботи:* Яке бажання ви загадали б? Що для вас означає ця рибка? Як би ви використали її допомогу?

### ***Будинок***

*Інтерпретація:* Символ внутрішнього світу, безпеки та стабільності. Може вказувати на комфорт, але також і на замкненість у собі.

*Питання для роботи:* Як виглядає ваш будинок? Що знаходиться всередині? Хто живе у вашому будинку?

### ***Птах***

*Інтерпретація:* Символ свободи, натхнення, духовного зростання. Може вказувати на прагнення до змін або потребу у відпочинку.

*Питання для роботи:* Який це птах? Що він робить у вашій казці? Як ви почуваетесь, спостерігаючи за ним?

### ***Вітрила або Корабель***

*Інтерпретація:* Символ подорожей, розвитку, змін. Корабель може бути асоційований із життєвим шляхом клієнта.

*Питання для роботи:* Який це корабель: великий чи маленький? Що ви відчуваєте, перебуваючи на ньому? Куди пливе ваш корабель?

### ***Зачароване місце (Замок, Лабіринт, Печера)***

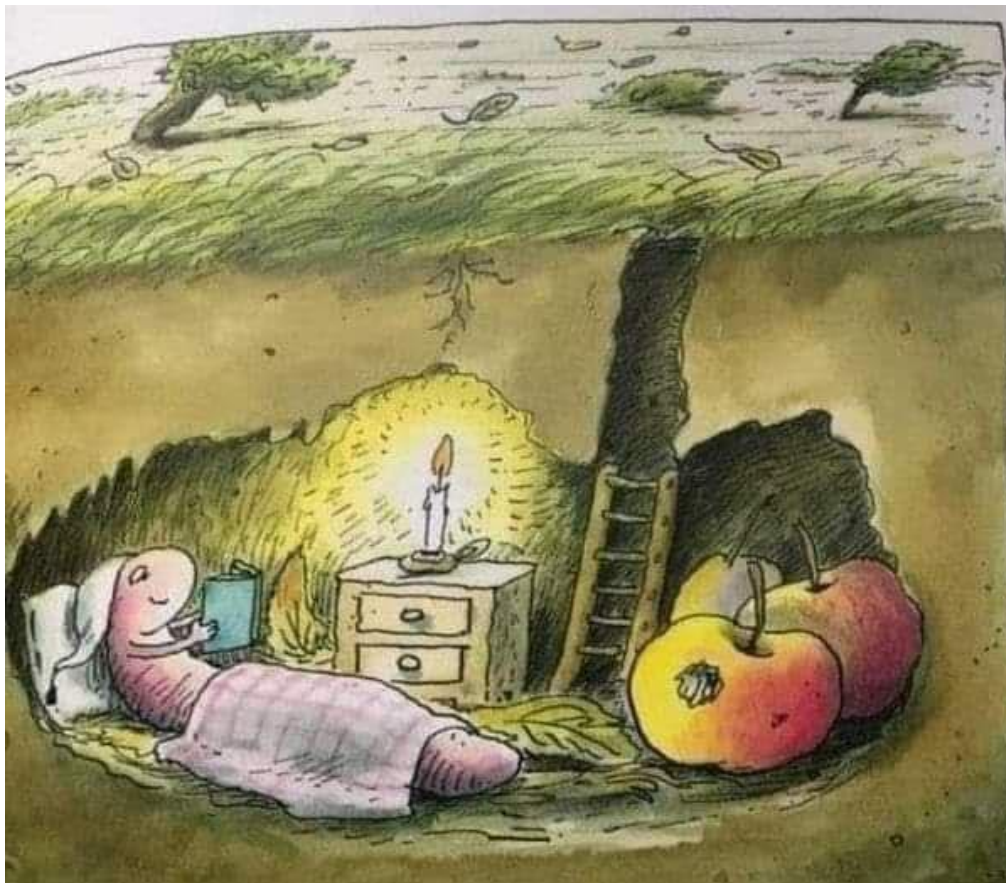
*Інтерпретація:* Символізує підсвідомість, невирішені проблеми або таємниці, які клієнт хоче розкрити.

*Питання для роботи:* Що ви відчуваєте, потрапивши в це місце? Які таємниці воно приховує? Як ви можете знайти вихід або розкрити загадку?

Ілюстрації до казок



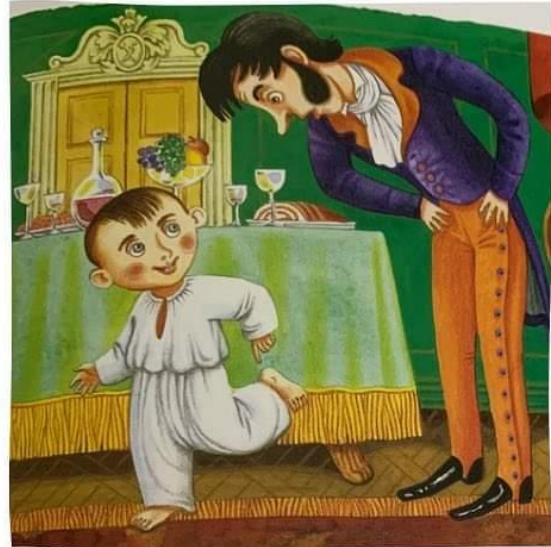
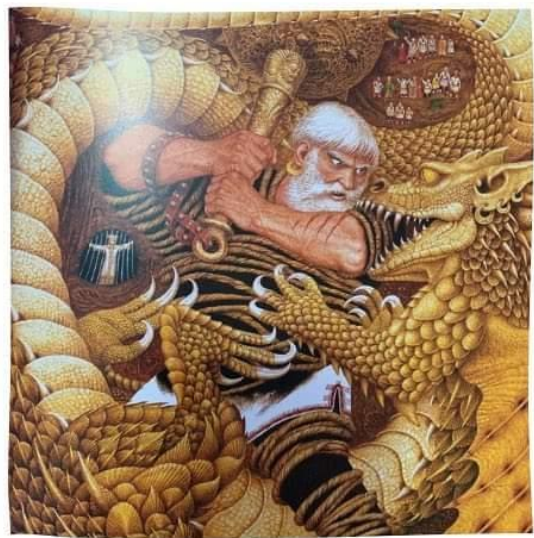




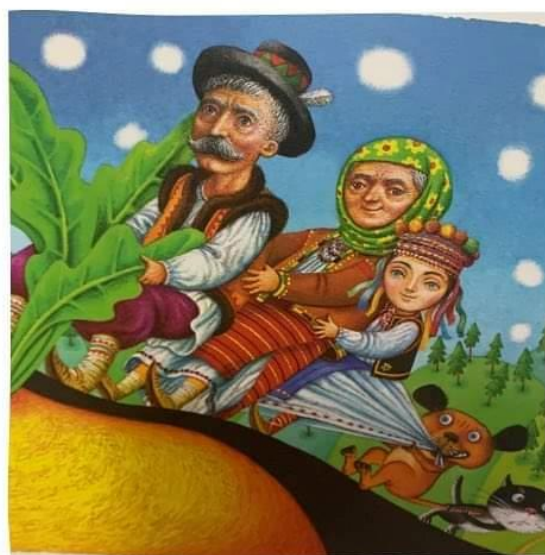
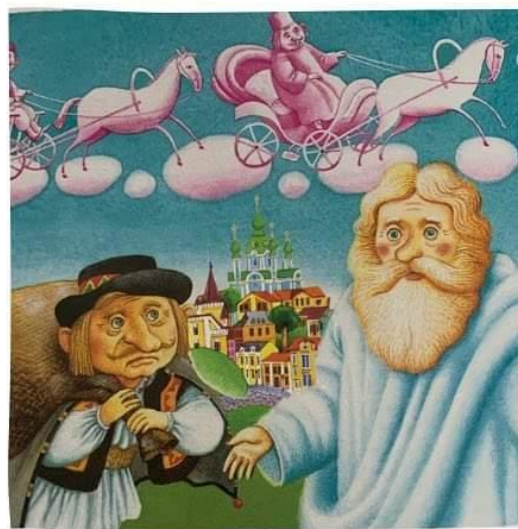












*Для нотаток*

*Для нотаток*

Навчальне видання

**Магдисюк Людмила Іванівна,  
Грушецька Ольга Володимирівна**

**ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ  
З ДІТЬМИ ТА ДОРОСЛИМИ: ПРАКТИКУМ**

*Навчальний посібник*

Друкується в авторській редакції  
Верстка Ілони Савицької

Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 10,93 ум. друк. арк., 10,47 обл.-вид. арк.  
Наклад 300 пр. Зам. 58. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк  
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 0669362549).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.