

Львівський державний університет  
внутрішніх справ

Наталія Калька  
Андріана Легка

# Основи арттерапії

*Практичний посібник*



Львів  
2024

УДК 159.9.644

К 17

Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС  
Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ  
(протокол від 28 серпня 2024 р. № 4)

**Р е ц е н з е н т и:**

**О. Г. Угрин** – кандидат психологічних наук, доцент  
(Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ);

**Л. В. Підлипна** – кандидат психологічних наук, доцент  
(Івано-Франківський обласний центр  
практичної психології та соціальної роботи)

**Калька Н., Легка А.**

К 17 **Основи арттерапії: практичний посібник.** Львів: Львівський  
державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.

Практичний посібник містить коротку теоретичну інформацію, практичні завдання та техніки, які доцільно використовувати під час вивчення навчальної дисципліни «Основи арттерапії».

Виконання арттерапевтичних технік, запропонованих у посібнику, сприятиме розумінню специфіки індивідуальної та групової арттерапевтичної роботи, оцінюванню психокорекційного впливу та розвитку рефлексивних навичок у здобувачів вищої освіти.

Для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 053 Психологія.

The practical manual contains brief theoretical information and the necessary practical tasks and techniques that should be used when studying the discipline «Fundamentals of arttherapy».

The implementation of the art therapy techniques proposed in the manual will contribute to understanding the specifics of individual and group art therapy work, assessing their psycho-corrective impact and developing reflective skills in higher education students.

For bachelors degree in 053 Psychology.

**УДК 159.9.644**

© Калька Н., Легка А., 2024

© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2024

# Зміст

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                             | <b>4</b>   |
| <b>Заняття 1. ФУНКЦІЇ, ЗАВДАННЯ ТА ВИДИ АРТТЕРАПІЇ.....</b>                   | <b>5</b>   |
| <b>Заняття 2. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ<br/>АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ.....</b>   | <b>12</b>  |
| <b>Заняття 3–4. НОВІТНІ НАПРЯМИ АРТТЕРАПІЇ.....</b>                           | <b>16</b>  |
| <b>Заняття 5–6. ТЕРАПІЯ ОБРАЗОТВОРЧИМ МИСТЕЦТВОМ.<br/>КОЛЬОРОТЕРАПІЯ.....</b> | <b>21</b>  |
| <b>Заняття 7–8. КАЗКОТЕРАПІЯ.....</b>                                         | <b>40</b>  |
| <b>Заняття 9–10. МАНДАЛОТЕРАПІЯ.....</b>                                      | <b>52</b>  |
| <b>Заняття 11–12. ФОТОТЕРАПІЯ.....</b>                                        | <b>66</b>  |
| <b>Заняття 13–14. БІБЛІОТЕРАПІЯ.....</b>                                      | <b>76</b>  |
| <b>Заняття 15–16. ПІСКОВА ТЕРАПІЯ.....</b>                                    | <b>87</b>  |
| <b>РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ З ПОЛЬОВИМ КЛІЄНТОМ.....</b>                             | <b>96</b>  |
| <b>РЕФЛЕКСІЯ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ<br/>«ОСНОВИ АРТТЕРАПІЇ».....</b>        | <b>100</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                        | <b>101</b> |

## ВСТУП



Запрошуємо Вас у цікаву та незабутню мандрівку у світ арттерапії. Сподіваємося, вона буде максимально захоплива, адже усі завдання та техніки, які містить посібник, спрямовані на дослідження найпотаємніших сторін Вашої особистості, відкриття нових граней «Я», наповнення цілющим ресурсом через творчість і мистецтво.

Арттерапевтичний простір зустрічі з собою, створений у цьому посібнику, виконуватиме не тільки навчальні та пізнавальні завдання, але й стане прекрасною можливістю для внутрішніх відкриттів та експериментів.

У процесі виконання кожної арттерапевтичної техніки намагайтеся бути:

- максимально відвертим і щирим зі собою;
- уважним і спостережливим;
- зануреним у процес;
- вільним і творчим.

Зичимо чудових внутрішніх відкриттів, творчих інсайтів, потужного натхнення та задоволення у процесі зустрічі з собою.

Пам'ятайте, арттерапія любить відважних, творчих, вільних і безстрашних, адже вона є способом відчувати максимальну свободу і перекодувати несвідоме у свідоме.

**Пізнавайте! Творіть! Надихайтесь! Дивуйтеся!  
Насолоджуйтеся!**

*З повагою автори,  
**Наталія КАЛЬКА та Андріана ЛЕГКА***

# Заняття 1

## ФУНКЦІЇ, ЗАВДАННЯ ТА ВИДИ АРТТЕРАПІЇ

### Варто знати

#### **Арттерапія**

(лат. *ars* – мистецтво, грец. *therapeia* – лікування) – ефективний спосіб взаємодії з клієнтами, що передбачає саморозкриття, розвиток і самовираження та виступає шляхом гармонізації особистості.

#### **Відмінність**

##### **між мистецтвом та арттерапією**

Основна мета мистецтва – самовираження через творчий процес і комунікацію з глядачем.

Арттерапія спрямована на використання мистецтва для підтримки і збереження ментального здоров'я особистості.

Арттерапевтичний процес ґрунтується на терапевтичних цілях і триває під супроводом фахівця зі спеціальною підготовкою.

#### **Перелік психотерапевтичних чинників впливу арттерапії:**

художній експресивний фактор – вираження ключових думок, емоцій, почуттів та потреб  
втілення почуттів, думок і потреб клієнта через взаємодію з художніми матеріалами;  
фактор взаємовідносин – перенос, контрперенос, проекція, вплив особистого досвіду (клієнт-терапевт-група);  
зворотній зв'язок та інтерпретація – трансформація процесу та результату творчості з емоційного рівня на смисловий та усвідомлений.

### **Цілі арттерапії:**

- ✓ розвиток спонтанності;
- ✓ вдосконалення когнітивних навичок;
- ✓ вивчення життєвого досвіду з незвичайного ракурсу;
- ✓ самовираження;
- ✓ розвиток соціальних навичок (у груповій роботі);
- ✓ засвоєння нових ролей та виявлення латентних особистісних якостей;
- ✓ зміцнення особистої ідентичності;
- ✓ розвиток навичок прийняття рішень;
- ✓ реалізація потреби у творчості.

### **Переваги арттерапії**

- ✓ Участь у арттерапевтичних сесіях не вимагає художніх навичок та здібностей до образотворчого мистецтва.
- ✓ Арттерапія орієнтована на невербальне спілкування.
- ✓ Арттерапія є потужним засобом формування контакту і довіри між психологом та клієнтом.
- ✓ Арттерапевтична робота активізує позитивні емоції та допомагає зменшити прояви негативних, долає апатію і безініціативність, формує активну життєву позицію.

### Особливості арттерапії

- ✓ Метафоричність (мистецтво є метафорою, яка виражає внутрішні переживання людини).
- ✓ Тріадність (у арттерапії психотерапевтичний альянс формується через взаємодію терапевта – творчого продукту – клієнта).
- ✓ Ресурсність (спосіб терапевтичної взаємодії знаходиться поза сферою повсякденного життя клієнта та розширює його особистісний досвід).

## Завдання 1.1

Із нижчеподаних інтернет-джерел, що містять наукові праці щодо особливостей та можливостей використання арттерапії, оберіть публікацію, яка найбільше Вас зацікавила. Прочитайте та занотуйте основні пункти із власними висновками.

Перелік інформаційних джерел із QR-кодами:



Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи : колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.



Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали ХХІ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. 138 с.



Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с.



Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності : матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2020. 203 с.



Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу : матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15–17 лютого 2019 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. 171 с.



Простір арттерапії: творча багатовимірність онлайн. Вип. 1 (29). 2021.



Простір арт-терапії: можливості інтеграції : матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті Ворота, 2017. 174 с.



Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну : матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2018. 196 с.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

## Завдання 1.2

### Споглядання, створення, аналіз через власну рефлексію та емоційні переживання творів мистецтва (автор В. Назаревич)

*Оберіть картину із класичного чи сучасного мистецтва, яка  
Вам дуже імпонує (вказіть її назву, художника, дату створення)*

*Розглядайте картину з різних ракурсів (віддаляйтеся  
і наближайтеся до неї). Фіксуйте зміни, що відчуваєте на  
тілесному рівні, та емоції, що виникають. Вловлюйте асоціації  
та думки, що виникають із різних кутів і ракурсів.*

*Намагайтеся споглядати твір очима автора. Припустіть,  
що він хотів донести своєю картиною людству.*

*Якщо уявити, що Ви автор цієї картини, розкажіть власну  
історію з минулого чи майбутнього.*

*Якщо б Ви мали можливість внести зміну у цю картину,  
переробити її під свій індивідуальний досвід та бачення, то  
які б зміни відбулися на цій картині?*

*Спробуйте описати результат створеної Вами картини*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

## Заняття 2

# ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ

### Варто пам'ятати

#### Типи арттерапевтичних кабінетів:

- ✓ кабінет-студія;
- ✓ кабінет для індивідуальної роботи;
- ✓ кабінет для групової інтерактивної роботи;
- ✓ арттерапевтичне відділення і кабінет універсального призначення.

Арттерапевтичні відділення передбачають наявність адміністративних приміщень, кімнат або простору для зберігання робіт клієнтів, кухня, місце для очікування.

Для арттерапевтичної роботи необхідно використовувати широкий набір художніх матеріалів, а саме: олівці, фарби (акварельні, олійні, гуаш), кольоровий папір, крейда, журнали, фольга, тканина, текстиль, глина, пісок, пластилін тощо).

## Завдання 2.1

### Оцінювання арттерапевтичних кабінетів

Нижче запропоновані варіанти організації та оснащення арттерапевтичного простору. Оцініть кожен із них за 10-бальною шкалою, де 0 – найнижчий бал, а 10 – найвищий.

Обґрунтуйте вибір такого балу, зваживши на переваги та недоліки.

#### Арттерапевтичний кабінет 1 (Оцінка\_\_\_)



| Переваги | Недоліки |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

#### Арттерапевтичний кабінет 2 (Оцінка\_\_\_)



| Переваги | Недоліки |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

#### Арттерапевтичний кабінет 3 (Оцінка\_\_\_)



| Переваги | Недоліки |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

#### Арттерапевтичний кабінет 4 (Оцінка\_\_\_)



| Переваги | Недоліки |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

### Арттерапевтичний кабінет 4 (Оцінка\_\_\_)



| Переваги | Недоліки |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

## Загальний висновок

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

## Завдання 2.2

## Мій «ідеальний» арттерапевтичний простір

Схематично зобразіть ідеальний варіант організації арт-терапевтичного кабінету.



**Коментарі**\_\_\_\_\_

[illegible]

## Заняття 3–4

# НОВІТНІ НАПРЯМИ АРТТЕРАПІЇ

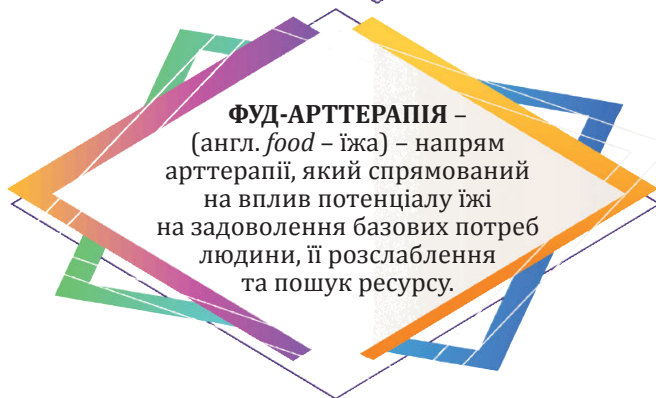
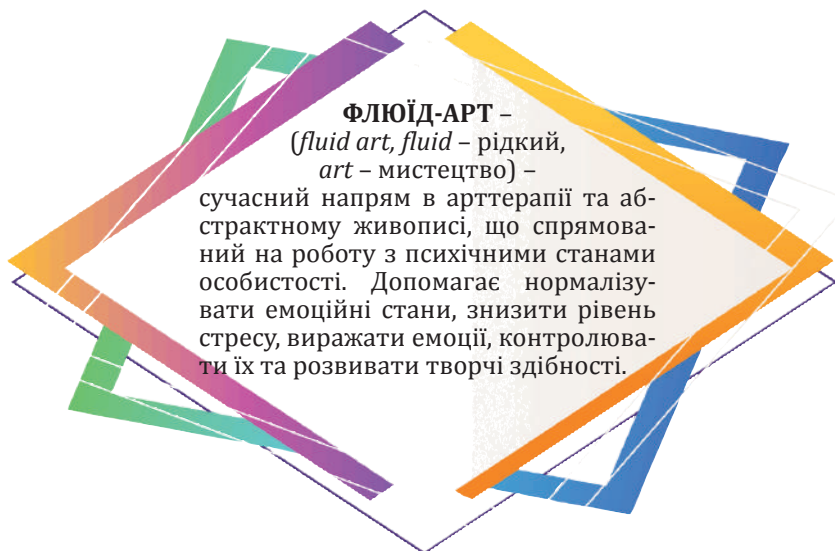
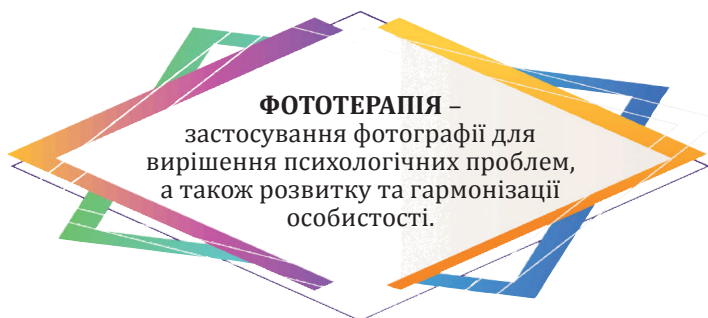
### Варто знати

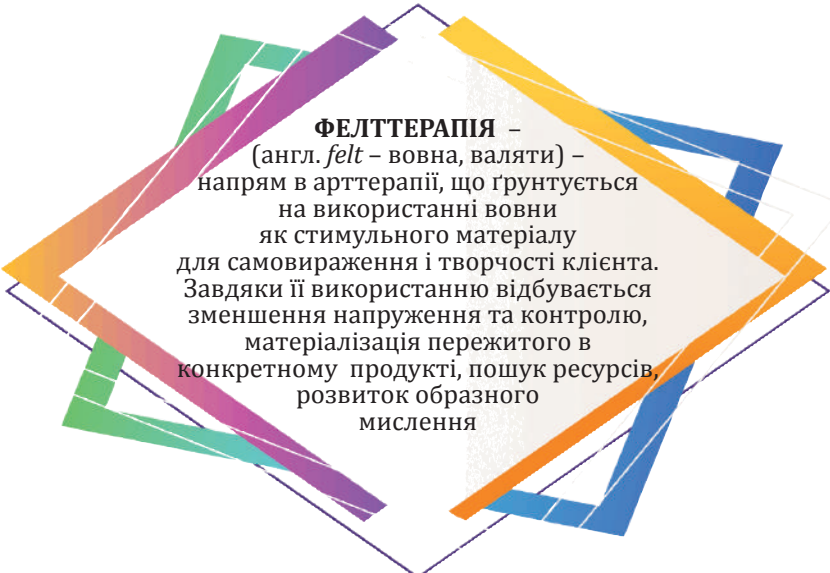
**НЕЙРОГРАФІКА** –  
метод арттерапії, що спрямований  
на покращення психоемоційного  
стану, розуміння та усунення  
причин психологічних проблем.

***Основні принципи нейрографіки:***

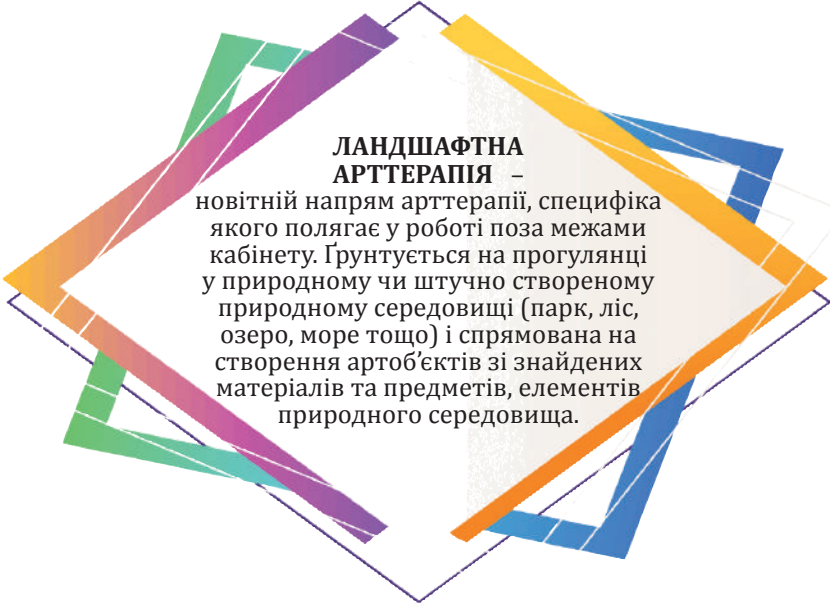
- ✓ образ інтегрує смисли;
- ✓ смисли контейнерують стани;
- ✓ проблеми створюються розумом;
- ✓ рішення має якість біоніки;
- ✓ гармонія призводить до задоволення;
- ✓ будь-яке завдання має графічне вирішення;
- ✓ площа малюнку не має кордонів;
- ✓ світ складається з фігур та ліній;
- ✓ на кінчику маркера – увесь світ;
- ✓ малювати – легко і просто.

**МЕДІА-АРТТЕРАПІЯ** –  
метод арттерапії, який  
передбачає використання  
сучасних систем комунікації  
як арттерапевтичний  
простір.

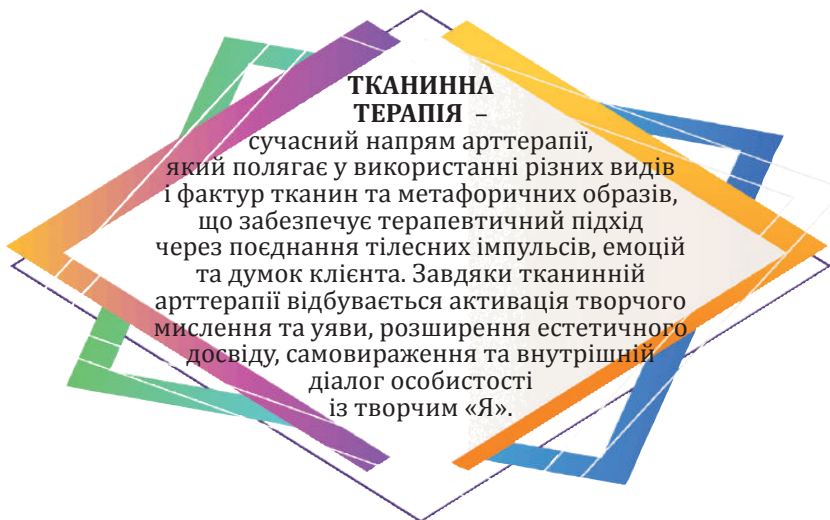




**ФЕЛТТЕРАПІЯ** –  
(англ. *felt* – вовна, валяти) –  
напрям в арттерапії, що ґрунтується  
на використанні вовни  
як стимульного матеріалу  
для самовираження і творчості клієнта.  
Завдяки її використанню відбувається  
зменшення напруження та контролю,  
матеріалізація пережитого в  
конкретному продукті, пошук ресурсів,  
розвиток образного  
мислення



**ЛАНДШАФТНА  
АРТТЕРАПІЯ** –  
новітній напрям арттерапії, специфіка  
якого полягає у роботі поза межами  
кабінету. Ґрунтується на прогулянці  
у природному чи штучно створеному  
природному середовищі (парк, ліс,  
озеро, море тощо) і спрямована на  
створення артоб'єктів зі знайдених  
матеріалів та предметів, елементів  
природного середовища.



## ТКАНИННА ТЕРАПІЯ –

сучасний напрям арттерапії,  
який полягає у використанні різних видів  
і фактур тканин та метафоричних образів,  
що забезпечує терапевтичний підхід  
через поєднання тілесних імпульсів, емоцій  
та думок клієнта. Завдяки тканинній  
арттерапії відбувається активація творчого  
мислення та уяви, розширення естетичного  
досвіду, самовираження та внутрішній  
діалог особистості  
із творчим «Я».

### Завдання 3.1

Виберіть один із новітніх напрямів арттерапії, який Вам найбільше імпонує. Обґрунтуйте свій вибір.

*Назва напрямку* \_\_\_\_\_

*Особливості напрямку* \_\_\_\_\_

*Переваги напрямку* \_\_\_\_\_

## Завдання 4.1

Придумайте арттерапевтичну техніку, обравши один із новітніх напрямів арттерапії. Опишіть процедуру її застосування за схемою:

Назва напряму \_\_\_\_\_

Назва техніки \_\_\_\_\_

Вікові обмеження \_\_\_\_\_

*Запит або проблема для використання техніки*

---

---

---

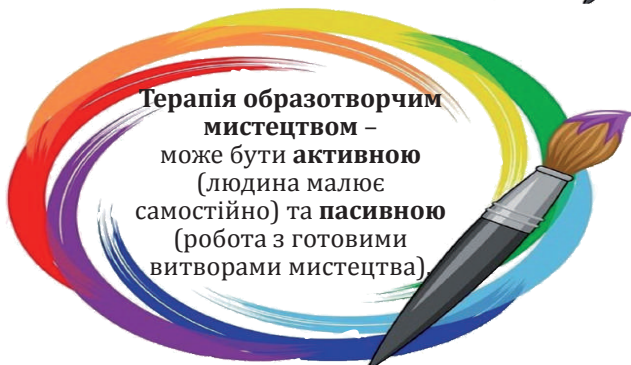
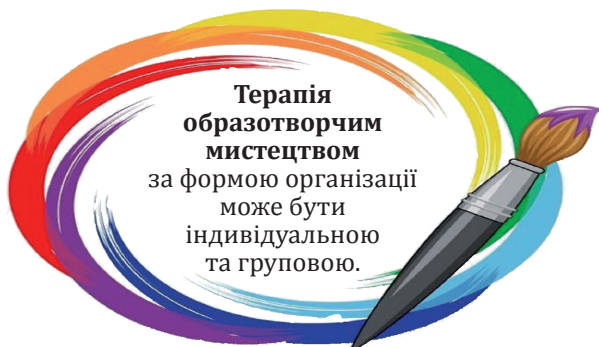
### Коротка інструкція для проведення техніки

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue 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.

Заняття 5–6

# ТЕРАПІЯ ОБРАЗОТВОРЧИМ МИСТЕЦТВОМ. КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

## Варто знати





**Цілі терапії  
образотворчим мистецтвом:**

- ✓ підвищення позитивного емоційного фону;
- ✓ створення умов для творчості та розвитку особистості;
- ✓ тренування саморегуляції та логічності і послідовності дій;
- ✓ зменшення гіперактивності;
- ✓ зняття психоемоційної напруженості;
- ✓ тактильна стимуляція та розвиток дрібної моторики.



**Цілі терапії  
образотворчим мистецтвом:**

- ✓ діагностика психоемоційного стану, думок та переживань;
- ✓ засіб вільного самовираження, що передбачає атмосферу довіри, терпимості та уваги до внутрішнього світу людини;
- ✓ активізація позитивних емоцій.



**Вимоги  
до проведення терапії  
образотворчим мистецтвом:**

1. Не можна визначати завдання намалювати красиво чи правильно.
2. Не давати можливості самооцінювання та критики.
3. Надати широкий асортимент образотворчих інструментів.
4. Жодних лінійок, циркулів та іншого креслярського приладдя.
5. Створити обстановку без відволікаючих факторів.
6. Відсутність коментарів, уточнень та пояснень під час процесу малювання.
7. Тільки автор малюнка коментує свій художній витвір (під час роботи та після її закінчення).
8. Під час групових занять інші учасники не коментують малюнки без згоди автора малюнка.
9. Арттерапевт формує портфоліо робіт клієнта для відстежування змін та можливості робити висновки.

## **Основні етапи створення малюнка:**

### *Етап 1*

Вільна активність перед творчим процесом –  
безпосереднє переживання

### *Етап 2*

Творчий процес – створення малюнка,  
його візуальне представлення

### *Етап 3*

Дистанціювання, процес розглядання малюнка

### *Етап 4*

Вербалізація почуттів і думок,  
що виникають у процесі розгляду малюнка

## **Техніки роботи з малюнком:**

- ✓ розширення малюнка
- ✓ озвучка
- ✓ режисура
- ✓ зум
- ✓ окуляри

**Завдання 5.1**  
**«Картина у рамі»**  
**(адаптована Л. Підлипною)**

Мета: виявлення актуальної потреби, пошук шляхів її задоволення, активація ресурсного потенціалу.

Інструкція: візьміть аркуш А4 та намалуйте малюнок, що відображає Ваш теперішній актуальний стан. Наступна дія: розмістіть Ваш малюнок на аркуші формату А3. Поля аркуша утворюють рамку для картини (малюнка), розмалуйте цю рамку, дослухавшись до власних відчуттів і переживань.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які почуття і відчуття були у Вас під час малювання?*

---

---

---

*Що зображено на малюнку*

---

---

---

*Що означають ці об'єкти, кольори?*

---

---

---

*Які емоції викликає Ваш малюнок?*

---

---

---

*Як цей малюнок схожий на Ваш актуальний стан?*

---

---

---

*Яка Ваша рамка? Яка її структура? З яких елементів складається?*

---

---

---

*Як змінилося сприймання картини у рамці?*

---

---

---

*Якщо картина – це Ви, а рамка – це соціум, що Вам потрібно від соціуму?*

---

---

---

*Які Ваші усвідомлення про себе?*

---

Важливо!!! Під час аналізу малюнка необхідно звернути увагу на кольори, розмір малюнку, розміщення на аркуші паперу. Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додано у рамку для картини, оскільки вони вказують на шлях до задоволення власних потреб, взаємодію із зовнішнім середовищем, контактом із соціумом.

## Загальний висновок

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 approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

## Завдання 5.2

### Техніка «Чорний квадрат»

(Автор В. Назаревич)

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Інструкція: намалюйте на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання і те, що не влаштовує Вас у житті. Потім (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно, за бажанням, основне завдання – зробити так, щоби картина сподобалася.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?*

---

---

---

*Які елементи Ви додали?*

---

---

---

*Що вони означають для Вас?*

---

---

---

*Що змінилося у сприйманні малюнка?*

---

---

---

*Які емоції, почуття та думки виникають, коли Ви дивитесь на трансформацію малюнка?*

---

---

---

[illegible]

### Завдання 5.3

#### Техніка «Білим по чорному»

(автор А. Гринберг)

Мета: полегшення емоційного стану, звільнення від негативного впливу, відкриття себе по-новому.

Інструкція: прислухайтесь до себе та відчуйте себе, які переживання Вас зараз наповнюють чи що турбує? За допомогою білого кольору відтворіть свій внутрішній стан (фарбою, олівцем чи пастеллю білого кольору) та намалюйте на аркуші або картоні чорного паперу, який символізує негативні емоції та негативні переживання у Вашому житті. Коли закінчите малювати, погляньте на це зображення. Проговоріть про себе, що воно для Вас означає і як воно схоже на Вас.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає у Вас чорний аркуш?*

---

---

---

*Які емоції почуття викликає білий колір?*

---

---

---

*Складіть монолог «Я чорний колір ...»*

---

---

---

*Складіть монолог «Я білий колір...»*

---

---

---

*Побудуйте діалог між чорним і білим кольорами*

---

---

---

*Який малюнок у Вас утворився?*

---

---

---

*Який колір на ньому має більше значення?*

---

---

---

*Який основний елемент цього малюнка?*

---

---

---

*Проаналізуйте назву малюнка.*

---

---

---

*Як чорний та білий кольори, ключові символи та образи малюнка співвідносяться із Вашим життям?*

---

---

---

За потреби поділіться малюнком з іншими людьми, щоб краще зрозуміти себе.

Важливо!!! При аналізі необхідно звернути увагу на загальне сприймання Вами отриманого малюнка, які елементи намальовано білим кольором, як вони співвідносяться із змістом малюнка, який розподіл чорно-білої гами утворився у процесі малювання. Спробуйте проаналізувати малюнок, зважаючи на індивідуальну інтерпретацію чорно-білої гами: позитивне – негативне в житті, приховане – явне, страх – ризик тощо.

Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Кольоротерапія** – це напрям арттерапії, що використовує колір як спосіб впливу на самопочуття, фізіологічний стан та дає змогу розслабитися, зняти стрес і підвищити психоемоційний тонус засобом використання кольору.

### **Коротка психологічна характеристика кольору**



#### ***Позитивні властивості кольоротерапії:***

- ✓ виявляє проблеми центральної нервової системи;
- ✓ лікування неврозів;
- ✓ зменшення тривожності та страхів;
- ✓ мінімізація апатії та дратівливості.

**Зелений колір –**  
спокій, працездатність,  
відповідальність,  
цілеспрямованість,  
оптимістичність, низька  
стресостійкість, образливість,  
тривожність.

**Червоний колір –**  
відкритість, активність,  
прагнення до лідерства. Висока  
працездатність. Не люблять  
підкорятися, часто проявляють  
агресивність, егоїзм, негативізм.

**Синій колір –**  
доброзичливі, приходять  
на допомогу, справедливі,  
працелюбні. Слухняні, охайні.  
Замкнені у собі, несміливі.  
Низька стресостійкість.

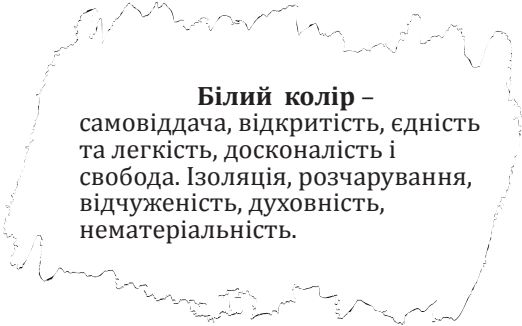
**Жовтий колір –**  
енергія, життєва сила, оптимізм,  
творчість, мрійливість, розвинена уява.  
Радість життя, впевненість у собі,  
оригінальність, творчість.  
Неуважність, нетерплячість.



**Коричневий колір** – розумні, кмітливі, надійні, здоровий глузд, люблять учитися. Різкі коливання настрою, некоммунікбельні. Неадекватне сприйняття ставлення до себе інших.



**Чорний колір** – творення, змістовність і сила. Руйнація, порожнеча, депресія, егоїзм, самозречення.



**Білий колір** – самовіддача, відкритість, єдність та легкість, досконалість і свобода. Ізоляція, розчарування, відчуженість, духовність, нематеріальність.



**Сірий колір** – образливість, зосередженість, спокій, врівноваженість, уміння доводити почате до кінця, дисциплінованість та організованість, відстороненість від колективу.

## Завдання 6.1

### Техніка «Життя в трьох кольорах» (Е. Фіш)

Мета: усвідомлення та рефлексія життєвих процесів і свого місця у житті.

Інструкція: оберіть три кольори фарб чи олівців за Вашим бажанням, які Вам найбільше імпонують. Створіть, використовуючи ці кольори, малюнок на вільну тему.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття виникають, коли Ви дивитеся на свій малюнок?*

---

---

---

*Які кольори Ви обрали і що вони означають для Вас?*

---

---

---

*Що намальовано кожним обраним кольором?*

---

---

---

*Яке Ваше ставлення до цих об'єктів?*

---

---

---

*Які об'єкти Вам подобаються найбільше? Чому?*

---

---

---

*Які об'єкти Вам не подобаються? Чому?*

---

---

---

*Які об'єкти пов'язані між собою?*

---

---

---

Чи хотіли б Ви щось додати до малюнка? Якщо так, що саме?

---

---

---

---

Як зображені кольори, об'єкти/предмети/люди відображають  
Ваше життя?

---

Важливо!!! При аналізі малюнка необхідно звернути увагу на психологічний зміст кожного кольору, символізм зображених об'єктів і співвіднести з подіями/процесами/людьми у своєму житті. З аналізом змісту картини оцінити задоволеність власним життям і гармонійне відчуття себе в ньому.

## Загальний висновок

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

## Завдання 6.2

### Техніка «Зустріч двох кольорів» (адаптована техніка Л. Підлипної)

Мета: дослідження взаємостосунків у парі, визначення типових патернів поведінки у стосунках.

Інструкція: виконуйте завдання поступово, не поспішаючи. Для початку оберіть колір, спираючись на свій емоційний відгук на нього. Намалюйте малюнок, як відчуваєте, та напишіть історію народження цього кольору.

*Історія народження кольору*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Потім оберіть інший колір та намалюйте другий малюнок на тему «Зустріч двох кольорів», використовуючи два кольори. Напишіть історію зустрічі цих кольорів та дайте назву цьому малюнку.

*Історія зустрічі двох кольорів*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає малюнок?*

---

---

---

*Що це за колір? Чому Ви його обрали?*

---

---

---

*Якими характеристиками він володіє? Як цей колір схожий на Вас?*

---

---

---

*Які кольори переважають у малюнку «Зустріч двох кольорів»?*

---

---

---

*Який колір Ви обрали?*

---

---

---

*Чому саме він? Опишіть його характеристики.*

---

---

---

*Чи подобається Вам малюнок?*

---

---

---

*Які основні елементи цього малюнка?*

---

---

---

Важливо!!! Під час інтерпретації варто звернути увагу на те, що малюнок кольору відображає особистісні характеристики людини. Малюнок «Зустріч двох кольорів» демонструє особливості стосунків з партнером. Варто оцінити інтенсивність, гаму, переплетення кольорів в одну композицію, що є показником якості та динаміки стосунків. Для детальної характеристики психологічних особливостей особистості варто зважити на інтерпретацію кольорів.

#### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### *Домашнє завдання*

**Завдання 1.** Проведіть із обраним Вами польовим клієнтом одну техніку на вибір та оформіть протокол дослідження, обов'язково додати малюнок клієнта (Додати у **Результати роботи з польовим клієнтом**).

**Завдання 2.** Оберіть один із малюнків чорного квадрата та, відповідно до нижченаведених запитань, проаналізуйте його.



Малюнок 1



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4

*Які особливості інтерпретації зображення Ви б взяли до уваги?*

---

Опишіть загальні тенденції стосовно негативних переживань у автора цього малюнка?

---

Чи містить малюнок додаткові кольори, об'єкти, символи?

---

*Які додаткові запитання Ви б задали автору цього малюнка?*

---

## Загальний висновок

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

## Заняття 7–8

# КАЗКОТЕРАПІЯ

### Варто знати

#### **КАЗКОТЕРАПІЯ –**

метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодій з навколишнім світом.

#### **ФУНКЦІЇ КАЗКОТЕРАПІЇ:**

- ✓ виховна;
- ✓ прогностична;
- ✓ презентація культури;
- ✓ моделювання;
- ✓ самопізнання;
- ✓ терапевтична;
- ✓ захисна;
- ✓ креативна;
- ✓ діагностична.



**Види казок,  
які використовують  
у казкотерапії:**

- ✓ дидактичні,
- ✓ психокорекційні;
- ✓ психотерапевтичні;
- ✓ медитативні.



**Прийоми роботи з казкою:**

- ✓ аналіз казки;
- ✓ пригадування відомої казки;
- ✓ розповідь казки;
- ✓ обговорення казки;
- ✓ переписування казки.



**Прийоми роботи  
з сюжетом казки:**

- ✓ малювання чи ліплення сюжету казки;
- ✓ постановка за допомогою ляльок;
- ✓ драматизація казки;
- ✓ казка навпаки;
- ✓ салат із казок;
- ✓ суд над персонажем;
- ✓ кольоротерапія казки.

## Завдання 7.1

### АНКЕТА

**(адаптована анкета авторки Л. Підлипної)**

Мета: дослідження особистісних сторін Я та актуальних потреб за допомогою казок.

Інструкція: пригадайте свої улюблені казки з дитинства та казкових персонажів. Заповніть запитання анкети. Дозвольте собі бути спонтанними і запишіть перші свої думки.

*Назвіть свого улюбленого героя. Поясніть, чому вам подобається саме цей герой.*

---

---

---

*Назвіть свого найнеулюбленішого героя. Поясніть, чому Вам не подобається саме цей герой.*

---

---

---

*Яку казку Ви любите?*

---

---

---

*Яка казка Вам не подобається?*

---

---

---

*Якби у Вас була фантастична можливість стати кимось на один день, ким би Ви стали? Чому?*

---

---

---

*Про що б Ви попросили доброго чарівника? Чому?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Важливо!!! Для кращого усвідомлення себе через казку та казкові персонажі проаналізуйте Ваші відповіді на запитання анкети з деякими інтерпретаціями:

- 1 – Я – герой, проєкція себе, яка/який я;
- 2 – Я – антигерой, Ваша тіньова сторона, те, що в собі не приймається;
- 3 – дійсний сценарій, що зараз переживаєте;
- 4 – антисценарій, чого боїтеся/що можете проживати у снах;
- 5 – актуальна потреба;
- 6 – ресурс, яким Ви володієте;
- 7 – теж ресурс, який треба легалізувати;
- 8 – інстинктивна Ваша сторона, сексуальна поведінка.

[illegible]

## Завдання 7.2

### Візуалізація казки

(адаптована авторкою Л. Підлипною)

Мета: фокусування уваги на значимих подіях життя та емоціях через метафору казки, виявлення актуальної потреби.

Інструкція: займіть зручне положення, заплющіть очі, намагайтеся виконувати вказівки ведучого для розслаблення тіла (використовується класичний спосіб нервово-м'язової релаксації). Далі ведучий медитативним, спокійним голосом поступово проводить візуалізацію. Орієнтовний текст для візуалізації: уявіть затишне місце, кімнату в будинку чи квартирі. Відчиніть двері і зайдіть до приміщення, роздивіться його, відчуйте запахи, зайдіть в іншу кімнату... Ви бачите перед собою жінку над кошиком з дитиною, яка читає книжку...казку... Побачте її, послухайте, про що ця казка... Побачте в книжці останню сторінку, білу... чисту сторінку... Побудьте тут скільки потрібно. Коли вам буде вдосталь, розплющіть очі і поверніться в реальність, тут і тепер.

Виконайте завдання:

*Напишіть тезисно казку, яку Ви чули під час візуалізації*

---

---

---

Намалюйте ілюстрацію до Вашої казки.

Попрацюйте з іншими учасниками та дотримуйтесь такого алгоритму роботи:

*Розкажіть про Ваші почуття і відчуття під час візуалізації*

---

---

---

*Розкажіть про Ваші почуття і відчуття під час написання казки*

---

---

---

*Розкажіть про Ваші почуття і відчуття зараз, коли Ви дивитися на ілюстрацію цієї казки*

---

---

---

*Розкажіть Вашу казку іншим учасникам, розкажіть про головного героя, що це за герой, які випробування він проходить у казці, яка його місія; чи вміє отримувати підтримку, просити про допомогу*

---

---

---

*Яке послання казки світу?*

---

---

---

*Чому цей герой має навчитися?*

---

---

---

*Якими вміннями Ваш герой має володіти, щоб його життя стало краще?*

---

---

---

*Як ця казка подібна на Ваше життя, а герой – на Вас?*

---

---

---

Послухайте емоційний зворотній зв'язок на Вашу казку від учасників, з якими Ви працювали. Домалуйте останню сторінку Вашої казки.

Попрацюйте з учасниками за таким алгоритмом:

*Розкажіть про Ваші почуття і відчуття під час малювання*

---

---

---

*Що для Вас означають ці символи і кольори?*

---

---

---

*Яка Ваша потреба відображена у цьому малюнку?*

---

---

---

*Як зміниться Ваша казка, коли ця сторінка додасться до казки?*

---

---

---

Важливо!!! Під час інтерпретації варто звернути увагу на те, що казка – це життєвий сценарій, який вами проживається зараз; ілюстрація до казки (малюнок) – вказує на Вашу потребу; домальовування останньої сторінки – це ще один варіант вирішення актуальної ситуації. Зверніть увагу на те, як зміниться тоді Ваша потреба.

Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Завдання 8.1

## Спонтанна казка

Мета: дослідження внутрішнього світу та усвідомлення власних потреб і бажань, зустріч із своїм справжнім Я.

Інструкція: напишіть 10 спонтанних слів, які виникають. Дозвольте собі бути вільними, не обмежуйте себе, та не варто надто довго думати над змістом цих слів. Упродовж 1 хв складіть казку з написаних слів та намалюйте ілюстрацію до неї.

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.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

Розкажіть про Ваші почуття і відчуття під час написання казки

---

---

---

---

*Розкажіть Вашу казку іншим учасникам, розкажіть про головного героя, що це за герой, які випробування він проходить у казці, яка його місія; чи вміє отримувати підтримку, просити про допомогу*

---

---

---

*Яке послання казки світу?*

---

---

---

*Чому цей герой має навчитися?*

---

---

---

*Якими вміннями Ваш герой має володіти, щоб його життя стало краще?*

---

---

---

*Як ця казка подібна на ваше життя, а герой – на Вас?*

---

---

---

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

**Завдання 8.2**  
**Техніка «ДО-казка»**  
**(авторка Л. Підкоритова)**

Мета: зближення учасників, знайомство, створення творчої атмосфери.

Інструкція: напишіть казку на вільну тему (про себе, свій стан, очікування від сьогоднішнього дня – будь-чого, на ваш смак та розсуд). У казці має бути 7 речень, кожне з яких починається на ДО.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Яка назва Вашої казки? Про що Ваша казка?*

---

---

---

*З якого іншого складу Ви б хотіли починати свою казку?*

---

---

---

*Чи легко Вам було написати казку, кожне речення у якій починається з ДО?*

---

---

---

*Які почуття і відчуття виникали у Вас під час її складання? Які – коли Ви її читаете?*

---

---

---

*Чи хотіли б Ви щось змінити у своїй казці? Якщо так, то що саме?*

---

---

---

## Загальний висновок

---

---

---

---

### Домашнє завдання

#### Завдання 1

Оберіть одну із казок народів світу (окрім українських) та проаналізуйте і опишіть кожну із функцій, яку виконує обрана Вами казка.

**Назва казки** \_\_\_\_\_

**Країна** \_\_\_\_\_

**Виховна** \_\_\_\_\_

---

**Прогностична** \_\_\_\_\_

---

**Презентація культури** \_\_\_\_\_

---

**Моделювання** \_\_\_\_\_

---

**Самопізнання** \_\_\_\_\_

---

**Терапевтична** \_\_\_\_\_

---

**Захисна** \_\_\_\_\_

---

**Креативна** \_\_\_\_\_

---

**Діагностична** \_\_\_\_\_

---

**Загальний висновок** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Завдання 2**

З перелічених варіантів оберіть один і напишіть терапевтичну казку для дитини дошкільного віку з метою вирішення цих труднощів.

*Адаптація дитини до дитячого садочку*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Страх темряви*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Адаптація до сну у дитячому садочку*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Агресивні прояви у поведінці дитини*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Тривожні діти*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Діти, що не прибирають іграшки*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ваш варіант*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Заняття 9–10

# МАНДАЛОТЕРАПІЯ

### Варто знати







### **Види мандалотерапії:**

- ✓ активна – клієнту пропонується самостійно створити мандалу;
- ✓ змішаного типу – клієнт вибирає із запропонованих йому готових розмальовок-мандал;
- ✓ пасивна – людині пропонується готова мандала, з якою вона працює.

### **Характеристика зображення мандали**

- ✓ Верхня – нижня частина мандали, яка демонструє свідомі (верхня) та несвідомі (нижня) психічні процеси особистості; структурні елементи та домінуючі зображення мандали; переважаюча кольорова гама мандали.
- ✓ Сміслові навантаження мандали (колір та наявні елементи, їхній зміст).
- ✓ Характеристика назви мандал (психолінгвістичний та семантичний аналіз назви і її зв'язок з особистісними переживаннями).
- ✓ Емоційне реагування на мандалу та ставлення до неї автора.



### **Завдання 9.1**

#### **Техніка «9 маленьких мандал»**

**(автор А. Коробкін)**

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Інструкція: намалюйте 9 маленьких кіл (розмір кола, як склянка для води) та розмалюйте їх, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, тугу, горе, ейфорію, інтерес, щастя тощо): 1 коло – сум; 2 коло – гнів; 3 коло – злість; 4 коло – страх; 5 коло – тривога; 6 коло – здивування; 7 коло – любов; 8 коло – радість; 9 коло – задоволення. Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна змінювати залежно від власних переживань і домінуючого емоційного фону. Наступне завдання: обговорити з іншими учасниками, коли ви востаннє переживали цю емоцію і де в тілі вона відчувається. Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуваєте самі. Також можна скласти свою композицію із маленьких мандал.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає велика мандала?*

---

---

---

*Яка мандала у ній найбільш помітна?*

---

---

---

*Яку емоцію вона відображає?*

---

---

---

*Як часто Ви переживаєте цю емоцію?*

---

---

---

*Яку емоцію було найскладніше відобразити?*

---

---

---

*Яка мандала Вам найбільше подобається?*

---

*Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?*

---

---

---

---

---

Важливо!!! Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дає змогу помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта.

## Загальний висновок

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.

## Завдання 9.2

### Створення особистої мандали

Мета: зняття емоційної напруженості, формування установки позитивного ставлення до себе, актуалізація відчуттів, активізація несвідомого, розвиток творчого потенціалу.

Інструкція: візьміть чистий аркуш паперу А4 і на ньому простим олівцем намалюйте велике коло. Віднайдіть центр кола. Візьміть різноманітні природні матеріали (круп, сухоцвіти, листочки, гілочки) та за допомогою клею (рідкий ПВА) створіть власну мандалу. Пам'ятайте, що зовнішні межі кола не повинні бути перешкодою. Якщо ви бажаєте вийти за межі кола, ви можете це зробити. Коли завершите роботу, підпишіть вашу мандалу і поставте дату. Також необхідно вказати, де знаходиться верхня частина зображення.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає у Вас мандала?*

---

---

---

*Назвіть основні використані матеріали для мандали та проаналізуйте, яке значення вони мають для Вас.*

---

---

---

*Назвіть три слова, з якими у Вас асоціюється мандала*

---

---

---

*Яке основне смислове повідомлення Вашої мандали?*

---

---

---

*Що Ви готові зробити з мандалою і де її розмістити?*

---

---

---

---

*Прокоментуйте назву Вашої мандали.*

---

---

---

Важливо!!! Під час інтерпретації варто звернути увагу на загальний алгоритм аналізу мандал: оцінка особливостей центру і зовнішніх меж; асиметрія розташування; наявність впорядкованості елементів; співвідношення прямих і хвилястих ліній; врахування числових елементів; оцінка динамічних ефектів. (Детальніше: дивіться Розділ 1.2. Мандалотерапія; Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.).

Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Завдання 10.1**

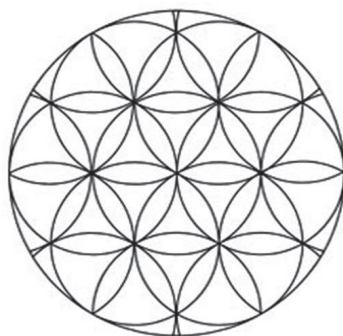
#### **Розмалуйте мандалу**

Мета: зняття емоційної напруженості, релаксація, розвиток спонтанності, розвиток дрібної моторики рук, формування установки позитивного відношення до себе, актуалізація відчуттів, активізація несвідомого, розвиток творчого потенціалу.

Інструкція: із запропонованих мандал оберіть одну та розмалуйте її відповідно до власних відчуттів і переконань. Напишіть історію до цієї мандали.



Перша стадія



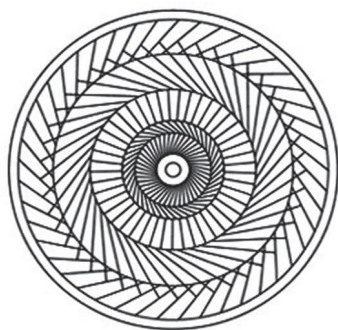
Друга стадія



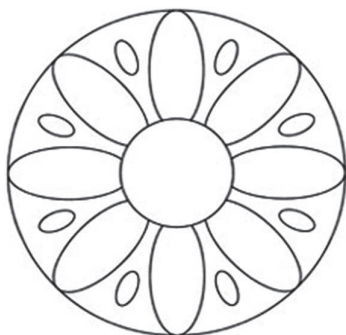
Друга стадія



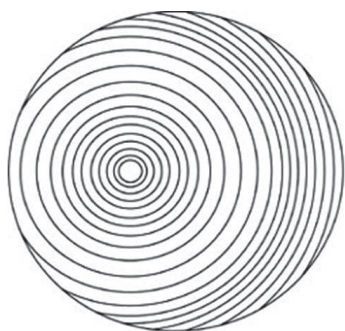
Третя стадія



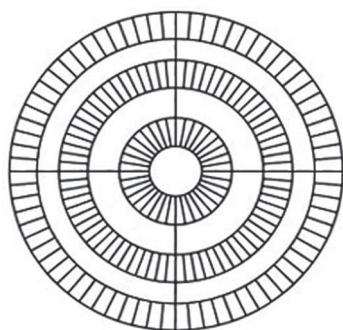
Третя стадія



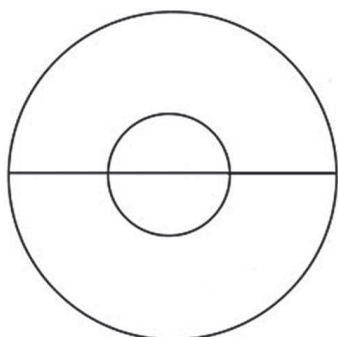
Четверта стадія



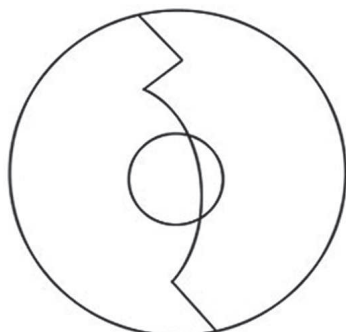
П'ята стадія



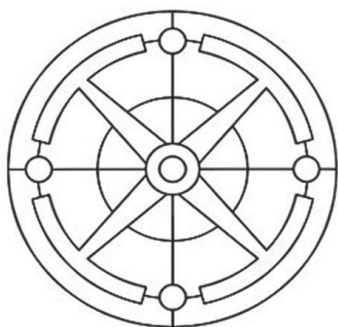
П'ята стадія



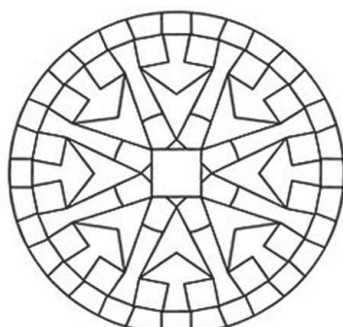
Шоста стадія



Шоста стадія



Сьома стадія



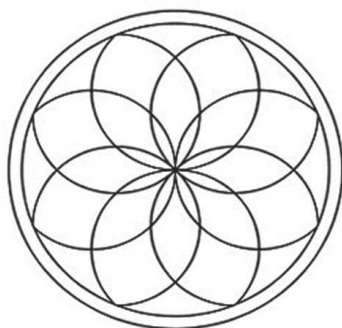
Сьома стадія



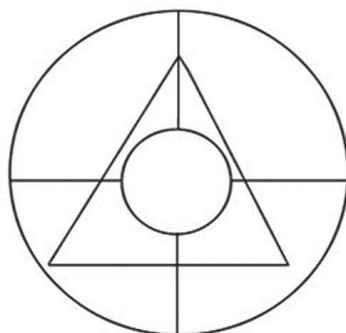
Восьма стадія



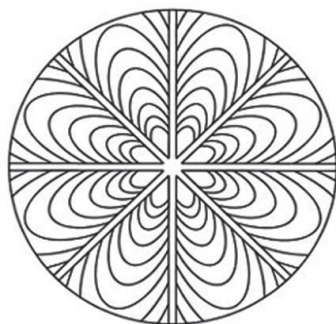
Восьма стадія



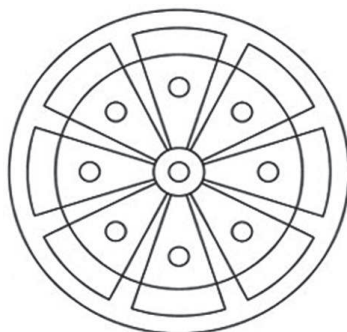
Дев'ята стадія



Десята стадія



Одинадцята стадія



Дванадцята стадія

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Яку мандалу Ви обрали? Чому саме її?*

---

---

---

*Які емоції та почуття викликає у Вас малюнок?*

---

---

---

*Які кольори Ви обрали для розмальовування і що вони для Вас означають?*

---

---

---

*Які основні символи малюнка та проаналізуйте, яке значення вони мають для Вас?*

---

---

---

*Прочитайте історію вашої мандали. Яке основне смислове повідомлення Вашої історії?*

---

---

---

*До яких рішень чи усвідомлень вона Вас підводить?*

---

---

---

**Важливо!!!** Для інтерпретації малюнка мандали ознайомтеся з інтерпретацією стадії мандали за Дж. Келлог, а також основними критеріями для якісного аналізу та інтерпретації малюнку, поданими в короткій теоретичній довідці.

**Загальний висновок**

---

---

---

---

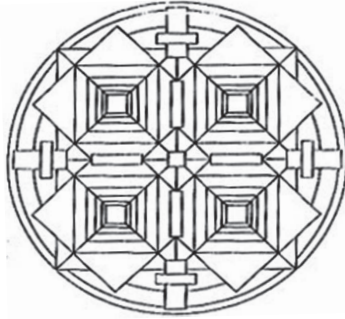
---

## Завдання 10.2

### Геометрична мандала

Мета: вивчення комфортності перебування в групі, аналіз дитячо-батьківських, гендерних, подружніх відносин, ситуації конфлікту.

Інструкція: зараз Ви виконуватимете сумісний малюнок. Гляньте, яке чарівне коло. На що схоже? (питання до кожного). Починаючи з середини, розмалюйте це коло. Кількість учасників для роботи не повинна перевищувати 5–6 осіб.



Важливо!!! Під час інтерпретації звертається увага на хресто-подібні межі, на центральний квадрат, колір, яким заповнюються два центральні трикутники в цьому квадраті, супідряд-ність або узгодженість у діях з іншим.

Відстежується вихід за межі. Уточнюється і аналізується, де розташований центр. Обговорюються відчуття. Здійснюється аналіз вербальних реакцій, як учасники взаємодіяли між собою, як приймалося рішення щодо вибору кольорів, пошуку назви мандали тощо.

Ця техніка дозволяє виявляти тенденції до лідерства, залежності, пасивної позиції, що властиві для розвитку динаміки в групі.

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

**Домашнє завдання**  
**Завдання 1**  
**Міні-мандала з відбитку**

Намалюйте мандалу з відбитку Вашого улюбленого напою. Для цього спокійно й умиротворено, насолоджуючись процесом, випийте свій улюблений напій. Після цього гляньте на дно горнятка або на відбиток на папері чи підставці від горнятка.

Візьміть аркуш А4 та відтворіть на ньому цей малюнок мандали, що утворилася з відбитку чи залишків напою. Запишіть відповіді на запитання:

*Як називається Ваша мандала?* \_\_\_\_\_

*Про що вона для Вас?*

\_\_\_\_\_

*Який відбиток у Вас утворився?*

\_\_\_\_\_

*Які почуття і думки він у Вас викликає?*

\_\_\_\_\_

*Чи легко було намалювати мандалу з відбитку?*

\_\_\_\_\_

*Які почуття і відчуття у Вас виникали під час творчого процесу?*

\_\_\_\_\_

*Які почуття у Вас виникають, коли Ви дивитеся на готову мандалу?*

\_\_\_\_\_

*Що найбільше подобається в мандалі?*

\_\_\_\_\_

*Чи хотіли б щось змінити в мандалі? Якщо так, то що саме?*

\_\_\_\_\_

*Які почуття у Вас виникають, коли Ви дивитеся на готову мандалу?*

---

---

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

### Завдання 2

Із нижчеподаних малюнків оберіть один та проаналізуйте за загальним алгоритмом аналізу мандал; визначте стадію згідно з розвитком індивідуальних стадій мандал за Дж. Келлог та проаналізуйте проблеми чи змісти, які відображаються у намальованому; визначте шляхи подальшої роботи для автора малюнка.



Мандала 1



Мандала 2



Мандала 3



Мандала 4

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Заняття 11–12

# ФОТОТЕРАПІЯ

### Варто знати





**Психотерапевтичне значення кожного фото** – це емоційне повідомлення особі, суб'єктивне сприйняття нею себе, зображених людей та подій, а також емоційна реакція на це зображення. Кожна фотографія має каталізуючий ефект, оскільки здатна вивільняти забуті, несвідомі переживання та спогади.



#### **ЗАВДАННЯ ФОТОТЕРАПІЇ:**

- ✓ розвиває творчі здібності;
- ✓ розширює світогляд;
- ✓ допомагає помічати те, що відбувається навколо, жити «тут і зараз»;
- ✓ руйнує шаблонне мислення;
- ✓ підвищує впевненість у собі;
- ✓ дозволяє зрозуміти свій внутрішній світ;
- ✓ усуває тривожні думки, страхи, депресивні стани;
- ✓ знімає нервову напругу, допомагає відволіктися;
- ✓ допомагає налагодити контакт з тілом;
- ✓ покращує стосунки з близькими.



#### **Особливості супроводу клієнта у роботі з фотографією:**

- ✓ за темами та сюжетами;
- ✓ за формою представлення;
- ✓ за стилем виконання зображення.

### **Розподіл зображень за рівнем важливості та актуальності:**

- ✓ від важливих до незначних;
- ✓ від приємних до неприємних;
- ✓ від зрозумілих до незрозумілих;
- ✓ від логічних до абстрактних;
- ✓ від сучасного до минулого чи майбутнього;
- ✓ від себе до роду і сім'ї;
- ✓ від проблеми до виходу.

### **Структура роботи із зображенням Пошук актуального стимулу**

- ✓ уявного
- ✓ асоціативного
- ✓ подія
- ✓ факт
- ✓ спогад
- ✓ місце

### **ТЕХНІКИ ФОТОТЕРАПІЇ**

- ✓ робота з фотографіями з минулого (індивідуальні, зроблені самостійно, індивідуальні, зроблені кимось, сімейні фото з колегами і друзями);
- ✓ робота з невдалими фото;
- ✓ робота зі створенням нових фото;
- ✓ робота із селфі.

### **Завдання 11.1**

#### **Техніка «Моя унікальність»**

Мета: усвідомлення глибинних ресурсів.

Інструкція: з сімейного чи індивідуального фотоархіву оберіть фото, що символізує Вашу унікальність, де ви відчуваєте власну особливість.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає фотографія?*

---

---

---

*Розкажіть про це фото: скільки Вам років, за яких обставин воно зроблено.*

---

---

---

*Хто був фотографом?*

---

---

---

*Через які елементи фото передано Вашу унікальність?*

---

---

---

*Що найбільше подобається у цьому фото?*

---

---

---

*Де Ви зберігаєте світлину?*

---

---

---

*Продовжіть фразу: «На цьому фото я унікальна/ий, бо...»*

---

---

---

*Як Ваша унікальність допомагає Вам у житті?*

---

---

---

Важливо!!! Ця техніка виконує позитивне нагадування про особистісні характеристики, які є вашим ресурсом, внутрішньою силою, зрештою вказує на частини справжнього Я. Сприяє пригадуванню того вікового періоду, коли ви почувалися добре, вільними, безтурботними.

**Загальний висновок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Завдання 11.2**

### **Техніка «Фото у рамці»**

Мета: актуалізація і вираження почуттів, пов'язаних із образом «Я» і ставленням до себе; виявлення та усвідомлення потреб, установок і цінностей.

Інструкція: із сімейного чи індивідуального фотоархіву оберіть фото, що Вам імпонує. Розмістіть фото на аркуші А4 та домалюйте рамку до цієї світлинки за допомогою фарб або кольорових олівців.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає фотографія?*

---

---

---

*Розкажіть про це фото: скільки Вам років, за яких обставин воно зроблено.*

---

---

---

*Які емоції та почуття викликає рамка?*

---

---

---

*Які елементи та кольори містить рамка? Якого вона розміру порівняно з фото?*

---

---

---

*Які емоції та почуття викликає фото у рамці?*

---

---

---

*Як змінилося Ваше сприймання фото із домальовуванням рамки?*

---

---

---

*Що змінює рамка у сприйманні фото і навпаки?*

---

---

---

Важливо!!! Під час інтерпретації необхідно звертати увагу на опис процесу створення рамки, аналіз вибраної світлини (чому саме вона), інтерпретацію розміщення світлини на аркуші, емоційний відгук на рамку, зворотній зв'язок (що найбільше сподобалося, в чому полягали труднощі).

## Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Завдання 12.1

#### Техніка «Сімейний колаж»

Мета: дослідження системи відносин, актуалізація та дозвіл внутрішньоособистісних конфліктів. Актуалізація і усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також латентних ролей і властивостей особистості. Усвідомлення динаміки змін. Усвідомлення сімейної історії, родових сценаріїв, особливостей стосунків.

Інструкція: із сімейного чи індивідуального фотоархіву оберіть фотографії, що розповідають про вашу сімейну історію (оберіть ту кількість світлин, які відчуєте самотійно). На аркуші паперу формату А3 розмістіть відібрані світлини та створіть загальний колаж.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає колаж із фотографій?*

---

---

---

*Розкажіть про кожне фото з колажу: хто зображений на фото, скільки Вам та іншим років, за яких обставин воно зроблено.*

---

---

---

*Які емоції та почуття викликає фотографія (про кожну світлину)?*

---

---

*Який культуральний час проживала тоді Ваша сім'я?*

---

---

*Які події властиві для Вашої сім'ї того часу?*

---

---

*Які труднощі виникали та як/хто з ними впоралися?*

---

---

*Яка була Ваша роль того часу?*

---

---

*Як події минулого впливають на Вас (інших членів родини) та Ваше життя зараз?*

---

---

*Яка прихована потреба у колажі із сімейних фотографій?*

---

---

Важливо!!! При інтерпретації необхідно звертати увагу на опис процесу створення колажу, опорну схему аналізу колажів (див. Розділ 1.2. Колажування у посібнику), аналіз вибраних світлин (чому саме вона), також тих, які потенційно не потрапили у колаж, інтерпретація розміщення світлини на аркуші А3, емоційний відгук на кожне фото та колаж загалом, зворотній зв'язок (що найбільше сподобалося, в чому полягали труднощі).

## Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Домашнє завдання

#### Завдання 1

#### Вправа «Поєднання писання і фото» (авторка Л. Подкоритова).

Мета: створення ресурсного стану.

Інструкція: візьміть будь-яке фото (роздруковане, або з телефону), що вам подобається, і напишіть про нього історію.

---

---

---

---

---

---

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які емоції та почуття викликає фотографія?*

---

---

---

*Розкажіть про це фото: скільки Вам років, за яких обставин воно зроблено.*

---

---

---

*Чи легко Вам було виконувати завдання? Які почуття і відчуття виникали у Вас під час його виконання? Які – коли Ви його читаете?*

---

---

---

*Чи хотіли б Ви щось змінити у своєму творі? Якщо так, то що саме?*

---

---

---

*Чи хотіли би написати історію за іншим фото?*

---

---

---

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Завдання 2**

З сімейного чи індивідуального фотоархіву оберіть фотографії та створіть портфолію або колаж на тему «Мої стосунки...», «Чоловіче/жіноче в мені...», «Ваш варіант...».

При аналізі та інтерпретації необхідно звертати увагу на опис процесу створення колажу, опорну схему аналізу колажів та на алгоритм роботи із фото.

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

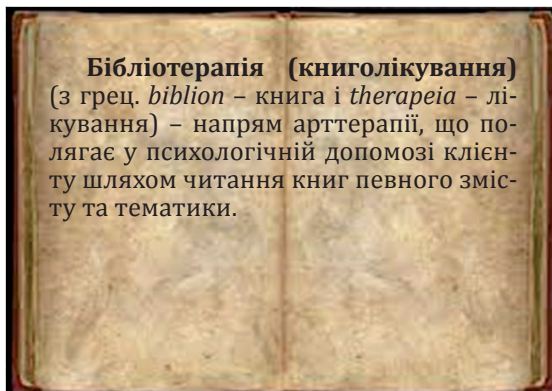
---

---

## Заняття 13–14

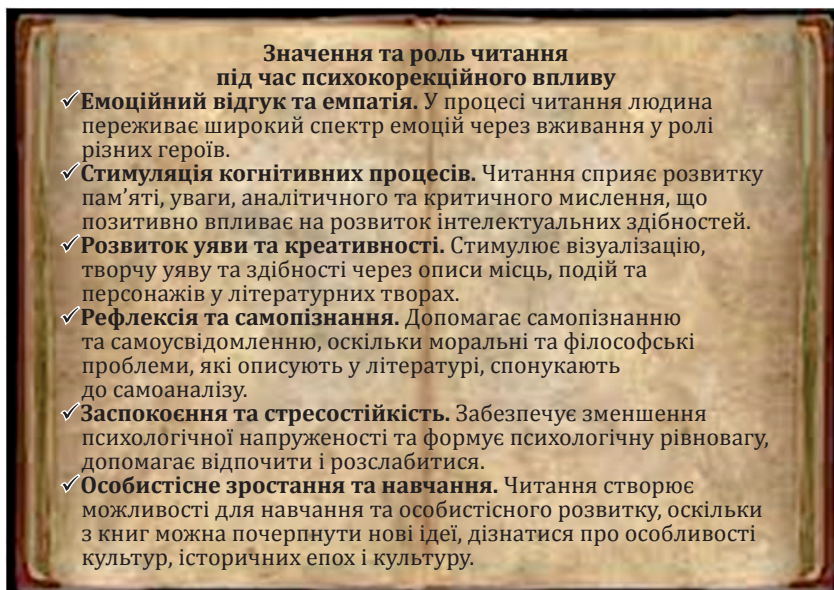
# БІБЛІОТЕРАПІЯ

### Варто знати



#### **Бібліотерапія (книголікування)**

(з грец. *biblion* – книга і *therapeia* – лікування) – напрям арттерапії, що полягає у психологічній допомозі клієнту шляхом читання книг певного змісту та тематики.



#### **Значення та роль читання під час психокорекційного впливу**

- ✓ **Емоційний відгук та емпатія.** У процесі читання людина переживає широкий спектр емоцій через вживання у ролі різних героїв.
- ✓ **Стимуляція когнітивних процесів.** Читання сприяє розвитку пам'яті, уваги, аналітичного та критичного мислення, що позитивно впливає на розвиток інтелектуальних здібностей.
- ✓ **Розвиток уяви та креативності.** Стимулює візуалізацію, творчу уяву та здібності через описи місць, подій та персонажів у літературних творах.
- ✓ **Рефлексія та самопізнання.** Допомагає самопізнанню та самоусвідомленню, оскільки моральні та філософські проблеми, які описують у літературі, спонукають до самоаналізу.
- ✓ **Заспокоєння та стресостійкість.** Забезпечує зменшення психологічної напруженості та формує психологічну рівновагу, допомагає відпочити і розслабитися.
- ✓ **Особистісне зростання та навчання.** Читання створює можливості для навчання та особистісного розвитку, оскільки з книг можна почерпнути нові ідеї, дізнатися про особливості культури, історичних епох і культуру.

### **Ключові принципи бібліотерапії**

- ✓ Психологічна дія літератури. Засобами метафор та символів літературні твори впливають на читача та допомагають опрацювати емоційні переживання.
- ✓ Катарсис. Читання має ефект очищення та звільнення від емоцій та напруження.
- ✓ Ідентифікація та проекція. Ідентифікація з персонажами допомагає самоусвідомленню та осмисленню переживань і проблем.
- ✓ Інсайт і самопізнання. Завдяки читанню літературних творів відбувається глибинне розуміння особистісних проблем.
- ✓ Навчання через моделювання. Літературні твори виступають демонстрацією різних способів вирішення життєвих проблем, мають навчальний і надихаючий вплив.
- ✓ Терапевтичний діалог. Обговорення літературних сюжетів та персонажів допомагає висловлювати думки і почуття та отримувати зворотній зв'язок.
- ✓ Гнучкість та індивідуалізація. Літературні твори відображають індивідуальні потреби особистості і забезпечують ефективний терапевтичний вплив.

### **Техніки бібліотерапії**

- ✓ Направлене читання. Вибір конкретних книг чи текстів, що відображають специфічні потреби і проблеми клієнта. Через обрані тексти стимулюється рефлексія, активність, готовність діяти та натхнення до змін.
- ✓ Самостійне читання із обговоренням. Читання книг клієнтом і обговорення з психологом чи в процесі групової роботи. Завдяки цьому відбувається глибше осмислення прочитаного та інтеграції ідей в особистий досвід.
- ✓ Творчий лист. Записування роздумів чи коротких оповідань, що виникають у процесі читання. Це ефективний прийом опрацювання емоцій та думок, що виникають під час читання.
- ✓ Символічний аналіз. Шляхом аналізу символів та метафор відбувається краще розуміння життєвих ситуацій та переживань, формуються навички саморефлексії та самоаналізу.
- ✓ Групові дискусії та книжкові клуби. Групове обговорення книг допомагає побачити різні точки зору і сприяє обміну ідеями. У процесі обговорення відбувається розвиток соціальних навичок та емпатії.

### Завдання 13.1

#### Практика експресивного письма Д. Пеннебейкера

Мета: звільнення від переживань, емоційне розвантаження, знайдення ресурсу та методів для вирішення ситуацій, отримання самостійно інсайту, переосмислення ситуацій.

Інструкція: поставте таймер на 15 або 20 хвилин. Почніть писати текст – потік свідомості. Пишіть, не думаючи про пунктуацію, орфографію, акуратність, цензуру, послідовність тощо. Потрібно записувати свій потік думок, емоції, почуття, події, все підряд, навіть якщо вони «скачуть». Це писання для себе і ні для кого більше. Зупиніться, коли прозвенить таймер. Написаний текст можна або зберігати, або знищити. Якщо маєте бажання, зачитайте його іншим учасникам.

*Текст*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Чи легко Вам було виконувати завдання? Які почуття і відчуття виникали у Вас під час його виконання?*

---

---

---

*Які емоції та відчуття виникають, коли Ви читаєте свій текст?*

---

---

---

*Чи хотіли б Ви щось змінити у своєму творі? Якщо так, то що саме?*

---

---

---

*Що означає для Вас написане? До чого цей текст Вас підштовхує чи хоче повідомити?*

---

---

---

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

## Завдання 13.2

### Хоку

#### (вправа з арттерапевтичного

#### онлайн-марафону «Новотвір», ідея – О. Ключанової)

Мета: розвиток творчих здібностей, створення ефекту завершення.

Ознайомтеся із правилами написання хоку як арттерапевтичної техніки.

#### Правила написання хоку

- Зазначення пори року (всі хайку розписані за чотирма сезонами, містять «сезонне слово»).
- Застосування граматичних форм теперішнього часу.
- Хоку містять фрагмент (більш коротка частина вірша) і фразу (довша).
- Фрагмент може бути першим рядком або останнім.
- Хоку – інтерактивна поезія (вимагає участі читача).
- Обов'язковою є присутність природи у будь-якому її вигляді.
- Обов'язково називати речі своїми іменами (вітер, а не «зітхання зефіру», нічне небо, а не «зоряний намет» тощо), тобто забороненими є тропи, метафори тощо.
- Забороненим є прийом уособлення неживих речей (річка не може сміятися, дерево страждати тощо).
- У хоку немає рими (а отже, немає і завершеності, це вихоплена мить).

- Часткова відмова від пунктуації.
- Відмова від великих літер.
- Використання мінімуму особових займенників.

Інструкція: відшукайте у вирі своїх думок три асоціації: образ; дія; почуття/відчуття/стан. Запишіть їх. Отже, ваше завдання: зі попередньо знайдених вами асоціацій – образу, дії та почуття – складіть хоку за правилами, написаними вище.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які саме образ, дія і почуття/відчуття/стан виникли у Вас як асоціація для виконання цієї вправи?*

---

---

---

---

*Чи легко Вам було написати хоку? Що Ви відчували під час його складання? Які – коли Ви його читали?*

---

---

---

---

*Чи хотілося б Вам змінити хоку? Якщо так, то напишіть, як саме.*

---

---

---

---

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Завдання 14.1**  
**Вправа «Текст... Малюнок... Текст...»**  
**(авторка Л. Подкоритова)**

Мета: дослідження актуального психічного досвіду особи, його інтеграція і трансформація.

Інструкція: уважно ознайомтеся із правилами виконання вправи та виконуйте її послідовно.

**Етап 1.** Інструкція: «Напишіть будь-який текст у стилі потоку свідомості про будь-що. Можете роздивитись довкола і написати текст про перше-ліпше, що впаде вам в око». Час не обмежується, але, з практичного досвіду, ця частина роботи може тривати від 10 до 30 хв, у середньому – 15-20 хв.

*Текст 1*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Після завершення роботи можна запропонувати прочитати свої тексти вголос за бажанням. Зачитані тексти коротко обговорюються.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які почуття і відчуття виникали у Вас під час творчого процесу?*

---

---

---

*Які почуття і відчуття маєте зараз після прочитання тексту?*

---

---

---

*Який фрагмент тексту викликає у Вас найбільш позитивні почуття? Які саме?*

---

---

---

*Який фрагмент тексту викликає у Вас найбільш негативні почуття? Які саме?*

---

---

---

**Етап 2.** Інструкція: відчуйте себе художником-ілюстратором / художницею-ілюстраторкою і намалюйте ілюстрацію до створеного вами тексту. Час також не обмежується, але середня тривалість другого етапу роботи – 20–30 хв.

Після створення малюнку пропонуємо продемонструвати його іншим учасникам і коротко обговорити.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які почуття і відчуття виникали у Вас під час творчого процесу?*

---

---

---

*Які почуття і відчуття Ви переживаєте, дивлячись на свій малюнок?*

---

---

---

*Що Ви намалювали і яке значення це для вас має?*

---

---

---

**Етап 3.** Інструкція: напишіть текст до створеної ілюстрації. Як і на попередніх етапах, час для творчості не обмежується, але зазвичай другий текст створюється швидше – за 10–15 хв. Пропонуємо порівняти створені тексти та обговорити як другий текст, так і роботу в цілому, поділитись загальними враженнями від вправи.

*Текст 2*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які почуття і відчуття виникали у Вас на кожному етапі роботи?*

---

---

---

*Що було робити легше, а що – складніше?*

---

---

---

*Як різняться ваші тексти?*

---

---

---

*Чи хочете Ви щось змінити у своєму тексті? Що саме?*

---

---

---

*Чи є Ваш текст завершеним? Якщо ні, то як хотіли би завершити його?*

---

---

---

*Що саме це нагадує Вам із Вашого життя?*

---

---

---

*Які почуття і відчуття виникають у Вас зараз?*

---

---

---

Важливо!!! Вправа «Текст-малюнок-текст» поєднує два види активної (творчої) арттерапії – бібліотерапію та образотворчу терапію. Спостереження щодо використання цієї вправи виявило: створення першого тексту є емоційно найскладнішим для клієнтів; можуть виникати важкі переживання, плач, які ведуть до полегшення, що свідчить про катарсичний ефект писання; етап ілюстрації викликає сильні позитивні емоції, грайливість, захват, інтерес, ентузіазм; створення другого тексту викликає в людей багато здивування, інтерес, дає багато енергії, водночас створює ефект заземлення та інтеграції.

Третій етап має трансформаційний вплив, допомагає усвідомити свій психічний досвід, який актуалізувався під час творчого процесу, інтегрувати та водночас змінити його з метою досягнення душевної цілісності. На нашу думку, вправу «Текст-малюнок-текст» можна використовувати з різними групами клієнтів, як на початкових, так і на завершальних етапах арттерапевтичної роботи. Вона може бути використана як в очному, так і в онлайн-форматі. Припускаємо, що вправу можна застосовувати з особами, починаючи з підліткового віку і старшими. Її впровадження серед клієнтів молодшого віку потребує спеціальних досліджень.

[illegible]

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

### Рефлексивний коментар

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

# Заняття 15–16

## ПІСКОВА ТЕРАПІЯ

### Варто знати



**Піскова терапія** – це один із методів арттерапії, у якому через взаємодію з піском клієнт (дитина або дорослий) взаємодіє із собою і зовнішнім світом.

**Піскова терапія** виникла в рамках юнгіанського аналітичного підходу та ґрунтується на роботі з символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання і розвитку.

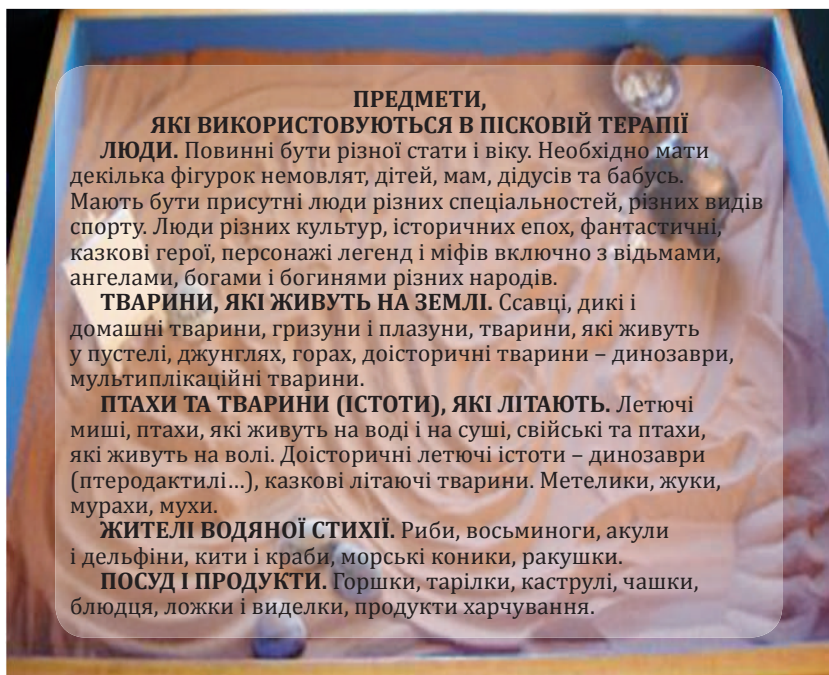


### ЗАВДАННЯ ПІСКОВОЇ ТЕРАПІЇ

- ✓ Покращення пам'яті, уваги і просторової уяви.
- ✓ Розкриття індивідуальності.
- ✓ Активізація творчих здібностей і фантазії
- ✓ Розв'язання психологічних проблем.
- ✓ Позбавлення комплексів і страхів.
- ✓ Зняття внутрішнього напруження та отримання емоційного задоволення.
- ✓ Розвиток просторової орієнтації та дрібної моторики.
- ✓ Формування навичок позитивної комунікації.



**Пісочниця** – це зменшена модель навколишнього світу та світу клієнта, де можна вільно творити, не боячись щось зламати чи зіпсувати.



#### **ПРЕДМЕТИ,**

#### **ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ПІСКОВІЙ ТЕРАПІЇ**

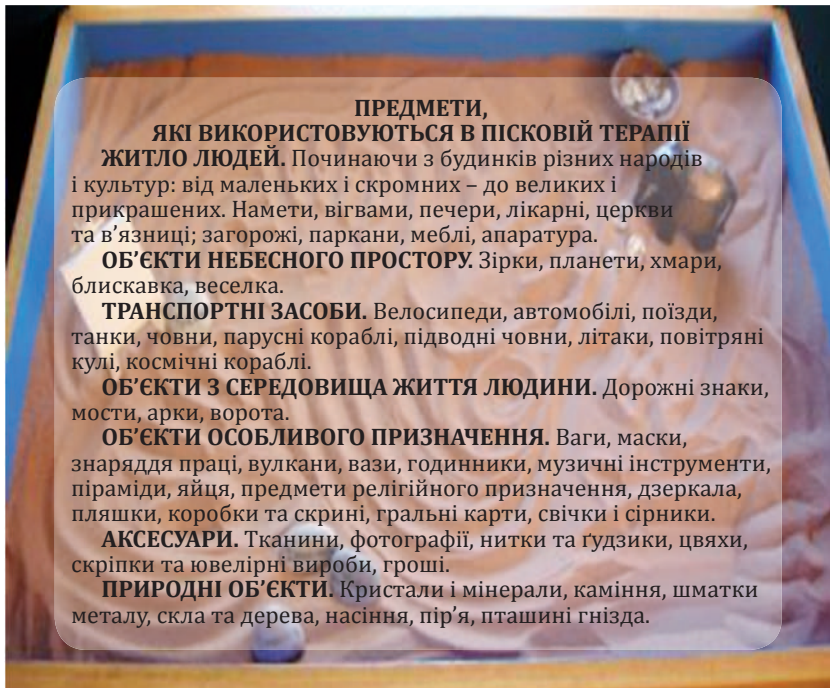
**ЛЮДИ.** Повинні бути різної статі і віку. Необхідно мати декілька фігурок немовлят, дітей, мам, дідусів та бабусь. Мають бути присутні люди різних спеціальностей, різних видів спорту. Люди різних культур, історичних епох, фантастичні, казкові герої, персонажі легенд і міфів включно з відьмами, ангелами, богами і богинями різних народів.

**ТВАРИНИ, ЯКІ ЖИВУТЬ НА ЗЕМЛІ.** Ссавці, дикі і домашні тварини, гризуни і плазуни, тварини, які живуть у пустелі, джунглях, горах, доісторичні тварини – динозаври, мультиплікаційні тварини.

**ПТАХИ ТА ТВАРИНИ (ІСТОТИ), ЯКІ ЛІТАЮТЬ.** Летючі миші, птахи, які живуть на воді і на суші, свійські та птахи, які живуть на волі. Доісторичні летючі істоти – динозаври (птеродактилі...), казкові літаючі тварини. Метелики, жуки, мурахи, мухи.

**ЖИТЕЛІ ВОДЯНОЇ СТИХІЇ.** Риби, восьминоги, акули і дельфіни, кити і краби, морські коники, ракушки.

**ПОСУД І ПРОДУКТИ.** Горшки, тарілки, каструлі, чашки, блюдця, ложки і виделки, продукти харчування.



**ПРЕДМЕТИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ПІСКОВІЙ ТЕРАПІЇ ЖИТЛО ЛЮДЕЙ.** Починаючи з будинків різних народів і культур: від маленьких і скромних – до великих і прикрашених. Намети, вігвами, печери, лікарні, церкви та в'язниці; загорожі, паркани, меблі, апаратура.

**ОБ'ЄКТИ НЕБЕСНОГО ПРОСТОРУ.** Зірки, планети, хмари, блискавка, веселка.

**ТРАНСПОРТНІ ЗАСОБИ.** Велосипеди, автомобілі, поїзди, танки, човни, парусні кораблі, підводні човни, літаки, повітряні кулі, космічні кораблі.

**ОБ'ЄКТИ З СЕРЕДОВИЩА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.** Дорожні знаки, мости, арки, ворота.

**ОБ'ЄКТИ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.** Ваги, маски, знаряддя праці, вулкани, вази, годинники, музичні інструменти, піраміди, яйця, предмети релігійного призначення, дзеркала, пляшки, коробки та скрині, гральні карти, свічки і сірники.

**АКСЕСУАРИ.** Тканини, фотографії, нитки та ґудзики, цвяхи, скріпки та ювелірні вироби, гроші.

**ПРИРОДНІ ОБ'ЄКТИ.** Кристали і мінерали, каміння, шматки металу, скла та дерева, насіння, пір'я, пташині гнізда.



**Завдання 15.1**  
**Вправа «Картина клеєм»**  
**(адаптована Л. Підлипною)**

Мета: розширення внутрішнього досвіду; виявлення актуальних бажань, активація ресурсного стану.

Інструкція: займіть зручне положення, заплющіть очі, намагайтеся виконувати вказівки ведучого для розслаблення тіла (використовується класичний спосіб нервово-м'язової релаксації). Далі ведучий медитативним, спокійним голосом поступово проводить візуалізацію. Орієнтовний текст для візуалізації: уявіть себе на березі моря, хвилі прибувають і відбувають. Подуває легенький вітерець, подивіться, що навколо, як сонце та вітерець пестить вас, як руки занурюються у пісок, протікає крізь пальці. Почніть малювати пальцем на піску малюнок. Роздивіться ваш малюнок. Побудьте тут, скільки потрібно. Коли вам буде достатньо, розплющіть очі і поверніться в реальність, тут і тепер. Далі виконайте таке: намалюйте рідким клеєм малюнок на аркуші А4, що ви побачили. Посипте цей малюнок манкою або піском, зайве скиньте у лоток чи ємкість.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які почуття і відчуття виникали у Вас під час візуалізації?*

---

---

---

---

*Які почуття і відчуття є у Вас зараз, коли дивитися на цю картину?*

---

---

---

---

*Що зображено на Вашому малюнку клеєм? Що означають для Вас ці символи та об'єкти?*

---

---

---

---

*Яке загальне враження від картини?*

---

---

---

*Як цей малюнок схожий на Ваш актуальний стан тут і тепер?*

---

---

---

---

### Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

## Завдання 15.2

### Вправа «Мій життєвий шлях» (авторка Л. Підлипна)

Мета: дослідження особистого життєвого досвіду на символічному рівні; зміна ставлення до себе, власного минулого, теперішнього та значимих подій життя.

Інструкція: придумайте власну вікову періодизацію та зобразіть на лінії свій життєвий шлях від народження до фактичного віку зараз. Крок – не більше 5 років. Дайте метафоричну назву кожному періоду та знайдіть з-поміж різноманітних фігурок, що використовують для пісочної терапії, відповідну вашим відчуттям до кожного вікового етапу.

**Дайте відповіді на такі запитання для рефлексивного аналізу:**

*Які почуття і відчуття виникали у Вас під час створення власної вікової періодизації?*

---

---

---

*Розкажіть коротко про кожен віковий період і як Ви його проживали?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Яку фігурку Ви обрали для кожного вікового періоду? Чому саме її? Що вона для Вас означає?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Яке загальне враження від Вашого життєвого шляху?*

---

---

---

---

---

*Які Ваші усвідомлення про своє життя в цілому?*

---

---

---

---

---

Важливо!!! При аналізі вибраних фігурок і розміщення їх на лінії життя необхідно аналізувати та інтерпретувати розміщення фігурок, спираючись виключно на детальний опис свого життєвого шляху учасником. Під час аналізу необхідно звернути увагу на розмір фігурок, їх колір, динаміку зміни розміру, цілісність чи пошкодження фігурок та об'єктів, символізм предметів, зображення лінії (півколо, пряма, знизу вгору тощо).

## Загальний висновок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Домашнє завдання

Придумайте 2 вправи для осіб підліткового віку щодо корекції агресивної, ворожої поведінки чи низької самооцінки з використанням пісочної арттерапії. Напишіть терапевтичні питання (мін. 5–7 шт.), якими можна вести клієнта процесом терапії.

## *Алгоритм проведення вправи*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[illegible]

## РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ З ПОЛЬОВИМ КЛІЄНТОМ

Загальні відомості про польового клієнта

Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Вид занять \_\_\_\_\_

Запит (якщо наявний) \_\_\_\_\_

**Оберіть три техніки (на власний вибір)  
і опишіть результати роботи за таким алгоритмом:**

### **Техніка 1**

*Вкажіть техніку, яку Ви обрали*

\_\_\_\_\_

*Ваші спостереження за клієнтом під час роботи*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Почуття клієнта/настрій під час роботи*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Опис результатів роботи (яке це має значення для клієнта, які кольори, розміщення на аркуші, що Вам відомо про значення символів, кольорів*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Почуття клієнта після обговорення*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Усвідомлення клієнта щодо себе*

---

---

---

*Усвідомлення як арттерапевта*

---

---

---

## **Техніка 2**

*Вкажіть техніку, яку Ви обрали*

---

---

*Ваші спостереження за клієнтом під час роботи*

---

---

---

*Почуття клієнта/настрій під час роботи*

---

---

---

*Опис результатів роботи (яке це має значення для клієнта, які кольори, розміщення на аркуші, що Вам відомо про значення символів, кольорів)*

---

---

---

---

---

*Почуття клієнта після обговорення*

---

---

---

*Усвідомлення клієнта щодо себе*

---

---

---

*Усвідомлення як арттерапевта*

---

---

---

### **Техніка 3**

*Вкажіть техніку, яку Ви обрали*

---

---

*Ваші спостереження за клієнтом під час роботи*

---

---

---

*Почуття клієнта/настрій під час роботи*

---

---

---

*Опис результатів роботи (яке це має значення для клієнта, які кольори, розміщення на аркуші, що Вам відомо про значення символів, кольорів)*

---

---

---

---

---

*Почуття клієнта після обговорення*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

[illegible]

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи : колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології. Випуск 5. ; за заг. ред. О. Тиунової, Т. Шейкіної. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, ГО ПДП «Знайди себе», 2018. 200 с.
3. Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2018. 288 с.
4. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практичний посібник. К. : Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
5. Галишин В. Про піскову терапію. URL: <https://pisok.com.ua/component/content/article/46-pro-piskovu-terapiju.html>
6. Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
9. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн-марафону : методичні вказівки до проведення. Хмельницький : ВГО «Арттерапевтична асоціація», Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. 48 с.
10. Назаревич В., Бореичук І. Метафора (психологія зображення). Київ : WISEBEE, 2017. 224 с.

11. Підлипна Л. В. Терапія мистецтвом. 2-ге видання, оновл. Івано-Франківськ, ОІППО ; Снятин, ПрутПринт, 2009. 136 с.
12. Підлипна Л. В. Психотерапія мистецтвом : програма з основ арт-терапії. *Психологічна газета*. 2008. № 5. С. 10–32. 8.
13. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна само-допомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібник. Вид. друге, виправлене і доповнене. Хмельницький : Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
14. Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. 138 с.
15. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с.
16. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності : матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2020. 203 с.
17. Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу : матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15–17 лютого 2019 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. 171 с.
18. Простір арттерапії: творча багатовимірність онлайн. Вип. 1 (29). 2021.
19. Простір арт-терапії: можливості інтеграції : матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. К. : Золоті Ворота, 2017. 174 с.

20. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плінного модерну : матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. К. : Золоті ворота, 2018. 196 с.
21. Сиротюк П. Бібліотерапія: глибше, ніж просто читання, більше, ніж література. URL: <https://psihologonline.pro/biblioterapiya-hlybshe-nizh-prosto-chytannya/>

**Калька Наталія**  
(заняття 1–4, 7–8, 13–14)

**Легка Андріана**  
(заняття 5–6, 9–12, 15–16)

# Основи арттерапії

## *Практичний посібник*

Редагування *Андріана Кузьмич-Походенко*

Макетування *Галина Шушняк*

Друк *Андрій Радченко*

---

Зам № 81-24.

Львівський державний університет внутрішніх справ  
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.