**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

«АРТ**-**ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ’Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»

/Методичні рекомендації для роботи

з учнівською молоддю закладів професійної (професійно-технічної) освіти   
та вихованців закладу позашкільної освіти/

Автор: Валентина ІВАНОВА  
методист художньо-естетичного

напрямку

м. Вінниця  
2025 рік

**ЗМІСТ**

1. Вступ
2. Актуальність
3. Мета та завдання програми
4. Очікувані результати
5. Методологічні основи
6. Принципи проведення занять
7. Орієнтовна програма курсу (10 занять)
8. Опис занять (структура, мета, матеріали)
9. Поради для керівників гуртків, педагогів та психологів
10. Список рекомендованої літератури
11. Додатки (шаблони, інструкції, робочі аркуші)

Арт терапевтична програма розвитку психологічної стійкості для здобувачів професійно-технічної та вихованців позашкільної освіти:

програма розрахована на керівників гуртків, класних керівників, тьюторів, психологів, соціальних педагогів, які працюють із підлітками /від 13 років/ та молоддю /до 21 року/ в системі професійно-технічної та позашкільної освіти.

Формат роботи:

* Кількість занять: 10
* Тривалість одного заняття: 45–60 хвилин
* Форма: групова (6–12 осіб)
* Періодичність: 1 раз на тиждень або індивідуально за потребою
* Місце проведення: кабінет психолога / арт-простір / ресурсна кімната

Методичні підходи:

* Використання різноманітних видів арт-терапії: малювання, колажування, казкотерапія, музика, пластилін, глина;
* Залучення емоційних і тілесних технік (дихання, візуалізація, короткі медитації);
* Акцент на добровільності та безоцінювальності;
* Робота через метафору (символи, образи) для глибшого розуміння себе.

Особливості проведення:

* Обов’язкове проговорення правил групової роботи: довіра, повага, конфіденційність;
* Ведення щоденника учасника (за бажанням) для фіксації емоцій і рефлексій;
* Можливість завершення занять анонімними або усними зворотними зв’язками;
* У кінці програми рекомендовано провести анкетування для аналізу змін (буде додано за запитом).

Умови успішного впровадження:

* Позитивна мотивація учасників (навіть елементарна зацікавленість);
* Забезпечення психологічної безпеки (спокійна атмосфера, підтримка);
* Гнучкість ведучого до адаптації змісту занять згідно з віком, запитами та емоційним фоном групи;
* Власна включеність фахівця (емоційна присутність, рефлексивність).

1. **Вступ**

У сучасних соціально-психологічних умовах молодь часто стикається з високим рівнем стресу, емоційного вигорання, тривожності та труднощами у сфері самовизначення. Особливо це стосується здобувачів професійно-технічної та позашкільної освіти, для яких питання психологічної стабільності, емоційної грамотності та саморегуляції є вкрай актуальними. Арт терапевтична програма, розроблена в межах цієї методичної розробки, має на меті підтримати молодь у подоланні психоемоційних викликів засобами творчості та самовираження.

**2. Актуальність**

Формування емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, усвідомлення та прийняття себе **-** це ключові завдання сучасного освітнього процесу, особливо для учнів підліткового та юнацького віку. В умовах нестабільного соціального середовища, впливу цифрових технологій, зміни життєвих пріоритетів, учасники освітнього процесу часто стикаються з емоційним виснаженням, конфліктами, втратою мотивації, проблемами в спілкуванні.

Застосування арт-терапії як інструменту психологічної допомоги дозволяє не лише м’яко та безпечно впливати на емоційну сферу молоді, але й сприяє розвитку творчого потенціалу, самоусвідомлення та соціалізації.

**3. Мета та завдання програми**

**Мета:** Сприяння формуванню емоційного здоров’я, психологічної стійкості, розвитку навичок самопізнання та саморегуляції у здобувачів освіти засобами арт-терапії.

**Завдання програми:**

* Формувати навички розпізнавання та вираження власних емоцій;
* Розвивати здатність до емоційної саморегуляції та стресостійкості;
* Підвищити рівень самооцінки та усвідомлення власної унікальності;
* Покращити комунікативні вміння та соціальні навички;
* Надати безпечний простір для самовираження через творчість;
* Профілактика емоційного вигорання та зниження рівня тривожності;
* Сприяти формуванню навичок рефлексії та відповідального ставлення до свого психоемоційного стану.

**4. Очікувані результати**

У результаті проходження програми учасники:

* Опанують базові техніки емоційної саморегуляції;
* Зможуть краще розуміти себе та свої реакції;
* Навчаються творчо вирішувати внутрішні та міжособистісні конфлікти;
* Підвищать рівень внутрішньої стабільності, впевненості в собі;
* Покращать комунікативну компетентність та навички співпраці.

**5. Методологічні основи**

Програма базується на поєднанні підходів:

* Арт-терапевтичного (малювання, колаж, ліплення, казкотерапія, музикотерапія);
* Психогігієнічного (створення безпечного простору для емоційного розвантаження);
* Гуманістичного (визнання цінності кожної особистості);
* Особистісно-орієнтованого (врахування індивідуальних потреб і ресурсів);
* Ігрового (для активізації емоцій, зняття напруги, підвищення мотивації).

**6. Принципи проведення занять**

* **Добровільність:** участь у вправах – за власним бажанням;
* **Конфіденційність:** безпека висловлювань та повага до особистих кордонів;
* **Прийняття:** відсутність критики, оцінювання або порівняння;
* **Активне слухання:** повага до думки кожного учасника;
* **Поступовість:** складність вправ зростає відповідно до психологічної готовності;
* **Рефлексивність:** кожне заняття завершується обговоренням та самоаналізом.

**7. Золоті принципи для всіх учасників освітнього процесу**

* **Прийняття** – кожна емоція має право на існування.
* **Діалог** – розмовляй, а не мовчи, якщо важко.
* **Підтримка** – не будь байдужим до емоцій інших.
* **Регулярність** – емоційне здоров’я потребує щоденної уваги, як і фізичне.

**Назва – Мета – Матеріали – Хід заняття – Рефлексія**.  
Програма побудована за принципом поступовості: спочатку – знайомство з собою, емоціями, своїм внутрішнім світом → потім – робота з переживаннями → далі – комунікація, самооцінка та внутрішні ресурси.

**8. Орієнтовна програма курсу (10 занять)**

1. Знайомство з арт терапією. «Моє ім’я в кольорах»
2. Дослідження емоцій. «Карта мого настрою»
3. Самопізнання. «Я – це Я»
4. Впевненість у собі. «Мій супер герой»
5. Подолання страхів. «Мій захисник»
6. Робота зі злістю. «Мій вулкан»
7. Прийняття себе. «Дерево моїх якостей»
8. Комунікація в групі. «Міст дружби»
9. Внутрішні ресурси. «Сонце всередині мене»
10. Завершення. «Колесо змін» + зворотний зв’язок

**9. Опис занять**

**Заняття 1. «Моє ім’я в кольорах»**

**Мета:**

* Ознайомлення з програмою та арт терапевтичним форматом роботи;
* Формування першого контакту між учасниками;
* Підвищення емоційного залучення через творчість.

**Матеріали:**  
Кольоровий папір, маркери, фломастери, олівці, фарби, ножиці, клей, аркуші А4.

**Хід заняття:**

1. Вступ: коротке знайомство з учасниками, правила безпеки й довіри.
2. Вправа «Моє ім’я в кольорах» – кожен оформлює своє ім’я у вигляді кольорової аплікації чи малюнка, який, на їхню думку, передає характер, настрій, емоції.
3. Презентація роботи: кожен розповідає про своє ім’я і чому обрав саме ці кольори, форми, стилі.

**Рефлексія:**

* Як тобі було виконувати завдання?
* Чи відкрив(ла) ти щось нове про себе?
* Який колір найбільше тобі зараз «відгукується»?

**Заняття 2. «Карта мого настрою»**

**Мета:**

* Усвідомлення й розпізнавання власного емоційного стану;
* Розвиток емоційної грамотності;
* Навчання вираженню емоцій через візуальні образи.

**Матеріали:**  
Фарби, пастелі, кольорові олівці, ватмани, журнали для колажів, ножиці, клей.

**Хід заняття:**

1. Обговорення: Що таке емоції? Навіщо вони нам? Як ми їх відчуваємо?
2. Основна вправа: створення «Карти настрою» – учасники відображають на ватмані свій сьогоднішній емоційний стан через кольори, образи, лінії, символи.
3. Презентація робіт (за бажанням).

**Рефлексія:**

* Які емоції вдалося відобразити?
* Чи змінився твій настрій під час роботи?
* Що тобі сподобалося в роботах інших?

**Заняття 3. «Я – це Я»**

**Мета:**

* Поглиблення самопізнання;
* Усвідомлення власної унікальності та цінності;
* Стимулювання позитивного ставлення до себе.

**Матеріали:**  
Аркуші А3, фломастери, кольорові олівці, дзеркальця (за можливості), наклейки, журнали, елементи для колажу.

**Хід заняття:**

1. Мотиваційна розмова: Що означає бути собою? Чим люди відрізняються один від одного?
2. Основна вправа: створення арт-колажу «Я – це Я» **-** учасники оформлюють плакат із символами, словами, образами, які асоціюються в них із собою (внутрішній світ, інтереси, мрії).
3. Обговорення за бажанням: чим я пишаюсь у собі?

**Рефлексія:**

* Чи було тобі легко описати себе через творчість?
* Яка частина колажу є для тебе найважливішою?
* Що нового ти відкрив(ла) про себе?

**Заняття 4. «Мій супергерой»**

**Мета:**

* Підвищення самооцінки та впевненості в собі;
* Усвідомлення власних сильних сторін;
* Формування позитивного образу «Я».

**Матеріали:**  
Аркуші А4 або А3, кольорові олівці, фломастери, фарби, журнали, ножиці, клей, шаблони фігурок.

**Хід заняття:**

1. Обговорення: Що таке впевненість у собі? Чи є у тебе якості, які ти вважаєш суперсилою?
2. Основна вправа: «Мій супергерой» – учасники створюють малюнок або колаж, що зображає їх як супергероя з особливими здібностями, які символізують їхні реальні позитивні риси (доброта, витримка, сміливість).
3. Представлення свого героя іншим (за бажанням).

**Рефлексія:**

* Яку «силу» ти зобразив(ла)?
* Чи схожий твій герой на тебе в реальному житті?
* Чи побачив(ла) ти в собі щось нове, чим варто пишатися?

**Заняття 5. «Мій захисник»**

**Мета:**

* Робота зі страхами та тривожністю;
* Формування внутрішнього ресурсу безпеки;
* Психоемоційне розвантаження.

**Матеріали:**  
Кольоровий папір, пластилін, глина, фломастери, журнали, картон, ножиці, клей.

**Хід заняття:**

1. Бесіда: Що таке страх? Чому це нормальне відчуття? Як ми можемо себе підтримати в складні моменти?
2. Основна вправа: «Мій захисник» – учасники створюють образ (малюнок, фігурку, колаж) істоти або символу, що їх захищає від страхів. Це може бути уявний персонаж або предмет-оберіг.
3. Діалог із «захисником» – коротка вправа в уяві: «Що б він сказав тобі у складній ситуації?»

**Рефлексія:**

* Як виглядає твій захисник?
* Які емоції ти відчував(ла), коли його створював(ла)?
* Що він символізує для тебе?

**Заняття 6. «Мій вулкан»**

**Мета:**

* Робота з агресією, гнівом, роздратуванням;
* Безпечне вивільнення сильних емоцій;
* Розуміння механізмів саморегуляції.

**Матеріали:**  
Аркуші А3, гуаш, пастелі, серветки, пластилін, глина, музичний супровід (інструментальний жанр).

**Хід заняття:**

1. Обговорення: Що таке гнів? Як він проявляється? Чи можна його контролювати?
2. Вправа «Мій вулкан» – учасники створюють зображення або тривимірну модель вулкана, який символізує їхній гнів, образу чи напругу. Далі – фаза «виверження» через фарби, рваний папір, рухи.
3. Обговорення, як можна «охолоджувати» свій вулкан у житті.

**Рефлексія:**

* Як ти зазвичай справляєшся з гнівом?
* Що допомагає знімати напругу?
* Чи було корисним «вивільнення» через творчість?

**Заняття 7. «Дерево моїх якостей»**

**Мета:**

* Формування позитивного само образу;
* Усвідомлення власних якостей і ресурсів;
* Підтримка прийняття себе.

**Матеріали:**  
Картон, ножиці, фломастери, клей, кольоровий папір, шаблони листочків або квітів.

**Хід заняття:**

1. Розмова: У чому полягає унікальність кожної людини? Чому важливо знати свої сильні сторони?
2. Вправа «Дерево якостей» – учасники створюють дерево (малюнок або аплікацію), де кожен листочок або квітка символізує певну рису характеру чи здібність, яку вони в собі цінують.
3. Уточнення: листочки можна доповнити за допомогою групи – кожен учасник отримує 1–2 позитивні якості від інших.

**Рефлексія:**

* Яка якість тобі особливо цінна?
* Чи було тобі легко згадати хороше про себе?
* Що відчув(ла), коли інші називали твої якості?

**Заняття 8. «Міст дружби»**

**Мета:**

* Розвиток навичок командної взаємодії;
* Підвищення рівня довіри в групі;
* Формування позитивного емоційного клімату.

**Матеріали:**  
Мотузки, кольорові нитки, скотч, клей, фломастери, аркуші для створення «цеглинок дружби».

**Хід заняття:**

1. Бесіда: Що таке дружба? Які якості допомагають будувати добрі стосунки?
2. Основна вправа: «Міст дружби» – група разом створює конструкцію або колаж моста, кожен учасник додає свою «цеглинку» або елемент з написом: «Я можу дати іншим…», «Я ціную в інших…».
3. Обговорення результату, створення групового фото з «мостом».

**Рефлексія:**

* Як ти почувався(лася), працюючи в команді?
* Що тобі дали ці відгуки від інших?
* Що допомагає будувати добрі стосунки?

**Заняття 9. «Сонце всередині мене»**

**Мета:**

* Усвідомлення внутрішніх ресурсів та опор;
* Пошук джерел натхнення, сили, радості;
* Підвищення рівня психологічної стійкості.

**Матеріали:**  
Жовтий, помаранчевий папір, фломастери, аркуші А4, наклейки, клей, ножиці.

**Хід заняття:**

1. Обговорення: Що або хто мене підтримує? Де я черпаю сили? Коли я відчуваю себе щасливим(ою)?
2. Вправа: створення образу «Сонця всередині мене» – у центрі аркуша – сонце, а промінчики символізують джерела сил (друзі, хобі, сім’я, мрії, природа, тварини, спогади).
3. Побажання один одному теплих слів.

**Рефлексія:**

* Що є твоїм головним джерелом підтримки?
* Як ти можеш використовувати це «сонце» у складні моменти?
* Яке промінчик вийшов найважливішим?

**Заняття 10. «Колесо змін»**

**Мета:**

* Підбиття підсумків участі в програмі;
* Усвідомлення особистих змін та досягнень;
* Символічне завершення курсу.

**Матеріали:**  
Шаблони «Колеса змін», фломастери, наліпки, журнали, клей, фото з попередніх занять (за можливості).

**Хід заняття:**

1. Розмова: Що для мене була ця програма? Що змінилося? Що я беру з собою?
2. Вправа: «Колесо змін» – учасники створюють кругову діаграму з такими секторами: «Що я дізнався», «Що мені сподобалося», «Що хочу розвивати», «Що було найскладнішим», «Що я зміг подолати», «Ким я себе зараз бачу».
3. Символічне прощання – обмін «листами підтримки» або «скринькою ресурсів» (кожен вкладає побажання іншим).

**Рефлексія:**

* Що тобі дала ця програма?
* Яка вправа була найбільш пам’ятною?
* Чи відчуваєш внутрішні зміни? Які саме?

**10.Поради педагогічним працівникам для формування емоційного здоров’я учасників освітнього процесу:**

**Створення емоційно безпечного середовища**

* **Доброзичливість, підтримка, емпатія** – основа емоційного комфорту.
* Важливо, щоб здобувачі освіти не боялися висловлювати свої думки та почуття.
* Уникайте осуду, критики особистості – замість цього спрямовуйте на конструктив.

**Розвиток емоційного інтелекту**

* Впроваджуйте вправи на розпізнавання та називання емоцій.
* Навчайте підлітків, як **керувати своїми емоціями**, вирішувати конфлікти ненасильницьким способом.

Приклад: гра **«Термометр емоцій»** – здобувачі освіти щодня оцінюють свій емоційний стан за шкалою 1–10.

**Арт-терапія**

* Малювання, ліплення, музика або колажі – ефективні методи для зняття внутрішньої напруги.
* Молодь краще розкриває свої переживання у творчості.

Приклад: «Намалюй свій настрій», «Мій внутрішній світ» – теми для малюнків.

**Релаксаційні техніки та дихальні вправи**

* Короткі **вправи на глибоке дихання**, **медитації**, **музика для релаксації** допомагають знижувати тривожність.
* Можна використовувати під час перерв, упродовж класних годин чи після уроків на заняттях гуртків.

**Казкотерапія та метафоричні історії**

* Особливо ефективно для підлітків.
* Через казки можна м’яко говорити про складні теми: страх, втрати, тривогу, дружбу.

**Робота в малих групах: тренінги та рольові ігри**

* Проводьте **тренінги особистісного зростання**, **ігри на співпрацю**, **активне слухання**.
* Такі активності допомагають формувати **соціальні навички**, знижують рівень стресу.

**Щоденники емоцій**

* Запропонуйте учням (особливо підліткам) вести **емоційний щоденник**.
* Це навчає самоусвідомлення і сприяє психологічному розвантаженню.

**Психологічна підтримка педагогів**

* Емоційне вигорання педагогів негативно впливає на загальний клімат під час освітнього процесу.
* Важливо: **супервізії**, **профілактичні тренінги**, **психологічна гігієна для вчителів**.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

**Психологічна корекція та підтримка дітей і підлітків**

1. Виготський Л.С. *Психологія розвитку дитини* – класична праця про розвиток особистості дитини.
2. Лєонтьєв А.Н. *Діяльність. Свідомість. Особистість* – про формування внутрішнього світу особистості.
3. Іванова І.Б. *Психологічна корекція в роботі шкільного психолога* – сучасні методики, техніки та кейси.
4. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. *Словник-довідник з психодіагностики* – термінологія і діагностичні інструменти.
5. Маліна О.В. *Психологічна служба школи: практикум* – тренінги, ігри, психологічні вправи.
6. Сухомлинський В.О. *Серце віддаю дітям* – гуманістичні підходи у вихованні, орієнтовані на дитину.

**Емоційне здоров’я та емоційний інтелект**

1. Гоулман Д. *Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ* – бестселер про EQ як основу успішності.
2. Грінберг Л. *Емоційна терапія. Як розпізнати, висловити і прожити свої емоції*.
3. Бредбері Т., Грівс Д. *Emotional Intelligence 2.0* – інструменти розвитку EQ (англійською).
4. Шапіро Л. *Як допомогти дитині подолати стрес, тривожність і страх* – практичний посібник для педагогів та батьків.
5. Рогов Є.І. *Настільна книга практичного психолога* – універсальні техніки та методи психологічної допомоги.

Арт-терапія, казкотерапія, тренінги

1. Пантічева В.І. *Арт-терапія в освіті* – приклади занять, вправ і малюнкових технік.
2. Шевченко Л.М. *Казкотерапія у вихованні дітей* – методичні рекомендації, сценарії казок.
3. Роменець В.А. *Основи психотерапії* – базові знання про терапевтичну діяльність.
4. Єрмолаєва М.В. *Психологічні тренінги для підлітків* – теми дружби, конфліктів, емоцій, самооцінки.

**Ресурси онлайн**

* Портал "Освіта.ua" – <https://osvita.ua>
* Національна психологічна асоціація України – <https://npa-ua.org>
* Психологічна підтримка в освіті (EdCamp Ukraine) – <https://edcamp.org.ua>
* Проєкт UNICEF "Поруч" – <https://poruch.me> – безкоштовна психологічна підтримка для дітей, молоді та дорослих.

**Додаток 1. Анкета для учасників перед початком програми**

**Мета:** визначити очікування, психологічний стан, інтереси та рівень готовності до участі в арт-терапевтичній програмі.

**АНКЕТА УЧАСНИКА (початок курсу)**

1. Як тебе звати? (Можна вигадане ім’я, якщо хочеш анонімно)
2. Чи брав/брала участь у подібних заняттях раніше?
3. Що тебе зацікавило в цій програмі?
4. Які емоції ти найчастіше відчуваєш останнім часом?
5. У яких ситуаціях тобі складно (навчання, спілкування, вдома тощо)?
6. Я хочу навчитися/отримати від цих занять:
   * Краще розуміти себе
   * Краще спілкуватися з іншими
   * Керувати емоціями
   * Зменшити тривогу або страхи
   * Просто цікаво
   * Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Що для тебе означає «бути психологічно стійким»?

**Додаток 2. Анкета-рефлексія після завершення програми**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити зміни, зафіксувати досягнення та емоції після завершення курсу.

**АНКЕТА РЕФЛЕКСІЇ (кінець курсу)**

1. Як ти зараз почуваєшся?
2. Що найбільше запам’яталося з занять?
3. Які вправи були для тебе найкориснішими?
4. Чи відчув(ла) ти зміни в собі за час участі? Якщо так – які саме?
5. Я дізнався/дізналася про себе, що:
6. Що з програми я хочу використовувати далі у своєму житті?
7. Побажання організатору або групі: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Додаток 3. Шаблон «Щоденника учасника» (опційно)**

Можна використовувати для щотижневої фіксації емоцій та самоспостереження.

**ЩОДЕННИК УЧАСНИКА (1 сторінка на заняття)**

* Заняття №\_\_\_
* Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Мій настрій сьогодні: 😊 😐 😔 (обведи або домалюй)
* Що мені найбільше сподобалося?
* Що здивувало або було новим?
* Що я дізнався/відчув про себе?
* Малюнок/слово дня (як символ мого настрою або переживань):  
  *(Місце для малюнка або слова)*