

СУМ в Україні

МИСТЕЦТВО СТІЙКОСТІ

ефективні вправи для розвитку
навичок емоційної саморегуляції,
самоцінності, впевненості в собі



МИСТЕЦТВО СТІЙКОСТІ

ефективні вправи для розвитку
навичок емоційної саморегуляції,
самоцінності, впевненості в собі

посібник для роботи з дітьми
(матеріали семінарів)
*в рамках проєкту: Виховні семінари
за фінансової підтримки Міністерства
молоді та спорту України*

2024



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ



CONFIDENCE
ГО «Центр психологічної
допомоги «Конфіденс»



Спілка
Української
Молоді в Україні

Могутнім рушієм волі чи вольової дії є емоційні стани людини або, іншими словами, її почуття, настрої, наставлення, переживання, спричинені внутрішніми психічними процесами або зовнішніми відчуттями-сприйняттями.

Точка 9. Сила волі та емоцій.

Світоглядovo-виховні положення

Спілки Української Молоді

Зміст

- 5-8 Вступ**
- 9-10 ГО “Центр психологічної допомоги “Конфіденс”**
- 11-13 Вправи для молодших школярів та середньої школи**
- 14-22 Вправи для розвитку навичок емоційної саморегуляції**

- Вправи для підлітків та дорослих**
- 23-29 Вправи для знайомства та налаштування на групову діяльність**
- 30-35 Вправи для розвитку самоцінності, впевненості в собі**
- 36-44 Вправи для розвитку групової згуртованості**

- 45-48 Формування толерантності**
- 49-52 Вправи для дітей молодшого та середнього шкільного віку для формування толерантності та гуртування колективу**

- 53-57 Арттерапія для трансформації життєвого простору та образу “Я” особистості**
- 58-74 Техніки для відновлення «Я-образу» особистості у складних життєвих ситуаціях**
- 75-77 Автори**
- 78-80 Для нотаток**

ВСТУП

Спілка Української Молоді в Україні (СУМ в Україні) — це громадська організація, яка об'єднує українців з метою виховання свідомих, активних і відповідальних громадян України під гаслом Бог і Україна. Її діяльність спрямована на збереження національних традицій, розвиток патріотизму, формування моральних цінностей та фізичного й психічного розвитку молоді.

СУМ має свої корені в початку XX століття, коли українська молодь об'єднувалася для боротьби за незалежність та збереження національної ідентичності. Офіційно організація була заснована в 1925 році у Києві, де група патріотично налаштованої молоді вирішила створити спілку, що мала на меті виховання свідомих громадян і лідерів для української нації. З того часу СУМ активно підтримує українське суспільство, особливо в періоди національних криз. Діяльність організації охоплює широке коло завдань: культурно-освітні проекти, спортивні заходи, волонтерську діяльність, патріотичні громадські акції та багато іншого. Важливим елементом є літні табори, де молодь вчиться дисципліні, лідерству та національній свідомості.

Однією з головних цінностей СУМ є єдність української молоді по всьому світу. Організація має осередки в багатьох країнах, зокрема в США, Канаді, Австралії, Європі та інших регіонах. Сумівці з діаспори активно підтримують Україну, допомагаючи зберігати національну ідентичність та інформуючи світ про події в Україні. Завдяки своїй активній громадянській позиції та культурно-просвітницькій діяльності, СУМ робить значний внесок у розвиток українського суспільства та збереження національної ідентичності, допомагаючи молодому поколінню не тільки пам'ятати свою історію, а й будувати краще майбутнє для України.

Одним з важливих критеріїв життя сумівського членства є гармонійний розвиток фізичного та психічного стану. Для цього СУМ в Україні проводить семінари та тренінги щодо розуміння психічного здоров'я та вміння допомогти собі та іншим. На таборах приділяється увага почуттям юнацтва, їхній якісній взаємодії з іншими та емоційному і психічному стану.

Психологічно зріла особистість має здатність справлятися з викликами, які ставить перед нею сучасний світ, зберігати рівновагу у стресових ситуаціях і знаходити ресурси для самовдосконалення. Важливо розвивати здатність розуміти та регулювати свої емоції, адже це дозволяє більш усвідомлено реагувати на зовнішні обставини, будувати здорові стосунки та досягати поставлених цілей. Знання про психологічний розвиток також допомагають вирішувати конфлікти, оскільки вони вчать нас розуміти не лише себе, але й інших людей.

Окрім цього, психологічний розвиток сприяє підвищенню нашої стійкості. У сучасному світі, де ми постійно стикаємося з інформаційним перевантаженням і високими вимогами, важливо вміти опиратися негативним факторам, зберігаючи внутрішній комфорт і цілісність. Знання основ психології допомагає розпізнавати ознаки емоційного виснаження та своєчасно вживати заходів для попередження таких станів, як тривога чи депресія. Наприклад, володіння техніками релаксації або вміння створювати підтримуюче середовище можуть значно знизити рівень стресу та поліпшити якість життя.

Розуміння власного психологічного стану та процесу особистісного розвитку має велике значення для кожного, хто прагне реалізувати свій потенціал. Вміння рефлексувати, розуміти власні сильні та слабкі сторони, ставити реалістичні цілі й працювати над їх досягненням – усе це є ключем до успішного життя. Психологічна грамотність дозволяє людині стати більш адаптивною, відкритою до нових можливостей, а також допомагає збудувати щасливі та гармонійні стосунки з оточенням.

Психологічне благополуччя — це важливий аспект нашого життя, який впливає на фізичне здоров'я, соціальні відносини та професійний успіх. Сучасний ритм життя, стреси та вимоги часто залишають мало часу для внутрішнього самопізнання та емоційного зростання. У цих умовах психологічні вправи стають потужним інструментом, що допомагає відновлювати внутрішній баланс, розвивати емоційний інтелект та покращувати стосунки з

оточуючими.

Цей збірник створено у співпраці з психологами та працівниками ГО “Центр психологічної допомоги “Конфіденс” з метою надати виховникам, інструкторам та вчителям практичні інструменти для розвитку власної та юнацької самосвідомості, управління емоціями та підвищення загального психологічного добробуту. Кожна вправа розроблена для того, щоб допомогти краще розуміти свої емоції та почуття, ефективніше взаємодіяти з іншими людьми та вирішувати життєві проблеми з більшою впевненістю.

Вправи в цьому збірнику різноманітні за форматом, рівнем складності та віком: від коротких рефлексивних завдань до глибоких практик арттерапії. Ви можете використовувати їх як в індивідуальних заняттях з дитиною, так і в групових тренінгах або психотерапевтичних сесіях. Важливо пам’ятати, що кожен крок до особистісного розвитку є унікальним, і немає правильних або неправильних відповідей — є тільки ваш особистий досвід і внутрішні зміни. Запрошуємо вас відкрити цей збірник, щоб дослідити нові шляхи до гармонії, усвідомленості та психічного здоров’я. Нехай ці вправи стануть для вас джерелом натхнення та допомоги на шляху до глибшого розуміння себе, інших та важливим помічником у праці з юнацтвом.

ГО “Центр психологічної допомоги “Конфіденс”

Центр психологічної допомоги “Конфіденс” — це сучасна громадська організація, що об’єднує команду висококваліфікованих фахівців: психологів, психотерапевтів та психіатрів, які прагнуть створити безпечний та комфортний простір для дітей і дорослих, адже розуміють наскільки важливо піклуватися про ментальне здоров’я, особливо у часи викликів, з якими стикається сучасна молодь.

Організація налічує понад 125 фахівців, реалізовує численні проекти, спрямовані на підтримку ментального здоров’я. Фахівці ГО «Центр психологічної допомоги “Конфіденс”» надають кваліфіковану психологічну допомогу родинам через індивідуальні консультації, групові зустрічі, майстер-класи, вебіари тощо. Зокрема спеціалісти організації обирають вправи та методики, які найбільше відповідають потребам молоді, зосереджуючись на їхніх особистісних викликах і запитах.

У межах проєктів проводяться зустрічі з елементами музико-, арт-, казко-, поведінкової терапії; дихальні та тілесні вправи допомагають учасникам відновити внутрішні сили, знайти баланс і відчуття довіри до себе та оточення. Ми впевнені, що підтримка та розуміння — ключ до відновлення та досягнення спільної перемоги.

Спеціалісти ГО «Центр психологічної допомоги “Конфіденс”» використовують різноманітні підходи, такі як дитячо-юнацька психотерапія, тілесно орієнтовані практики, системна сімейна терапія, арттерапія, нейропсихологія та багато інших.

Крім того, завдання організації — формувати позитивне ставлення до психологічної допомоги в суспільстві, демонструючи, що звернення до фахівця — це не слабкість, а ознака сили. Що більше наголошуватиметься на важливості збереження ментального здоров’я, то легше буде людям звертатися по допомогу та підтримку. Це необхідно не лише для

особистого розвитку, але й для зміцнення здорових родинних та соціальних зв'язків, які є основою суспільства. Піклування про ментальне здоров'я кожного з нас є важливим аспектом загального благополуччя. Дослідження свідчать, що психологічна підтримка може суттєво покращити якість життя, допомагаючи людям впоратися з емоційними труднощами, зберігати баланс і відчувати себе впевненіше. Фахівці ГО «Центр психологічної допомоги "Конфіденс"» створюють середовище, де кожен може отримати підтримку, навчитися ефективних стратегій подолання труднощів та зміцнити свої внутрішні ресурси.

ВПРАВИ

ДЛЯ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ТА УЧНІВ
СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Війна є однією з найтравматичніших подій, пов'язаних із небезпекою для життя людини, порушенням її базових цінностей та уявлень про себе, про світ. Звісно, це впливає на фізичний та психічний стан. Ситуація хронічного, пролонгованого стресу виснажує захисні ресурси організму, створюючи небезпеку для життя та здоров'я.

Особливо вразливими в ситуації небезпеки стають діти, чий когнітивні можливості ще недостатньо розвинені для того, щоб аналізувати, планувати та контролювати життя в ситуації невизначеності. Завдання дорослого – дати дитині в ситуації проживання травматичного досвіду захист, безпеку, тепло і любов. Тільки емоційно зрілий дорослий, який знає, як допомогти, передусім собі, зможе дати дитині опору й навчить шукати радість, навіть в умовах війни. Такий дорослий може стати для дитини свого роду рольовою моделлю, навчить бути резильєнтними.

Еммі Вернер, американська психологиня, яка вивчала поведінку дітей, яких виховували в несприятливих умовах, зауважила, що діти виростають продуктивними, емоційно здоровими, якщо у них є хоча б одна людина в житті, якою можна захоплюватись, чия поведінка може надихати, людина, яка допоможе віднайти серед важких життєвих випробувань радість.

Вихователі, тренери, які працюють з дітьми в таборах, центрах соціально-психологічної підтримки, мають стати такими рольовими моделями, навчаючи дітей вірити у свої сили та можливості, розуміти силу підтримки групи, власні емоції та стани, вміти їх конструктивно проживати.

Використання групових форм роботи має свої переваги, адже кожна група, під умілим керівництвом ведучого, стає свого роду терапевтичною групою, учасники якої «лікують» одне одного своїми історіями, прикладами подолання важких ситуацій, підтримкою, емпатією, активним слуханням.

Для ефективної групової роботи важливо, щоб були чіткі правила поведінки та взаємодії, які має напрацьовувати група разом із

ведучим на першій зустрічі. Існування таких правил створює ланцюжок довіри між учасниками, знімає страхи щодо оцінки себе іншими, дозволяє мати чіткі орієнтири власної поведінки, що дає особливий ефект в ситуації невизначеності, яку ми проживаємо внаслідок війни.

Такі правила стосуються активності учасників, конфіденційності (берегти «секрети»), цінування часу, безоцінного прийняття кожного, відсутності на заняттях телефонів, правило «Стоп» тощо. При роботі з дітьми усі ці правила мають бути адаптовані під вікові особливості щодо сприйняття інформації, записані на дошці та прийняті усіма учасниками, що дозволяє розділити відповідальність на процес і результат групової роботи на всіх.

Подані нижче вправи, які розроблені з урахуванням вікових особливостей учасників, допоможуть виховникам, ведучих груп зробити спілкування з цільовою аудиторією дієвим та корисним з точки зору формування емоційної зрілості, самосприйняття, самоцінності, групової згуртованості.

Ольга ЛІТВІНОВА,

*психологиня-консультантка, арттерапевтка,
членкиня Національної психології асоціації, Всеукраїнської
арттерапевтичної асоціації, ведуча груп психологічної підтримки
для дітей та дорослих, які переживають травмівний досвід війни,
кандидат психологічних наук.*

Вправи для розвитку навичок емоційної саморегуляції

Сьогодні навички емоційної саморегуляції є необхідною умовою для розвитку життєстійкості, для здатності проживати різноманітні події в житті. Емоційна саморегуляція повинна починатися з емоційної грамотності, тобто вміння розпізнати емоції, які дитина відчуває, здатність дати їм назву. Це зокрема: розуміння інтенсивності виявлення емоції, оцінка їхньої комфортності для себе і вже потім прийняття рішення щодо способу проживання цієї емоції.

У контексті проведення групових занять з цієї тематики, потрібно дати дітям чітке розуміння того, що будь-яка емоція є необхідною для людини, важливою для її виживання і не можна говорити, що одна емоція є гарною, наприклад – радість, а інша, наприклад, страх – поганою, і її потрібно позбутися. Важливо навчити дітей тому, що емоції – це друзі, які допомагають зрозуміти наше ставлення до різних подій у житті, різних людей. Також потрібно дати розуміння того, що емоції живуть в нашому тілі й кожна емоція по-різному проявляється на рівні тіла – це полегшить розуміння не тільки власного емоційного стану, а й розуміння емоційного стану інших.

Вправа «Коло емоцій»

Мета: познайомити учасників, налаштуватися на новий день, на спілкування, навчити ідентифікувати власні емоційні стани, давати їм назву, наповнити емоційний словник, вчитися взаємодіяти з іншими дітьми.

Вік – від 6 років.

Матеріали: м'який м'ячик або м'яка іграшка, яку передають по колу; папір формату А1 (вирізана з нього форма кола), олівці або пастель.

Інструкція:

- Частина 1

Ведучий пропонує дітям налаштуватися на новий день і запускає

коло емоцій. «Діти, коли ви отримаєте цей м'ячик, вам потрібно буде назвати ваше ім'я і емоцію, яка сьогодні схожа на вас. Наприклад, я – Олексій, і я сьогодні – сум. А я – Соломія, і я сьогодні радість». Діти передають м'ячик по колу, називаючи імена та емоції.

Обговорення:

- Діти, давайте подивимось, яка емоція у нас сьогодні є головною? Хто запам'ятав?
- Підніміть руки, хто хоче змінити свою емоцію? Чому?
- Підніміть руки, кому подобається його емоція та стан?
- А чому ви саме сьогодні обрали цю емоцію? Пофантазуйте, на що схожа ваша емоція? Може, на квітку чи на вогонь?

• Частина 2

Коли діти обговорили свої стани, ведучий пропонує на ватмані формату А1 (у вигляді кола) намалювати образи своїх емоцій, які діти називати в першій частині вправи. І підписати під образом своє ім'я.

Таким чином створюється коло емоцій учасників групи, яке можна закріпити на видному місці, й упродовж дня, коли щось змінюється, можна домальовувати, малювати нові емоції (їхні образи) біля свого імені. Такі кола можна робити щодня, на початку заняття, і дивитися динаміку змін, що є діагностичним для ведучого і допомагає дітям наповнювати власний емоційний словник, вчитися емоційної гігієни.

Вправа «Кольорова людина»

Мета: розвинути навички ідентифікації емоцій, розуміння того, як емоції можуть відображатися в тілесних реакціях, розвиток емоційного словника та емоційної саморегуляції.

Вік – від 6 років.

Матеріали: папір формату А4, на якому зображено шаблон тіла людини та маленькі будиночки, на яких будуть написані базові емоції (будиночки «Страх», «Сум», «Злість», «Відраза», «Радість»), олівці, пастель або повітряний пластилін.

Інструкція:

«Подивіться на будиночки, на яких написані різні емоції – страх, сум, злість, відраза, радість. Подумайте, на які кольори можуть бути схожі ці емоції. Коли визначитеся – зафарбуйте кожен будиночок емоцій своїм кольором. А тепер вам потрібно буде розселити ваші емоції в тілі - розфарбуйте шаблон-людину кольорами цих емоцій. Якщо вам хочеться, ви можете зафарбовувати кольори емоцій не олівцями, а повітряним пластиліном».

Обговорення:

- Назвіть кольори, які ви визначили для кожною емоції.
- Де у вашому тілі живе страх, злість, сум, відраза, радість?
- Якої емоції більше у вашому тілі?
- Якої емоції найменше у вашому тілі?
- Як ваше тіло зазвичай реагує, коли вам страшно, сумно, коли ви злитесь?
- А як може виглядати ваша радість? Покажіть через тіло, що ви відчуваєте радість.
- А де живе відраза? Коли ви відчуваєте відразу?
- Чи сподобалась вам ця вправа?
- Чи подобається вам кольорова людина?
- Можливо, вам хочеться щось додати, щоб ваша людина була щасливою? Якщо так, ви можете це зробити.

Вправа «Енергія вулкану»

Мета: навчитися ідентифікувати свою злість, розуміти, як вона проявляється і як можна використати злість собі на користь.

Вік – від 6 років.

Матеріали: папір формату А4, фарби (гуаш), пензлі, вода, серветки.

Інструкція:

- Частина 1

Діти, хто знає, що таке вулкан? Слово «вулкан» походить від імені давньогрецького бога вогню і ковальського мистецтва, який кував зброю в глибині гори. Вулкани – це місця, де розплавлена гірська порода (магма) пробиває собі шлях крізь земну кору й виходить на

поверхню. Нехай зараз кожен із вас намалює свій вулкан.

Обговорення:

- Як ви думаєте, на яку емоцію може бути схожим ваш вулкан?
- А чи буваєте ви схожим на вулкан, якщо у вас щось не виходить або якщо щось відбувається не так, як би вам хотілось?
- Якщо ви «вулкан», то який ви тоді?
- Ваш вулкан на малюнку зараз спить чи він активний?
- Скільки зайвої енергії вивільняє ваш вулкан?
- Як довго ваш вулкан буде вивільняти енергію?
- А ви довго злитесь?

- Частина 2

Діти, злість – це енергія, яка дає нам можливість щось робити, захистити себе, свої речі, відстояти себе. Якби наші захисники не мали цієї енергії злості, вони не змогли б перемагати ворогів. Вулкани теж мають і свою користь. З часом багатий на мінеральні речовини вулканічний щебінь перетворюється на родючий ґрунт і на ньому з'являється рослинність. Люди обробляють землю навколо вулканів і отримують гарний врожай. Але якщо цієї енергії буде дуже багато, то вона може нашкодити. Як, наприклад, вулкан. Якщо він дуже довго вивільняє свою енергію, то може завдати шкоду людям, будинкам, зруйнувати цілі міста.

- Частина 3

Спробуйте зараз поруч із вашим вулканом намалювати своє Дерево Радості, яке може вирости з тієї родючої землі, яку створив ваш вулкан.

Обговорення:

- Що це за дерево?
- Які плоди на ньому ростуть?
- Що дає йому радість?
- Хто може посидіти під цим деревом?
- Кому воно може дати захист?
- Із ким воно може порадіти разом?

*Примітка. Кожну з частин цієї вправи можна робити як окрему вправу, або виділити ціле заняття на опрацювання окремих тем.

Вправа «Кольорове дихання»

Мета: навчитися використовувати своє тіло, а саме дихання для стабілізації емоційного стану. Наприклад, коли дитина відчуває тривогу, занепокоєння, виснаження тощо; навчитися використовувати колір як засіб заспокоєння; розвивати креативність.

Вік – від 7 років.

Матеріали: папір формату А4, олівці або пастель.

Інструкція:

- Частина 1

Дихання – необхідний для нашого життя процес, який полягає у вдиху та видиху. Коли ми вдихаємо – у наш організм потрапляє кисень, який необхідний для всіх органів та систем нашого тіла. Без дихання людина може прожити 5-7 хвилин - це свідчить про те, що без дихання немає життя. Коли ми видихаємо – ми ніби “видаляємо” з нашого організму все те, що вже не потрібно, тобто очищаємо наше тіло. Важливим є глибоке дихання, яке допомагає розслабитися, зняти напругу.

Далі ведучий пропонує дітям зробити глибокі спокійні вдихи та видихи, уявляючи, як повітря входить через ніс, наповнює все тіло, а на видиху (через рот) – з організму виходить повітря, організм очищається.

- Частина 2

А зараз, діти, спробуємо з вами зробити кольорове дихання. Цікаво, правда? Подумайте, яким кольором вам хотілося б зараз подихати? Як визначитесь – візьміть олівець цього кольору і почніть малювати на аркуші лінії, синхронізуючи вдих – олівець малює лінію знизу догори, а видих – зверху донизу. Можна робити по-іншому: вдих – лінія олівця від одного краю аркуша до іншого, наприклад, зліва направо, а видих, навпаки – з правої сторони аркуша до лівої. Малюйте кольорових ліній стільки, скільки вам хочеться, роблячи разом з лініями глибокі вдихи та виходи. Молодці! Тепер, коли ви подихали одним кольором, подумайте, яким би кольором вам ще хотілось би подихати. Як визначитесь – знову, на цьому ж аркуші, зробіть кольорові вдихи та видихи.

- Частина 3

Тепер ви подихали і на вашому аркуші з'явилися переплетені лінії. А може рівні, довгі лінії? А може переривчасті лінії? У кожного своє дихання, тому спробуйте намалювати на цих лініях якісь образи (можна вже брати олівці різного кольору). Можливо з цих ліній вийде квітка, повітряна кулька, дерева, морозиво – ви можете намалювати все те, що захочеться.

**Примітка: можна замінити олівці на нитки для в'язання. Дитина буде викладати при диханні певні візерунки, а потім, на основі цих двох кольорових циклів дихання, може викласти інший візерунок, може додати інші кольори, може навіть змотати «клубочок спокою» з цих ниток.*

Обговорення:

- Чи бувають в вашому житті ситуації, коли ви напружені? Коли важко дихати?
- Вам завжди легко дихати? Можливо, були ситуації, коли вам було важко дихати?
- Яким кольором вам захотілось подихати перший раз? А другий раз? Яким кольором було краще, приємніше дихати?

Вправа «Емоційний театр»

Мета: навчитись розпізнавати різні емоційні стани у інших дітей, знати їхні невербальні (зовнішні) прояви, розвиток творчої уяви, зняття емоційної напруги, скутості.

Вік – від 7 років.

Матеріали: картки, на яких потрібно написати різні емоції. Краще почати з базових емоцій – страх, злість, відраза, радість, сум. Але можна додати й інші емоційні стани та почуття – тривога, провинна, сором, гордість, любов тощо.

Інструкція:

Сьогодні поговоримо про емоції. Емоції – це наші друзі, які допомагають нам зрозуміти, як ми ставимося до подій нашого життя, до людей, які поруч із нами, до різних ситуацій. Немає поганих або гарних емоцій, вони усі нам потрібні:

- Страх робить нас більш обережними в незнайомих або небезпечних ситуаціях.
- Злість допомагає захистити себе, досягнути бажаного результату, бо злість – це велика енергія (пригадайте нашу вправу про вулкан).
- Відраза допомагає нам зрозуміти, чи корисне для мене спілкування з деякими людьми, чи корисно мені споживати деякі продукти? Чи, може, вони є небезпечними і саме тому я відчуваю відразу - щоб не отруїтися?
- Сум допомагає згадати щасливі події життя, де нам було добре. Наприклад, святкування вашого дня народження або новорічні свята. Можливо, ми згадаємо місця, які нам подобалися, і де нам також було добре. Наприклад, море, річка, гори, дитячий садочок. Можливо, ми згадаємо людей, з якими нам було добре, щасливо, але яких сьогодні з нами немає з різних причин.
- Радість показує нам, що все у нас добре, ми гарно почуваємося, у нас нічого не болить. Усі можуть побачити нашу радість, якою можна поділитися з іншими.

Коли ми відчуваємо радість, сум, злість, страх або відразу – це одразу стає видно через наше тіло - вираз обличчя, рухи. Згадайте, як можна зрозуміти, що ваш пес злиться, а ваша кішка – радіє?

А зараз, спробуйте зіграти роль емоції, яку ви витягнете. Наприклад, ви витягнете картку, на якій буде написано «Страх» – вам потрібно буде показати, як виглядає страх, без слів, тільки позою, мімікою, жестами. А інші учасники мають впізнати, що ви показуєте. Це дуже важлива навичка – розуміти емоції свої та інших за реакціями тіла. Розпочнемо?

Обговорення:

- Як ви почувалися в ролі певної емоції?
- Чи було складно показати цю емоцію? Чому?

- Чи було складно вгадати, яку емоцію показують? Чому?
- У яких ситуаціях ви зазвичай відчуваєте страх? А злість? Сум? Відразу? Радість?
- Як ви думаєте, як природа сумує? А як вона радіє? Як ми можемо це побачити?
- Що ви зробите, коли побачите, що ваш друг злиться?
- Що ви будете робити, коли побачите, що ваш друг сумує?
- Що ви зрозуміли під час цієї вправи?

ВПРАВИ

ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА
ДОРΟΣЛИХ

Вправи для знайомства та налаштування на групову діяльність

Перша зустріч в груповому форматі має велике значення, адже учасникам потрібно познайомитись один з одним, зрозуміти, хто ті люди, з якими вони проведуть певний час разом.

Ведучому групи потрібно на кожному занятті приділяти час для налаштування на групову роботу, створення атмосфери довіри та підтримки, адже лише так спільна діяльність буде ефективною, учасники зможуть відверто говорити про свої емоції та почуття, не будуть боятися відкриватися та висловлювати те, що їх турбує, а головне – отримують позитивні емоції та враження від процесу групової діяльності.

Ім'я людини – це знак, який ми отримуємо від народження і в який закладено великий сенс. Ім'я людини – це перший елемент самосвідомості, це найсолодший та найважливіший звук будь-якою мовою. Тому перше, з чого починається групова діяльність – це знайомство учасників, запам'ятовування імен. Це допоможе звертатися до кожного на ім'я, особисто, ввічливо і з повагою.

Тому ведучому групи для першої зустрічі необхідно підготувати бейджики, на яких учасники напишуть свої імена - це покращить можливість не тільки слухового, а й зорового сприйняття та запам'ятовування. Хронічний стрес, в якому ми зараз проживаємо, виснажує наш гіпокамп – частину мозку, яка є сховищем пам'яті. Через це одразу запам'ятати імена всіх учасників буде непросто, а наявність бейджів стане проявом турботи ведучого про учасників, про їхній комфорт та безпеку.

Вправа «Моє ім'я – це моє Я»

Мета: знайомство учасників на рівні імені та рис характеру, самопрезентація, розвиток самопізнання та самоусвідомлення.

Матеріали: аркуш А4, ручки.

Інструкція:

Пропоную написати ваше ім'я по вертикалі, а потім на кожну літеру імені написати рису характеру чи природне явище, або якусь страву, колір, які б починались з цієї літери та характеризували вас як особистість. Наприклад:

- І – іронічний;
- В – вередун;
- А – активний;
- Н – нервовий.

Коли будете готові – представте себе, назвавши ім'я та прочитавши все, що написали на кожну літеру.

Обговорення:

- Чи подобається вам ваше ім'я?
- Чи знаєте ви значення вашого імені?
- Хто дав вам таке ім'я?
- Чи легко вам було написати ваші риси на перші літери імені?
- Чи є в нашій групі учасники з таким же іменем, як і ваше? Якщо так – подібні чи відмінні риси ви почули? А вам притаманні такі особливості, які ви почули від учасників із таким самим іменем, як ваше?
- Чи легко було представляти себе іншим?
- Чи відчували ви труднощі, представляючи себе іншим? Якщо так – то чому, на вашу думку, було важко?

**Примітка. Ведучий групи пропонує підтримувати оплесками кожного, хто представлявся.*

Вправа «Якщо я був би...»

Мета: знайомство учасників, самопрезентація, самопізнання, налаштування на групову роботу, створення позитивної атмосфери.

Матеріали: аркуш А4, ручки.

Інструкція:

Пропоную закінчити речення, які я буду озвучувати, записавши

ваш варіант на аркуші. Після того, як ми запишемо усі варіанти відповідей, я попрошу вас по черзі озвучити все те, що ви написали. Отже, завершіть наступні речення:

- Якщо я буду явищем природи, то я буду...
- Якщо я буду стравою, то це...
- Якщо я буду книжкою, то її назва...
- Якщо я буду піснею, то це буде....
- Якщо я буду твариною, то це...
- Якщо я буду професією, то це...

**Примітка: ведучий групи може запропонувати інші речення, зважаючи на тему зустрічі, напрям розмови тощо.*

Обговорення:

- Чи легко вам було завершувати ці речення?
- Яке речення було найлегшим? Чому?
- Яке речення було важко закінчити? Чому?
- Чи почули ви від інших учасників відповіді, які вас вразили, були незвичними?
- Чи почули ви від учасників відповіді, які були схожі з вашими?
- Як вам працювалось? З яким настроєм?

Вправа «Я в навколишньому світі»

Мета: знайомство учасників, налаштування на групову діяльність, зняття емоційної напруги, розвиток навичок самопрезентації.

Інструкція:

Пропоную вибрати у вашій сумці/ наплічнику будь-який предмет, або вибрати предмет із тих, що є навколо, і, асоціюючи себе з цим предметом, розповісти нам про себе.

Наприклад: «Я – ця червона помада. Я така ж яскрава, заряджена на позитив та активність. Коли торкаюся до когось – ця людина теж починає сяяти».

Або

«Я - ці ключі від автомобіля. Я завжди знаю, що мені потрібно, щоб відчувати драйв, активність, завжди знаю, що робити, щоб досягнути мети. І я нагадую (ім'я учасника, який представляється)

що..... він /вона дуже смілива та активна людина, яка може керувати своїм життям».

Обговорення:

- Чи легко вам було обрати предмет?
- Чому саме ви обрали цей предмет?
- Які властивості цього предмету можуть бути схожими на вас, на ваше життя?
- Вибір кого з учасників був для вас незвичним?
- Слухаючи історії інших учасників, чи помітили ви схожість з кимось? У чому ця схожість?
- Історія кого з учасників була найбільш креативною?

Вправа «Тотем»

Мета: самопрезентація, самопізнання, налаштування на групову діяльність, пошук стратегій подолання складних ситуацій.

Матеріали: картинки із зображеннями тварин, аркуш формату А4, А1, олівці, пастель.

Інструкція:

У давні часи люди обирали собі в якості оберега якусь тварину, яка ставала їхнім тотемом – праобразом засновника племені, захисником. Подивіться на картки та оберіть собі ту тварину, яка могла б стати вашою тотемною твариною, вашим оберегом.

Коли всі учасники обирають свою тварину – вони представляють її, пояснюючи, чому саме вони її обрали. Важливо з'ясувати, які стратегії для виживання використовує обрана учасником тварина і як це можна використати в реальному житті людини.

Тепер, коли ви маєте свою тварину, свою картку – покладіть її на аркуш А4 та домалюйте їй простір, в якому їй комфортно жити.

Коли усі учасники намалюють простір для життя своїй тварині, ведучий пропонує: “Тепер візьміть своїх тварин і, об’єднавшись, створіть груповий колаж місця їхнього проживання, на аркуші формату А1”.

**Примітка:* для кращої взаємодії учасників, група має складати не більше, ніж з 7 осіб. Якщо учасників загальної групи більше – то пропонуємо створити дві групи.

Обговорення:

- Чому ви обрали саме цю тварину? Які її поведки, стратегії життя вам імпонують? А чи проявляєте ви по життю схожі з обраною вами твариною особливості поведінки?

- Що ви хотіли б взяти у своє життя від свого тотема, від обраної вами тварини, від її способу життя, стратегій виживання?

- У якому просторі вашій тварині комфортно жити? Що знаходиться навколо неї? Що дає їй комфорт?

- На спільному малюнку де знаходиться ваша тварина, в якій частині аркуша?

- Чи схожим є простір проживання вашої тварини на індивідуальному малюнку та на груповому?

- Чи змогли ви домовитися з іншими учасниками та розмістити усіх ваших тварин разом?

- Які емоції, почуття, роздуми викликала у вас ця вправа?

Вправа «Моє кольорове ім'я»

Мета: знайомство, налаштування на групову діяльність, самопізнання, зняття тілесної напруги, наповнення позитивними емоціями.

Матеріали: кольоровий картон, солоне тісто, фарби, пензлі, вода, серветки.

Інструкція:

Пропоную заплющити очі, зробити декілька глибоких вдихів та видихів, налаштувати свій внутрішній стан і уявити себе певним кольором. Відкривши очі, оберіть собі аркуш картону того кольору, яким ви себе уявили. Тепер на цьому аркуші вам потрібно буде виліпити із солоного тіста першу літеру свого імені. Ваша літера може бути такою, як вам захочеться – великою, маленькою, писаною чи друкованою, у візерунках. Коли ваша літера буде готова, ви можете її розфарбувати в різні кольори, як вам хочеться, можна додати якісь лінії, образи поруч із вашою лі-

терою. Коли все буде готово, подумайте і назвіть п'ять речей, які починаються на першу літеру вашого імені і які щось можуть сказати про вас. Наприклад: «Ольга – океан, острів, оберег, олів'є, обійми», «Ігор – інтерес, істерика, історія, іржа, іграшка.

**Примітка: рецепт приготування солоного тіста – змішайте борошно (1 склянка), сіль дрібну («Екстра», але можна і морську, 1 склянка), воду (0,5 склянки), рослинну олію (1 столова ложка).*

Обговорення:

- Який колір ви обрали для основи вашого імені?
- Чому саме цей колір? Що в ньому вам подобається? Чи багато у вас речей такого кольору?
- Яка літера у вас вийшла? Велика чи маленька? Пряма чи із нахилом? Товста чи тонка?
- Що для вас означає ваше ім'я? Чи подобається вам воно?
- Які слова ви підібрали на першу літеру вашого імені? Чи можна сказати, що вони характеризують вас? Як саме?
- Чиї роботи вас вразили? Чому?
- Які емоції, почуття, думки виникли у вас під час виконання цієї вправи?

Вправи для розвитку самоцінності, впевненості в собі

В умовах хронічного стресу наш мозок налаштований на те, щоб прожити стан невизначеності, стан постійної напруги, тому в ситуації хронічного стресу у нас збільшується певна частина мозку - мигдалеподібне тіло, що відповідає за емоційне реагування, за виживання. Частина мозку (префронтальна кора), в якій знаходяться центри аналізу, планування, систематизації, внаслідок стресу виснажується, і тому перелічені вище психічні функції працюють не в звичному режимі. В стані стресу можуть загальмовуватись процеси мислення, пригадування інформації, її аналіз.

Тому важливим при проведенні індивідуальної та групової роботи з дітьми, підлітками та дорослими є проведення технік, які змогли б підвищити рівень власної самоцінності та посилили внутрішні ресурси. Знання своїх сильних сторін, своїх досягнень, своїх успіхів допоможе почуватися здатним контролювати своє життя, пригадати власні моменти успіху та підвищити віру в себе.

Вправа «Соняшник»

Мета: усвідомити свої наявні ресурси, свої сильні сторони, те, що дає змогу наповнюватися світлом, енергією життя. Також ця вправа дозволяє «заземлитися», уповільнитися, розслабитися, зняти тілесну напругу та підвищити впевненість в собі.

Вік – від 7 до 100. Для молодших дітей можна запропонувати наліпки з різними образами, які вони можуть наклеювати на пелюстки квітки соняшника.

Матеріали: аркуш А4 або А3, олівці, пастель або фарби, або повітряний пластилін.

Інструкція:

Соняшник в народі – це символ сонячної енергії, життя, здоров'я та процвітання. Для українців образ соняшника – це один з образів нашої ідентичності, родючості нашої землі, символ відда-

ності та вірності. Соняшник – це квітка сонця і тепла, віри та надії в краще майбутнє.

Тепер уявіть, що ви і є тим соняшником, тією квіткою, яка дарує це тепло, віру, наповнює своє життя сенсами. Але для того, щоб квітка зростала, потрібно її жити, тому зараз ми про це мусимо подумати. Що живить вашу квітку соняшника? Що дає їй сили зростати та ділитися своїми насінинами?

Пропонуємо учасникам на аркуші А4 намалювати соняшник. У серединці, там, де насінини, можна запропонувати написати своє ім'я, а далі біля кожної пелюстки написати ті речі, способи життя, імена людей, події, які наповнюють силою, живлять, дають енергію.

Якщо використовувати повітряний пластилін, що є ефективним в розрізі розвитку дрібної моторики, зняття тілесної напруги – то можна заздалегідь приготувати шаблон соняшника і запропонувати зафарбувати пелюстки пластиліном, а потім, через наліпки або підписи, з'ясувати, що дає сили та енергію цій квітці.

Обговорення:

- Скільки пелюсток має ваша квітка соняшника?
- Де росте ваш соняшник?
- Що дає йому сили, щоб мати такий гарний вигляд?
- Чого йому не вистачає?
- Хто доглядає за цією квіткою?
- Чи подобається вам ваша квітка?
- Чи зростає щось поруч із вашим соняшником? Що це може бути? Як ваш соняшник відчуває себе поруч з іншими рослинами?
- Ви можете домалювати простір, в якому живе ваш соняшник і додати все, що вам хочеться.

Вправа «Дерево мого успіху»

Мета: пригадати та усвідомити досягнення, а також свої риси характеру, навички, які допомогли досягти всього того, що буде перелічено; підвищити самооцінність та саморозуміння, а також краще дізнатися учасників групової роботи.

Матеріали: аркуш А4 або А3, олівці, пастель, ручки.

Інструкція:

Коли ми дивимося на дерево, ми бачимо міцний стовбур, бачимо його гілки, можливо, квіти, плоди. Ми можемо не побачити його коріння, яке сховане під землею, але воно міцно тримає дерево і живить його корисними речовинами, даючи йому силу та здатність мати таке красиве листя, а також квітнути й дарувати плоди. Міцне коріння робить дерево стійким до вітрів, штормів, гроз, злив. Дерево може гнутися, але не ламатися.

Так і людина, якщо вона має сильне коріння, якщо знає, за що вона може «зачепитися» у своєму житті, знає, де взяти сили – буде сильною в складні періоди свого життя. А ті здібності, навички, риси характеру, які вона вже має, дадуть їй можливість опанувати нові знання, навички, мати певні досягнення.

Тому зараз я прошу вас намалювати своє дереву успіху. Спробуйте уявити, пофантазувати – яке ви дерево? Можливо, це якесь реальне дерево, а, можливо, фантастичне, незвичне. Коли ви уявили це дерево – намалюйте його, промалювавши коріння та гілки. Коли ви намалюєте дерево – напишіть на гілочках ваші досягнення, все те, що ви можете робити краще від інших, все те, на що ви витратили багато часу, щоб навчитися, те, що ви вважаєте успіхом у своєму житті. Не думайте, що це тільки якісь грандіозні, величезні речі, це може бути прочитана книга, приготована нова страва, вивчена нова мова, отримані навички гри на гітарі тощо. Все, у що ви вкладали свої зусилля, час, енергію – це все заслуговує бути записаним у ваші досягнення.

Коли ви підписали ваші досягнення на гілках, пригадайте ті ваші риси характеру, завдяки яким прописані вами досягнення стали можливими, і напишіть їх на коріннях дерева.

Обговорення:

- Яким деревом ви себе уявили?
- Де знаходиться це дерево? Де воно росте?
- Чи легко вам було пригадати свої досягнення?
- Яке досягнення є для вас найбільш цінним? Чому?
- Чи легко вам було згадати свої риси характеру, які допомагають вам бути успішним?

- Як ви вважаєте, ваші досягнення стали можливими тільки завдяки вам чи, може, завдяки зусиллям інших людей?

- Подивіться на своє дерево, можливо, вам хочеться щось додати до малюнка? Ви можете домалювати простір, у якому зростає ваше дерево, адже ви і є це дерево! І воно з часом буде ставати ще більшим й міцнішим, якщо ви будете ставити цілі, розвивати здібності, вірити в себе, дізнаватися щось нове, вчитися та набувати нового досвіду.

Вправа «Я в променях сонця»

Мета: розвиток уявлень про себе, свої сильні сторони, про ті риси характеру, які допомагають в житті, сприяють успіху.

Матеріали: аркуш А4 або А3, олівці або пастель, ручки.

Інструкція:

Уявіть, що ви – сонце, яке може наповнювати світлом і теплом все навколо. Як сонце може впливати на життя, так і людина, яка наповнена світлом, може змінювати не тільки своє життя, але й давати приклад іншим людям, надихати їх, підтримувати, наповнювати новими сенсами. Отже, пропоную вам намалювати на цьому аркуші сонце. Таке, яке вам хотілося б. В середині сонця напишіть своє ім'я, а біля кожного промінчика напишіть ті свої риси характеру, які допомагають вам в житті, завдяки яким ви можете досягти успіху.

Обговорення:

- Легко чи важко вам було згадати ті риси характеру, які допомагають вам у житті?

- Скільки рис ви змогли згадати?

- Дивлячись на ваше «Я» в променях сонця, тобто в оточенні ваших рис характеру, чи хочеться вам додати якихось рис? Чи хочеться розвивати в собі інші риси?

- Які емоції, почуття ви відчуваєте, коли дивитеся на своє «Я» в променях сонця?

- Як ви вважаєте, що вплинуло на розвиток цих рис характеру, які ви зазначили на вашому сонці?

- Як ви вважаєте, чи може ваше «сонце» зігріти інших людей – ваших друзів, ваших рідних, незнайомих людей?

Вправа «Мій Герб»

Мета: діагностика основних життєвих принципів підлітків, основних цінностей; усвідомлення самими учасниками того, з чого складається їхнє життя та які головні орієнтири воно має.

Вік – від 12 до 100.

Матеріали: аркуш А4 або А3; різноманітні матеріали для роботи в техніці колажування (журнали різної тематики або роздруковані картинки різної спрямованості, різні види паперу, нитки, ґудзики, стікери тощо), олівці, фломастери, ручки тощо.

Інструкція:

У давні часи на будинках вішали герб, у якому були закодовані особливості його мешканців, їхнє життєве кредо, життєві принципи, якась тотемна тварина, яка могла б стояти на захисті його мешканців. Пропоную вам на цьому аркуші зобразити (намалювати) герб, такий, який міг би слугувати вам захисним атрибутом і одночасно демонстрував би ваші інтереси, бажання, цінності. Можна створити герб за допомогою техніки колаж. Роздивляючись журнали, картинки, стікери, оберіть ті образи, які привертають вашу увагу, а потім наклейте їх на аркуші паперу, формуючи свій герб. Можна додати до картинок певні слова, фрази, які, на вашу думку, можуть посилити ваш герб, ставши вашою захисною фразою.

Після виконання роботи, учасники презентують свої роботи й усі охочі можуть поставити додаткові питання, щоб зрозуміти позицію автора герба.

Обговорення:

- Де міг би висіти ваш герб?
- Що ви хотіли сказати цими образами, які використали для герба? Що закодовано в них?
- Чи є на вашому гербі якась тотемна тварина? Якщо так – то кого ви обрали? Чому? Які якості цієї тварини вам імпонують? Чи можуть бути корисними вам по життю якості вашої тотемної тва-

рини та її стратегії виживання?

- Чи хочеться вам ще щось додати до вашого герба?

- Чи є слова, фрази на вашому гербі? Якщо так – про що вони для вас? Чи чули ви ці слова, фрази від ваших рідних, близьких? У чому для вас цінність цих слів?

Вправа «П'ять добрих слів»

Мета: продемонструвати учасникам групи, які їхні риси характеру, особливості поведінки є найбільш помітними для навколишніх; отримати позитивні емоції та підвищити рівень власної самоцінності.

Вік – від 10 до 100....

Матеріали: аркуш А4, олівці, фломастери, ручки тощо.

Інструкція:

Пропоную вам підписати свій аркуш іменем і прізвищем. Тепер покладіть свою руку на аркуш і обведіть її. Потім передайте ваш аркуш сусіду праворуч. Якщо ви отримали листок, вам потрібно написати на одному з пальців намальованої руки ті позитивні риси, які ви помітили під час занять у власника листка. Усе повторюється по колу, поки аркуш не повернеться власнику.

Обговорення:

- Чи згодні ви з тими рисами, які вам написали учасники?

- Чи є серед цих рис ті, які ви раніше не помічали в себе?

- Чи приємно вам, що саме ці риси помітили у вас учасники групи?

- Чи подобається вам ваша рука, наповнена такими добрими словами про вас?

Пам'ятайте, що іноді ми не помічаємо в собі деяких рис, соромимося їх, знецінюємо. Але навколишні – це наше дзеркальне «Я», яке може допомогти нам доповнити знання про себе.

Вправи для розвитку групової згуртованості

У ситуації переживання хронічного стресу, травматичного досвіду роль групи, соціальних зв'язків, соціальної взаємодії, причетність до спільноти має велику силу зцілення, надаючи людині відчуття того, що ти не один. Біль, розділений з кимось, стає слабшим, а радість, розділена з кимось – стає яскравішою. Найважчою та найнебезпечнішою для людини в стані кризи є самотність.

Сьогодні, коли українці переживають хронічний стрес, виснаження, створення групових форм взаємопідтримки, взаємодопомоги є ресурсом для проживання важкого періоду життя. Але для можливості саморозкриття в групі ведучому групи потрібно приділити увагу для розвитку групової згуртованості, адже саме в такій ситуації учасники можуть не боятися висловлюватись, ділитися думками, емоціями, можуть бути почутими та отримати підтримку. В ситуації безпечної групової взаємодії покращується не тільки емоційний стан учасників, але й підвищується їхня самоцінність, впевненість у собі.

Для сучасних підлітків, які відчули вплив онлайн-навчання, можливість спілкування в групі є не тільки можливістю покращити свої комунікативні здібності, а й реалізувати провідну діяльність – міжособистісне спілкування.

Важливим психологічним чинником ефективної групової діяльності є групова згуртованість. Проблема групової згуртованості є однією з найважливіших у розгляді особливостей формування малої соціальної групи, прикладом якої виступає тренінгова група, група психологічної підтримки тощо. Йдеться про утворення і розвиток таких зв'язків, які дають змогу зовнішньо задану структуру перетворити на психологічну спільність людей, на складний психологічний організм, що живе за своїми власними законами. Наявність групової згуртованості в форматі проведення групових психологічних занять, на думку І. Ялома, само по собі має терапевтичний ефект для її учасників, тому для тренера (ведучого групи) “розвиток згуртованості” має проходити через

ую структуру групового заняття та його змістовного наповнення.

Характеристикою згуртованих груп є те, що учасники більше спілкуються одні з одними, вони готові до взаємовпливу, рідше залишають групу, між учасниками менше ворожості, вони мають вищу самооцінку.

Вправа «Станьте в ряд»

Мета: сприяти знайомству та взаємодії учасників групи, подоланню бар'єрів у спілкуванні, розвитку спостережливості, уваги, пам'яті, зняття емоційної напруги.

Вік – від 10 до 100....

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам групи стати в ряд за певними критеріями, наприклад: за зростом, за місяцями народження (від січня до грудня), за кольором волосся (від темного до світлого); за розміром ноги (від більшого до меншого), за іменем (за алфавітом, коли ім'я першого в ряду учасника починається на «А»..., а останнім в ряду буде той, у кого ім'я починається на букву «Я»), за номером школи, яку закінчили (від меншої цифри до більшого) тощо.

Обговорення:

- Чи сподобалась вам ця вправа?
- Що нового ви дізналися про учасників вашої групи?
- Чи було складно вишикуватися в ряд? Якщо «так», то за яким саме критерієм?
- Які емоції та почуття ви відчували в процесі групової роботи?

Вправа «Дзеркало та антидзеркало»

Мета: сприяння взаємодії в парі, розвиток вміння налаштовуватись на партнера по спілкуванню, розвиток уважності, зняття емоційної та тілесної напруги.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в пари, стають один навпроти одного. Один із них повільно виконує різноманітні рухи (спочатку тільки руками, а потім можна задіяти все тіло), а другий, за можливості, синхронно їх повторює, ніби віддзеркалює. При цьому потрібно дотримуватися таких правил: партнери не повинні торкатись одне одного, всі рухи необхідно робити в уповільненому темпі, ноги не повинні відриватися від підлоги. Через 2 хвилини партнери міняються ролями. У другому колі відбувається гра в антидзеркало – це означає, що, якщо перший гравець махнув правою рукою, то другий повинен зробити це не лівою, як у дзеркальному відображенні, а також правою рукою і т. д.

Обговорення:

- Чи сподобалась вам ця вправа?
- Коли ви краще почувалися – в ролі «ведучого», який показував рухи, чи в ролі того, хто повторював рухи?
- Які рухи були для вас незвичними?
- Що допомагало вам відтворити рухи одне одного?

Вправа «Машина емоцій»

Мета: «зняти» напруження, навчитися краще розуміти емоції інших та вміти проявити свої, розвиток групової динаміки.

Інструкція:

Група ділиться на дві команди, де кожна намагається побудувати машину, яка виробляє та проявляє емоції. Кожна команда загадує яку-небудь емоцію, яку повинна буде відгадати інша команда. Один із учасників команди починає рівномірно рухатися та видавати звуки. До нього приєднуються інші члени команди, створюючи великий механізм, де кожна окрема деталь видає свій власний звук і по-своєму рухається. Усі гравці повинні слідувати за тим, щоб рух деталей збігався з рухом усієї машини – так, щоб увесь механізм злагоджено висловив емоцію, що була загадана. Через 10 хвилин після тренування команди збираються разом, і кожна з них представляє свою машину. Друга команда прагне вгадати, яку емоцію було загадано.

Для розподілу групи на команди можна запропонувати першому учаснику назвати свій улюблений колір, наприклад, зелений. Потім другий учасник називає свій улюблений колір, наприклад, синій. Потім тренер називає учасників, які знаходяться в колі по черзі: зелений, синій, зелений, синій і т.д. Коли усі учасники названі, збирається група «Зелений колір» та «Синій колір». Таким же чином можна ділити учасників за видом улюбленої страви, фруктів, тварин, пісні тощо.

Обговорення:

команди обмінюються враженнями:

- Чи легко було домовитися, яку емоцію показувати команді?
- Чи швидко вдалось вгадати емоцію іншої команди?
- Чи легко було працювати в команді?
- Хто з учасників запропонував емоцію для демонстрації, яку підтримали?
- Хто з учасникам був організатором процесу?

Вправа «Наш спільний будинок»

Мета: розвиток згуртованості групи, емоційне розвантаження, розвиток уваги та спостережливості.

Матеріали: аркуш паперу формату А1, розрізаний на дві однакові частини, олівці або фарби, скотч. Якщо використовувати фарби, то потрібні також пензлі, стаканчики для води, серветки.

Інструкція:

Ви повинні за допомогою олівців або фарб намалювати спільний дім, але для цього вам необхідно поділитися на дві підгрупи, кожна з яких малюватиме свою половину будинку. У вас є одна хвилина для того, щоб обговорити деякі деталі, потім розмовляти між групами не можна. На виконання завдання відводиться 20 хвилин, потім малюнки обох підгруп склеюють скотчем і робиться аналіз будинку, який буде спільним для всієї групи.

Обговорення:

- Чи подібні дві частини спільного будинку?
- Якщо частини будинку дуже схожі, то якими саме елементами і

завдяки чому це стало можливим?

- Якщо частини будинку зовсім не схожі між собою, то чому, на вашу думку, так склалося?

- Які емоції ви відчували, коли працювали у своїх мікрогрупах?

- Хто із членів мікрогрупи був активнішим, а хто не виявляв бажання малювати?

- Чиї ідеї були найбільш творчими, креативними?

- Тепер всією групою спробуйте створити історію будинку (де він знаходиться, хто

його будував, для чого він був збудований, які там приміщення, як почуються його мешканці)?

Вправа «Наше плем'я»

Мета: розвиток групової згуртованості, актуалізація своїх бажань та цілей, вміння інтегрувати власні бажання для потреб групи, діагностика професійних інтересів учасників групи.

Матеріали: для проведення вправи необхідно мати колоду метафоричних асоціативних зображень «Morena». В разі відсутності таких зображень, можна проводити вправу і без них, але потрібно мати надруковані слова, фрази, на яких будуть прописані різні види діяльності.

Інструкція:

- Варіант із метафоричними асоціативними зображеннями: Уявіть, що ми з вами потрапили на безлюдний острів, де дуже красиво, затишно. Роздивіться ці зображення й оберіть те з них, на якому зображена та діяльність, якою вам хотілось б займатися на цьому острові.
- Варіант без метафоричних асоціативних зображень: Уявіть, що ми з вами потрапили на безлюдний острів, де дуже красиво, затишно. Подумайте, чим би вам хотілось займатися на цьому острові, що робити. Подивіться на ці слова, фрази і оберіть собі ту карточку, на якій написана та сфера діяльності, якою б вам хотілось займатися. Ви можете також написати для себе свій варіант.

Також, обираючи картки подумайте, як ваша діяльність, яку ви

обрали, буде корисною для всіх членів вашого племені. Коли учасники обрали свої картки-зображення або картки-фрази, то кожен по черзі озвучує свій варіант, чим би він хотів займатися, складаючи, таким чином загальну мапу членів племені.

Обговорення:

- Що це за діяльність, яку ви обрали?
- Чому саме ви хочете займатися цією діяльністю?
- Чи буде корисною ваша діяльність для інших членів вашого племені?
 - Чи зможе ваше плем'я вижити на безлюдному острові, враховуючи ваші сфери діяльності?
 - Що ще ви хотіли б додати для того, щоб плем'я змогло задовольняти потреби усіх його членів?
 - Кого б ви обрали вожаком вашого племені?

**Примітка. Приклади фраз (видів діяльності) для карток:*

1. Спостерігати за тваринами, спробувати їх приручити.
2. Лежати під деревом й дивитися на зірки.
3. Зробити сопілку та грати цілий день на ній, привертаючи увагу пташок.
4. Шукати матеріал для будівництва житла.
5. Займатися розпалюванням вогню.
6. Лазити по деревах, ліанах, байдикувати.
7. Малювати картини.
8. Гойдатися на ліанах.
9. Годувати пташок.
10. Знайти їстівні плоди та принести їх для вечері.
11. Спробувати ловити рибу.
12. Зробити знаряддя для полювання.
13. Влаштовувати спільні ігри, танці біля океану.
14. Побудувати човен і спробувати відшукати інші острови та інші племена.
15. Купатися, засмагати, відпочивати.
16. Зібрати всіх на збори та планувати спільну діяльність.
17. Готувати їжу, вигадувати нові страви.
18. Шукати різні трави та готувати ліки, допомагати при різних захворюваннях.
19. Організовувати заняття йогою, фітнес.

20. Організувати усіх членів племені для будівництва плоту, щоб врятуватися з цього острова.

Вправа «Ми з тобою схожі»

Мета: розвиток спостережливості, уважності учасників, їхнього вміння помічати різні стани інших; розвиток групової згуртованості.

Матеріали: клубочок ниток.

Інструкція:

Шановні учасники, зараз ми будемо передавати цей клубочок ниток. Ви можете його передавати в хаотичному порядку тому учаснику, кому хочеться. Вам потрібно тримати ниточку, а сам клубочок кинути учаснику, якому вам хочеться сказати «Ми з тобою схожі.....» (назвати ту якість, якусь зовнішню ознаку, інтереси, бажання, які, на вашу думку, поєднують вас із цим учасником групи). Учасник, який отримав від вас клубочок, буде кидати його іншому учаснику, тримаючи у себе нитку.

Таким чином, утвориться свого роду павутинка, яка з'єднає між собою учасників за схожими рисами. А тепер будь уважні, нам потрібно буде розплутати нашу павутинку, а для цього ви будете кидати цей клубочок тому, від кого ви його отримали, але тепер вам потрібно буде сказати «Ми з тобою відрізняємося...» (назвати ту рису чи зовнішню ознаку, за якими ви різні, не схожі одне на одного). Після того, як клубочок «зібрався», повернувшись до того, хто починав цю павутинку, учасники дякують одне одному.

Обговорення:

- Чи легко вам було знайти спільні риси?
- Чи легко вам було знайти те, що відрізняє вас одне від одного?
- На чому ви зосереджувались, коли шукали спільне: на зовнішності чи на внутрішніх проявах?
- Чи цікаво вам по життю з цими, хто відрізняється від вас? Якщо так, то чому саме?
- Коли люди схожі один з одним, що це дає їм у спілкуванні?
- Чи сподобалась вам ця вправа? Які емоції вона у вас викликала?

Вправа «Скульптори емоцій»

Мета: розвиток емоційної грамотності, зняття емоційної напруги, тривоги, розвиток згуртованості.

Інструкція:

Нам потрібно об'єднатися в групи. Тому нехай перший учасник назве фрукт, який сьогодні відповідає його настрою. Наприклад, абрикос. Тепер другий учасник назве свій фрукт, наприклад, це може бути банан. Тепер об'єднаємося в дві групи - група абрикосів і група бананів. Тепер нехай ті учасники, які сьогодні обрали ці фрукти для опису свого настрою, стануть «скульпторами», а інші – «глиною». «Скульптор» повинен розставити учасників таким чином, щоб вони могли на тілесному рівні продемонструвати ту емоцію, яку загадав «скульптор», називаючи фрукт свого настрою. На роботу відводиться 7 хвилин. Коли «скульптура» готова, друга група мусить вгадати, яка це емоція, настрій, стан, який загадав «скульптор». Потім перша група вгадує емоцію, настрій другої групи.

**Примітка: «скульптор» може не обговорювати з групою свій настрій, і просто «ліпити» з них свою емоцію, а може обговорити спочатку зі своєю групою свій настрій, а потім вони вже разом, попередньо домовившись, створюють з самих себе цю емоцію.*

Обговорення:

- Чи легко вам працювалось в групі?
- Чи одразу ви зрозуміли, яку емоцію з вас будуть «ліпити»?
- Як вам вдалось вгадати, яку емоцію, настрій «зліпив скульптор»?
- А як зазвичай ви переживаєте той же самий настрій, емоцію, яку ви вгадували?
- Чи легко вам було грати роль «скульптора»? Чи легко працювати було з такою «глиною»?
- Які емоції, думки викликала у вас ця вправа?

(матеріали підготувала Ольга Літвінова)

ФОРМУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ВАННЯ

Навички толерантного спілкування та повага одне до одного є невід'ємною частиною формування сучасної особистості. Однак формування толерантності – це тривалий процес, який потребує часу та зусиль.

Як же під час війни, цього складного й травмівного періоду, який може негативно вплинути на формування цінностей, допомогти дітям зрозуміти, що таке толерантність?

Тут важливими є кілька речей.

1. Створення безпечного середовища підтримки.

- Спілкування та відкритість: створіть атмосферу, де діти можуть вільно ставити питання, висловлювати свої почуття та думки без страху осуду. Відповідайте на їхні питання чесно та доступно, враховуючи вік та рівень розуміння.
- Емоційна підтримка: допоможіть дітям впоратися з емоціями, пов'язаними з війною, такими як страх, тривога, гнів. Навчіть їх здоровим способам вираження емоцій, наприклад, через малювання, музику, розмови.
- Забезпечення стабільності: намагайтеся підтримувати звичний розпорядок дня, створюючи відчуття безпеки та контролю в нестабільній ситуації.

2. Розвиток емпатії та розуміння.

- Читання книг та перегляд фільмів: вибирайте історії, які демонструють різноманітність людських досвідів та цінностей. Обговорюйте з дітьми прочитане та переглянуте, акцентуючи увагу на емоціях персонажів та їхніх стосунках.
- Ігри та рольові ігри: залучайте дітей до ігор, які розвивають їхню здатність ставити себе на місце інших людей. Наприклад, ігри в лікарню, школу, магазин, де діти можуть виконувати різні ролі та взаємодіяти одне з одним.
- Благодійність та волонтерство: залучайте дітей допомагати тим, хто потребує - це допоможе дітям зрозуміти, що вони можуть позитивно впливати на життя інших людей.

3. Формування позитивного ставлення до різноманіття.

- Знайомство з різними культурами та традиціями: використовуйте різні ресурси, такі як книги, інтернет, фільми, щоб ознайомити дітей з різними культурами та традиціями.

Обговорюйте з ними відмінності та схожість між людьми різних національностей, релігій та культур.

- Спілкування з людьми з різним досвідом: сприяйте спілкуванню дітей з людьми з різним досвідом, наприклад, волонтерами, людьми з інвалідністю. Це допоможе зрозуміти, що кожна людина цінна й особлива.

4. Активна протидія дискримінації та упередженням.

- Розмови про дискримінацію та упередження: поясніть дітям, що таке дискримінація та упередження, та як вони можуть проявлятися. Наведіть приклади з життя та літератури, щоб діти краще зрозуміли цю проблему.

- Вчіть дітей відстоювати свої права та захищати права інших: допоможіть зрозуміти, що кожен має право на повагу та безпеку.

Важливо!

Агресія й толерантність – два протилежних полюси у спілкуванні, які визначають стиль взаємодії між людьми.

Агресія – поведінка, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншим людям. Агресія може проявлятися у різних формах: від вербальних образ та загроз до фізичного насильства. Агресивна поведінка часто ґрунтується на егоцентризмі, бажанні домінувати та контролювати інших, а також на нездатності ефективно управляти своїми емоціями.

Толерантність, навпаки, – здатність приймати та поважати інших людей, навіть якщо їхні погляди, цінності та переконання відрізняються від ваших.

Толерантна поведінка передбачає готовність вислухати іншу думку, не перебиваючи та не засуджуючи співрозмовника, а також здатність висловлювати свою позицію конструктивно та шанобливо.

Толерантна поведінка ґрунтується на повазі до людської гідності, розумінні та прийнятті різноманіття.

Толерантне спілкування – це здатність з повагою та розумінням взаємодіяти з людьми, які мають відмінні від ваших погляди, цінності та переконання.

Пам'ятаймо:

- Поведінка батьків, тренерів, виховників є найкращим прикладом для дітей.
- Будьте терплячими та послідовними, відкритими та щирими.
- Не бійтеся говорити про війну та її наслідки. Відверта розмова з дітьми про те, що відбувається, допоможе їм краще зрозуміти ситуацію та впоратися з емоціями.
- Намагайтеся бачити в кожній дитині індивідуальність.
- Будьте сміливими визнавати, що чогось не знаєте, вибачитися, коли помилитеся.

Пам'ятайте, що вчити дітей толерантно спілкуватися – це й постійна робота над собою. Застосовуючи ці навички на практиці, ви зможете створювати більш позитивну та гармонійну атмосферу в колективі, допоможете дітям будувати міцні та здорові стосунки в малому колі та загалом у соціумі.

Вікторія МИРОШНІЧЕНКО,
*практична психологиня I категорії,
соціальна педагогиня, тифлосурдопедагогиня,
фахівчиня ГО "Центр психологічної допомоги "Конфіденс"*

ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

для формування толерантності та згуртування колективу

Вагомий вплив на виховання толерантності мають ігрові методи в позаурочній діяльності. Ігри та ігрові завдання, які викликають сильні та яскраві переживання, вчать дітей критично мислити, швидко реагувати, успішно діяти, набувати соціального досвіду сприяють формуванню толерантності. Саме під час використання сюжетно-рольових ігор, відтворюючи реальні життєві ситуації, діти мають можливість спробувати себе в певній ролі, прожити певну ситуацію, зрозуміти різні способи дій, шляхи вирішення проблеми.

Ще одна дуже вдала форма роботи – це форум-театр. Інтерактивна методика, в якій моделюється конкретна конфліктна ситуація, яка відображає соціально актуальне питання, з подальшим обговоренням з глядачами і пошуком шляхів виходу з ситуації. Тут можна використовувати прийоми зміни кінцівки, поради для негативних героїв. Завдяки інсценізації нема прямих моральних вказівок, формується критичне мислення щодо певних ситуацій і навіть толерантна поведінка.

Колективні творчі справи також допомагають у формуванні толерантної поведінки. Колективна творча справа – це активність, що приносить задоволення та користь колективу й глядачам. Справа є колективною, оскільки її планують, готують, реалізують та оцінюють спільно діти й дорослі, спільно здійснюючи пошук найкращих шляхів виконання важливих життєвих завдань. Це об'єднує, розвиває гнучкість, уміння знаходити компроміс, працювати в групі, парі; формує повагу до себе та навколишніх, розвиваючи таку якість як толерантність.

Колективні творчі справи можуть стимулювати обмін ідеями та сприяти взаємодії між членами колективу, розвитку вмінь комунікації та вирішенню завдань через колективні зусилля.

Вправа «Долонька добрих слів»

Мета: розвиток навичок спілкування, поліпшення доброзичливої атмосфери в колективі.

Інструкція:

Діти обводять долоню на аркуші паперу і на малюнку пишуть своє ім'я. Кожна дитина передає свій аркуш сусідові праворуч, а сама отримує малюнок від сусіда ліворуч. На кожному пальці намальованої долоні треба написати будь-яку привабливу, на думку дитини, рису її власника (наприклад: «добра», «заступається за слабших», «носить гарний одяг»). Пройшовши коло, аркуш повертається до власника. Виховник збирає малюнки і зачитує написи, а група має здогадатися, кого вони стосуються.

Вправа «Приємна розмова»

Мета: розвиток емпатії та навичок спілкування.

Інструкція:

Учасників об'єднують у дві групи. Діти стають обличчям одне до одного (зовнішнє та внутрішнє коло) за принципом «каруселі». Тренер дає приклади ситуацій, які необхідно програти.

- Ситуація А.

Перед вами людина, яку ви зовсім не знаєте, бачите її вперше, але вам дуже потрібно дізнатися, як проїхати кудись у незнайомому місті.

- Ситуація Б.

Перед вами людина, яка вам дуже подобається. Ви давно хотіли поговорити з нею.

- Ситуація В.

Перед вами людина, яка чимось засмучена і ніяк не може заспокоїтися. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її.

При переході до кожної наступної ситуації учасники за сигналом

тренера роблять крок ліворуч (праворуч) за годинниковою стрілкою. У такий спосіб кожен учасник має можливість програти ситуацію кілька разів із різними людьми й проявити емпатію в різних ситуаціях.

**Примітка. Спитайте, як почувалися діти, коли питали і коли відповідали на такі питання? Чи легко було грати засмучену людину? Які слова хотілося говорити, щоб людина швидше розвеселилася тощо.*

Вправа «Швидке спілкування»

Мета: розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки.

Інструкція:

Під час цієї вправи учасники стають у коло. Вони кидають одне одному м'яч і проговорюють вислів, що починається словами «Мені в тобі подобається...». Через 5-7 кидків вислів замінюється «Нас із тобою поєднує...».

**Примітка. Проговоріть з дітьми, яку частину вправи було легше виконувати, що відчували під час виконання першої та другої частини вправи, як тепер почуваються діти.*

Вправа «Вулик»

Мета: закріплення почуття згуртованості й довіри в групі.

Інструкція:

Усім учасникам пропонують зробити коло й заплющити очі. Тренер каже:
«Уявіть собі сонячний ранок. Ви — бджоли. Вилітаєте на галявину й дзижчите. За моєю командою: «Бджоли, у вулик» ви із заплющеними очима повинні стати в рівне коло». Вправа повторюється кілька разів.

Гра-розминка «Австралійський дощ»

Мета: психологічне розвантаження

Інструкція:

Учасники стають у коло. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз дивіться на мої рухи і повторюйте уважно - тільки так ми дізнаємося, який той дощ насправді.

В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).

Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях).

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).

Сонце! (Руки догори).

(матеріал підготувала Вікторія Мирошніченко)

АРТТЕРАПІЯ ДЛЯ
ТРАНСФОРМАЦІЇ
ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ТА ОБРАЗУ «Я»
ОСОБИСТОСТІ

Життєвий простір особистості є інтегрованою системою, яка формується в результаті взаємовідносин між людиною та світом, одночасно породжуваних впливів особистості на середовище та середовища на особистість. Залученість особистості в події життя завжди носить індивідуальний характер і базується на попередньому досвіді. Як зазначає Еріх Фром, доки людина є інтегративною часткою безпечного світу, їй немає потреби його боятися (Фром, 1990). Зовсім іншу життєву реальність породжує психотравмуючий досвід, що виникає в екстремальних і невизначених ситуаціях. Більшість людей у таких ситуаціях відчують стан хронічного стресу, невизначеної тривожності, страху чи то агресії.

Психоемоційне напруження й втрата безпеки, з якими зіткнулися українці в умовах війни, призводять до виникнення регресії життєвого простору чи то дорослої людини, чи то дитини. Така регресія може набувати тимчасових ознак, або ж ставати незворотною. Життєвий простір особистості, зазнавши змін пов'язаних із війною в Україні, зумовлює трансформацію цілих сфер життєвого простору: професійної, творчої, особистісної, ціннісної та ін. Водночас стан внутрішніх кордонів життєвого простору особистості значною мірою визначає зміну її світоглядів загалом. Залежно від того, чи сприймається життєва реальність як чужа чи споріднена, людина обирає ту чи іншу траєкторію руху щодо власних змін і трансформацій.

Дієвим методом психотерапевтичної допомоги для психоемоційної підтримки та трансформаційних змін життєвого простору особистості в ситуації війни стає арттерапія.

Арттерапія – один із напрямів креативної терапії мистецтвом (Creative Arts Therapies), що спирається на творчу активність і поєднує різні модальності в цілях підвищення ефективності лікувально-профілактичних заходів. Арттерапія опирається на художні символи та метафори, а метафоричне мислення є неймовірно важливою навичкою.

На думку Олени Вознесенської, арттерапія є методом зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення цілісно-

сті, заснованої на механізмі проєкції. Під час будь-якої творчості ми проєктуємо частину свого внутрішнього світу на творчий продукт. Тому арттерапевтичний простір дозволяє створити умови для вивільнення різноманітних переживань, станів, тілесних і психоемоційних блоків, спроектувати відчуття захищеності й цілісності у дітей та дорослих.

Арттерапевтичний процес спирається на символи, образи, метафори, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки та дозволяє побачити певну проблему, яка прихована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання, щоб звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Інтегративна арттерапія використовує базові механізми арттерапевтичного впливу: символізацію, дистанціювання, контейнування та відреагування.

Символізація – механізм арттерапевтичного впливу, який забезпечує здатність наділяти предмет чи образ особливим особистісним чи культурним смислом чи значенням. Створюючи артпродукт, людина працює з предметами, об'єктами, образами, які проявляються, привласнюються, створюються, трансформуються, наділяються смислами тощо.

Наприклад, виконуючи вправу «Пейзаж мого настрою», людина знаходить образ свого настрою через колір, відчуття паперу й матеріалу, з якими працює (малюнок аквареллю по мокрому чи малюнок восковим олівцем). Це може бути будь-яка абстракція, фігура чи цілком реальний об'єкт. Водночас через зображення проєктуються відповіді на питання: якого кольору мій настрій, який він за формою, смаком тощо. Цей процес дозволяє дітям і дорослим виконати потужну внутрішню роботу пошуку та оформлення образу, знайти форму для трансформації та виразити її.

Дистанціювання – механізм арттерапевтичного впливу, що характеризується як здатність проявити внутрішній зміст у зовнішню форму і відрефлексувати його.

В арттерапевтичній роботі акт дистанціювання допомагає не лише фізично побачити власний запит кожного через артпродукт, а й створює необхідну відстороненість від нього. Основною характеристикою дистанціювання є глибина й збагачення новими спостереженнями, які торкаються певних спогадів і асоціацій, пов'язаних із запитом. Так формується метафора, яка пов'яже запит (питання, проблему) з чимось не настільки очевидним. Таким чином, запит відкривається для людини з нової, абсолютно іншої перспективи – такої, яку вона навіть не подумала би розглядати. Людина може побачити нові й важливі деталі власної проблеми (наприклад, гармонійне чи контрастне поєднання кольорів, м'якість або нерівність тону, незвичні форма чи розташування будь-чого на аркуші тощо).

Арттерапія використовує механізм проєкції, тому артформа стає метафорою внутрішнього світу людини, що допомагає проявити приховані переживання. Метафоричність – тобто можливість з тією чи іншою метою перенести смисл, почуття, ознаку з одного предмета на інший через метафору - актуалізує ті емоційні та поведінкові моделі, які притаманні людині та які вона може переосмислити чи трансформувати.

Контейнування – вид арттерапевтичного впливу, який проявляється як здатність образу, що відображає внутрішній зміст людини, ставати контейнером, що утримує негативну чи позитивну психічну енергію. Артформа, а доволі часто й сам артпростір студії чи кімнати, де відбувається зустріч і формується робота, стає своєрідним контейнером або символічною захисною формою. Контейнування в арттерапії створює особливі умови для стабілізації: знижує емоційну напругу; регулює поведінкові й соматичні прояви, пов'язані з травматичним стресом; дозволяє м'яко й помірковано звертатися до осмислення й психологічної переробки внутрішнього досвіду. Неприємні спогади, думки, симптоми, переживання можуть бути переміщені у своєрідний “контейнер” - для подальшої нейтралізації, переосмислення й трансформації. Механізм контейнування дозволяє обережно здійснити відхід від зовнішнього й внутрішнього оцінювання результату артформи, зняти тривогу за результат, актуалізувати й вирішити внутрішньоособистісний конфлікт.

Відреагування – механізм арттерапевтичного впливу, пов'язаний із можливістю відреагувати чи проявити емоції під час створення артформи. Під час взаємодії дитини чи дорослого з артматеріалами (наприклад, глиною, тістом, піском, папером тощо) виникає кінетичний контакт, який дозволяє на мікротілесних рівнях відреагувати напруження (наприклад, сильне чи слабке натискання олівцем на папір, шматування чи звичайне відривання паперових смужок тощо).

Отже, створюючи артформи, особистість може трансформуватися спочатку за допомогою арттерапевта, а згодом, самостійно, через власний психологічний, емоційний та фізичний стани, роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, розкрити нові можливості власного індивідуально-неповторного способу життєтворення.

Тетяна ДЗЮБА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
дитяча психологиня Центру психологічної
підтримки «Ор Шалом» (Полтава);
працює в методах Хібукі-терапія та біосугестивна терапія;
сертифікована арттерапевтка,
членкиня громадської спілки
«Національна психологічна асоціація»
учасниця навчання 8-крокової програми з втрати та циклу
вебінарів «Дитяче психічне здоров'я»

Техніки для відновлення «Я-образу» особистості у складних життєвих ситуаціях

Складні життєві ситуації, такі як втрата близької людини, домашнє насильство, біль та страждання, невизначеність, війна та багато іншого спричиняють стан хронічної емоційної напруги в житті людини і можуть викликати негативні зрушення в образі «Я» через порушення базових потреб людини, таких як заборона бажати, заборона володіти чи заборона отримувати задоволення.

З іншого боку, складна життєва ситуація стає психологічним механізмом трансформації особистості та основним стимулом до внутрішніх змін і відкриває людині шанс переосмислити своє життя й побудувати нове ставлення до власного образу «Я».

Інтегративна арттерапія стає дієвим механізмом для позитивного самоприйняття особистості в життєвому просторі, обережно й лагідно розкриває творчі здібності, актуалізує внутрішній потенціал особистості, підтримує її автентичність та відновлює гармонію власного образу «Я».

Я-образ – це ментальна репрезентація чи образ, що складається у людини про власну особу. Це своєрідна ментальна фотографія того, як людина бачить і сприймає себе.

В умовах складної життєвої ситуації важливо навчитися покроково й практично віднаходити потрібні техніки зцілення та реконструкції «Я-образу», усвідомлювати важливість позитивного сприйняття власного «Я», свої сильні сторони, які допомагають подолати наслідки складних життєвих ситуацій.

Важливими складовими інтегративного арттерапевтичного впливу в цьому напрямі є:

1. Формування навичок звичного життя (рутини), які були втрачені чи суттєво змінилися у зв'язку з складними життєвими умовами. Такі умови позбавляють людину звичного

режиму дня, звичок, які людина виконувала щоразу і без яких її життя начебто позбавляється важливих для неї смислів (як-от застелити ліжка, чистити зуби, приймати душ перед сном та інші);

2. Зменшення симптомів тривожності й страху (наприклад, страху темряви, гучних звуків, смерті, коли людина стикається із ситуацією втрати близької людини та ін.);

3. Підвищення самооцінки, яка напряду торкається образу «Я» особистості, бо саме через цей образ людина ідентифікує себе (любить чи не любить своє ім'я, свою зовнішність, свої вчинки тощо).

Виконання технік цього блоку дозволяє людині вивільнити напруження, поглянути на себе під іншим кутом, розвинути навички позитивного самосприйняття та підвищити самооцінку.

Техніка «Образ «Я»-квітка»

Мета: робота з ідентичністю: право бути і усвідомлювати своє «Я»

Завдання:

- зняти емоційну напругу;
- створити образ «Я» через метафору квітки;
- знизити внутрішній контроль;
- розвинути уяву про власні якості й можливості.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлик, склянка з водою, гелеві ручки (на вибір); папір А5/А4; музичний супровід для створення образу (звуки природи/дзюрчання води/спів пташок тощо).

Вікова група: 13+

Інструкція:

У кожної людини є свої почуття, переживання, які не дають їй спокійно жити. А потрапляючи в складну ситуацію, людина може втратити відчуття себе як сильної і успішної. Заплющте очі й уявіть собі прекрасну квітку. Роздивіться її, як вона виглядає? Який у неї аромат? Де вона росте? Що її оточує?

Відкрийте очі й спробуйте намалювати свою квітку. Важливо не розфарбовувати пелюстки в кольорі. Малюйте лише контури своєї квітки. Роздивіться свій малюнок і заповніть образ квітки різними деталями: лініями, крапками, спіралями, тобто будь-яким візерунком. Кожна пелюстка може мати свій настрій, якому відповідає колір та візерунок. Дозвольте собі мріяти в процесі роботи.

Обговорення:

Коли ваша квітка буде готова, подумайте:

- Який у неї настрій?
- У чому її унікальність?
- Що робить її цінною і неповторною?
- Чи виникали складнощі під час створення образу квітки? Які саме?
- Що важливого про цінність себе усвідомити?

Висновки:

Створіть історію про свою квітку. Для цього використайте фрази-шаблони з наступної техніки «Казка-підказка «Я-квітка».



Техніка «Казка-підказка «Я-квітка»

Мета: робота з досвідом проживання складної життєвої ситуації; пошук внутрішніх ресурсів; профілактика тривожності; діагностика внутрішнього психоемоційного стану дитини.

Завдання:

- зниження тривожності та страху;

- розвиток уяви та фантазії;
- усвідомлення своєї неповторності, унікальності, цінності;
- розвиток позитивного самоприйняття;
- розвиток впевненості та здатності справлятися з можливими труднощами.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: аркуш-бланк «Казка-підказка «Я-квітка»; ручка, гелеві кольорові ручки.

Вікова група: 13+

Інструкція:

Казка – це ланцюжок пригод, незвичайних ситуацій, що виникають у житті її героїв. Уяви, що Героєм твоєї казки стала Квітка, яка потрапила в незвичну, а можливо, навіть складну життєву пригоду. Давай спробуємо уявити і порозмірковувати, що за пригода сталася одного разу. Щоб тобі було не лячно, у тебе є речення-підказки. Їх просто потрібно продовжити, тримаючи в уяві образ Квітки, яку ти щойно намалював.

Казкові проблеми та способи їх вирішення, що подаються, хай навіть і гіперболізовано, сприяють вихованню певних рис характеру, підготовці дитини до сприймання світу.

Обговорення:

- Яка назва у твоєї казкової історії?
- Чи легко/важко тобі було створити цю казку? Як гадаєш чому?
- Що ти відчував коли створював свої казку-підказку?
- Чи подобається тобі казка, яку ти створив?
- Чи подобаються тобі герої твоєї казки? Хто саме і чим саме?
- Хотів би щось змінити?
- Чого не вистачає в твоїй казковій історії?
- Давай уявимо і створимо малюнки або комікс до твоєї казки.
- Який настрій у тебе зараз?

Висновки:

Техніка має діагностичний і терапевтичний ефект, сприяє цілісному розвитку особистості, активізації внутрішнього ресурсу.

Казка – це завжди символічне відображення ініціації її автора. Вона описує глибинний досвід проживання складних ситуацій,

Жив(ла)- був(ла)_____
Одного разу він(вона)_____
Тому що_____
І це йому (їй) заважало_____
Йому (їй) було складно_____
Але він(вона) мав таку силу і можливість, щоб подолати цей стан_____
І він(вона) захотів(ла) _____
І він(вона) подумав(ла) _____
І він(вона) відчув(ла) _____
І вирішив(ла) діяти _____

вчить дитину конструктивно переживати страх і поводитися з ним, спрямовуючи в конкретні казкові образи, які відтворюють у метафоричній формі моральні норми і принципи взаємовідносин між людьми у її оточенні.

Створення казки-підказки дозволяє дитині розкрити свій внутрішній світ з усіма радощами і переживанням, а психологу отримати інформацію щодо проблемних місць для подальшої індивідуальної психокорекції.

У процесі роботи з дитиною за матеріалом створеної казки, отримуємо відповіді на такі запитання:

- Чого не вистачає дитині? Які її потреби?
- Які почуття у дитини є дозволеними, а які забороненими?
- Яка у дитини роль у сім'ї чи в класі?
- Які заборони дитина чує?
- Якого захисту дитина потребує?

Техніка «Мої сильні думки»

Мета: робота з базовими потребами як право на бажання, право на володіння та право на задоволення; підвищення самооцінки та впевненості в собі, щоб протистояти викликам сьогодення.

Завдання:

- актуалізувати потреби у розвиткові та досягненнях. Коли ми маємо бажання досягти чогось, ми працюємо над собою, розвиваємося і ставимо перед собою нові цілі;
- усвідомити свої бажання, які допомагають розширювати горизонти, досягати цілей та регулювати свої переживання.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: бланк «Мої сильні думки», ручка, кольорові олівці, гелеві ручки, фломастери, маркери, аркуш паперу А4.

Вікова група: 16+

У мене нічого не вийде ...
Я втрачаю контроль ...
Я ненавиджу це ...
Мені бракує сили
Гірше ще не було ...
Я буду панікувати ...
Знову на мене все звалилося ...
Я не можу дати собі ради ...
Мій страх ніколи не зникне ...

Інструкція:

Наші думки тісно пов'язані з тим, як ми сприймаємо себе. Але є дещо, що змушує нас час від часу почуватися гірше - це думки та слова, які ми говоримо собі, коли нам страшно. І це також може сильно впливати на те, як ми сприймаємо себе, як ми діємо в конкретній ситуації. Ця техніка навчає міняти думки, які змушують нас хвилюватися, на більш адаптивні, які підсилюватимуть копінг-стратегії. За допомогою цієї техніки ми можемо допомагати собі вирішувати складні ситуації, долати страхи й тривоги.

Перед вами перелік думок (Ви також можете скласти їх самостійно щодо своєї складної ситуації), які провокують страх та тривожність щодо своєї впевненості, довіри до себе чи інших. Подумайте, які ПОЗИТИВНІ речі ви могли б сказати собі натомість? Напишіть нові фрази так, щоб вони стали позитивними.

Наприклад:

- У мене нічого не вийде ... Я ВПОРАЮСЯ
- Я втрачаю контроль ...
- Я ненавиджу це ...
- Мені бракує сили
- Гірше ще не було ...
- Я буду панікувати ...
- Знову на мене все звалилося ...
- Я не можу дати собі ради ...
- Мій страх ніколи не зникне ...

Обговорення:

- Чи сподобалося вам те, як ви перетворили фрази?
- Яка фраза вам була найлегшою/найважчою у перетворенні?
- Як гадаєте з чим або ким це може бути пов'язано особистості для вас?
- Який у вас зараз стан/настрій/емоції/ почуття?

Висновок:

Техніка дає можливість прислухатися до своїх бажань та визначати свої цілі, з'ясувати їх актуальність, дати собі підтримку та мотивацію.

Техніка «Я - частина природи»

Мета: розвиток внутрішніх ресурсів «Я»; усвідомлення якісних властивостей «Я», що виражають відчуття сили і здоров'я.

Завдання:

- розвивати позитивне самосприйняття;
- саморегуляція поведінки, психоемоційних станів та негативних переконань;

- зниження депресивного стану, апатії;
- розвиток уяви та фантазії дитини.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: кольорові олівці, гелеві ручки, фломастери, фарби, пензлик, склянка з водою, аркуш паперу А4, природні матеріали для декорування.

Вікова група: 13+

Інструкція:

Артбук природи – особлива й дуже цікава форма контакту з собою, своїм образом «Я», оскільки людина володіє прямим сприйняттям навколишнього простору. Ця техніка дає можливість до самоаналізу, ідентифікації себе в природі як прототипу світу.

Створюємо образ Я, який передає стан, що ми відчуваємо зараз, тут і тепер.

Уявіть собі певний пейзаж, який міг би служити метафорою вашого поточного емоційного стану або пережитої вами недавньої ситуації. На пейзажі можуть бути гори або пагорби, морські пейзажі, скелі тощо. Намагайтеся уявити погодні умови, характерні для цього пейзажу та відповідні вашому емоційному стану. Ви можете уявити будь-що: морозну погоду або снігопад, спеку, шторм або повінь. Оберіть які-небудь природні матеріали і декоруйте ними свій малюнок. Відстежуйте зміни в тілі, емоціях та думках.

Обговорення:

- Як ви розумієте метафору: «Я важлива частина природи», дивлячись на свою роботу?
- Як саме елементи природи, використані в малюнку, допомогли вам усвідомити, що ви частина природи?
- Що можна додати з елементів природи, щоб ваше зображення стало «Я ідеальна частина природи»?
- Що корисного ви можете взяти з вашої роботи прямо зараз (емоції, думки, бажання, мрії, осяяння, девіз дня тощо)?

Висновок:

Техніка допомагає прислухатися до своїх переживань, проговорити хвилюючі моменти стосовно образу «Я» (зовнішність, внутрішній світ), зрозуміти свої внутрішні ресурси.

Місце для малюнку

Техніка-релаксація «Цвітіння троянди»

Мета: вивільнення емоцій, трансформація негативних почуттів та переконань у позитивні, підвищення самооцінки через позитивне створення «Я-образу», актуалізація творчих внутрішніх ресурсів засобами релаксаційної практики.

Завдання:

- розкрити внутрішній потенціал;
- зміцнити образ «Я»;
- розвивати позитивне самосприйняття;
- знизити емоційне напруження;
- відновити внутрішню стабілізацію, адаптацію та сприяти саморегуляції;
- розвиток уяви та дрібної моторики.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: повітряний пластилін, блискітки, аркуш паперу А4, ручка для запису думок після медитації, листки для нотаток, музика.

Вікова група: 18+

Інструкція:

Динамічний символ квітки, що розпускається узгоджується з життєвою реальністю людини на тому чи іншому етапі її життя. Це внутрішня енергія або життєвий початок чогось нового, що можна розглядати як те, що спонукає до розкриття людиною її духовного центру.

Сядьте зручно, закрийте очі, глибоко вдихніть кілька разів, видихніть і розслабтеся. Уявіть перед собою трояндовий кущ з квітами й бутонами. Роздивіться його. Зверніть увагу на один з бутонів, знайдіть саме той бутон, який вам найбільше подобається зараз. Він ще закритий, лише вгорі можна помітити маленьку рожеву краплинку. Зосередьтесь на зображенні, утримуючи його в центрі свідомості.

Уявіть, що зелена чашечка починає потроху розкриватися, пелюстка за пелюсткою розкривається у вас на очах і ви вже бачите рожевий бутон. Він повний, тугий й, водночас, дуже ніжний. Пелюстки починають поволі розкриватися до тих пір, аж поки перед вами не з'явиться свіжа, прекрасна троянда.

Уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, відчуйте її запах. Подивіться в центр квітки. Там ви побачите мудру істоту, яка сповнена розуміння й любові до вас. Заговоріть до неї про найважливіше для вас, поставте їй будь-які питання, які вас зараз найбільше хвилюють. Прислухайтесь...

Тепер ототожніть себе з трояндою. Переконайтеся, що квітка разом із мудрецем знаходиться всередині вас, що ви можете легко поспілкуватися з ними. Уявіть, що ви перетворилися на трояндовий кущ. Ваше коріння пронизує землю, від якої отримує корисні речовини. Ваше листя й квіти ростуть, тягнуться вгору, напитується енергією сонячного світла.

Уявіть, що ви – інші трояндові кущі, рослини, дерева. Ви – все, що існує завдяки цій життєвій енергії і є частинкою планети, великого цілого. Спробуйте втримати це відчуття стільки скільки вам потрібно. Потім відкрийте очі.

Запишіть все, що вам зараз хочеться записати. Не відмовляйтесь від запису. Це важливий момент вашої розмови із собою. Створіть вашу троянду або трояндовий кущ за допомогою повітряного пластиліну.

Інтерпретація:

- Білий колір троянд – це чистота і яскравість.



Місце для малюнку

- Червоні троянди виражають любов. Червона троянда – королева троянд, саме вона є найулюбленішою з усіх. Головна роль червоної троянди – висловлювати абсолютну любов і пристрасть. Червоні троянди говорять про глибоку пристрасть, буйні бажання і романтичні стосунки. Червоні троянди – це символ захоплення, поваги, хоробрості. Поєднання в букеті білих і червоних квіток означає єдність. Бордові троянди передають: «Ви настільки красиві, що не розумієте цього».
- Білі троянди з червоною облямівкою символізують лояльність і одностайності.
- Фіолетові троянди - символ любові, що спалахнула з першого погляду. Фіолетові й коричневі відтінки свідчать про чарівність, магнетизм і динамічність.
- Рожеві троянди – це витонченість, елегантність, вишуканість. На відміну від червоних троянд, рожеві троянди говорять про почуття ніжної прихильності, що лише зароджеться. Троянди різних рожевих тонів використовують для багатозначних і складних послань. Троянди з вишневим або темно-рожевим відтінком означають вдячність і подяку.
- Жовті троянди говорять про прояв піклування, турботи. Жовтий колір – колір свободи і енергії. У вітальних цілях частіше дарують саме жовті троянди. Їх дарують, щоб відзначити чийсь успіх або висловлюють гордість за

досягнення (наприклад, жителі Астани люблять дарувати саме такі троянди). Мовою квітів це означає: «Давай почнемо все з початку, забудьмо, що було». Жовті троянди – це щасливе сімейне життя, справжня любов. Але можуть жовті троянди і бути символом зради і зради.

- Помаранчеві троянди – це натхнення, захопленість, добрі побажання і палкі почуття. Якщо ви зачаровані кимось, сп'янілі, то без сумніву даруйте помаранчеві троянди! Цей колір говорить і про сильний ступінь гордості.
- Троянди персикового кольору висловлюють гармонію, вдячність і теплоту. Персиковий колір троянд означає скромність.
- Зелені тони троянд означають достаток, плодючість, щедрість. Зелений колір виражає відчуття балансу і постійності.
- Чорні троянди є емблемою сумі або смерті. Але крім сумних інтонацій, вони віщують нові починання, наприклад, зміну обстановки, поїздки. Чорні троянди – це завжди сила і заколот.
- Троянди блакитних і синіх тонів – це таємничість. Синіх троянд, природно, ніколи не існувало в природі, тому виведені сині сорти дарують людям незвичайним. Сині троянди – символ недосяжності і загадковості. А більш легкі блакитні тони – це захоплення і чарівність, а, може, і перша любов.
- Чайні троянди завжди означають: «Я не забуду вас ніколи». Троянди світлих тонів символізують дружбу.

Висновок:

Техніка створює простір для відпочинку та релаксації, що знімає психоемоційну напругу та стрес шляхом м'язового розслаблення організму. Допомогає викликати позитивні емоції, гарний настрій, краще зрозуміти та охарактеризувати ставлення дитини до себе, розкрити її внутрішні переживання щодо прийняття себе.

Техніка-релаксація «Море можливостей»

(метафора образу «Я» у стихії Води)

Мета: розвиток навичок сприйняття можливостей та ресурсів, усвідомлення соціальних очікувань, цінностей та своїх сфер життя для досягнення поставлених цілей; розширення життєвих обріїв та формування особистого досвіду; відновлення енерго-інформаційного імунітету.

Завдання:

- розвинути уяву засобами метафори образу «Я» у стихії Води;
- визначати сфери життя, що пов'язані з цією метафорою та усвідомити їхню цінність;
- знизити рівень тривоги, страху та емоційної напруги;
- розвивати креативність та рефлексію.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: музика, яка відтворює звуки води, аркуш паперу А4, фарби із перевагою синіх відтінків, пензлі різної форми і конфігурації для створення візерунків, склянка для води, кольорові картинки чи фото із зображенням водної стихії, метафоричні асоціативні карти «Море» (автор І. Стуканьова).

Вікова група: 15+

Інструкція:

Вода – стихія чистоти, підсвідомості, кохання та емоцій; стихія поглинання та розвитку, що символізує підсвідомість - ніколи не засинає і завжди в русі. Вода – це не просто рідина, а справжнє джерело життєвої сили, здатне відновлювати наш організм і гармонізувати енергетичні потоки.

Перебуваючи в гармонії зі стихією води людина оволодіває такими якостями як чутливість, духовність, доброзичливість, спокій, добросердечність. Ця техніка створює простір де немає тривоги, де відновлюється внутрішня рівновага через єднання з природою.

Щоб розвинути відчуття себе в стихії води уявіть, що ви пірнаєте в струмку, озері чи річці, чи океані. Продовжуйте пірнати та досліджувати свій стан до тих пір, допоки відчуття води не стануть максимальними. Уявіть, що ви стаєте водою, яка омиває ваше ті-

ло. Відчуйте, запам'ятайте та намалюйте свій стан єдності зі стихією води.



Обговорення:

- Яка водойма допомогла вам дослідити себе?
- Якою була вода?
- Чи лякає вас вода, чи навпаки, притягує?
- Що знаходиться на дні водойми?
- Напишіть все, що вас зацікавило на дня водойми та дайте кожному елементу характеристику.
- Як це можна дістати або отримати в реальному житті?
- Що для цього потрібно зробити? Напишіть ці кроки.
- Як змінювався ваш стан / настрій / відчуття в період медитації?
- Що сприяло вашому відновленню та наповненню?
- Як ви почуваєтеся зараз?

Для різноманітності і більшого ефекту м'язової релаксації пропонуємо руханку «Струшуємо воду з пальців»

- прийміть вихідне положення: руки зігнуті в ліктях долонею вниз, кисті пасивно звисають;
- швидким і безперервним рухом передпліччя трясати кистями, як ганчірочками (5-10 секунд);
- перед вправою корисно дітям міцно стиснути кисті в кулак, щоб ясніше відчувалась різниця в напруженому і розслабленому стані м'язів.

Висновок:

Техніка покликана відновити емоційний стан особистості, наповнити її внутрішніми ресурсами та енергією. Допомагає проа-

налізувати сфери життя та побудувати метафору образу «Я» у стихії Води через графічну творчість простих кроків для досягнення життєвих цілей, усвідомлення соціальних очікувань та цінностей. Техніка сприяє особистісному зростанню та розвитку.

Техніка «Казкова планета «Енергія 4 стихії»

(групова робота створення простору для підтримки ментального здоров'я та турботи про себе)

Мета: створення почуття гармонії та балансу між усіма аспектами життя; відкриття багатомірності граней Енергії Стихій через метафору та рухові практики, покращення ментального здоров'я.

Завдання:

- зменшити рівень психоемоційної напруги та тривожності;
- відновлення душевної рівноваги, поліпшення настрою та емоційного фону;
- підвищити рівень творчої уяви та фантазії дитини;
- навчити послаблювати контроль та розслаблятися в ситуаціях, де відсутня можливість щось змінити;
- зміцнення фізичного і ментального здоров'я.

Час роботи: 30-40 хв.

Матеріали: музика, яка відтворює звуки різних стихій, аркуш ватману, фарби, пензлі різної форми і конфігурації для створення візерунків, склянка для води, картинки із зображенням абстракцій, які нагадують стихії, МАК «Стихії» (В. Назаревич).

Вікова група: 13+

Інструкції:

Стихії – Вогонь, Вода, Земля і Повітря – символізують різні енергії, які допомагають людям усвідомити свій внутрішній стан, гармонізувати емоції та налаштуватися на баланс. Кожна стихія має свій унікальний терапевтичний потенціал, який проявляється через метафору.

- Метафора Вогню допоможе нам дослідити нашу емоційну сферу, звільнитися від негативних переживань та запалити в собі нові ідеї та натхнення.

- Метафора Води – це справжнє джерело життєвої сили, за допомогою якого ми навчимося відновлювати наш організм і гармонізувати психоемоційні стани.
- Метафора Повітря – позбавить вас від стресу, відновить внутрішню рівновагу та поліпшить самопочуття.
- Метафора Землі – навчить вас заземлятися, віднаходити опору в собі та створювати простір затишку і гармонії навколо себе.

Пропонується на спільному аркуші створити казкову планету «Енергія 4 стихій». Важливо щоб це був абстрактний образ.

Колективна робота: Дітям пропонується по черзі вийти і розповісти про свою казкову планету, на якій оселилася одна зі стихій (Повітря, Вода, Земля та Вогонь) і зобразити її на спільному аркуші (діагностичний ефект для психолога – аналіз місця розташування).

Далі дитина показує як рухається її стихія або можливо вона нерухома й виглядає наче застигла форма.



Обговорення:

- Які почуття виникали в процесі створення своєї стихії?
- Яка стихія на казковій планеті відчувається щасливою/ радісною/ втомленою/ сумною/ злою?.... Чому так відбувається з нею?

- Коли твоя стихія показувала рухи, як вона змінювалася?
- Чому твоя стихія не хотіла рухатися? Що з нею трапилося? (для тих учасників, які демонстрували нерухомість стихії).
- Чи хочеш ти щось змінити зараз у своїй стихії? Що саме і чому?
- Чи сподобалася тобі робота в групі?
- Який досвід ти отримав, створюючи казкову планету стихій разом з іншими учасниками?
- Як ситуація, створена на казковій планеті «Енергія 4 стихій», пов'язана із твоїм реальним життям?
- Сформулюй три прості дії, які допоможуть тобі бути здоровим, веселим, успішним і щасливим.

Висновки:

Техніка глибоко та усвідомлено допомагає зняти напругу та збалансувати емоції. Допомагає обмінятися досвідом та емоціями з учасниками в групі, зміцнити відчуття спільноти і підтримки. Техніка є діагностичною щодо стосунків дитини з оточуючими. Може використовуватися в індивідуальній і груповій роботі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

(за матеріалами публікації Дзюби Т. М. «Механізми арттерапевтичного впливу для трансформації життєвого простору особистості»)

Авторки



Літвінова Ольга Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, психологиня консультантка арттерапевтка, членкиня Національної психології асоціації, членкиня Всеукраїнської Арттерапевтичної асоціації, ведуча груп психологічної підтримки для дітей та дорослих, які переживають травмівний досвід війни.



Мирошніченко Вікторія Сергіївна

практична психологиня I категорії, соціальна педагогиня, тифлосурдопедагогиня, психологиня ГО “Центр психологічної допомоги “Конфіденс””



Дзюба Тетяна Михайлівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової
психології Полтавського
національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
дитяча психологиня Центру
психологічної підтримки «Ор
Шалом» (Полтава);
сертифікована арттерапевтка,
членкиня громадської спілки
«Національна психологічна
асоціація»;
працює в методах Хібукі-терапія та
біосугестивна терапія, учасниця
навчання 8-крокової програми з
втрати та циклу вебінарів «Дитяче
психічне здоров'я».

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

