

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Кафедра психології

Цільмак О. М.

**ПРАКТИКУМ З АРТ-ТЕРАПІЇ:
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять**

Одеса–2025

УДК 159.9:[615:7](076)

**Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
протокол № 4 від 10 лютого 2025 року**

Автор:

Цільмак О. М. – доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

ORCID ID – <https://orcid.org/0000-0001-7348-4876>

Рецензенти:

Лефтеров В. О. – доктор психологічних наук, професор, перший проректор Міжнародного гуманітарного університету.

Шпортун О.М. - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Цільмак О.М. Практикум з арт-терапії: *методичні рекомендації з підготовки до практичних занять*. Одеса: НУ ОЮА, 2025. – 62 с.

У методичних рекомендаціях за кожною темою конкретизуються завдання для самостійної роботи, питання для контролю знань і вмінь, література для підготовки до практичного заняття та план практичного заняття.

Видання призначено для здобувачів вищої освіти, які вивчають навчальну дисципліну «Практикум з арт-терапії» та викладачів закладів вищої освіти.

УДК 159.9:[615:7](076)

© Цільмак О.М., 2025



ЗМІСТ

	Вступ	5
	Критерії оцінювання, які поширюються на участь здобувачів у практичних заняттях та виконанні практичних індивідуальних завдань	7
	Методичні вказівки для вивчення дисципліни	8
Тема 1.	Характеристика основних напрямків арт-терапії	10
	Практичне 1.1	10
	Практичне 1.2	11
Тема 2.	Арт-техніки для роботи з емоційною сферою людини	14
	Практичне 2.1	14
	Практичне 2.2	16
	Практичне 2.3	18
	Практичне 2.4	20
Тема 3.	Арт-техніки для роботи з Я-концепцією людини	23
	Практичне 3.1	23
	Практичне 3.2	24
	Практичне 3.3	26
Тема 4.	Арт-техніки для роботи з ціннісно-смісловною сферою особистості	29
	Практичне 4.1	29
	Практичне 4.2	30
	Практичне 4.3	32
Тема 5.	Арт-техніки для роботи з цілепокладанням особистості	34
	Практичне 5.1	34
	Практичне 5.2	36
	Практичне 5.3	37
Тема 6.	Арт-техніки для роботи з ресурсними станами особистості	39
	Практичне 6.1	39
	Практичне 6.2	41
Тема 7.	Арт-техніки для роботи з дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками	43
	Практичне 7.1	43
	Практичне 7.2	44
Тема 8.	Арт-техніки для роботи з роботи з груповими процесами та тімбілдингом	47
	Практичне 8.1	47
	Практичне 8.2	48
	Питання до підсумкового контролю	50
	Рекомендований перелік джерел	52

Додаток А.	Методичні рекомендації щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»	53
Додаток Б.	Мандала «Як збалансувати емоції»	60
Додаток В	Мандала «Успіх»	61



ВСТУП

Арт-терапія – це один з методів психотерапії, що визначає лікування творчістю. Арт-терапія є ефективним екологічним напрямом психотерапії (психокорекції, психодіагностики), що заснований на мистецтві, образотворчій та творчій діяльності. В основі арт-терапії лежить механізм проєкції, тобто вона дозволяє перенести на арт-об'єкт власні внутрішні переживання, нав'язливі думки й емоції. Арт-терапія дозволяє людині безпечним чином висловлювати накопичені емоції, переживання та почуття; здійснити самоаналіз внутрішнього стану, розібратися в собі; унормувати тривожність, злість, агресію імпульсивність; знизити психічну напругу та стрес, гармонізувати внутрішній стан людини. Тобто арт-терапія дозволяє людині висловити через творчість свій внутрішній стан, який вербально досить складно пояснити.

В арт-терапії головну роль відіграє не тільки кінцевий арт-об'єкт або арт-продукт, а й безпосередньо сам процес створення його. Для цього методу психотерапії підходять практично будь-які матеріали, це можуть бути: олівці, кава, дитячі іграшки, природні матеріали, набір фарб, пластилін, глина, пензлик або паличка, піщана поверхня (або манна), каміння, намистини тощо. Обмежень не має.

Навчальна дисципліна «Практикум з арт-терапії» є практико-орієнтовною. Вона надає можливості здобувачам вищої освіти ознайомитися з різними напрямками арт-терапії (ізотерапія, пісочна терапія, глинотерапія, лялькотерапія, музикотерапія, драмотерапія, бібліотерапія (казкотерапія), фототерапія, фільмотерапія, мандалотерапія, тканинна терапія та тощо).

Метою навчальної дисципліни є опанування здобувачами вищої освіти методикою проведення арт-терапевтичних технік та методикою аналізу символіки арт-продуктів (арт-об'єктів) клієнтів.

Основними завданнями навчальної дисципліни є розвиток у здобувачів вищої освіти умінь:

- застосовувати методику проведення арт-терапевтичних технік з використанням різних образотворчих матеріалів;
- аналізувати малюнки клієнтів;
- аналізувати символіку арт-продуктів (арт-об'єктів) клієнтів;
- інтегративно комбінувати різні напрями арт-терапії при роботі з клієнтом (-ами);
- здійснювати візуальну психодіагностику тощо.

Основні результати вивчення навчальної дисципліни «Практикум з арт-терапії»:

1. Розвиток та формування у здобувачів таких професійно важливих умінь як:

- дотримуватися основних принципів психотерапії та психокорекції;
- екологічно ставитися до себе та до клієнта (-ів);
- слухати, чути та почути;
- дивитися, бачити та побачити;

- застосовувати різних образотворчі матеріали;
- аналізувати малюнки клієнтів;
- аналізувати символіку арт-об'єктів та арт-продуктів клієнтів;
- креативно застосовувати психотехнології тощо.

2. Розвиток у здобувачів таких професійно важливих якостей як:

- креативність;
- дисциплінованість;
- відповідальність;
- емпатійність;
- чуйність;
- синтонність;
- спостережливість;
- гнучкість та ін.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум з арт-терапії» використовуються такі методи, як: бесіда, моделювання, групові дискусії, мозковий штурм, психодіагностика та ін. Це сприятиме найбільш якісному засвоєнню навчального матеріалу.

Методичні рекомендації покликані допомогти здобувачам вищої освіти зорієнтуватися під час підготовки до практичних занять з навчальної дисципліни «Практикум з арт-терапії» та вчасно виконати поставлені завдання.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ЯКІ ПОШИРЮЮТЬСЯ НА УЧАСТЬ ЗДОБУВАЧІВ У ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ ТА ВИКОНАННІ ПРАКТИЧНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія»».¹

Так, зокрема, поточний контроль знань здобувачів освіти оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням при підсумковому контролі оцінок в бали за допомогою шкали Університету до національної шкали та шкали ECTS.

Шкала оцінювання			
100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі отримують оцінки за відповіді (усні, письмові), за активну участь у груповій роботі, за активну участь в обговоренні, за виконанні індивідуальні завдання, за презентацію практичних умінь застосування певної арт-техніки чи вправи тощо.

Для отримання підсумкової оцінки здобувачу вищої освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних занять та поточних контрольних заходів (реферату, контрольної роботи, завдань до самостійної роботи тощо).

Для переводу підсумкової оцінки у 100 бальну шкалу оцінювання знань середньоарифметична підсумкова оцінка множиться на коефіцієнт 20.

Якщо протягом вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти, який складає екзамен, набрав не менше ніж 1/2 від загальної кількості оцінок суму балів 90 та більше за шкалою оцінювання ECTS, то він має право отримати оцінку за набраними балами A/Відмінно без складання підсумкового контролю. Наприклад, якщо заплановано 30 практичних занять (15 академічні години), то здобувачеві треба отримати всього 7 оцінок.

Здобувач освіти, який набрав менше ніж 1/2 від загальної кількості оцінок та менше ніж 90 балів складає екзамен відповідно в обов'язковому порядку.

¹ Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія»
<https://www.onua.edu.ua/ua/doc-education-ukr/7844-polozhennya-pro-organizatsiyu-osvitnogo-protsesu-v-nu-oua>

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Здобувач у процесі вивчення навчальної дисципліни «Практикум з арт-терапії» повинен:

- 1) опанувати лекційним матеріалом;
- 2) виконати завдання для опанування навчальним матеріалом;
- 3) відповісти на запитання для контролю знань і вмінь;
- 4) виконати індивідуальне завдання;
- 5) приймати активну участь у обговоренні навчальних питань під час практичних занять.

Опановуючи навчальний матеріал здобувач повинен розглядати, систематизувати та узагальнювати різні джерела інформації, встановлюючи змістовну сутність та логічність тих чи інших теоретичних положень. Кожне навчальне питання здобувачеві слід розглянути з точки зору наукової обґрунтованості, логічності, системності, конкретності та надійності джерела інформації.

Виконуючи **завдання для самостійної роботи**, здобувачеві слід пам'ятати, що відповідь по тому чи іншому питанню повинна бути чіткою, логічною, науково обґрунтованою, лаконічною та зрозумілою. Для цього він повинен:

- 1) глибокого проникати в сутність процесу, явища, що досліджується;
- 2) визначити смислові моменти навчального матеріалу та інформації, отриманої з різних джерел;
- 3) «очистити» навчальний матеріал від зайвої інформації;
- 4) узагальнити та уніфікувати навчальний матеріал;
- 5) креативно підходити до структуризації, класифікації та комбінації певних теоретичних постулатів;
- 6) логічно розмежувати елементи певних теоретичних положень один від одного та тощо.

Здобувачі можуть досягти повного осмислення і розуміння навчального матеріалу шляхом використання таких методів як: аналіз, синтез, дедукція, індукція, класифікація, конкретизація, порівняння, абстрагування, узагальнення та тощо.

Після засвоєння навчального матеріалу здобувач повинен **надати відповідь на запитання для контролю знань і вмінь**. Відповідаючи на певне запитання, – здобувач повинен обґрунтувати свою відповідь, розкриваючи її з різних наукових та практичних підходів.

Обов'язковим елементом процесу опанування здобувачем навчальним матеріалом є виконання ним **індивідуального завдання**, яке є важливою частиною позааудиторної самостійної роботи.

Метою індивідуального завдання є розвиток у здобувача навчально-дослідницьких умінь самостійно систематизувати, класифікувати, ранжувати та узагальнювати інформацію та на її основі розробити/створити новий інтелектуальний продукт.

Індивідуальне завдання – це завершена теоретична або практична робота в межах тої чи іншої теми навчальної дисципліни. ***Індивідуальні завдання можуть бути:***

1) ***теоретико-орієнтованими*** – це такі, що спрямовані на аналіз, синтез, порівняння, ранжування, класифікацію та узагальнення теоретичних напрацювань для підготовки реферату, створення мультимедійної презентації тощо;

2) ***практико-орієнтованими*** – це такі, що спрямовані на розробку конкретних дій та операцій для проведення психодіагностики, написання психологічної характеристики за результатами психодіагностики, створення плану психологічного консультування, проведення психологічного консультування, створення плану психологічного супроводження клієнта / родини, створення плану психокорекційних впливів на клієнта / родину, створення плану індивідуальної роботи з клієнтом тощо;

3) ***теоретико-практико-орієнтованими*** – це такі, що спрямовані на розробку конкретного інтелектуального продукту, наприклад, психологічні рекомендації, пам'ятки для клієнта, правил поведінки тощо.

4) ***науково-дослідними*** – це такі, що спрямовані на вивчення певного психічного явища для його класифікації, створення структурно-логічної схеми, здійснення навчально-дослідницького проекту тощо.

Залежно від сутності змісту індивідуального завдання форма його подання може бути різною. У навчально-методичному посібнику за кожною темою будуть конкретизуватися вимоги до подання результатів виконання індивідуального завдання.

У процесі самостійної підготовки здобувачів до практичних занять практико-орієнтовні, теоретико-практико-орієнтовні та науково-дослідні індивідуальні завдання є обов'язковими для виконання.

За виконане індивідуальне завдання здобувач отримує оцінку.

Оцінювання рівня знань та умінь здобувача за навчальною дисципліною відбувається за такими критеріями:

1. Усна складова:

- а) відповіді за темою;
- б) презентація підготовленого реферату;
- в) ґрунтовні доповнення відповідей інших здобувачів та ін.

2. Практична складова:

а) підбір психотехнологій (методів, вправ, технік) для психологічного консультування;

б) оформлення психотехнологій відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»;

в) практичне застосування 3-х психотехнологій (технік, вправ, методів) в навчальній групі.

Здобувач вищої освіти допускається до заліку за умови виконання усної та практичної складової!



ТЕМА 1.
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ НАПРЯМКІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 1.1**

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Вивчити основні положення таких напрямів арт-терапії:

- ізотерапія;
- піськова терапія;
- глинотерапія;
- казкотерапія;
- мандалотерапія.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Основні етапи ізотерапії.
2. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів ізотерапії.
3. Основні правила застосування вправ та технік ізотерапії.
4. Основні етапи піскової терапії.
5. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів піскової терапії.
6. Основні правила застосування вправ та технік піскової терапії.
7. Основні етапи глинотерапії.
8. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів глинотерапії.
9. Основні правила застосування вправ та технік глинотерапії.
10. Основні етапи казкотерапії.
11. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів казкотерапії.
12. Основні правила застосування вправ та технік казкотерапії.
13. Основні етапи мандалотерапії.
14. Історія методу мандалотерапії.
15. Спектр застосування терапії мандалою.
16. Велике коло мандали за Джоаною Келлог.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

Підготувати мультимедійні презентації з таких тем:

- «Фототерапія: основні положення».
- «Фільмотерапія: основні положення».
- «Тканьова терапія: основні положення».

Вимоги до оформлення та подання мультимедійної презентації

Форма подання : мультимедійна презентація Microsoft Office Power Point.

Кількість слайдів: 12-15.

Вимоги до оформлення мультимедійної презентації – дивись «Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації» – URL: <https://vseosvita.ua/library/rekomendacii-ta-vimogi-do-stvorennia-i-oformlenna-multimedijnoi-prezentacii-493903.html>

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Мандалотерапія (<https://www.myoats.com/create.aspx?>).
4. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 182–185.
5. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
6. Татаріна, Є. (2015) Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта. <https://vtkosnova.com/tehniki-art-terapii-tkaneyaya-terapiya/>
7. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 139–143.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 1.1

1. Усні відповіді щодо основ таких напрямів арт-терапії:
 - Ізотерапія;
 - Піскова терапія;
 - Глинотерапія;
 - Казкотерапія;
 - Мандалотерапія.
2. Перегляд та обговорення мультимедійних презентацій.
Примітка! Презентувати презентацію треба не читаючи її слайд, а пояснюючи його змістовну сутність.
3. Підбиття підсумків практичного заняття.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 1.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Підготуватися до відповіді з наступних тем:
 - Колажування як різновид арт-терапії.
 - Маскотерапія як різновид арт-терапії.
 - Драматерапія як різновид арт-терапії.

- ° Музикотерапія як різновид арт-терапії.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Основні етапи маскотерапії.
2. Основні правила застосування вправ та технік маскотерапії.
3. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів маскотерапії.
4. Основні етапи драматерапії.
5. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів драматерапії.
6. Основні правила застосування вправ та технік драматерапії.
7. Основні етапи колажування.
8. Особливості побудови та перевірки психодіагностичної гіпотези щодо результатів колажування.
9. Основні правила застосування вправ та технік колажування.
10. Основні етапи музикотерапії.
11. Основні правила застосування вправ та технік музикотерапії.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

Підготувати мультимедійні презентації з таких тем:

- ❖ «Лялькотерапія: основні положення».
- ❖ «Танцювальна терапія: основні положення».
- ❖ «Кольорова терапія: основні положення».

Вимоги до оформлення та подання мультимедійної презентації

Форма подання : мультимедійна презентація Microsoft Office Power Point.

Кількість слайдів: 12-15.

Вимоги до оформлення мультимедійної презентації – дивись «Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації» – URL: <https://vseosvita.ua/library/rekomendacii-ta-vimogi-do-stvorennia-i-oformlennia-multimedijnoi-prezentacii-493903.html>

Примітка! Презентувати презентацію треба не читаючи її слайд, а пояснюючи його змістовну сутність.

Література для підготовки до практичного заняття

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
4. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 182–185.
5. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

6. Тараріна, Є. (2015) Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта. <https://vtkosnova.com/tehniki-art-terapii-tkanevaya-terapiya/>

7. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 139–143.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 1.2

1. Усні відповіді щодо основ таких напрямів арт-терапії як:
 - ° Колажування як різновид арт-терапії.
 - ° Маскотерапія як різновид арт-терапії.
 - ° Драматерапія як різновид арт-терапії.
 - ° Музикотерапія як різновид арт-терапії.
2. Перегляд та обговорення мультимедійних презентацій.
3. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 2.
АРТ-ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ЛЮДИНИ

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.1**

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Опанувати методикою проведення таких технік²:

- ❖ «9 маленьких мандал».
- ❖ «Монотипія».
- ❖ «Чорний квадрат».
- ❖ «Каракулі».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Колір та його значення для діагностики арт-продукту клієнта.
2. Основні діагностичні ознаки для аналізу та інтерпретації арт-продукту клієнта.

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Провести зі своїм однокласником одну із вправ («9 маленьких мандал», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці емоційного стану клієнта?
2. Скласти таблицю особистісного значення кольорів (червоного, синього, чорного, білого, зеленого, жовтого, фіолетового, помаранчевого та ін.).

Таблиця особистісного значення кольорів

Колір	Позитивне значення кольору	Негативне значення кольору	Баланс між негативним та позитивним значенням
червоний			
чорний			
жовтий			
.....			

3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття арт-техніки («9 маленьких мандал», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі»).

² Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Література для підготовки до практичного заняття

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. Вид-во; Моноліт., 2022., 150 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
5. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 182–185.
6. Сагайдак О. Використання нетрадиційних технік малювання у роботі з людьми, які пережили травму. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тіунова, Т Шейкіна. Вип. 5. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. С. 61–67.
7. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
8. Тараріна, Є. (2015) Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта. <https://vtkosnova.com/tehniki-art-terapii-tkaneyaya-terapiya/>
9. Тіунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.
10. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 139–143.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, гумка, фарби, циркуль або щось кругле (діаметр близько 25 см), що можна обвести; фломастери, кольорові олівці, гелеві ручки, крейда, гуаш.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.1

1. Обговорення труднощів, які виникали під час проведення арт-техніки зі своїм знайомим.
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Проведення арт-технік («9 маленьких мандал», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі»), з урахуванням психоедукційних рекомендацій.
4. Обговорення методики проведення арт-технік («9 маленьких мандал», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі»).
5. Заслуховування результатів визначення особистісного значення кольорів.
6. Вправа: «Вільне створення мандали».

Інструкція:

Для створення мандали потрібно буде уважно прислухатися до власного внутрішнього голосу та відпустити свою фантазію. Важливо дати можливість підсвідомості висловитися.

Процес виконання роботи відбувається так:

- у центрі аркуша паперу потрібно намалювати контур кола;
- тими кольорами й засобами зображення, а також візерунками чи малюнками, які вам захочеться, заповнить внутрішню частину кола;
- після завершення мандали треба дати собі кілька хвилин відпочинку, а потім взяти свою роботу в руки та подивіться на неї трохи «збоку». Треба спробувати знайти в собі асоціації та значення візерунків, зрозуміти, який сенс ви бачите у створеній мандалі.

7. Рефлексія та обговорення результатів мандалотерапії.

8. Підбиття підсумків практичного заняття.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік³:

- ❖ «Каракулі і метаморфози».
- ❖ «Чоловічки з караруль».
- ❖ «Страус».
- ❖ «Фігурка емоцій».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Лінії та їх значення для діагностики арт-продукту клієнта.
2. Вплив арт-терапії на емоційну сферу людини.

Індивідуальні теоретико-практико -орієнтовні завдання

1. Провести зі своїм однокласником одну із запропонованих вище вправ («Каракулі і метаморфози», «Чоловічки з караруль», «Страус», «Фігурка емоцій») та проаналізувати:

- Які труднощі були при проведенні техніки?
- Які емоційні реакції були у клієнта?
- Що слід передбачити для проведення техніки?
- Які були труднощі при поточній діагностиці емоційного стану клієнта?

2. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї арт-техніки («Каракулі і метаморфози», «Чоловічки з караруль», «Страус», «Фігурка емоцій»).

³ Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

3. Підібрати 3-5 арт-технік для роботи з емоціями та почуттями та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).

Література для підготовки до практичного заняття

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.

2. Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. Вид-во; Моноліт., 2022., 150 с.

3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

5. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тіунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. С. 182–185.

6. Сагайдак О. Використання нетрадиційних технік малювання у роботі з людьми, які пережили травму. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тіунова, Т Шейкіна. Вип. 5. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. С. 61–67.

7. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

8. Тараріна, Є. (2015) Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта. <https://vtkosnova.com/tehniki-art-terapii-tkanevaya-terapiya/>

9. Тіунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

10. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 139–143.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.2

1. Обговорення труднощів, які виникали під час проведення арт-техніки зі своїм знайомим.

2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.

3. Проведення арт-технік («Каракулі і метаморфози», «Чоловічки з караруль», «Страус», «Фігурка емоцій»), з урахуванням психоедукційних рекомендацій.

4. Обговорення методики проведення арт-технік («Каракулі і метаморфози», «Чоловічки з каракуль», «Страус», «Фігурка емоцій»).
5. Намалювати різними кольорами: «Емоційний атлас власного тіла» та підписати де яка емоція.
6. Співвіднести малюнок з таблицею особистісного значення кольорів.
7. Зробити висновки щодо особистісного значення тих чи інших провідних емоцій та почуттів.
8. Підбиття підсумків практичного заняття.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.3

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік⁴:

- ❖ «Знайомство зі страхом».
- ❖ «Страшна маска».
- ❖ «Карта емоцій».
- ❖ «Розморозка емоцій».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Індивідуальна траєкторія психотерапевтичного супроводу клієнта.
2. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу.

Індивідуальне теоретико-практико-орієнтовне завдання

1. Провести зі своїм однокласником одну із вправ («Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці емоційного стану клієнта?
2. Підготуватися до проведення однієї арт-техніки («Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій»).
3. Підготувати реферат з теми: «Мандалотерапія при роботі з емоціями».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. Вид-во; Моноліт., 2022., 150 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

⁴ Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

5. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тиунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА,

6. Сагайдак О. Використання нетрадиційних технік малювання у роботі з людьми, які пережили травму. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тиунова, Т. Шейкіна. Вип. 5. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. С. 61–67.

7. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

8. Татаріна, Є. (2015) Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта. <https://vtkosnova.com/tehniki-art-terapii-tkaneyaya-terapiya/>

9. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

10. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 139–143.



Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості, ручкою та фломастером – не можна.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.3

1. Обговорення труднощів, які виникали під час проведення арт-техніки зі своїм знайомим.

2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.

2. Проведення арт-технік («Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій»), з урахуванням психоедукційних рекомендацій.

3. Обговорення методики проведення арт-технік («Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій»).

4. Заслуховування реферату.

5. Розмалювати мандалу: «Як збалансувати емоції?» (Додаток Б).

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Визначте три негативні емоції, які вам особливо заважають (наприклад: страх, гнів чи заздрість). Перерахуйте їх під мандалою.

Потім виберіть три кольори, які будуть їх символізувати.

Слідуючи за інтуїцією, розфарбуйте в ці кольори листя.

Візьміть інші олівці та розфарбуйте ними стебла і фон мандали.

- Розслабтеся, закрийте очі на хвилину.
Потім подивіться на свій малюнок.
Опишіть під мандалою, що відчуваєте.
6. Рефлексія та обговорення результатів роботи.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.4

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік⁵:

- ❖ «Серце».
- ❖ «Плюс і мінус».
- ❖ «Емоції навпаки».
- ❖ «Драбинка емоцій».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Основні труднощі при роботі з емоціями клієнта.
2. Основи екологічного проживання емоцій.

Індивідуальне теоретико-практико-орієнтовне завдання

1. Провести зі своїм однокласником одну із вправ («Серце», «Плюс і мінус», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці емоційного стану клієнта?
2. Підготуватися до проведення однієї арт-техніки («Серце», «Плюс і мінус», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій»).
3. Підготувати реферат з теми: «Пісочна терапія при роботі з емоціями».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. Вид-во; Моноліт., 2022., 150 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

⁵ Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

5. Розумяк О. Життєвий досвід як особистий скарб. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тиунової. Вип. 7. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА,
6. Сагайдак О. Використання нетрадиційних технік малювання у роботі з людьми, які пережили травму. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / заг. ред. О. Тиунова, Т Шейкіна. Вип. 5. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. С. 61–67.
7. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
8. Тараріна, Є. (2015) Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта. <https://vtkosnova.com/tehniki-art-terapii-tkanevaya-terapiya/>
9. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.
10. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 139–143.



Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка: колода метафоричних асоціативних карт СОРЕ.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 2.4

1. Обговорення труднощів, які виникали під час проведення арт-техніки зі своїм знайомим.
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Проведення в групі арт-технік («Серце», «Плюс і мінус», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій»), з урахуванням психоедукційних рекомендацій.
4. Обговорення методики проведення арт-технік («Серце», «Плюс і мінус», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій»).

5. Заслуховування реферату.

6. Проходження техніки: «Двері туди-сюди»⁶

Мета: концентрація уваги на факторах, що перешкоджають вирішувати кризову ситуацію, пошук сил та ресурсів для мобілізації подолання кризи.

Вікові обмеження: 20 +.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт СОРЕ.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

⁶ Техніка описана у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

З колоди карти COPE клієнту пропонують обрати шість карт (усі карти розміщені картинками вгору): – перша карта описує проблему, кризовий стан чи травматичну подію, з якою він успішно впорався; – друга карта описує перешкоди на шляху вирішення ситуації; – третя карта описує що допомагало знайти вихід із ситуації; – четверта карта описує, хто допомагав знайти вирішення; – п'ята карта описує, хто перешкоджав у пошуку рішення; – шоста карта описує вирішення проблеми.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Розкажіть детально історію подолання кризової ситуації, спираючись на обрані карти.

– Які емоції та почуття викликає у Вас кожна карта?

– Яке загальне враження від такого розташування карт?

– Які карти є ключовими? Чому?

– Які Ваші внутрішні ресурси і особистісні якості допомогли у вирішенні цієї ситуації?

– Що найбільше перешкоджало її вирішенню?

– Який урок Ви засвоїли для себе після подолання цієї ситуації?

Деякі аспекти інтерпретації

Проаналізуйте уважно зображення на кожній карті, зіставте його з розповіддю та емоційними реакціями клієнта. Зауважте, які символи для пояснення особливостей кризової ситуації використовує клієнт.

5. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 3.
АРТ-ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ ЛЮДИНИ

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 3.1**

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік⁷:

- ❖ «Маски тварин і рослин».
- ❖ «Створення маски».
- ❖ «Діалог масок».
- ❖ «Без маски».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Терапевтичний вплив арт-продукту на формування адекватної «Я-концепції» клієнта.
2. Основні арт-діагностичні ознаки «Я-концепції» клієнта.

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Намалювати та розфарбувати маску: «Я – для інших».
2. Намалювати та розфарбувати «Я - без маски».
3. Провести зі своїм однокласником одну із запропонованих технік (Маски тварин і рослин», «Створення маски», «Діалог масок», «Без маски») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці Я-концепції клієнта (самоповаги, самоприйняття, самооцінки, самоцінності)?
4. Підібрати 3-5 арт-технік для роботи з Я-концепцією клієнта та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
5. Підготуватися до проведення під час практичного заняття арт-техніки для роботи з Я-концепцією (Маски тварин і рослин», «Створення маски», «Діалог масок», «Без маски»).
6. Підготувати реферати з наступних тем:
 - «Рівні самооцінки людини».
 - «Різновиди самооцінки людини».

⁷ Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
4. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р, S. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 3.1

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Маски тварин і рослин»; «Створення маски»; «Діалог масок»; «Без маски» або інших).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Аналіз арт-об'єктів арт-технік «Створення маски» та «Без маски».
4. Проведення у групі арт-техніки для роботи з Я-концепцією (Маски тварин і рослин), «Створення маски», «Діалог масок», «Без маски»).
5. Обговорення методики проведення арт-технік (Маски тварин і рослин, «Створення маски», «Діалог масок», «Без маски»).
6. Заслуховування рефератів.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 3.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік⁸:

- ❖ «Вікно Джохарі».
- ❖ «Мої ролі».
- ❖ «Автопортрет в пісочниці».
- ❖ «Я-супергерой».

⁸ Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Психологічний супровід клієнта під час його самоусвідомлення та самооцінки.
2. Інтегративний підхід для роботи з Я-концепцією клієнта.

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Намалювати та розфарбувати особистісний герб.
2. Створити особистісний девіз.
3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї із арт-технік для роботи з Я-концепцією («Вікно Джохарі», «Мої ролі», «Автопортрет в пісочниці», «Я-супергерой»).
5. Підготувати реферат з теми: «Інтегративний підхід для роботи з Я-концепцією клієнта».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
4. Тіунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: папір, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка, шерсть, нитки, ножиці.

Р, S. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 3.2

1. Аналіз малюнків технік «Особистий герб» та «Особистісний девіз».
 2. Проведення арт-технік («Вікно Джохарі», «Мої ролі», «Автопортрет в пісочниці», «Я-супергерой»).
 3. Обговорення методики проведення арт-технік («Вікно Джохарі», «Мої ролі», «Автопортрет в пісочниці», «Я-супергерой»).
 3. Заслуховування реферату.
 4. Техніка: «Послання ангела»⁹
- Мета:* зростання внутрішнього ресурсу, віри у власні сили, довіри до світу.

⁹ Техніка описана у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с

Вікові обмеження: 16+.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: фелт-терапія.

Інструкція

Спочатку клієнту пропонують познайомитися з новим для нього матеріалом шерстю.

Далі – створити ангела-помічника.

Для цього слід взяти шматок білої або якогось іншого кольору шерсті. За допомогою допоміжних матеріалів годиться створити ангела, відтак уважно подивитися на нього.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

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

Клієнту пропонують написати лист ангелу.

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

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Які емоції виникли у Вас після написаного листа ангелу?
- Чи можете поділитися, про що Ви просили ангела?
- Чи можливо Вам впоратися без ангела?
- Чим унікальний Ваш ангел?

Деякі аспекти інтерпретації

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

5. Підбиття підсумків практичного заняття.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 3.3

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹⁰:

- ❖ «Моя внутрішня дитина в дорослому житті».
- ❖ «Сліди субособистості».
- ❖ «Зустріч з внутрішньою дитиною».

¹⁰ Техніки описані у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

❖ «Мелодія мого імені».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Інноваційні психологічні арт-технології.
2. Різновиди самооцінки людини.

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Підготуватися до проведення арт-техніки («Моя внутрішня дитина в дорослому житті», «Сліди субособистості», «Зустріч з внутрішньою дитиною», «Мелодія мого імені»).

2. Апробувати арт-техніку: «Нейромандала роду»¹¹

Мета: регуляція емоцій та почуттів, усвідомлення цінності та вдячності роду, відновлення ресурсу.

Вікові обмеження: 12+.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, лінери.

Тривалість виконання: 1,5–2 год.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: нейрографіка.

Інструкція:

Ця техніка призначена для відновлення ресурсу. На допомогу прийдуть спогади про рідних, а також усвідомлення усієї кількості людей, що формували наш генотип. Ми можемо знати своїх бабусь і дідусів, можливо, ще застали прабабусю та прадіда, проте давніших пращурів ми не знаємо. Утім, до сьомого коліна енергія роду має відповідний енергетичний вплив на нас і нашу долю.

Малюємо в центрі кола інше невелике коло, яким позначаємо себе. Довкола себе малюємо інші кола, щоразу більшого діаметру. Їх повинно бути сім.

На другому колі, тому, що одразу за центральним Я, малюємо невеличкі кола, яким надаємо змістовного значення, – мої мама і тато. Ставимо з'єднувальні рисочки від них до центрального Я.

На третьому колі від попереднього кола малюємо рисочки до кіл від мами і тата до дідуся і бабусі мами і дідуся і бабусі тата.

На четвертому колі усе повторюється, проте кіл-людей стає ще більше, бо в кожного дідуся чи бабусі є свої двоє батьків. І ми їх малюємо, навіть якщо хтось з родичів не жив у сім'ї и зник безвісті, біологічно вони все одно були, тому ми їх зображуємо.

Отож, рухаємось до сьомого зовнішнього найбільшого кола. Там мають бути 64 маленькі колючка, які ми розуміємо як конкретних людей-пращурів, що своїм існуванням на цій Землі доклалися до того, щоб оте Я в центрі сьогодні було.

У процесі роботи слід подякувати їм, нашим далеким і близьким родичам, за те, що черпаєте у них силу й енергію, за те, що наділені відповідними здібностями, зрештою, за все, що Вам би хотілося.

¹¹ Техніка описана в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

Під час виконання цієї практики дихаємо глибоко, п'ємо воду. Коли композиція уже скомбінована, додаємо лінії-енергії, які проходять через весь малюнок, торкаючись ваших родичів, проходячи повз усі кола наскрізь через Я і виходячи там, куди веде Вас рука.

Додаємо ліній поля та кольору.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Що нагадує Вам малюнок?
- Що для Вас означає зображений символ?
- Уявіть, що це листівка, і напишіть текст до неї.

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
4. Тіунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.



Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 3.3.

1. Обговорення результатів апробації арт-техніки: «Нейромандала роду».
2. Проведення здобувачами в групі по одній арт-техніці («Моя внутрішня дитина в дорослому житті», «Сліди субособистості», «Зустріч з внутрішньою дитиною», «Мелодія мого імені»).
3. Обговорення методики проведення арт-технік («Моя внутрішня дитина в дорослому житті», «Сліди субособистості», «Зустріч з внутрішньою дитиною», «Мелодія мого імені»).
4. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 4.
АРТ-ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З
ЦІННІСНОСМИСЛОВОЮ СФЕРОЮ ОСОБИСТОСТІ

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 4.1

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹²:

- ❖ «Моє життя як...».
- ❖ «Три маски».
- ❖ «Казка про життя і смерть».
- ❖ «Малюнок життя».
- ❖ «Шлях героя».
- ❖ «Ворожіння».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Психологічні особливості ціннісносмиислової сфери людини.
2. Механізми розвитку ціннісносмиислової сфери людини.

Індивідуальне теоретико-практико-орієнтовне завдання

1. Самостійно провести зі своїм одногрупником одну із технік («Моє життя як...», «Три маски», «Казка про життя і смерть», «Малюнок життя», «Шлях героя», «Ворожіння») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці?
2. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї арт-техніки («Моє життя як...», «Три маски», «Казка про життя і смерть», «Малюнок життя», «Шлях героя», «Ворожіння»).
3. Підібрати 3-5 арт-технік для роботи з ціннісносмиисловою сферою людини клієнта та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
4. Підготувати реферати з наступних тем:
 - «Психологічні особливості ціннісносмиислової сфери людини».
 - «Детермінанти ціннісносмиислової сфери людини».

Література для підготовки до практичного заняття

¹² Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
6. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
7. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
8. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.



Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 4.1

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-техніки («Моє життя як...», «Три маски», «Казка про життя і смерть», «Малюнок життя», «Шлях героя», «Ворожіння»).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Аналіз малюнків арт-техніки: «Малюнок життя».
4. Проведення здобувачами в групі по одній арт-техніці («Моє життя як...», «Три маски», «Казка про життя і смерть», «Малюнок життя», «Шлях героя», «Ворожіння»).
5. Обговорення методики проведення арт-технік («Моє життя як...», «Три маски», «Казка про життя і смерть», «Малюнок життя», «Шлях героя», «Ворожіння»).
6. Заслуховування рефератів.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 4.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹³:

- ❖ «Мої життєві цінності».
- ❖ «Життєвий пасьянс».
- ❖ «Дорога життя».
- ❖ «Щоденник».

¹³ Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

- ❖ «Велика картина мого життя».
- ❖ «Кристал».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Детермінанти ціннісносислової сфери людини.
2. Уявлення про цінності та смисли у вітчизняній та зарубіжній психології.
3. Особливості впливу арт-технік на ціннісносислову сферу людини.

Індивідуальне практико-орієнтовне завдання

1. Намалювати мандалу¹⁴.
2. Самостійно провести одну технік («Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Щоденник», «Велика картина мого життя», «Кристал») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці?
3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї арт-техніки («Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Щоденник», «Велика картина мого життя», «Кристал»).
4. Підготувати реферати з наступних тем:
 - «Механізми розвитку ціннісносислової сфери людини».
 - «Уявлення про цінності та смисли у вітчизняній та зарубіжній психології».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
4. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р.С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

¹⁴ Техніка описана у навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 4.2.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-техніки («Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Щоденник», «Велика картина мого життя», «Кристал»).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Аналіз арт-продукту арт-техніки «Намалюй мандалу».
4. Проведення арт-технік для роботи («Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Щоденник», «Велика картина мого життя», «Кристал»), («Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Щоденник», «Велика картина мого життя», «Кристал»).
5. Обговорення методики проведення арт-технік для роботи ціннісно-смысловую сферою людини.
6. Заслуховування рефератів.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 4.3

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹⁵:

- ❖ «Колесо життя».
- ❖ «Спонтанна казка».
- ❖ «Двері».
- ❖ «Танець життя».
- ❖ «Ріка життя».
- ❖ «Життя з чистого аркуша».
- ❖ «Велика картина мого життя».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Ціннісно-смыслова сфера у кризові періоди розвитку особистості.
2. Ціннісно-смыслова сфера як центральне, ядерне утворення особистості.

Індивідуальне практико-орієнтовне завдання

1. Провести зі своїм однокласником одну із арт-технік («Колесо життя», «Спонтанна казка», «Двері», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці?

¹⁵ Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї арт-техніки («Колесо життя», «Спонтанна казка», «Двері», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя»).

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

4. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р.С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 4.3.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-техніки («Колесо життя», «Спонтанна казка», «Двері», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя»).

2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.

3. Проведення здобувачами в групі по одній арт-техніці («Колесо життя», «Спонтанна казка», «Двері», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя»), з урахуванням психоедукційних рекомендацій.

4. Обговорення методики проведення арт-технік («Колесо життя», «Спонтанна казка», «Двері», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя»).

5. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 5.
АРТ-ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З ЦІЛЕПОКЛАДАННЯМ ОСОБИСТОСТІ

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 5.1**

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹⁶:

- ❖ «Мої потреби».
- ❖ «Мій успіх – це».
- ❖ «Голос мотиву».
- ❖ «Я і моя ціль».
- ❖ «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Види мотивації людини.
2. Складові мотивації.
3. Психологічні особливості цілепокладання людини.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Написати казку «Про успіх».
2. Здійснити рефлексивний аналіз.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (Калька Н., Ковальчук З.)¹⁷:

- Хто головний герой казки?
 - Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
 - Чого хоче досягнути Герой?
 - Чи хтось йому допомагає у цьому?
 - Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
 - Чому Герой хоче досягнути цілі?
 - Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
 - Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
 - Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме?
 - Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?
2. Провести зі своїм однокласником одну із арт-технік («Мої потреби», «Мій успіх – це», «Голос мотиву», «Я і моя ціль», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА») та проаналізувати:
- Які труднощі були при проведенні техніки?

¹⁶ Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

¹⁷ Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

- Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці мотивації та цілепокладання?
4. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї арт-техніки («Мої потреби», «Мій успіх – це», «Голос мотиву», «Я і моя ціль», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА»).
5. Підібрати 3-5 арт-технік для роботи з мотивацією та цілепокладанням людини та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
4. Тіунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 5.1.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Мої потреби», «Мій успіх – це», «Голос мотиву», «Я і моя ціль», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА» або ін.).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Аналіз казки «Про успіх».
4. Проведення під час практичного заняття арт-техніки («Мої потреби», «Мій успіх – це», «Голос мотиву», «Я і моя ціль», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА»).
5. Обговорення методики проведення арт-технік («Мої потреби», «Мій успіх – це», «Голос мотиву», «Я і моя ціль», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА»).
6. Підбиття підсумків практичного заняття.





ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 5.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹⁸:

- ❖ «Міст у новий світ».
- ❖ «Успішна людина».
- ❖ «GROU».
- ❖ «Робота з гремлінами».
- ❖ «S.M.A.R.T.»
- ❖ «5 елементів».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Похвала та її значення для мотивації.
2. Вплив арт-терапевтичних технік на цілепокладання людини.
3. Вплив мотивації на цілепокладання людини.

Індивідуальне практико-орієнтовне завдання

1. Написати есе: «Я – успішна людина».
2. Провести зі своїм однокласником одну із арт-технік («Міст у новий світ», «Успішна людина», «GROU», «Робота з гремлінами», «S.M.A.R.T.», «5 елементів») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці мотивації та цілепокладання?
2. Підготуватися до проведення арт-техніки («Міст у новий світ», «Успішна людина», «GROU», «Робота з гремлінами», «S.M.A.R.T.», «5 елементів»).
3. Підготувати реферати з наступних тем:
 - «Психологічні особливості цілепокладання людини».
 - «Похвала та її значення для мотивації».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

¹⁸ Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

4. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 5.2.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Міст у новий світ», «Успішна людина», «GROU», «Робота з гремлінами», «S.M.A.R.T.», «5 елементів» або ін.).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Обговорення есе: «Я – успішна людина»..
4. Проведення під час практичного заняття арт-техніки («Міст у новий світ», «Успішна людина», «GROU», «Робота з гремлінами», «S.M.A.R.T.», «5 елементів» або ін.).
5. Обговорення методики проведення арт-технік («Міст у новий світ», «Успішна людина», «GROU», «Робота з гремлінами», «S.M.A.R.T.», «5 елементів» або ін.).
6. Заслуховування рефератів.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 5.3

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік¹⁹:

- ❖ «Стихії і елементи».
- ❖ «Чарівні опори».
- ❖ «Пори року».
- ❖ «Генератор»
- ❖ «Дві мандали».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Роль цілепокладання в професійній діяльності людини.
2. Методи цілепокладання.
3. Цілепокладання як інструмент вдосконалення професійної діяльності людини.

¹⁹ Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Намалювати мандалу «Успіх» (дивись додаток В).
2. Провести зі своїм однокласником одну із арт-технік («Стихії і елементи», «Чарівні опори», «Пори року», «Генератор», «Дві мандали») та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
 - Які були труднощі при поточній діагностиці мотивації та цілепокладання?
3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття однієї арт-техніки («Стихії і елементи», «Чарівні опори», «Пори року», «Генератор», «Дві мандали»).
4. Підготувати реферат з теми: «Вплив арт-терапевтичних технік на цілепокладання людини».

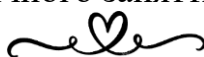
Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.
4. Тиунова О. В. Основи теорії і практики арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 260 с.

Необхідні матеріали для практичного заняття: мандала «Успіх» (див. додаток В), аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 5.3.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Стихії і елементи», «Чарівні опори», «Пори року», «Генератор», «Дві мандали»).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Аналіз результатів роботи над мандалою «Успіх».
4. Проведення під час практичного заняття арт-техніки («Стихії і елементи», «Чарівні опори», «Пори року», «Генератор», «Дві мандали»).
5. Обговорення методики проведення арт-технік («Стихії і елементи», «Чарівні опори», «Пори року», «Генератор», «Дві мандали»).
6. Заслуховування реферату.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 6.
АРТ-ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З РЕСУРСНИМИ СТАНАМИ

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 6.1**

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Опанувати методикою проведення таких технік²⁰:

- ❖ «Прогулянка».
- ❖ «Ресурси дитинства».
- ❖ «Я – щасливий (-а)».
- ❖ «Подушка безпеки».
- ❖ «Конструктор ресурсів».
- ❖ «Солодкі спогади».
- ❖ «Я – свято».
- ❖ «Я – стихія».
- ❖ «Чарівник».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Арт-техніки для роботи з ресурсними станами особистості.
2. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Провести техніку «Валіза щастя».
2. Здійснити рефлексивний аналіз.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г.):

- Опишіть вміст валізи.
 - Хто збирав валізу?
 - Що в цій валізі Ваше?
 - Що в цій валізі не Ваше?
 - Чи є ще вільне місце у валізі?
 - Чи потрібно щось додати?
 - Чи варто від чогось відмовитися?
 - Наскільки наповнена ця валіза?
 - Вам важко чи легко нести цю валізу?
 - Чи щаслива Ви людина?
 - Продовжить фразу: «Я щасливий (а), бо...»
3. Провести одну із пропонованих вище технік та проаналізувати:

²⁰ Техніки описані в навчально-методичному посібнику: Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

- Які труднощі були при проведенні техніки?
- Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
- 4. Підготуватися до проведення під час практичного заняття арт-техніки для роботи з ресурсними станами особистості.
- 5. Підібрати 3-5 арт-технік для роботи з ресурсними станами та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
- 6. Підготувати реферати з наступних тем:
 - «Арт-техніки для роботи з ресурсними станами особистості».
 - «Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
2. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.



Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 6.1.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Прогулянка», «Ресурси дитинства», «Я – щасливий (-а)», «Подушка безпеки», «Конструктор ресурсів», «Солодкі спогади», «Я – свято», «Я – стихія», «Чарівник»).
2. Вироблення психоедукційних рекомендацій для покращення методики проведення опанованих арт-технік.
3. Аналіз та обговорення техніки «Валіза щастя».
4. Проведення арт-технік для роботи з ресурсними станами людини.
5. Обговорення методики проведення арт-технік для роботи з ресурсними станами людини («Прогулянка», «Ресурси дитинства», «Я – щасливий (-а)», «Подушка безпеки», «Конструктор ресурсів», «Солодкі спогади», «Я – свято», «Я – стихія», «Чарівник»).
6. Заслуховування рефератів.
7. Підбиття підсумків практичного заняття.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 6.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Опанувати методикою проведення таких технік:

- ❖ «Точка опори».
- ❖ «Лялька на ім'я...».
- ❖ «Спалах».
- ❖ «Робот-помічник».
- ❖ «Скарби».
- ❖ «Нейромандала роду».
- ❖ «Генеральне прибирання».
- ❖ «Геть печаль».
- ❖ «Послання ангела».
- ❖ «Кататимні предмети».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Психологічні ресурси подолання стресових ситуацій.
2. Арт-техніки для активації ресурсного стану.
3. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Повести арт-техніку «Щасливий день».
2. Здійснити рефлексивний аналіз.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г.):

- З чого починається Ваш день?
 - Які люди Вас оточують?
 - Де Ви перебуваєте?
 - Над чим Ви працюєте?
 - Як відпочиваєте?
 - Які результати цього дня?
 - Які головні події цього дня?
 - Які головні враження від прожитого дня?
 - Як закінчується цей день?
3. Провести одну із пропонованих вище технік та проаналізувати:
- Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
4. Підготуватися до проведення під час практичного заняття арт-техніки для роботи з ресурсними станами особистості.
5. Підготувати реферати з наступних тем:
- «Психологічні ресурси подолання стресових ситуацій».
 - «Арт-техніки для активації ресурсного стану».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 6.2.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Точка опори», «Лялька на ім'я...», «Спалах», «Робот-помічник», «Скарби», «Нейромандала роду», «Генеральне прибирання», «Геть печаль», «Послання ангела», «Кататимні предмети» або інших).

2. Аналіз та обговорення техніки «Щасливий день».

3. Проведення арт-технік для роботи з ресурсними станами людини.

4. Обговорення методики проведення арт-технік для ресурсними станами людини.

5. Заслуховування рефератів.

6. Підбиття підсумків практичного заняття.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

P,S. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.

ТЕМА 7.
АРТ-ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИМИ,
СІМЕЙНИМИ ТА ПАРНИМИ СТОСУНКАМИ

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 7.1

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати методикою проведення таких технік:

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| «Дві половинки». | «Переписування історії стосунків». |
| «Зустріч двох кольорів». | «Мої стосунки як...». |
| «Полюси стосунків» | «Прихований сценарій». |
| «Сумісність пари». | «Компроміс у стосунках». |

Питання для контролю знань і вмінь

1. Вплив арт-технік на усвідомлення основних проблем дитячо-батьківських стосунків.
2. Методи арт-терапії у роботі з підлітками та батьками.
3. Арт-терапевтичні технології при роботі з сім'єю дитини.
4. Особливості діагностики в арт-терапевтичному процесі.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Створити тканинний образ «Я й мій партнер».
2. Провести одну із пропонованих вище технік та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
3. Підготуватися до проведення арт-техніки в аудиторії для роботи дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками.
4. Підібрати 3-5 арт-технік для роботи з дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками) та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
5. Підготувати реферати з наступних тем:
 - «Вплив арт-технік на усвідомлення основних проблем дитячо-батьківських стосунків».
 - «Методи арт-терапії у роботі з підлітками та батьками».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 7.1.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Дві половинки», «Зустріч двох кольорів», «Полюси стосунків», «Сумісність пари», «Переписування історії стосунків», «Мої стосунки як..», «Прихований сценарій», «Компроміс у стосунках» або ін.).

2. Обговорення тканьового образу «Я й мій партнер».

3. Проведення арт-технік для роботи з дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками.

4. Обговорення методики проведення арт-технік для роботи з дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками.

5. Заслуховування рефератів.

Необхідні матеріали для роботи на практичному занятті: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка, різні куски тканини, брошки, пуговки, шарфи тощо.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості, ручкою та фломастером – не можна.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 7.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Опанувати методикою проведення таких технік:

«Міст».

«Звичайний день».

«Сімейний сценарій».

«Дитячі спогади».

«Моє оточення»

«Людина і дерево».

«Моя сім'я в образах квітів».

«Будинок нашої сім'ї».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Технології сімейного групового інтерв'ю з маріонетками.

2. Арт-техніки для роботи зі сімейними стосунками.

3. Арт-техніки для роботи з парними стосунками.

4. Арт-техніки для роботи з дитячо-батьківськими стосунками.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Намалювати мандалу: «Я й моя сім'я».

2. Провести одну із запропонованих вище технік та проаналізувати:

- Які труднощі були при проведенні техніки?

- Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?

3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття арт-техніки для роботи зі стосунками (дитячо-батьківськими, сімейними, парними).

4. Підготувати реферати з наступних тем:

- «Арт-терапевтичні технології при роботі з сім'єю дитини».
- «Особливості діагностики в арт-терапевтичному процесі».
- «Технології сімейного групового інтерв'ю з маріонетками».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

— — — — —
Необхідні матеріали для роботи на практичному занятті: різноманітні шматочки тканини, стрічка, тасьма, гудзики.
 — — — — —

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 7.2.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Міст», «Сімейний сценарій», «Моє оточення», «Моя сім'я в образах квітів», «Звичайний день», «Дитячі спогади», «Людина і дерево», «Будинок нашої сім'ї» або ін.).

2. Обговорення мандали: «Я й моя сім'я».

3. Проведення арт-технік для роботи з дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками.

4. Обговорення методики проведення арт-технік для роботи з дитячо-батьківськими, сімейними та парними стосунками.

5. **Вправа** «Психологічна корекція почуття образи на мати (батька)»²¹

Мета: психологічна корекція почуття образи батька.

Вид арт-терапії: тканьова арт-терапія.

За часом - від 30 до 60 хвилин.

Вікові обмеження: від 18 років.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте клієнту коротко описати його почуття або ситуацію, що турбує.

2. Запропонуйте клієнту зі шматочків тканини створити тканинну картину або інсталяцію, яка б відображала його почуття по відношенню до цієї ситуації повною мірою. Інсталяція – це та сама тканинна картина. Тільки крім тканини в інсталяції можуть бути використані гудзики, стрічки та інші матеріали.

3. Запропонуйте клієнту розповісти про свою картину: що він створив, які елементи і що позначають, які викликають почуття і так далі.

!!! Дуже часто, у темі дитячо-батьківських відносин важливо обговорити з клієнтом такі теми:

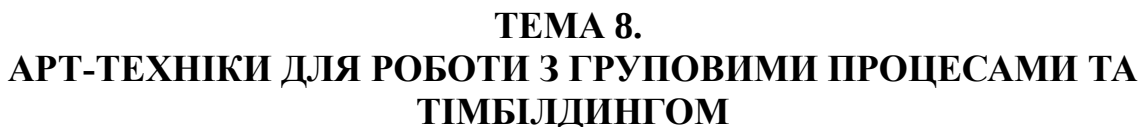
- Хто що кому винен?
- Хто не виправдав ці очікування?
- Чиї це були очікування?

²¹ Татаріна, Є. (2015) *Тканинна терапія у роботі з різними категоріями клієнтів*. Луганськ: Бібліотека арт-терапевта.

- Що клієнт вважає не справедливим та хто визначає «справедливість»?
 - Які вигоди клієнт отримує, коли утримує таке ставлення образи батьків?
 - Що відбуватиметься із цим почуттям, якщо з ним не працювати?
 - Хто насправді несе відповідальність за емоції та життя клієнта?
4. Запропонуйте клієнту максимально погіршити ситуацію на своїй тканинній картині. Запитайте його, як змінилися його почуття?
5. Після цього запропонуйте клієнту повернути тканинну картину у вихідне положення.
6. Тепер попросіть клієнта, використовуючи ті самі тканини, створити таку картину, в якій буде почуття легкості, полегшення, прийняття, свободи.
7. Запитайте клієнта, які дії в реальному житті, якщо приділяти їм увагу і час, зможуть допомогти прийти до цього стану легкості?
8. Яка частина вашої тканинної картини символізує вашу дитячу частину? Яка – дорослу? Яка частина, на вашу думку, пам'ятає та утримує образи?
9. Що могла б сказати ваша доросла частина вашої дитячої частини для того, щоб вона відчула себе в безпеці та любові? Вимовіть ці слова. Коли ви сказали їх, яке почуття вони викликали у вас?
10. Які конкретні дії найближчого тижня могли б допомогти вам почати змінювати ваше ставлення до дитячої образи? Які рішення могли б допомогти вам підтримати волю та наполегливість на шляху до нього?

6. Рефлексія.
7. Заслуховування рефератів.
8. Підбиття підсумків практичного заняття.





Завдання для опанування навчальним матеріалом

- ## Питання для контролю знань і вмінь

- ## Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

- ## Література для підготовки до практичного заняття

- 47

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 8.1.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Груповий малюнок», «Живий будинок», «Містечко», «Групова палітра»).
2. Обговорення арт-техніки: «Сім чарівних слів».
3. Проведення арт-технік для роботи з груповими процесами та тимблдингом.
4. Обговорення методики проведення арт-технік для роботи з груповими процесами та тимблдингом.
5. Заслуховування рефератів.
6. Підбиття підсумків практичного заняття.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 8.2

Завдання для опанування навчальним матеріалом

1. Опанувати методикою проведення таких технік:
Техніка «Сніданок-обід-вечера» Техніка «Оркестр».
Техніка «Глиняний світ».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Арт-техніки для роботи з конкуренцією.
2. Арт-техніки для формування лідерства.
3. Арт-техніки для роботи з конформізмом.
4. Арт-техніки для визначення групових ролей.

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Проведення арт-техніки: «Я іншими очима».
2. Провести одну із запропонованих вище технік та проаналізувати:
 - Які труднощі були при проведенні техніки?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення техніки?
3. Підготуватися до проведення під час практичного заняття арт-техніки для роботи з груповими процесами та тимблдингом (конкуренція, лідерство, конформізм, групові ролі).
4. Підготувати реферати з наступних тем:

- «Поняття та процеси групової динаміки».
- «Групова взаємодія як динаміка свідомого і несвідомого групи».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Еш Амбірдж., Синдром самозванця. Як прожити неймовірне життя, на яке ви заслуговуєте., Вид-во Vivat, 2023, 122с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224 с.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ 8.2.

1. Обговорення результатів самостійного застосування арт-технік («Сніданок-обід-вечеря», «Глиняний світ», «Оркестр»).
2. Обговорення арт-техніки: «Я іншими очима».
3. Проведення арт-технік для роботи з груповими процесами та тимбілдингом.
4. Обговорення методики проведення арт-технік для роботи з груповими процесами та тимбілдингом.
5. Заслуховування рефератів.
6. Підбиття підсумків практичного заняття.

Необхідні матеріали для практичного заняття: аркуш А4, аркуш А5, простий олівець, різнокольорові олівці, гумка, фарби, ручка.

Р,С. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою та фломастером – не можна.



ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Основні етапи ізотерапії.
2. Основні етапи піскової терапії».
3. Основні етапи глинотерапії.
4. Основні етапи казкотерапії.
5. Основні етапи мандалотерапії.
6. Основні етапи маскотерапії.
7. Основні етапи драматерапії.
8. Основні етапи колажування.
9. Основні етапи музикотерапії.
10. Колір та його значення для діагностики арт-продукту клієнта.
11. Лінії у малюнку та їх значення для діагностики арт-продукту клієнта.
12. Основні діагностичні ознаки для аналізу та інтерпретації арт-продукту клієнта.
13. Вплив арт-терапії на емоційну сферу людини.
14. Індивідуальна траєкторія психотерапевтичного супроводу клієнта.
15. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу.
16. Терапевтичний вплив арт-продукту на формування адекватної «Я-концепції» клієнта.
17. Основні арт-діагностичні ознаки «Я-концепції» клієнта.
18. Психологічний супровід клієнта під час його самоусвідомлення та самооцінки.
19. Інтегративний підхід для роботи з Я-концепцією клієнта.
20. Різновиди самооцінки людини.
21. Психологічні особливості ціннісносміслової сфери людини.
22. Механізми розвитку ціннісносміслової сфери людини.
23. Детермінанти ціннісносміслової сфери людини.
24. Уявлення про цінності та смисли у вітчизняній та зарубіжній психології.
25. Особливості впливу арт-технік на ціннісносміслову сферу людини.
26. Види мотивації людини.
27. Складові мотивації.
28. Психологічні особливості цілепокладання людини.
29. Похвала та її значення для мотивації.
30. Вплив арт-терапевтичних технік на цілепокладання людини.
31. Вплив цілепокладання на мотивацію людини.
32. Роль цілепокладання в професійній діяльності людини.
33. Методи цілепокладання.
34. Цілепокладання як інструмент вдосконалення професійної діяльності людини.
35. Вплив арт-технік на усвідомлення основних проблем дитячо-батьківських стосунків.
36. Методи арт-терапії у роботі з підлітками та батьками.
37. Арт-терапевтичні технології при роботі з сім'єю дитини.

38. Особливості діагностики в арт-терапевтичному процесі.
39. Технології сімейного групового інтерв'ю з маріонетками.
40. Арт-техніки для роботи зі сімейними стосунками.
41. Арт-техніки для роботи з парними стосунками.
42. Арт-техніки для роботи з дитячо-батьківськими стосунками.
43. Феменологія групових процесів.
44. Характеристика групових процесів
45. Поняття та процеси групової динаміки.
46. Групова взаємодія як динаміка свідомого і несвідомого групи.
47. Арт-техніки для роботи з конкуренцією.
48. Арт-техніки для формування лідерства.
49. Арт-техніки для роботи з конформізмом.
50. Арт-техніки для визначення групових ролей.
51. Арт-техніки для роботи з ресурсними станами особистості.
52. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація.
53. Психологічні ресурси подолання стресових ситуацій.
54. Арт-техніки для активації ресурсного стану.
55. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості.
56. Комбінація арт-терапії з іншими психотерапевтичними техніками.
57. Основні фактори психотерапевтичного впливу на арт-терапії.
58. Етапи змін у експресивній поведінці клієнта.
59. Психотерапевтичний вплив художньої експресії у світлі різних психотерапевтичних підходів.
60. Визначення необхідного рівня директивності та емоційної підтримки у ході арт-терапевтичної роботи.



РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

Список основних джерел

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. Вид-во; Моноліт., 2022., 150 с.
4. Дьоміна Г.А. ЗенАрт. Інтуїтивний малюнок / Дьоміна Ганна., К., 2021. 96 с
5. Еш Амбірдж., Синдром самозванця. Як прожити неймовірне життя, на яке ви заслуговуєте., Вид-во Vivat, 2023, 122с.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
8. Татаріна О., Практикум з арт-терапії. Скриня майстра. Видав-во: Астамір-В., 2023, 224с .
9. Цільмак О.М. Проективна психодіагностика: *методичні рекомендації з підготовки до практичних занять*. Одеса: Фенікс, 2025. 157 с.

Список допоміжних джерел

1. Гузман Л. Основні практики арт-терапії. Ефективні методи боротьби з тривогою, депресією та ПТСР., 162 с.
2. Дьоміна Г.А. Зенарт, або Медитативне малювання для всіх. *Практичний психолог. Дитячий садок.* 2019, №7 Режим доступу: <http://psychology.com.ua/zenart-abomeditativne-malyuvannya-dlya-vsix/>
3. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракуль та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малюнку. Кропивницький, 2020.
4. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).
5. Татаріна О., Супервізія в арт-терапії: складні випадки та делікатні теми у роботі психолога. 2023., Вид-во Астамір, 552с.
6. Bartholomew S., Browning M., McNeill S. Joy of Zentangle: Drawing Your Way to Increased Creativity, Focus, and Well-Being. Design Originals, 2012.

Ресурси відкритого доступу

1. Арт-терапія: види роботи з дорослими, опис і техніки <https://mozilla-team.org.ua/art-terapiya-vidi-roboti-z-doroslimi-opis-itexniki/>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. UTL: <http://www.nbuv.gov.ua/>



ДОДАТОК А



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»

ВСТУП

Запровадження в освітній процес дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є провідною умовою практичної підготовки конкурентоспроможних компетентних фахівців у сфері надання психологічних послуг.

Метою дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є забезпечення випускників-психологів практичним психологічним інструментарієм.

Завданнями ДМК «ПС» є збір, систематизація та класифікація здобувачами за певними напрямками психологічної діяльності психолога:

- найбільш валідних методів, вправ, технік, бланків, методики їх проведення, зразків необхідних матеріалів до кожного методу тощо;
- протоколів надання психологічної допомоги;
- сертифікатів та дипломів додаткової психологічної освіти здобувачів;
- подяк та грамот здобувачів та ін.

Відповідно до напрямів психологічної діяльності цей комплекс повинен мати такі розділи як:

а) психодіагностика – у цьому розділі повинні міститися конкретні методики виявлення, вимірювання та оцінки індивідуальних психологічних характеристик особистості, соціально-психологічного клімату у колективі та тощо, бланки до них, ключі та інтерпретація;

б) психологічне консультування - у цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних методів, вправ, технік, бланки фіксації відповідей клієнта тощо;

в) психокорекція - в цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних тематичних методів, вправ, технік психологічної корекції;

г) психологічна просвіта - в цьому розділі повинні міститися конкретні просвітницькі брошури, структурно-логічні схеми, таблиці з поясненнями певних психічних феноменів (стадій горя, стадій розгортання конфлікту...), назви психологізованих кінострічок, які слід подивитися, назви літератури, які слід почитати тощо;

д) психологічна допомога особам в екстремальних та кризових ситуаціях - в цих розділах повинні міститися конкретні алгоритми дій психолога в екстремальних ситуаціях, протоколи кризової інтервенції, методики певних методів, вправ, технік для нормалізації, урегулювання та безпечного проживання певних емоцій та станів тощо;

є) психопрофілактика - в цьому розділі повинні міститися конкретні науково-обґрунтовані рекомендації щодо попередження різноманітних психологічних проблем, вжиття заходів для збереження психічного здоров'я особистості та тощо.

Отже, зазначений комплекс:

По-перше, озброїть молодих фахівців психологічним інструментарієм.

По-друге, надасть можливості здобувачам пізнавати себе та інших під час апробації психологічного інструментарію.

Третє, дозволить сформувати у здобувачів вищої психологічної освіти дидактико-методичну компетентність.

Четверте, посилить практичну складову освітнього процесу.

П'яте, дозволить молодому фахівцеві безболісно приступити до практичної діяльності.

Шосте, сприятиме самовизначенню психолога стосовно вибору певного психологічного напрямку психологічної допомоги.

Сьоме, сприятиме якості психологічної освіти.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» здобувачі повинні оформити два розділи дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня», а саме:

1 розділ – Психотехнології психологічного консультування;

2 розділ - Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації;

3 розділ – Психодіагностичні методи.



2. Методичні рекомендації щодо структури ДМК «Психологічна скриня»



Дидактико-методичний комплекс «Психологічна скриня» повинен мати таку структуру:

Зміст

Розділ 1 «Психотехнології психологічного консультування»

Наприклад:

1.1 Прийняття рішень: методи, вправи та техніки

1.2. Цілепокладання: методи, вправи та техніки.

1.3. Робота з самооінністю (самооцінкою) клієнта: методи, вправи та техніки.

1.4. Аналіз актуальної життєвої ситуації: методи, вправи та техніки.

1.5. Самосаботаж: методи, вправи та техніки.

1.6. Психотехнології для екологічного проживання емоцій, для унормування емоцій, врегулювання емоцій.

1.6.1. Психотехнології для роботи з тривогою

1.6.2. Психотехнології для роботи зі страхом

1.6.3. Психотехнології для роботи з фрустрацією

1.6.4. Психотехнології для роботи з агресією

1.6.5. Психотехнології для роботи з гнівом

1.6.6. Психотехнології для роботи зі станом горя

1.6.7. Психотехнології для роботи з злістю

1.6.8. Психотехнології для роботи з почуття провини

У першому розділі можуть міститися й інші підпункти та підрозділи.

Другий розділ «Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації та пам'ятки»

Наприклад:

Пам'ятка щодо стадій горя

Пам'ятка щодо правил застосування дихальних вправ

Пам'ятка щодо екологічного проживання емоцій

Пам'ятка щодо безпечного унормування емоції (емоційної реакції, емоційного стану)

Пам'ятка психологу для роботи з агресивним клієнтом.

Пам'ятка психологу для роботи з маловмотивованим клієнтом.

Пам'ятка психологу які фрази не можна говорити клієнту під час психологічного консультування

У другому розділі можуть міститися й інші пам'ятки чи рекомендації для клієнтів та психологів.

Другий розділ «Психодіагностичні методи»

Наприклад:

1.1. Метод М. Боуена «Генограма»

1.2. Проективний тест В. Сатир «Скульптура сім'ї».

1.3. Метод «Сімейний простір»

3. Методичні вказівки до оформлення «Змісту»

ДМК «Психологічна скриня»

Зміст

Розділ 1 «Психотехнології психологічного консультування» (вказівка на сторінку).

Наприклад:

1.1 Прийняття рішень: методи, вправи та техніки

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.2. Цілепокладання: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.3. Робота з самооцінністю (самооцінкою) клієнта: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.4. Аналіз актуальної життєвої ситуації: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.5. Самосаботаж: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6. Психотехнології для екологічного проживання емоцій, для унормування емоцій, врегулювання емоцій.

1.6.1. Психотехнології для роботи з тривогою

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.2. Психотехнології для роботи зі страхом

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.3. Психотехнології для роботи з фрустрацією

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.4. Психотехнології для роботи з агресією

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.5. Психотехнології для роботи з гнівом

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.6. Психотехнології для роботи зі станом горя

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.7. Психотехнології для роботи з злістю

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

1.6.8. Психотехнології для роботи з почуття провини

Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)

Другий розділ «Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації» (вказівка на сторінку)

Наприклад:

Пам'ятка щодо стадій горя (вказівка на сторінку)

Пам'ятка щодо правил застосування дихальних вправ (вказівка на сторінку)

Пам'ятка щодо екологічного проживання емоцій (вказівка на сторінку)

Пам'ятка щодо безпечного унормування емоції (емоційної реакції, емоційного стану)

Пам'ятка психологу для роботи з агресивним клієнтом.

Пам'ятка психологу для роботи з маловмотивованим клієнтом.

Пам'ятка психологу які фрази не можна говорити клієнту під час психологічного консультування

Третій розділ: Психодіагностичні методи

Наприклад:

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Список використаних джерел (вказівка на сторінку)

Додатки (вказівка на сторінку)

Примітка:

У Змісті, вказується назва методу, вправи, техніки та автор,... рекомендації (автор) та конкретні сторінки, де можна знайти.

В першому розділі в підрозділах та підпунктах повинно бути представлено не менше як по 3 методи (вправи чи техніки).

4. Методичні рекомендації щодо структурного оформлення методу, вправи, техніки

Метод (вправу чи техніку) слід оформлювати відповідно до дидактико-методичних правил. Отже, кожний метод (вправа чи техніка) повинна мати такі змістовні компоненти:

Метод (або вправа, або техніка): «Назва» (автор, посилання на першоджерело). Наприклад:

Метод: «Шість капелюхів мислення» (автор Едвард де Боно²²).

1) Мета методу (або вправи, або техніки).

***Примітка:** Іноді можуть бути ще й завдання методу (або вправи, або техніки).*

2) Необхідні матеріали.

***Примітка:** вказуються усі необхідні матеріали для забезпечення роботи з методом (вправою, технікою).*

3) Необхідний час.

***Примітка:** вказується приблизний час, який необхідний для реалізації алгоритму застосування методу (вправи, техніки).*

4) Інструкція (хід застосування).

***Примітка:** вказується алгоритм застосування методу (вправи, техніки).*

5) Додатки.

***Примітка:** надаються оригінали бланків відповідей клієнта, зразки бланків; бланки з домашнім завданням та тощо.*

5. Методичні рекомендації щодо оформлення пам'яток та науково-практичних рекомендацій

Пам'ятки чи рекомендації повинні бути науковими, валідними, конкретними, чіткими, логічними.

²² Джерело звідки узятий метод.

Якщо здобувач компілював зміст пам'ятки, то обов'язково треба вказувати авторів. Тобто, якщо пункти пам'ятки не одного автора, то про це вказується в пунктах.

Не слід надавати тавтологічні рекомендації, тобто змістовно одна й та ж сама рекомендація не повинна бути представлена різними пунктами тільки тому, що автори різні. Слід взяти одну найбільш дотичну рекомендацію. Можна об'єднати авторів та надати узагальнену рекомендацію.

Наприклад.

6. Не слід придушувати чи витісняти емоції. (Іванов В.О.²³; Сидоров С.І.²⁴).

6. Методичні рекомендації щодо оформлення психодіагностичних методик (тестів, методів)

Метод (методику або тест) слід оформлювати відповідно до дидактико-методичних правил. Отже, кожний метод (тест) повинна мати такі змістовні компоненти:

Метод (тест, методика): «Назва» (автор, посилання на першоджерело).

Наприклад:

Методика «Генограма» (автор М. Боуен²⁵).

- 1) Мета методики (тесту, методу).
- 2) Призначення методики.
- 3) Необхідний час.
- 4) Інструкція (хід застосування).
- 5) Текст опитувальника
- 6) Бланк
- 7) Обробка та інтерпретація результатів.

7. Вимоги до загального оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»

Рукопис дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» друкується на аркушах білого паперу формату А4 (210x297 мм) з однієї сторони аркуша.

Інтервал – 1.0.

Шрифт - Times New Roman.

Розмір шрифту - 14.

Абзацний відступ – 1,0 знаків.

Бібліографічний опис списку використаних джерел оформлюється відповідно до вимог Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Список використаних джерел має становити не менше - 30 найменувань.

²³ Джерело звідки узята рекомендація.

²⁴ Джерело звідки узята рекомендація.

²⁵ Джерело звідки узятий метод.

Список використаних джерел не має містити застарілих праць, праць написаних російською мовою та виданих російськими та білоруськими видавництвами.

Приклади оформлення списку використаних джерел відповідно до ДСТУ

Книги. Приклад оформлення

До трьох авторів

Скидан О. В., Ковальчук О. Д., Янчевський В. Л. Підприємництво у сільській місцевості: довідник. Житомир, 2013. 321 с.

Чотири і більше авторів

Колективний автор

Основи марикультури / Грициняк І.І. та ін. Київ: ДІА, 2013. 172 с.

Багатотомне видання

Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. III Міжнар. наук.-практ. конф. / Житомир. нац. агрокол. ун-т. Житомир: Полісся, 2015. 648 с.

За редакцією

Генетика і селекція в Україні на межі тисячоліть: у 4 т. / гол. ред. В. В. Моргун. Київ: Логос, 2001. Т. 2. 636 с.

Автор і перекладач

Розділ книги

Сталий розвиток сільських територій: монографія / за ред. Т. Зінчук, Ю. Раманаускаса. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 421 с.

Частина видання

Саблук П. Т. Напрямки розвитку економіки в аграрній сфері виробництва. Основи аграрного підприємництва / за ред. М. Й. Маліка. Київ, 2000. С. 5-15.

Тези доповідей, матеріали конференцій

Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир: Полісся, 2014. С. 103-108.

Статті з періодичних видань

Якобчук В. П. Стратегічні пріоритети інноваційного розвитку підприємництва в аграрній сфері. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Сер. Економіка. 2013. Вип. 148. С. 31-34.

Шипуліна Ю. С. Товарна інноваційна політика: підручник. Суми: Університетська книга, 2007. 281 с. URL: <http://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf> (дата звернення: 10.11.2017).

Про стандартизацію: Закон України від 11 лют. 2014 р. No 1315. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1315-18> (дата звернення: 02.11.2017)

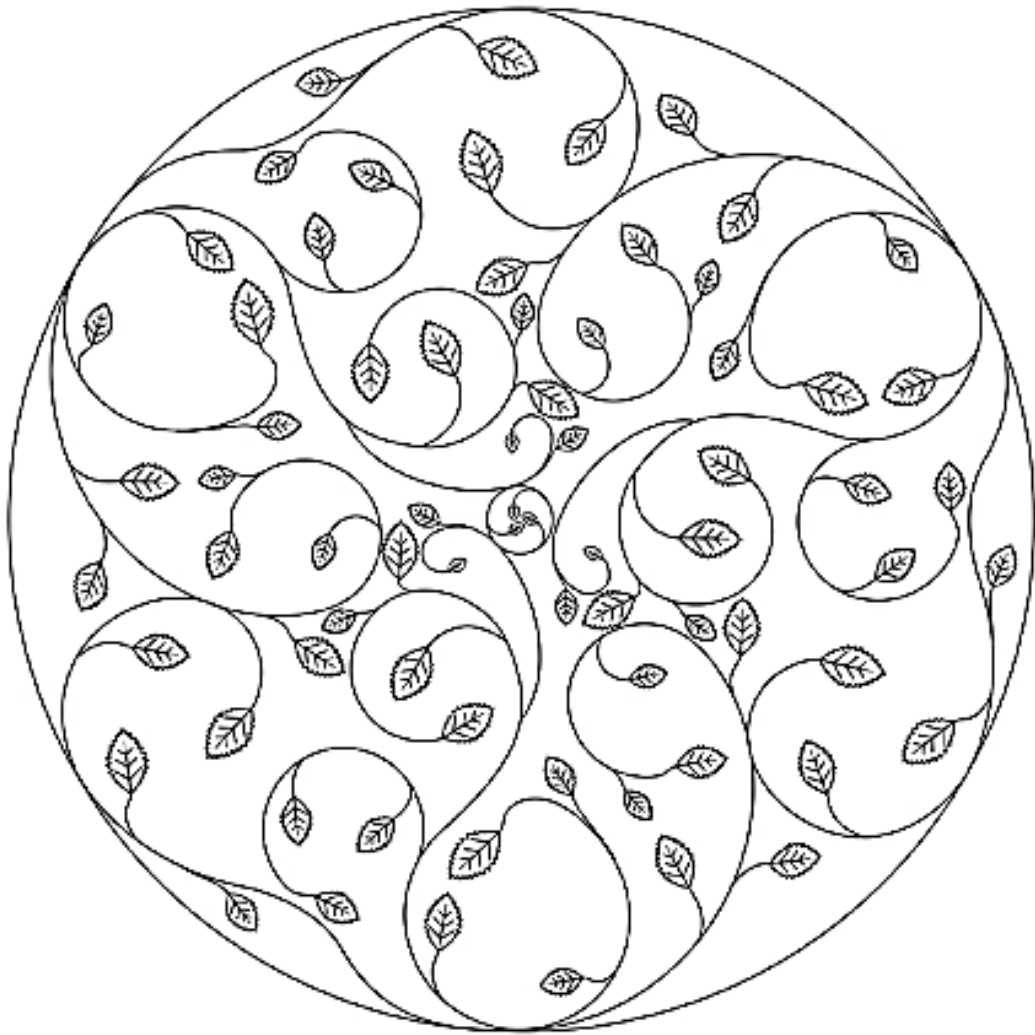
Періодичні видання

Клітна М. Р., Брижань І. А. Стан і розвиток органічного виробництва та ринку органічної продукції в Україні. Ефективна економіка. 2013. No 10. URL: <http://www.m.nayka.com.ua/?op=1&j=efektyvnaekonomika&s=ua&z=2525> (дата звернення: 12.10.2017).



ДОДАТОК Б

МАНДАЛА «ЯК ЗБАЛАНСУВАТИ ЕМОЦІЇ»



Мандапа: «Як збалансувати емоції?»

Визначте три негативні емоції, які вам особливо заважають (наприклад: страх, гнів чи заздрість). Перерахуйте їх під мандалою. Потім виберіть три кольори, які будуть їх символізувати. Слідуючи за інтуїцією, розфарбуйте в ці кольори листя. Візьміть інші олівці та розфарбуйте ними стебла і фон мандали. Розслабтеся, закрийте очі на хвилину. Потім подивіться на свій малюнок. Опишіть під мандалою, що відчуваєте.

ДОДАТОК В

МАНДАЛА «УСПІХ»



НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Олена Миколаївна Цільмак

**ПРАКТИКУМ З АРТ-ТЕРАПІЇ:
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять**

Електронне видання

В авторській редакції