Наталія Калька, Галина Одинцова



Практикум з основ арттерапії

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет внутрішніх справ
Навчально-науковий інститут права, психології та безпекознавства

Наталія КАЛЬКА

Галина ОДИНЦОВА

Практикум з основ арттерапії

Практичний посібник



Львів
2026

Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол №3 від 24 вересня 2026 р.)

Рецензенти:

Угрин О.Г. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології навчально-наукового інституту права, психології та безпекознавства Львівського державного університету внутрішніх справ.

Мищишин М.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я Інституту права, психології та інноваційної освіти НУ «Львівська політехніка», психолог-консультант у напрямку позитивної психотерапії та арттерапії.

Калька Н., Одинцова Г. Практикум з основ арттерапії: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2026. 177 с.

Практичний посібник висвітлює теоретико-методологічні засади та містить арттерапевтичний інструментарій для використання у професійній діяльності психолога. Практична частина посібника включає структурований комплекс інноваційних та класичних технік малюнкової терапії, маскотерапії, мандалотерапії, фототерапії, казкотерапії та пісочної терапії.

Виконання запропонованих технік спрямоване на опанування алгоритмами індивідуальної та групової роботи здобувачами вищої освіти та формування фахової компетентності магістрів через розвиток рефлексивних навичок, аналіз власного суб'єктивного досвіду та оцінювання терапевтичного потенціалу використаних методик.

Посібник стане корисним для магістрів-психологів, викладачів закладів вищої освіти, а також практичних психологів і арттерапевтів, які прагнуть поглибити професійні знання.

Візуально-текстові матеріали та структура слайдів, представлені на сторінках 6–141 цього посібника, були згенеровані за допомогою інструменту штучного інтелекту Google NotebookLM (на базі моделі Gemini). Весь методичний зміст, вихідні матеріали для аналізу, фінальна верстка та верифікація даних виконані авторками.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА……..…….. 5

Тема 1. **Організація арттерапевтичної діяльності** *(Техніка «Перший візит до арттерапевта», «Мій артпростір»)*…….. 6

Тема 2. **Психодіагностика та корекція засобами малювання** *(Техніка «Трояндовий кущ», «Моє перше/нове тату»)……..* *18*

Тема 3. **Мандалотерапія** («Погляд у підзорну трубу», «Мандала часу").. 31

Тема 4. **Арттехніки роботи з піском** (Техніка «Океан і берег» , «Археологічні розкопки»)…… 41

Тема 5. **Казкотерапія** (Техніка «Казка з нейромережі», «Казковий колаж)……. 57

Тема 6. **Графічні арттехніки. Робота з папером. Колажування** (Техніка «Людина з фольги», Техніка аплікація «Два кольори»)…… 74

Тема 7. **Фототерапія** (Техніка «Фотокалейдоскоп роду», «5 миттєвостей")…. 88

Тема 8. **Маскотерапія** (Техніка «Маскарад емоцій», «Маска незнайомця")….102

Тема 9. **Танцювально-рухова терапія. Музикотерапія** (Техніка «Моє життєве Па», «Я-діджей»)……115

Тема 10**. Арттерапія у роботі з постраждалими під час війни (ветерани, члени їхніх сімей, діти)** (Техніка «Мозаїка мого життя», «Пікнік на зеленій галявині»)……130

Набір арттерапевтичних технік для роботи з польовим клієнтом *(«Два світи», «Міст», «Я-планета», «Мандала внутрішнього кордону», «Колаж трансформації», «Три дзеркала», «Лабіринт фокусу», «Скульптура внутрішньої опори», «Маска захисника», «Атлас стосунків», «Кольорова казка», «Вітамінка щастя»)……142*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……164

ДОДАТКИ

Додаток 1. Робочий зошит здобувача вищої освіти за результатами виконання арттерапевтичних технік……167

Додаток 2. Робочий зошит арттерапевта: результати використання арттерапевтичних технік з польовим клієнтом……171

Передмова

Заплющ очі… Уяви, що світ довкола – це безмежний чистий аркуш, а ти пензель, який творить неповторний життєвий шедевр.

А тепер відкрий очі…

Візьми цей посібник і спробуй зануритися у власний дивовижний Всесвіт історій через мову форм, кольорів, звуків та символів.

Дозволь своїй тіні й своєму світлу вималювати тонке мереживо внутрішньої картини твого «Я». Не бійся зазирнути у найпотаємніші кутки своєї особистості – саме там ховається твоя справжня краса та сила.

Як професійний дайвер, занурюйся у цей безмежний простір творчості: довіряй хвилі свого внутрішнього океану, досліджуй у собі непізнані глибини і відшукай справжні скарби у глибинах власного «Я».

Випливи на поверхню і приємно здивуйся знахідками та відкриттями!

Наталія КАЛЬКА

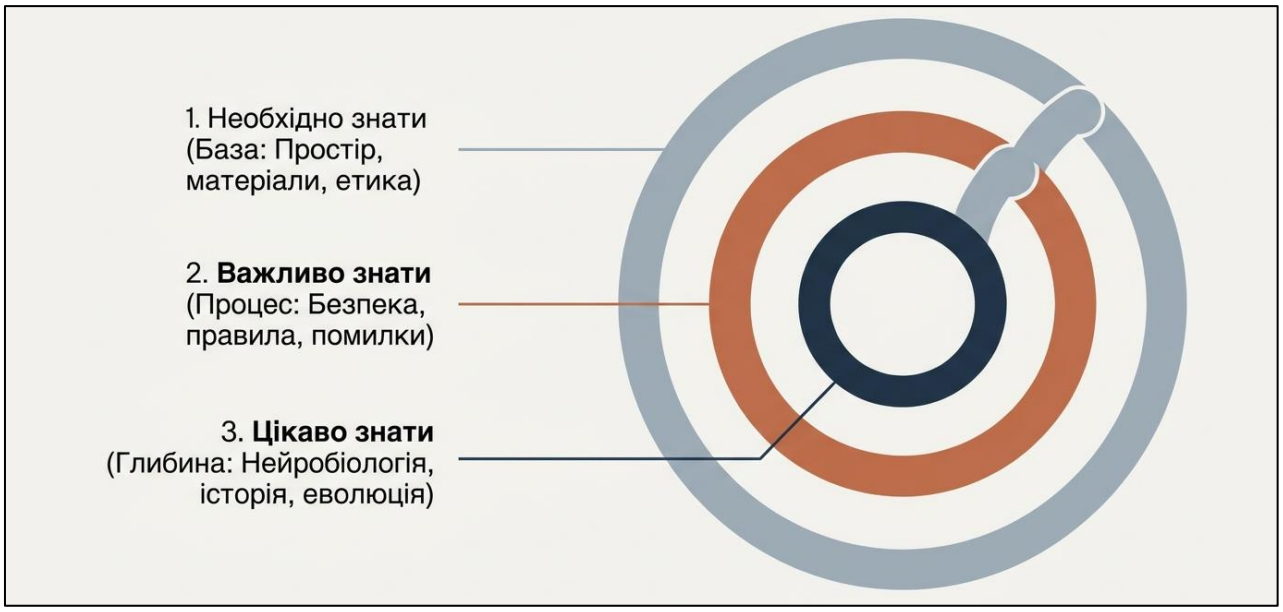
Бути психологом і провідником у світ людської душі – це водночас неймовірне диво і велика відповідальність. Часом ми так глибоко занурюємося в чужі болі і життєві лабіринти, що забуваємо про власне світло. Але пам'ятай, що твоя професійна сила росте з твоєї людяності, здатності витримувати чужі бурі та сміливості дивитися всередину себе.

Кожен крок, який ти робиш як дослідник чи дослідниця, фахівець чи фахівчиня, залишає слід. Ти створюєш простір, де люди знову знаходять себе – з фарб, пензлів, слів і навіть мовчання. Твоя емпатія, гнучкість мислення, внутрішня зрілість у поєднанні з мистецтвом, артерапією та словами стають містком, по якому людина повертається до себе.

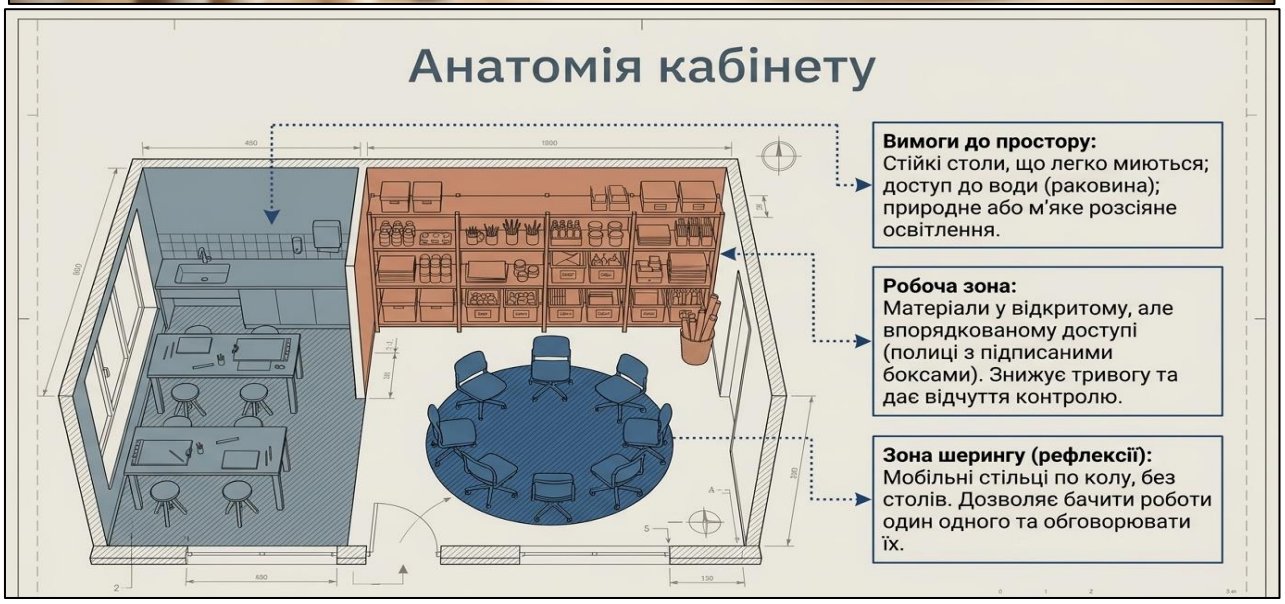
Вір у свій шлях. Ти робиш неймовірну важливу справу – допомагаєш світлу перемогти темряву в душах інших.

Галина ОДИНЦОВА

Тема 1. ОРГАНІЗАЦІЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ







Спектр матеріалів: Від вивільнення до контролю

Рідкі / Текучі

Приклади: Гуаш, акварель, глина, пастель.

Психологічний вплив: Розслаблення, зняття емоційних блоків та захисних бар'єрів, регрес, вивільнення інтенсивних емоцій (гнів, смуток, тривога).

Структуровані / Жорсткі

Приклади: Олівці, маркери, колажі, конструктори.

Психологічний вплив: Заземлення, структурування досвіду, зниження рівня хаосу в думках, сприяння самоконтролю.

Системна фіксація процесу

Спостереження

Фіксація поведінки. З чого клієнт почав? Чи вагався перед вибором матеріалу? Які емоції проявляв (тривога, злість, захоплення)? Чи змінював початковий задум? Скільки часу витратив?

Вербалізація

Супровід та назва. Обов'язкова реєстрація авторської назви твору та цитат клієнта: «Що для вас ця робота?», «Як би ви назвали цей образ?».

Динаміка

Моніторинг серії. Порівняння робіт від сесії до сесії (зміна кольорової гами, просторового розміщення на аркуші, щільності штрихування) для оцінки ефективності.



Етика та правила збереження

Конфіденційність
Продукція = Лікарська та психологічна таємниця. Демонстрація можлива лише за письмової згоди та повного знеособлення.

Фізичне зберігання
Роботи зберігаються в індивідуальних теках/портфоліо, закритих від сторонніх очей у шафі кабінету.

Право власності
Належить клієнту. Після завершення терапії клієнт забирає роботи, залишає, або утилізує (часто має високий терапевтичний ефект відпускання минулого).

Процес важливіший за результат. Головна мета — емоційний досвід, а не естетична досконалість.

~~ГАРНО~~
~~НЕГАРНО~~
~~ТАЛАНОВИТО~~

Навіть похвала блокує роботу і породжує очікування.
Натомість фокусуйтесь на процесі:

«Розкажіть, що ви відчували, коли малювали цей елемент?»

Золоте правило інтерпретації: Автор – єдиний експерт!

- Феноменологічний підхід. Клієнт сам дає назву роботі та описує її значення.
- Терапевт не має права нав'язувати власне бачення твору.
- Інструменти терапевта — це відкриті запитання та паузи, а не готові інтерпретації, для супроводу процесу усвідомлення.



Психологічна безпека: Дозування інтенсивності

Для нових клієнтів або незнайомих груп починайте з безпечних, структурованих матеріалів.



Уникайте глибоких проєктивних чи регресивних технік на перших етапах.

Ризик: може викликати травматичну ретроспективу або неконтрольований емоційний спалах.

Типові помилки початківців



Перевантаження матеріалами.

Impact: Розсіює увагу, викликає розгубленість (особливо у тривожних клієнтів).

Solution: Краще запропонувати обмежений, але достатній вибір.



Ігнорування спротиву.

Impact: Змушувати не можна. Опір — це важлива інформація.

Solution: Запропонувати альтернативи: роботу з метафоричними картами (МАК) або вербальне обговорення.



Порушення конфіденційності.

Impact: Публікація фотографій у соцмережах або демонстрація третім де-монстрація третім особам без письмової згоди є грубим порушенням професійної етики.

Від шпиталів до глибин особистості

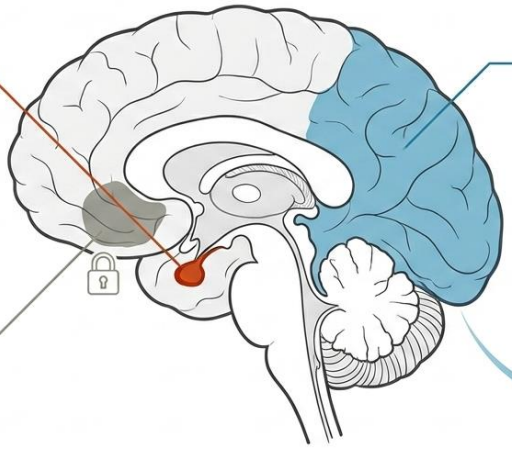
Адріан Хілл, 1942, Велика Британія

Ввів термін «арттерапія». Спочатку лікував туберкульоз, потім — важкі психологічні травми солдатів Другої світової війни. Відкриття: малювання допомагає вивільнити жах війни швидше, ніж слова.

Едіт Креймер, США

Мистецтводиректорка та художниця. Довела, що сам процес створення твору є зцілюючим, оскільки інтегрує розколоті частини особистості через роботу з матеріалами.

Нейробіологія творчості: Мова до вербалізації



Амігдала

Зберігає травму. Травматичні події та страхи зберігаються тут у вигляді візуальних образів та тілесних відчуттів, а не слів.

Права півкуля

Активізується під час малювання. Відповідає за емоції, образне мислення та невербальну пам'ять. Дозволяє «обійти» внутрішнього цензора і безпечно проявити витіснений конфлікт.

Зона Брока

Блокується під час травми, що призводить до неможливості вербалізації.

Еволюційна пам'ять та кольорові парадокси

Глинотерапія та регрес

Тактильний контакт із глиною/вологим піском запускає найдавніші механізми. Повертає в стан первинного спокою (асоціація з безпекою материнського лона/раннім дитинством). Надзвичайно ефективно при ПТСР та гострій тривозі.

Кольорові парадокси

Темні кольори (чорний, темно-синій, бордовий) ≠ завжди депресія чи патологія. Часто це єдиний безпечний спосіб випустити зклюри.

Кольорові парадокси

Темні кольори (чорний, темно-синій, бордовий) ≠ завжди депресія чи патологія. Часто це єдиний безпечний спосіб випустити заблоковану агресію або знайти внутрішню опору через щільний, насичений колір.

Арттерапія — це безпечний простір, де через матеріал ми отримуємо доступ до глибин мозку, перетворюючи біль на інтегрований досвід.

КОНТЕЙНЕР

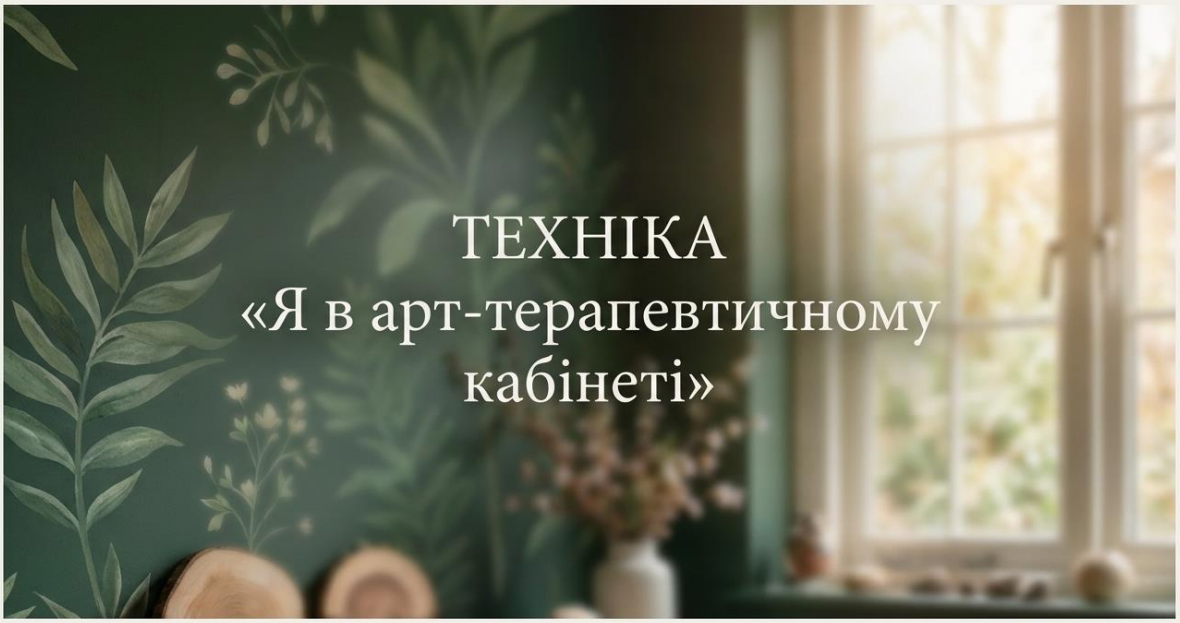
Кабінет та етика створюють фізичну та психологічну безпеку.

ВЗАЄМОДІЯ

Процес завжди важливіший за результат. Сувора відмова від оцінок.

ГЛИБИНА

Творчість лікує те, про що мовчать слова, даючи доступ до еволюційної пам'яті.



Мета

оцінка індивідуальних потреб особи щодо безпеки, комфорту та особливостей терапевтичного простору та очікувань від арт-терапевтичного процесу.

Необхідні матеріали

- варіанти зображення арт-терапевтичних кабінетів
- бланки із запитаннями для рефлексії
- ручка.

Інструкція

Уявіть, що Ви вперше прийшли арт-терапевтичну сесію. Нижче подано зображення кількох арт-терапевтичних кабінетів, кожен із яких має свою атмосферу, колірну гаму, освітлення та розстановку меблів і матеріалів. Уважно роздивіться всі варіанти та оберіть один кабінет, у який вам хотілося б увійти найбільше.



Перелік запитань:

Чому саме цей кабінет Ви обрали? Що в ньому приваблює?

Що в цьому просторі Вам подобається, а що, можливо, викликає дискомфорт?

На що Ви звернули увагу в першу чергу (меблі, кольори, світло, матеріали, вікна тощо)?

Як ви почуваєтеся, перебуваючи подумки в цьому кабінеті?

Коментар для арттерапевта

Під час обговорення варто звернути увагу, як людина сприймає елементи організації простору:

Аналіз простору

Аналітичний елемент	Психологічна інтерпретація
зонування та предмети	(якщо увагу привернули меблі, то першочерговим завданням у роботі є фізичний косформ, розслаблення та безпека).
арт-матеріали	(готовність до дії, самовираження та творчого процесу).
вікна/світло	(потреба у просторі, «свіжому повітрі», відчутті свободи і зв'язку із зовнішнім світом).

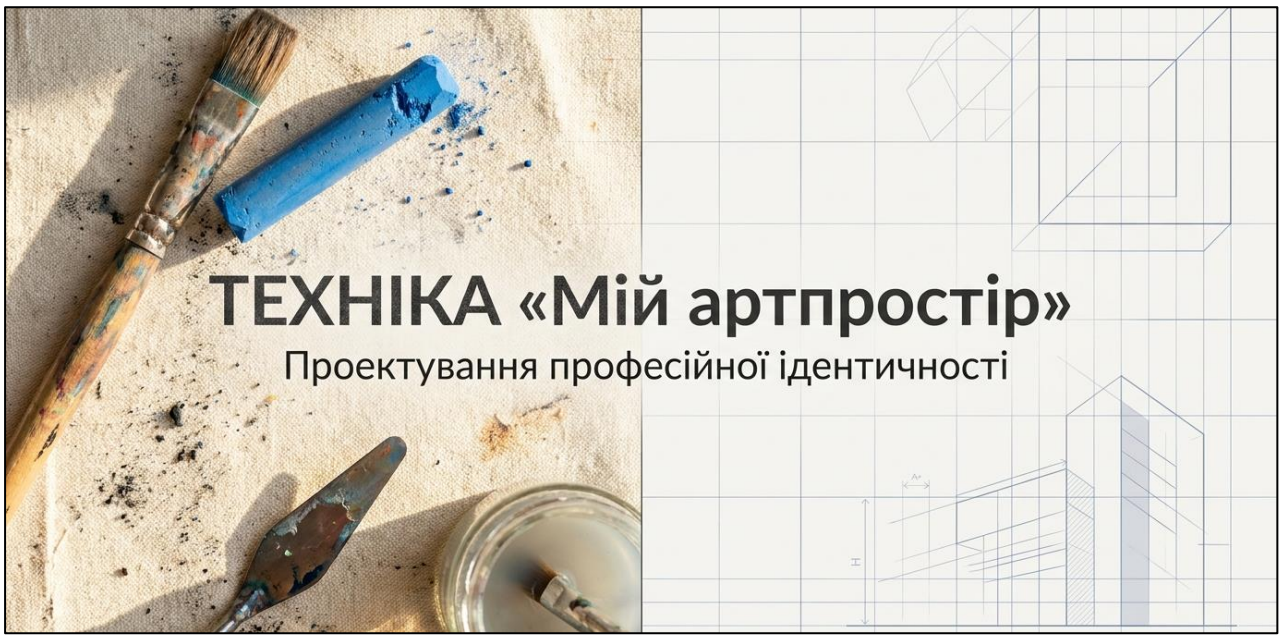
Аналітичний елемент	Психологічна інтерпретація
колірна гама та освітлення	(теплі/затишні тони (дерево, беж, м'які тканини) виражена потреба у прийнятті, турботливому середовищі, теплі; світлі/білі/мінімалістичні простори (Потреба в структурі, ясності, оновленні); насичені/пастельні кольори (наприклад, бузковий, зелений) (потреба в емоційному зануренні, естетиці, натхненні).
організація матеріалів (порядок або хаос)	(чітко розкладені матеріали вказують на потребу в контролі, а простір із великою кількістю відкритих полиць та різноманіттям матеріалів підкреслює готовність до експериментів та свободи вибору.

Дошка рефлексії:

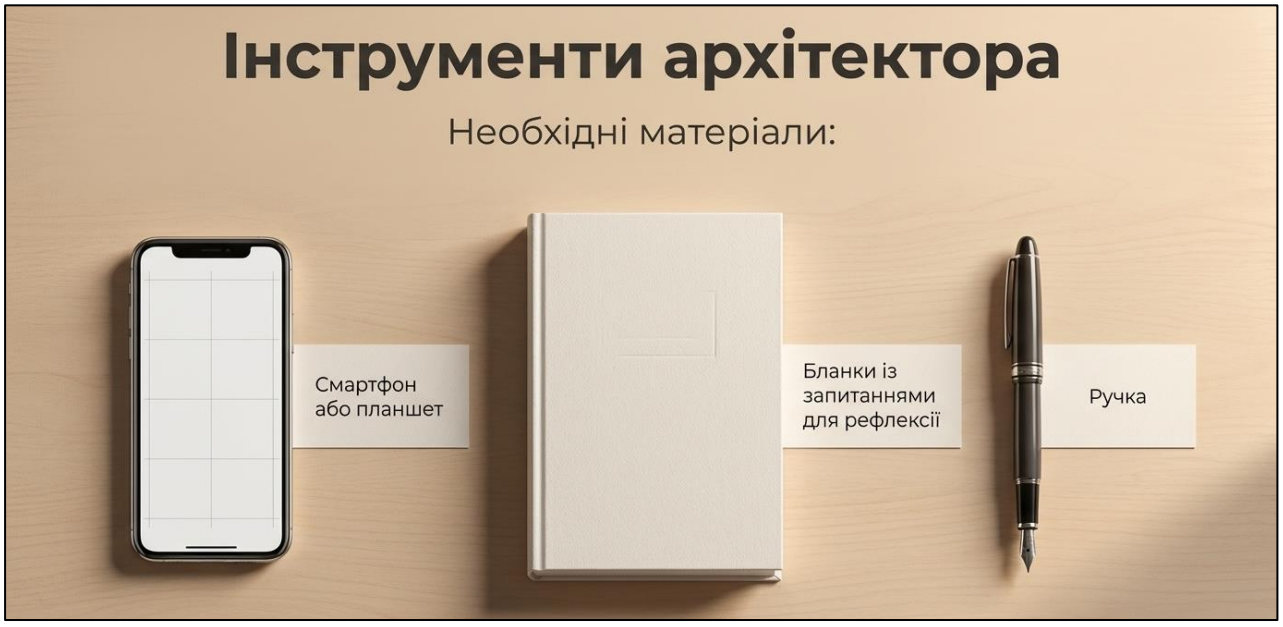
Якби ви могли додати або прибрати один деталь із цього кабінету, що б це було?

Як цей простір допомагає або заважає Вам висловити свої почуття?

Якби цей кабінет відображав ваш внутрішній стан прямо зараз, про що б він розповів?


ТЕХНІКА «Мій артпростір»
Проектування професійної ідентичності


Мета та філософія техніки
Усвідомлення та формування власної професійної ідентичності та цінності через організацію простору.
Створення візуальної моделі арттерапевтичного кабінету, що відображає унікальну філософію роботи.
Використання сучасних технологій (ШІ) як інструменту для арттерапевтичної рефлексії та проектування.


Інструменти архітектора
Необхідні матеріали:
Смартфон або планшет
Бланки із запитаннями для рефлексії
Ручка

Етап 1: Внутрішня візуалізація

Інструкція: Закрийте очі. Уявіть, що ви вже досвідчений арттерапевт, а перед Вами можливість упорядкування простору під Вашу майбутню артстудію.

Аудиторія

Для кого створюватиметься цей простір? (діти, підлітки, дорослі, індивідуальна чи групова робота).

Атмосфера

Що Ви, як арттерапевт, хочете аби людина відчувала, перебуваючи в цій артстудії?



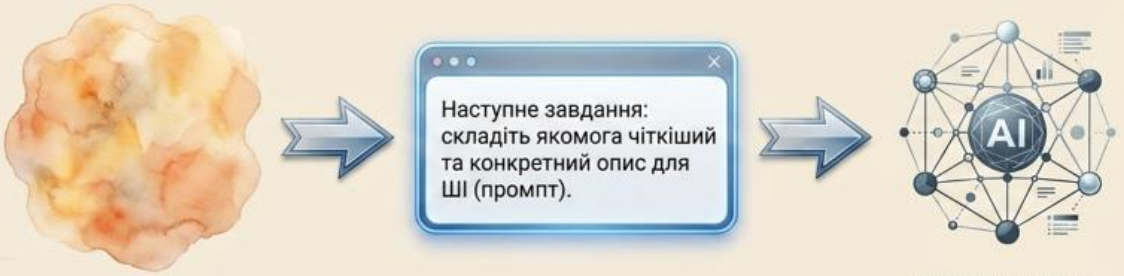
Ідея

Яку основну терапевтичну ідею ви хотіли б реалізувати у цьому просторі? (релаксація, гра, трансформація тощо).

Елементи

Які предмети або матеріали мають бути обов'язково присутні?

Етап 2: Переклад на мову технологій



Далі відбувається генерування та презентація зображення, створеного за допомогою ШІ.

Етап 3: Аналітична проекція

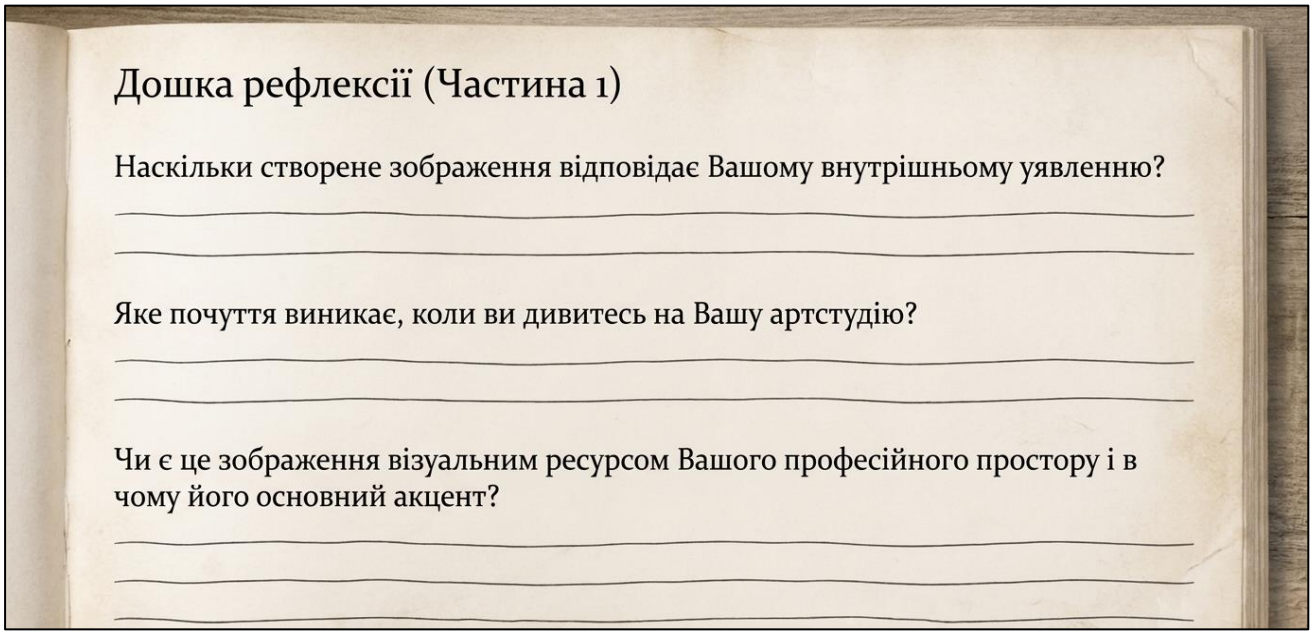
Коли зображення готове, важливо проаналізувати його не просто як картинку, а як проекцію професійних цінностей:

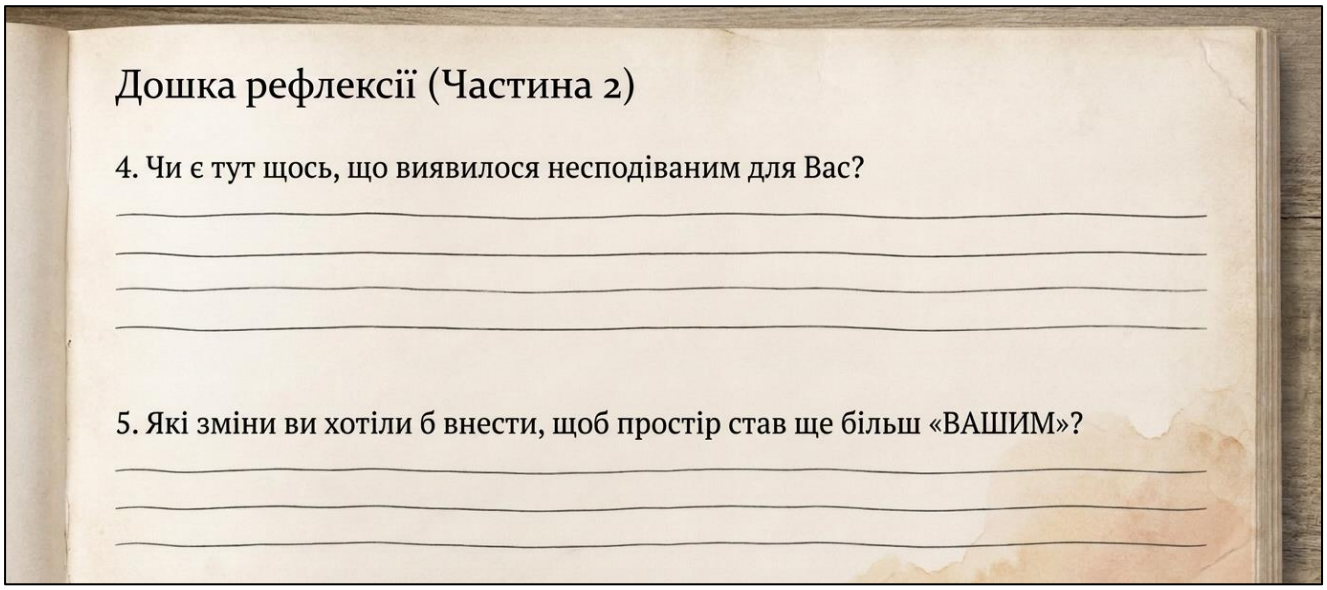


Яку атмосферу передає кольорова гама та освітлення?

Яку роль відіграє декорування і оформлення кабінету?

Як створене зображення кабінету відображає Ваші пріоритети?





Питання для самоконтролю

1. Які базові вимоги висуваються до організації та облаштування сучасного арттерапевтичного кабінету?
2. Як за допомогою зонування кабінету відокремити «чисту» зону рефлексії від «брудної» зони виготовлення виробів?
3. За якими критеріями здійснюється оцінка ефективності та безпеки арттерапевтичного середовища?
4. Яке базове матеріально-технічне та інструментальне оснащення

необхідне для повноцінної роботи арттерапевта?

5. Яких правил зберігання, класифікації та обліку образотворчої продукції клієнтів повинен дотримуватися фахівець?

6. Як організація простору та доступність матеріалів впливають на рівень психологічної безпеки клієнта?

7. Які існують етичні обмеження та правила конфіденційності щодо демонстрації чи збереження робіт учасників?

8. Чим відрізняється організація простору для індивідуальної роботи від кабінету для групових арттерапевтичних сесій?

9. Які санітарно-гігієнічні вимоги висуваються до матеріалів та поверхонь в арттерапевтичному кабінеті?

10. Який психологічний вплив на психіку клієнта справляють різні типи художніх матеріалів (фарби, пастель, олівці, вугілля, пластилін, глина, фольга, картон)?

11. Які ергономічні параметри меблів та робочих поверхонь є критичними для забезпечення комфорту різних категорій клієнтів.

12. Сформуйте алгоритм дій фахівця у ситуації, коли клієнт відмовляється від малювання чи створення іншого виду артпродукції.

13. Проаналізуйте дилему між збереженням цілісності оригінальної роботи клієнта та необхідністю її трансформації чи знищення у межах сесії?

14. Які етичні норми регулюють процес фотографування дитячих або дорослих робіт психологом для портфоліо чи супервізії?

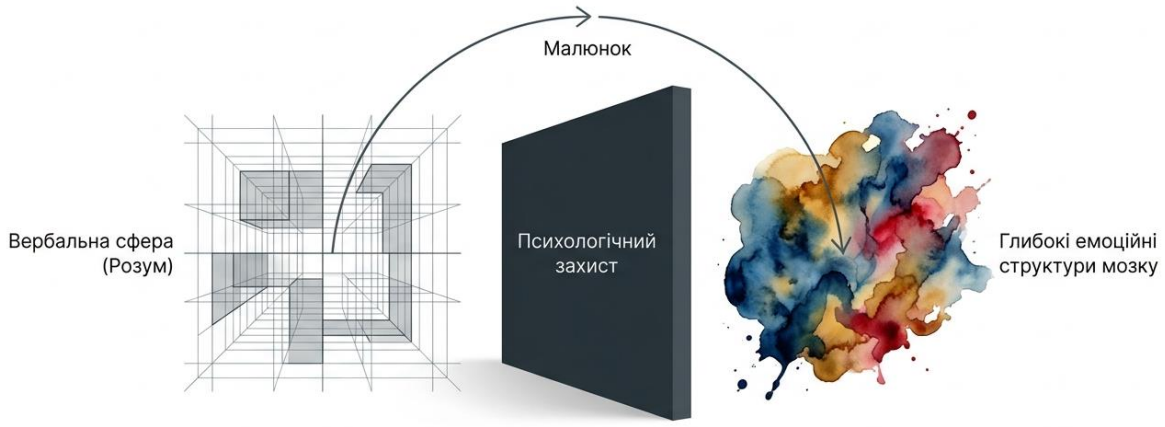
15. Які дії повинен вчинити психолог, якщо клієнт відмовляється забирати свою завершену роботу або залишає її в кабінеті?

Тема 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ МАЛЮВАННЯ



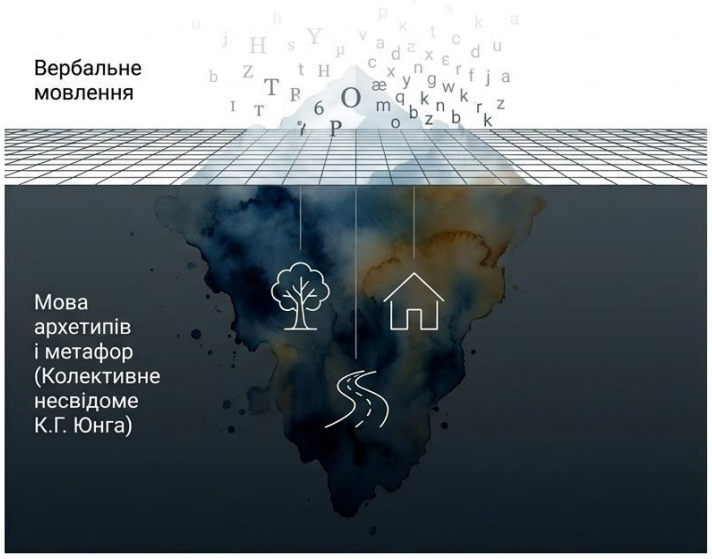
Малюнкова терапія

Сутність та місія методу



Малюнок діє як міст між розумом та емоціями, дозволяючи працювати з травмами, які неможливо висловити словами.

Значення символів та образів



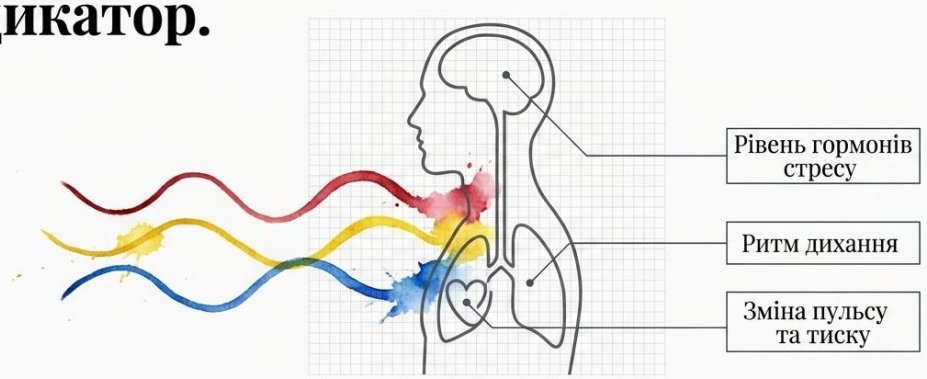
Образ — первинна мова людської психіки, що виникла задовго до писемності.

Універсальні символи (дерево, дім, дорога) відображають:

- Внутрішні ресурси та Я-концепцію
- Приховані страхи та бар'єри

Фізіологія кольору

Емоційний та енергетичний індикатор.



Колір сприймається не лише зором, а всією вегетативною нервовою системою. Вибір гами відображає актуальний енергетичний потенціал та рівень психологічного захисту клієнта.

Особливості сприйняття



1. Проблема всередині

2. Проблема стає «зовнішнім об'єктом»

3. Споглядання та вербалізація з безпечної дистанції

Цей процес допомагає клієнту усвідомити приховані ресурси та змінити ставлення до травми без зовнішнього тиску терапевта.

Важливо знати

Етика та технічні межі інтерпретації.

Застереження щодо інтерпретації

Заборона на ізольовані симптоми. Не можна робити остаточні висновки про стан клієнта за однією окремою ознакою (наприклад, трактувати штрихування чи темний колір як обов'язкову патологію).



= Депресія / Патологія

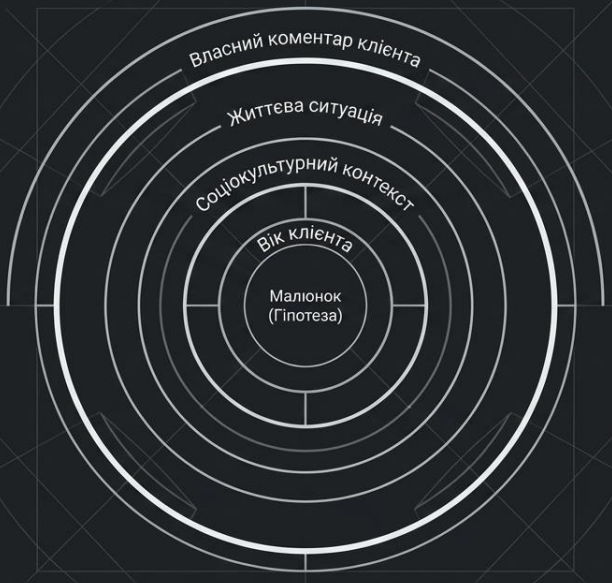
Ізольований симптом



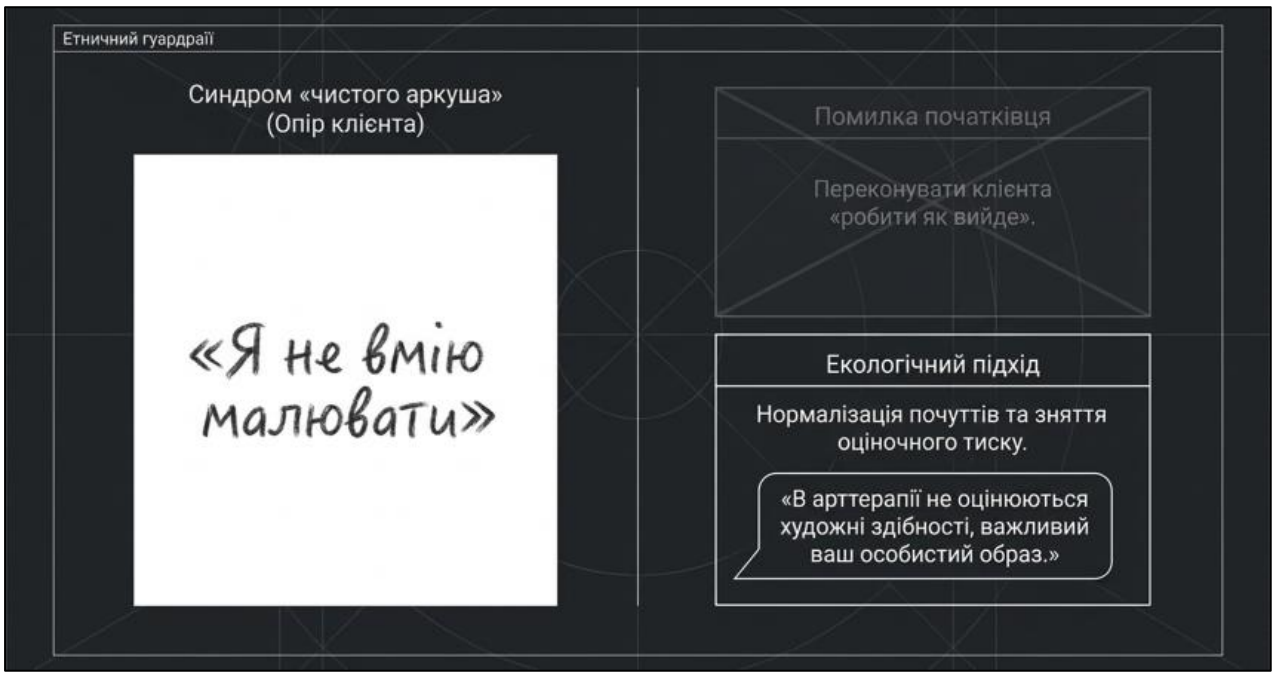
+ Вік клієнта + Життєва ситуація + Клінічна бесіда = Обґрунтована гіпотеза

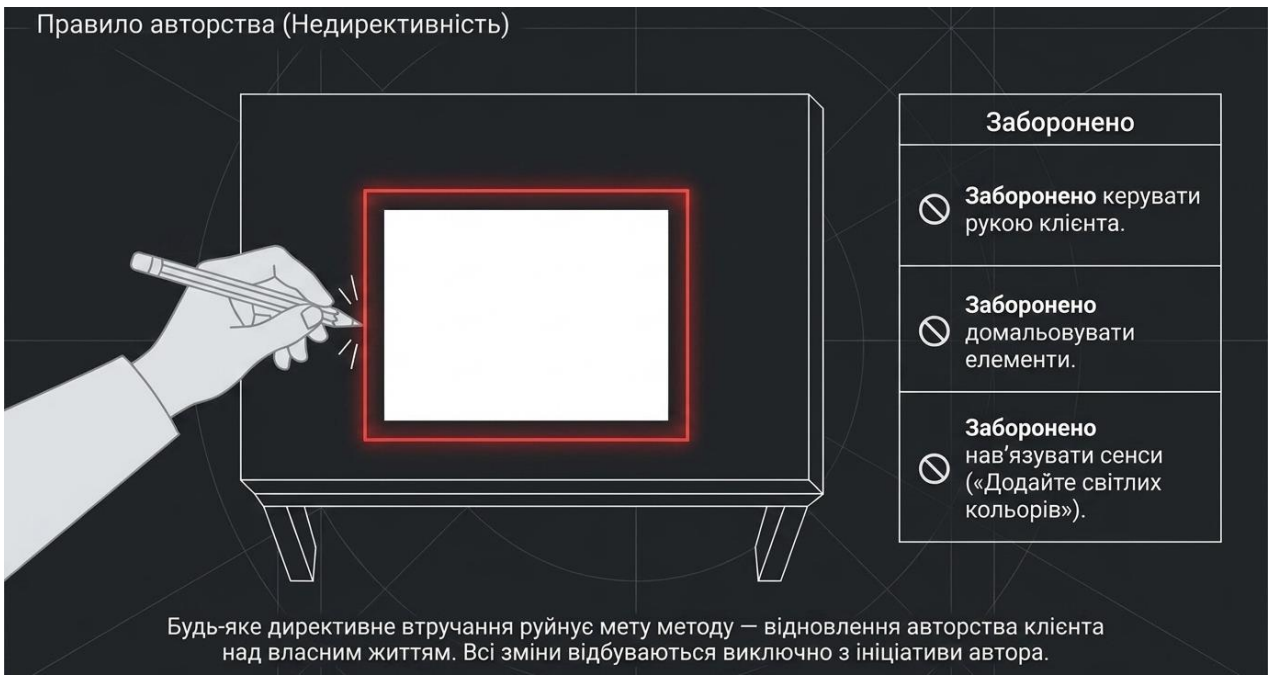
Стійкий комплекс показників

Контекст на противагу шаблонам



Малюнок – це лише гіпотеза, яку психолог перевіряє у діалозі, а не остаточний діагноз.
Інтерпретація неможлива без екосистеми життя клієнта.


Етничний гуардраїї
Синдром «чистого аркуша»
(Опір клієнта)
«Я не вмію малювати»
Помилка початківця
Переконувати клієнта «робити як вийде».
Екологічний підхід
Нормалізація почуттів та зняття оціночного тиску.
«В арттерапії не оцінюються художні здібності, важливий ваш особистий образ.»


Правило авторства (Недирективність)
Заборонено
Заборонено керувати рукою клієнта.
Заборонено домальовувати елементи.
Заборонено нав'язувати сенси («Додайте світлих кольорів»).
Будь-яке директивне втручання руйнує мету методу — відновлення авторства клієнта над власним життям. Всі зміни відбуваються виключно з ініціативи автора.

Цікаво знати

Нейропсихологія малювання.

Феномен дитячого реалізму (Жан Піаже)

У віці 3–8 років діти малюють не те, що бачать, а те, що знають.

Оптична реальність	Інтелектуальний реалізм
	

Дитина переносить на папір своє концептуальне знання про предмет («у людини два ока, отже, на малюнку мають бути обидва»), розвертаючи обличчя так, щоб було видно «все важливе».

Нейропсихологічні парадокси

Ліва півкуля	Права півкуля - «Півкуля П»
Художник з натури	Спонтанне малювання
Активізується під час копіювання.	Інтуїтивний, проєктивний процес.
Аналіз, вимірювання, класифікація.	Оперує метафорами й образами.
Включає внутрішнього цензора («це криво», «я не вмію»).	Легкий трансовий стан; прямий доступ до несвідомого.

Механізм: Інтуїтивне малювання «відключає» ліву півкулю, знімаючи напругу та дозволяючи витягнути глибокі тривоги чи ресурси.

Зворотний зв'язок з емоціями

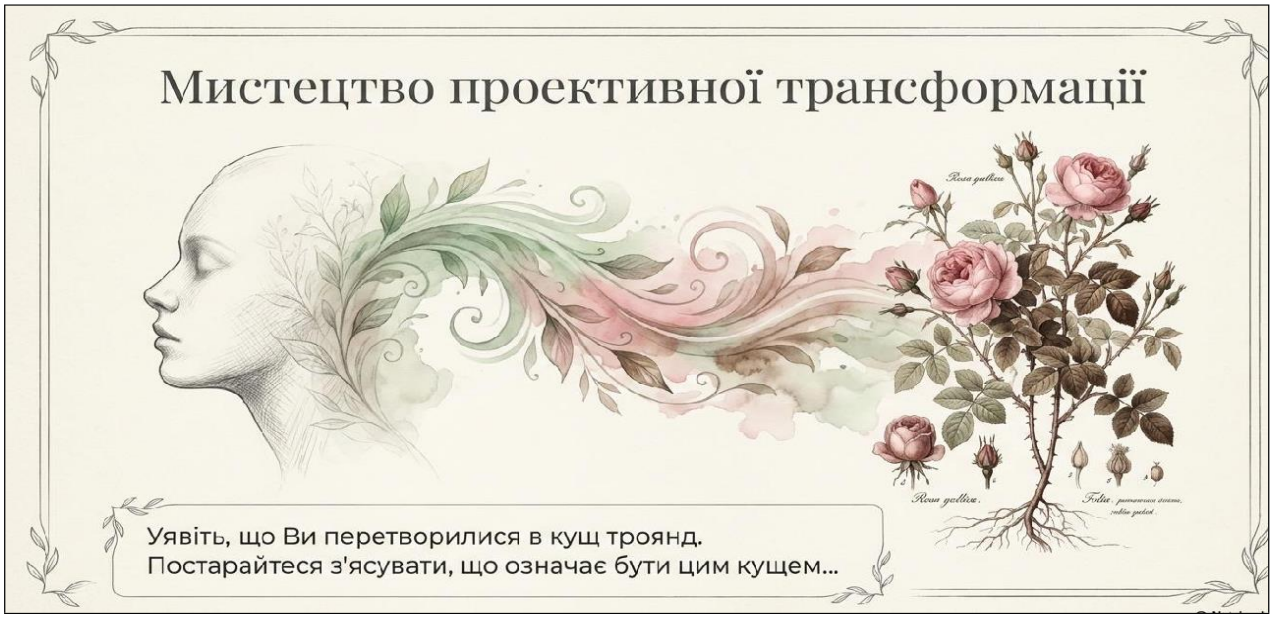
Малювання каракулів чи хвиль під час важкої телефонної розмови — це не відволікання, а еволюційно закладений механізм гормональної саморегуляції.





Арттерапія — це науково обґрунтований, глибоко поважний процес, який допомагає клієнту переписати власну історію мовою несвідомого.


Техніка «Трояндовий кущ»


Мистецтво проективної трансформації
Уявіть, що Ви перетворилися в кущ троянд.
Постарайтеся з'ясувати, що означає бути цим кущем...


Анатомія психіки через метафору рослини
Стійкість
(Сліди від негоди
та шрами)
Потенціал
(Майбутнє та
ідентичність)
Кордони
(Захист та безпека)
Ресурси
(Живлення та
внутрішня опора)

Сліди негоди: Аналіз стійкості

Шрами та вітер: Чи є на кущі сліди від негоди, сильного вітру чи чиїхось дій? Як він упорався з цими подіями?

Життя після травми: Якщо на кущі є зламані гілки або пошкоджене листя — як він продовжує жити з цим?

Посттравматичне зростання: Чи з'являються на цих місцях нові пагони? Що допомагає залишатися живим у суворих умовах?





Межі та захист: Призначення шипів

Функція: Розкажи про шипи твого куща. Вони допомагають йому зберігати свої квіти цілими?

Ізоляція: ...чи вони настільки гострі, що до куща боїться підійти навіть садівник?

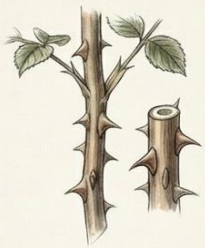
Спектр кордонів (Діагностична матриця)

Вразливі (Без шипів)



Кущ абсолютно відкритий. Беззахисний перед зовнішнім середовищем та пошкодженнями.

Адаптивні (Здорові шипи)



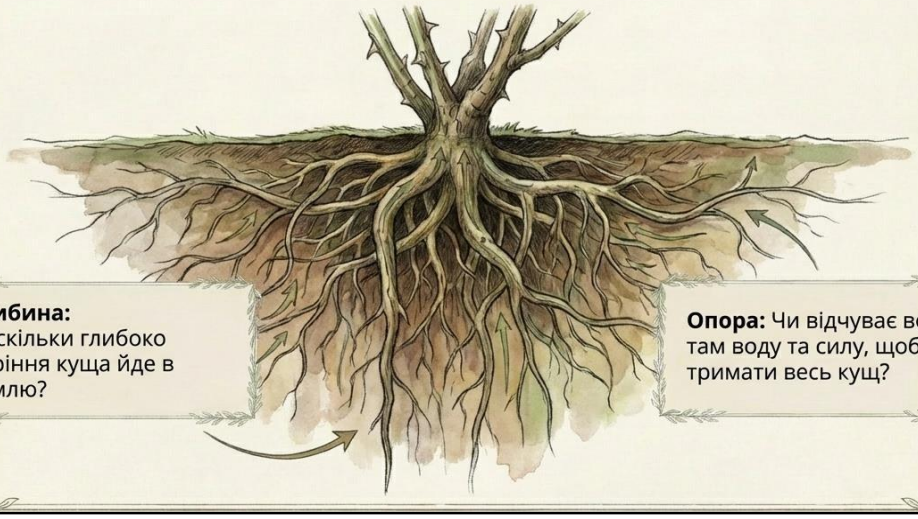
Шипи захищають серцевину, але їх розташування дозволяє садівнику наблизитись для догляду.

Ригідні (Надмірні шипи)



Абсолютна ізоляція. Шипи настільки гострі, що відштовхують будь-яку допомогу та контакт.

Ресурс та живлення: Пошук внутрішньої опори



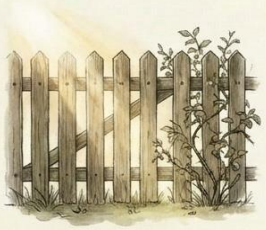
Глибина:
Наскільки глибоко коріння куща йде в землю?

Опора: Чи відчуває воно там воду та силу, щоб тримати весь кущ?

Екосистема підтримки (Зовнішні ресурси)



Садівник:
Хто або що є «садівником»? Хто приходить полити або просто побути поруч?



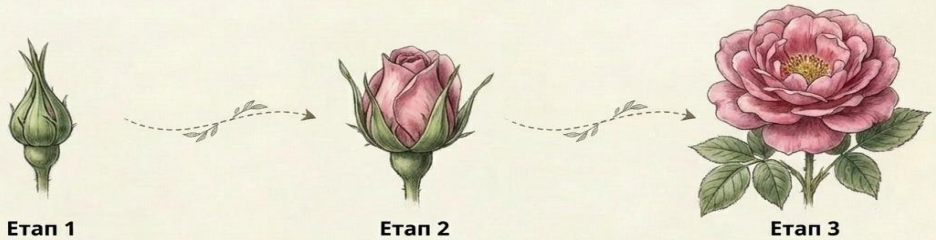




Безпека середовища: Чи відчуває кущ себе в безпеці? Що створює цю безпеку (паркан, сонце, власні шипи)?

Сусідство: Чи є поруч інші рослини, чи кущ стоїть окремо? Як йому з цим сусідством?

Потенціал та майбутнє: Умови для цвітіння



Етап 1 **Етап 2** **Етап 3**

Проектування ідентичності
Навіть якщо зараз не сезон для цвітіння, чи знає кущ, якого кольору будуть його троянди?

Актуальні потреби
Що потрібно кущу прямо зараз, щоб розквітнути?

- Більше сонця?
- Спокою?
- Щоб його просто залишили в спокої на якийсь час?

ТЕХНІКА «Моє перше або нове тату»

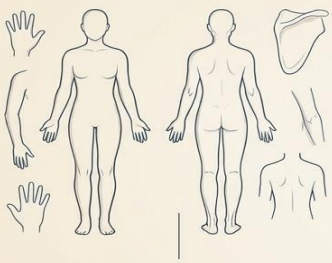
Арттерапевтичний інструмент дослідження Я-концепції



Мета техніки

- дослідження та оновлення **Я-концепції**
- кристалізація внутрішніх **цінностей, особистісних опор та ресурсних символів**
- робота з **тілесним образом**
- легалізація власного досвіду через метафору та символи
- усвідомлення та прийняття **власних меж**

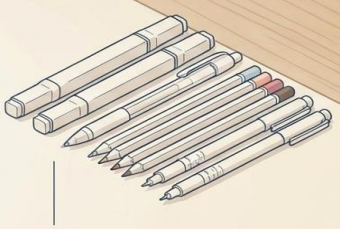
Необхідні матеріали



силуетний бланк-шаблон (контури людського тіла: спереду, ззаду або окремі ділянки — рука, спина, передпліччя, лопатка тощо)



або чистий аркуш А4



маркери, гелеві ручки, кольорові олівці, лайнери

Покрокова інструкція

Уява

Клієнту пропонують уявити, що у нього є можливість зробити перше (або нове) татуювання. Це не обов'язково про реальний намір зробити тату в житті, а про символ, який має значення саме для нього.

Де на тілі розташоване це тату? Що це за символ, фраза, образ чи метафора?

Дія

Зобразити на силуетному бланку татуювання, промалювавши деталі, кольори, товщину ліній. Надати цьому символу сили та форми, якої він потребує.

Розповідь

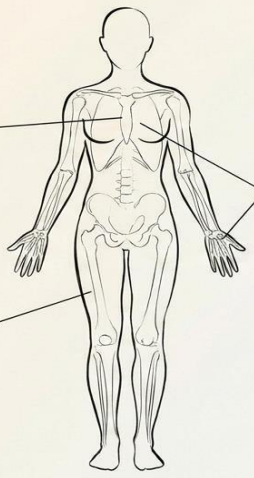
Клієнт розповідає про назву і девіз татуювання, яку функцію виконує, що виконує, що воно могло б розповісти про його власника людині, яка побачила б його вперше?

Дошка рефлексії

Чому ви обрали саме це місце на тілі?

Про яку вашу якість, цінність чи прожитий досвід свідчить цей символ?

Коментар для арттерапевта: Локалізація



груди/ділянка серця
свідчить про емоції, глибоку любов, пам'ять, самоцінність

руки/кисті:
вказує про дію, контакт із світом, волю та реалізацію

спина/лопатки
говорить про підтримку, минулий досвід, захист «тилу»

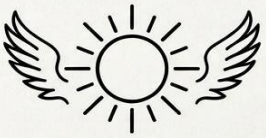
ноги:
— про опору, рух уперед, вибір власного шляху

Коментар для арттерапевта:
Типологія символів

Варто звернути увагу чи це...



символ-захист
(щит, замок, броня)



символ-ресурс
(сонце, крила, квітка, дерево)



текст-девіз
(фраза, дата, координати)

Питання для самоконтролю

1. Які існують основні показання та межі застосування технік малюнкової терапії в практичній роботі?
2. Яке значення має колір і колірна гама в малюнковій терапії та діагностиці емоційних станів?
3. Як інтерпретуються основні кольори у проєктивній малюнковій практиці?
4. Які існують підходи до аналізу та сприйняття продуктів образотворчої творчості клієнтів?
5. Яке значення мають символи та спонтанні образи, що виникають у процесі малювання?
6. У чому полягає специфіка та мета використання технік вільного малювання?
7. Які завдання вирішують техніки комунікативного та спільного малювання в груповій роботі?
8. Як застосовуються сучасні графічні техніки дудлінгу та зентанглу для саморегуляції?
9. Які етапи включає процедура аналізу та обговорення готового

малюнка спільно з клієнтом?

10. Як уникнути помилок директивної інтерпретації та «діагностичного навішування ярликів» за малюнком?

11. Яким чином малюнкова терапія допомагає оминати вербальні захисні механізми та інтелектуалізацію?

12. Які критерії використовуються для оцінки динаміки психологічного стану клієнта за серією малюнків?

13. Як інтерпретувати розташування малюнка на аркуші згідно з просторовою схемою?

14. Які критерії оцінки динаміки стану клієнта можна застосувати, порівнюючи серію малюнків «до» та «після» корекційного впливу?

15. Яке значення має коментар або розповідь клієнта про свій малюнок після його завершення?

Тема 3. МАНДАЛОТЕРАПІЯ



Від стародавнього символу до захисного контейнера психіки

Походження



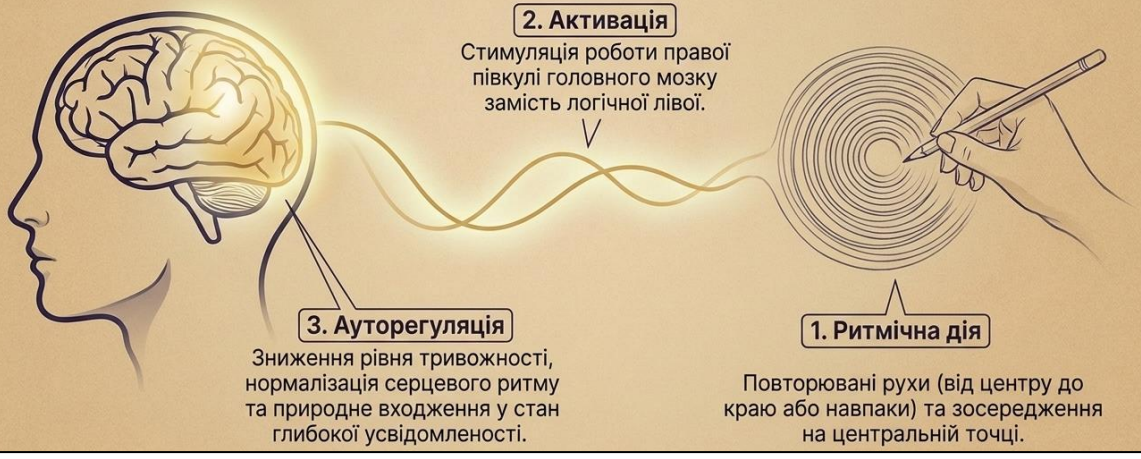
Переклад із санскриту — «коло», «диск», «центр». Карл Густав Юнг ввів цей термін у психотерапію, визначивши мандалу як архетипічний символ людської цілісності та прояв самості (центру психіки).

Функція



Мандала діє як потужний контейнер для емоцій. Чітке обмеження простору створює відчуття безпеки, структурує хаотичні переживання та концентрує внутрішні ресурси навколо захищеного центру.

Нейрофізіологія медитативного малюнку



2. Активація
Стимуляція роботи правої півкулі головного мозку замість логічної лівої.

3. Ауторегуляція
Зниження рівня тривожності, нормалізація серцевого ритму та природне входження у стан глибокої усвідомленості.

1. Ритмічна дія
Повторювані рухи (від центру до краю або навпаки) та зосередження на центральній точці.

Просторова символіка: анатомія мандали



Центр
Символізує «Я», актуальний стан «тут і тепер», внутрішнє ядро особистості.

Периферія та зовнішнє коло
Відображають взаємодію із зовнішнім світом, соціумом, а також стан захисних бар'єрів.

Вектори руху
Від центру назовні: Екстраверсія, відкритість світу, віддача енергії.
Зсовні до центру: Потреба в безпеці, захист, закритість, накопичення ресурсу.

Спектр застосування: Робота з кризою та емоційною регуляцією



Стрес та травма

Ефективна перша психологічна допомога при гострому стресі та паніці. Коло діє як рятувальний «контейнер», коли внутрішній світ руйнується.



Втрати та горе

Серійна робота дозволяє екологічно прожити етапи горя, вивільнити пригнічений біль та поступово інтегрувати травматичний досвід.



Тривога та гіперконтроль

Ритмічне штрихування активізує парасимпатичну нервову систему, долаючи наслідки хронічного стресу та професійного вигорання.



Афекти та гнів

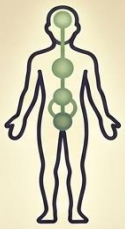
Безпечна «екстерналізація» агресії. Надання форми хаотичним емоціям перетворює руйнівну енергію на конструктивний творчий продукт.

Від самопізнання до соціальної взаємодії



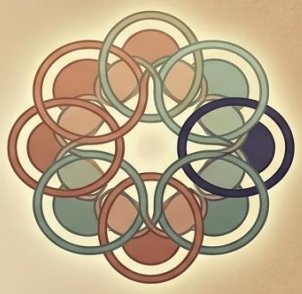
Особистісний ріст

Мандала як дзеркало стану. Допомагає побачити приховані ресурси, зони росту та об'єднати свідоме з несвідомим, раціональне з емоційним.



Вікова та клінічна практика

Діти/Підлітки: Розвиток концентрації, зниження шкільної тривожності, безпечне дослідження ідентичності.
Психосоматика: Техніка «Мандала мого тіла» для контакту з тілесними сигналами та виявлення зон напруги.



Групи та команди

Спільне створення мандал на великих полотнах діагностує рівень згуртованості та ролі в колективі. Застосовується для профілактики вигорання фахівців допоміжних професій.

Етнокультурне коріння: Сакральна архітектура та феномен Анітья



Створення світу

Традиційні буддійські та індуїстські мандали створювалися як схематичні карти священних всесвітів. Ченці вибудовують піщані мандали тижнями, міліметр за міліметром.



Мистецтво відпускати

Після завершення ритуалу мандалу навмисно руйнують, а пісок зсипають у річку. Це символізує головний буддійський закон — непостійність буття (анітья), що вчить не прив'язуватися до результату чи ідеальності.

Нейробіологія: Природна геометрія та заспокоєння мозку



Природний патерн

Радіальна симетрія є базовим кодом самоорганізації живої природи (зрізи дерев, сніжинки, спіралі галактик).

Еволюція зору

Людське око еволюційно звикло шукати закономірності та симетрію як сигнал безпеки та порядку.

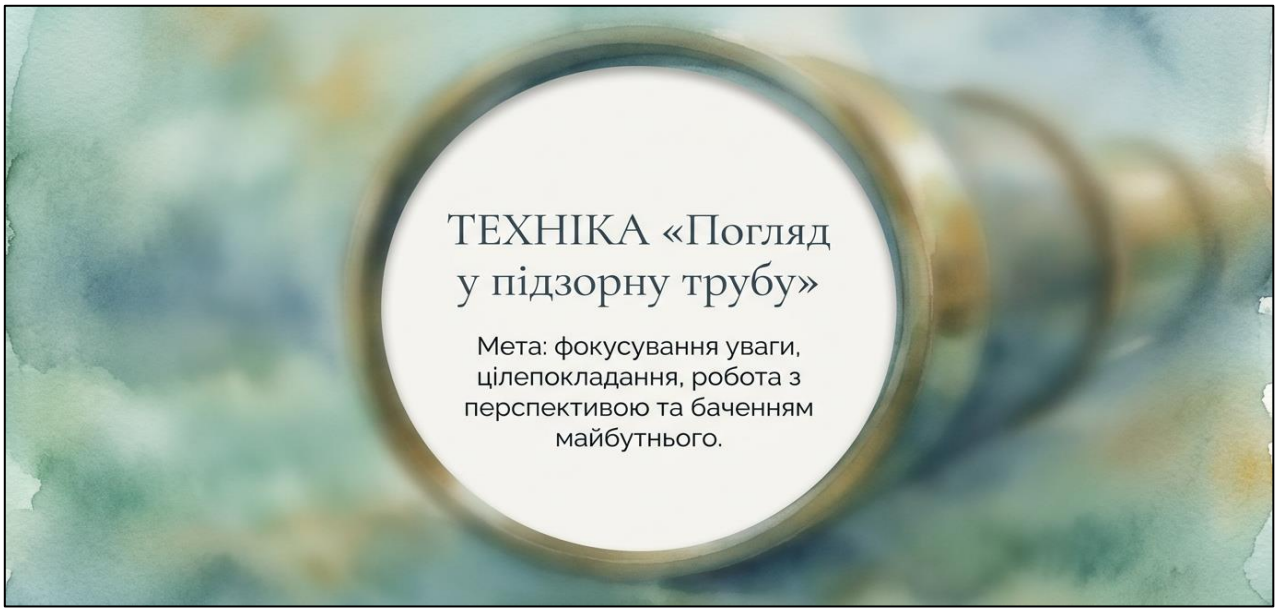
Деактивація тривоги

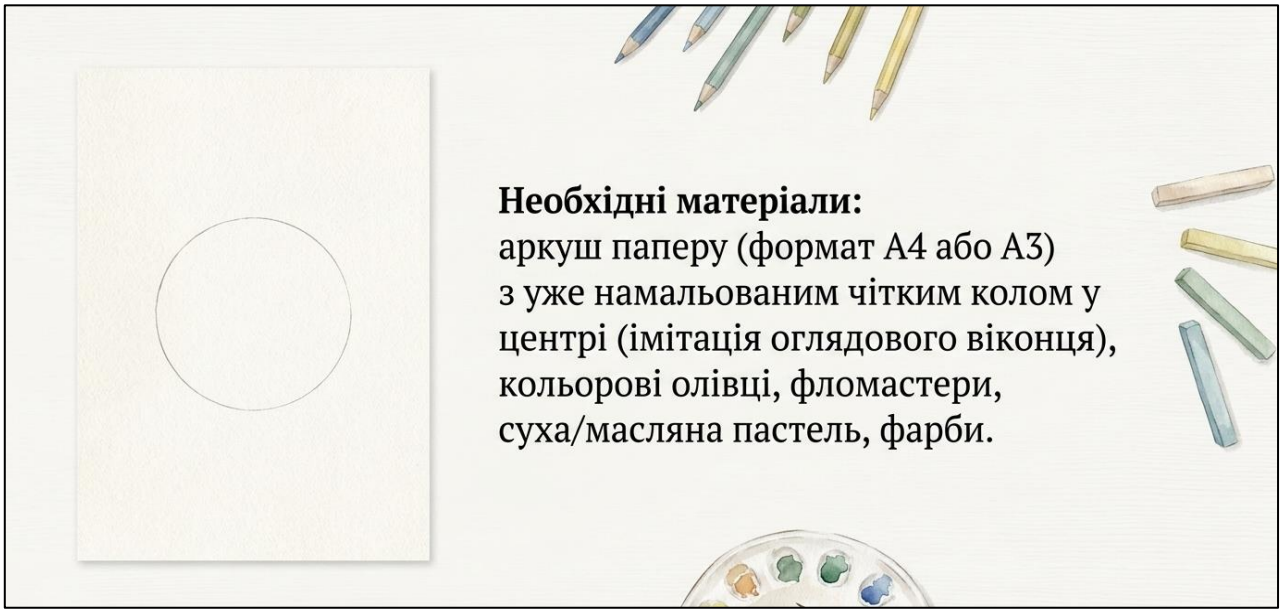
Споглядання або створення мандали розпізнається мозком як вроджений «код гармонії». Це автоматично знижує активність мигдалеподібного тіла (амігдали), що відповідає за реакцію на стрес.

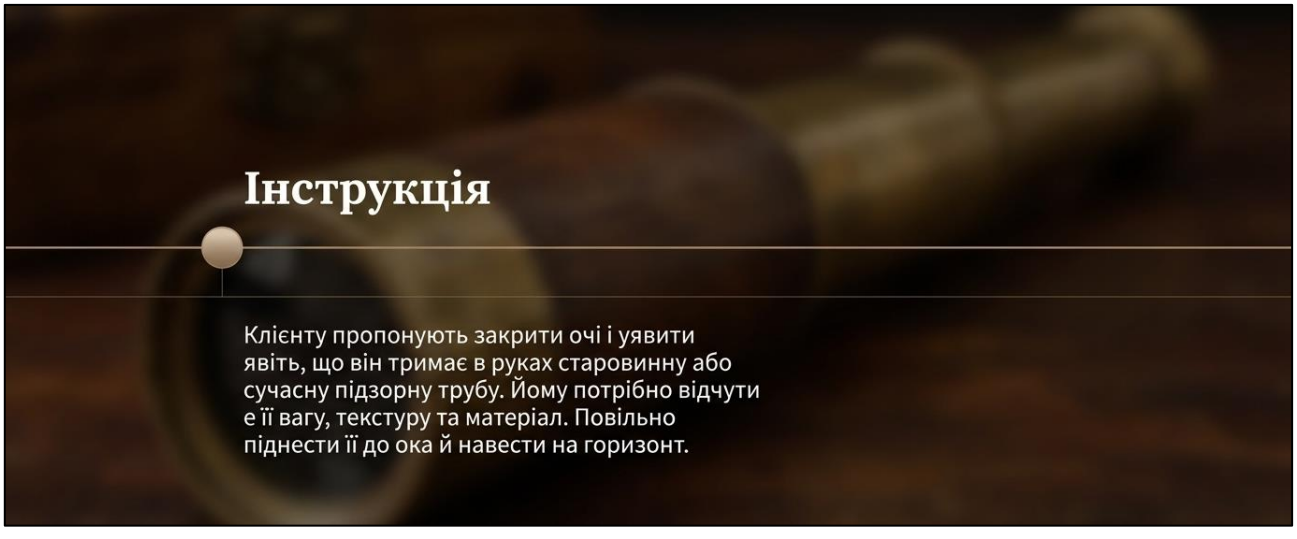


Універсальна мова зцілення

Мандалотерапія — це синергія тисячолітньої мудрості, глибинної психології та сучасної нейробіології, що дає змогу людині віднайти шлях до своєї природної цілісності.


ТЕХНІКА «Погляд
у підзорну трубу»
Мета: фокусування уваги, цілепокладання, робота з перспективою та баченням майбутнього.


Необхідні матеріали:
аркуш паперу (формат А4 або А3) з уже намальованим чітким колом у центрі (імітація оглядового віконця), кольорові олівці, фломастери, суха/масляна пастель, фарби.


Інструкція
Клієнту пропонують закрити очі і уявити явіть, що він тримає в руках старовинну або сучасну підзорну трубу. Йому потрібно відчути е її вагу, текстуру та матеріал. Повільно піднести її до ока й навести на горизонт.



Відрегулювати фокус.
Спершу все здасться розмитим, але раптом з'явиться чітка картинка. Її потрібно запам'ятати, а саме: що видно у підзорній трубі? Які кольори? Що там відбувається?



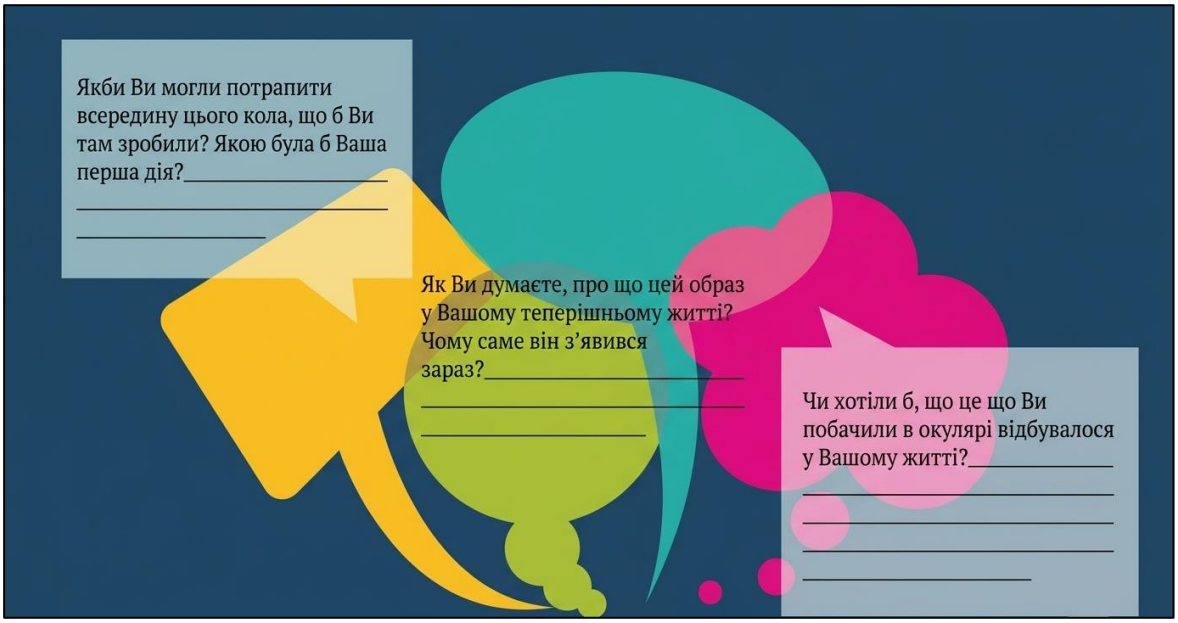
Коли образ зафіксується, повільно відвести трубу від ока та розплющити очі.

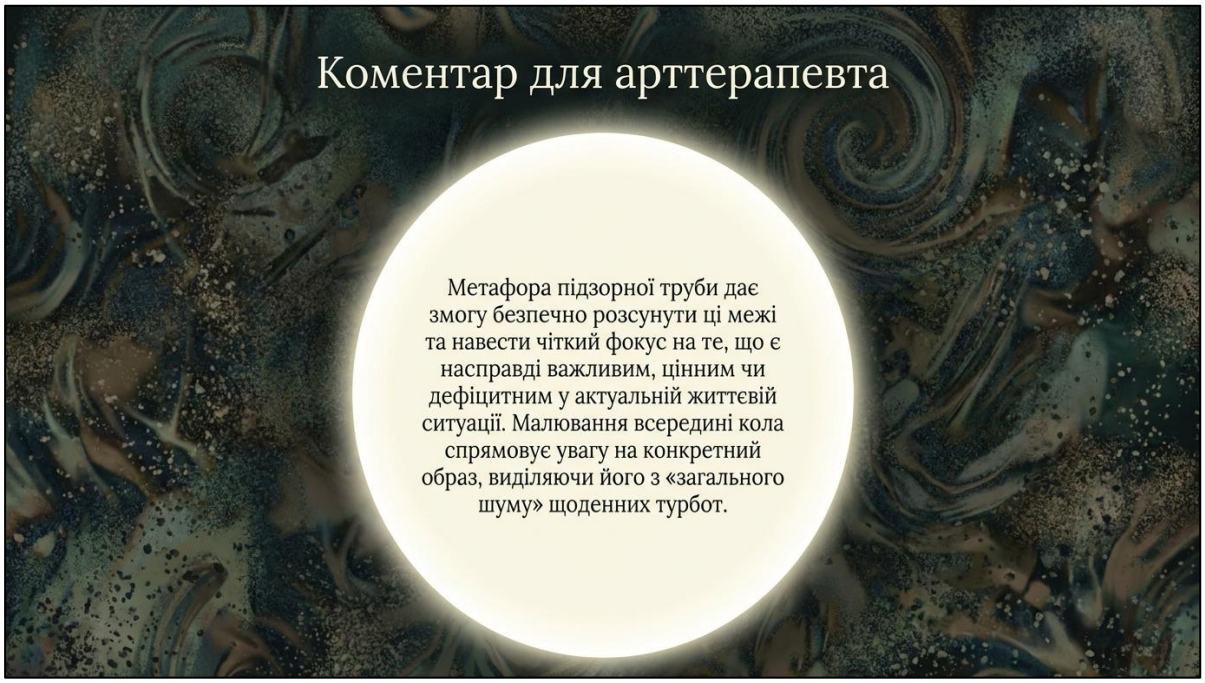
Далі клієнту пропонують перенести на коло те, що він побачив у своїй уяві. Він може використовувати довільні кольори та матеріали.

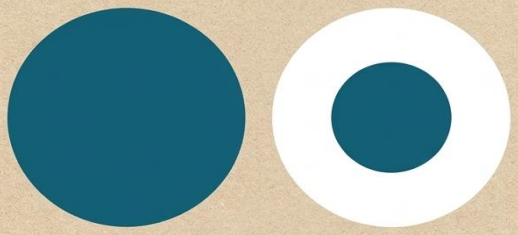
Дошка рефлексії

Що саме зображено у «окулярі»? Опишіть цей образ так, ніби Ви дивитеся на картину в галереї.?_____
_____
_____
_____

Те, що Ви бачите, знаходиться далеко чи близько від вас? Як Ви думаєте, чому саме на такій відстані?_____
_____
_____
_____







Варто звернути увагу, чи заповнює малюнок усе коло, чи займає лише частину в центрі (це вказує на рівень проявленості ресурсу та готовність клієнта до його прийняття).



Якщо в окулярі з'являється не конкретна картинка, а абстрактні кольорові плями чи геометричні форми — це свідчить про те, що процес перебуває на етапі зародження емоційної потреби й вимагає дбайливого дослідження.

Арттерапевтична техніка «Мандала часу»

Інструмент для роботи із суб'єктивним сприйняттям часу та пошуку ресурсного моменту «тут і зараз».

Відновлення контакту з власним ритмом через просторову метафору

Суб'єктивне сприйняття. Дослідження того, як клієнт відчуває плин часу.

Балансування ритму. Пошук ресурсного стану та закріплення в моменті «тут і зараз».

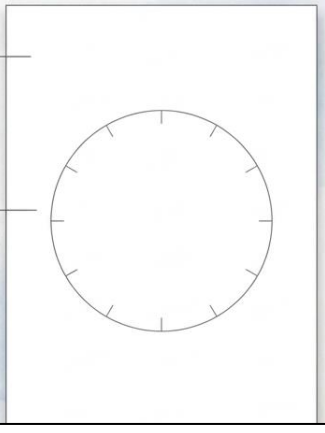
Життєві пріоритети. Виявлення актуальних цінностей через заповнення простору.

Опрацювання темпу. Робота з відчуттям постійного «поспіху» або, навпаки, «застрягання».

Організація простору та необхідний інвентар для сесії

Бланк формату А4 із надрукованим або намальованим колом.

Порожній циферблат із позначками годин. Символізує «циферблат життя».



Кольорові олівці та фарби для вільного художнього вираження.



Послідовність розгортання творчого процесу клієнта



1. Заповнення простору
Клієнт заповнює простір між цифрами образами, кольорами або символами. Фокус на тому, які години найяскравіші, де час «завмирає», а де «летить».

2. Робота зі стрілками
Клієнт додає стрілки, що вказують на важливий момент, або залишає циферблат без них (сприйняття часу як безперервного потоку).

3. Гармонізація образу
Погляд на малюнок збоку. Якщо циферблат здається «перевантаженим», «важким» або «порожнім», клієнт додає один елемент для досягнення гармонії.

Багатовимірна рефлексія розширює усвідомлення створеного образу

Вага / Weight	Якби кожна цифра на Вашому годиннику мала вагу, яка година була б найважчою, а яка — найлегшою? Чому?
Безмежність / Boundlessness	На що б Ви витрачали свої «світлові роки», якби час не був обмежений 24 годинами на добу?
Фокус уваги / Focus of Attention	Якого кольору на циферблаті найбільше і в якому часі (минулому, теперішньому чи майбутньому) Ви живете?
Момент занурення / Moment of Immersion	На якій позначці Ви б хотіли зупинити стрілки, щоб просто побути в цьому моменті? Що там відбувається?
Усвідомлення ритму / Rhythm Awareness	Що підказує Вам годинник про ваш сьогоднішній темп життя?





Питання для самоконтролю

1. Що таке мандала і які історико-культурні витоки цього методу в арттерапії?
2. У чому полягає психотерапевтичний механізм техніки медитативного малюнку в мандалотерапії?
3. Які стадії проходження мандали виділяють у процесі терапевтичної роботи?

4. Як здійснюється символічна інтерпретація кольору та геометричних форм у мандалотерапії?
5. Які особливості створення та застосування корекційних мандал для гармонізації внутрішнього стану?
6. Як за допомогою створення мандали можна працювати над інтеграцією протилежних якостей особистості?
7. Як мандалотерапія використовується для ефективної роботи з кризовими та гострими стресовими ситуаціями?
8. Які правила та алгоритми аналізу мандал клієнтів застосовує практичний психолог?
9. Чому робота в обмеженому круглому просторі мандали сприяє самозбереженню та інтеграції особистості?
10. Які інструменти та матеріали найкраще підходять для створення індивідуальних та групових мандал?
11. Як мандалотерапія допомагає структурувати хаос внутрішніх переживань у клієнтів із високим рівнем тривоги?
12. Які існують етичні нюанси при обговоренні сакральних або глибоко особистих мандал у груповому форматі?
13. Як оцінити ефективність завершеної мандали через призму ресурсного стану та здатності до саморегуляції?
14. Чим відрізняється розфарбовування готової мандали від самостійного створення кола?
15. Що означає порушення симетрії або руйнування зовнішнього кола мандали?

Тема 4. АРТТЕХНІКИ РОБОТИ З ПІСКОМ

Архітектура несвідомого: принципи, матеріали та глибинна психологія пісочної терапії



Створення безпечного простору (Safe Space)

Базовий принцип Карла Густава Юнга та Дори Калфф.



Пісочниця діє як захищений «контейнер». Клієнт отримує можливість безпечно вивільнити витіснені емоції, конфлікти та травми абсолютно без страху оцінки.

Тактильне заземлення та регресія



- Контакт із природним матеріалом (піском).
- Активізація кінестетичної чутливості.
- Зняття напруги та зниження рівня психологічних захисних механізмів.
- М'яке повернення до ресурсних станів через сенсорний досвід.

Свобода самовираження та недирективність

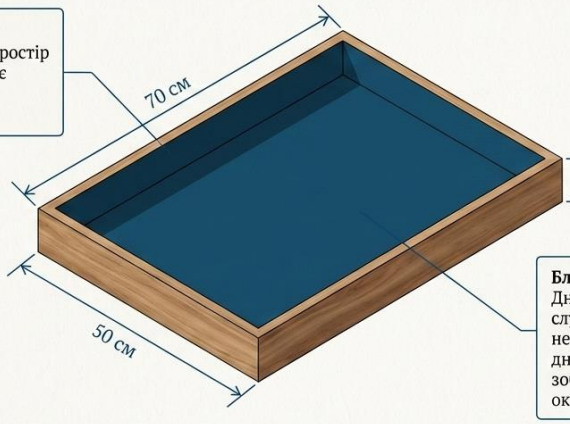


Психолог лише створює умови. Клієнт — єдиний господар свого творіння.

Клієнт абсолютно самостійно обирає сюжети, фігурки та швидкість побудови світу в пісочниці. Терапевт не втручається в цей сакральний процес.

Стандартизований піднос як терапевтичний ландшафт

Розмір 50×70×7 см: Дозволяє охопити весь простір єдиним поглядом, що дає змогу клієнту повністю контролювати ситуацію.



Блакитний або синій колір: Дно та внутрішні стінки слугують метафорою води або неба. Розгрібаючи пісок до дна, клієнт отримує зображення річки, озера чи океану.

Матеріальна база: чистий та просіяний пісок

Сухий пісок

Властивість: Сипучі структури.

Призначення: Використовується для швидких, плинних трансформацій ландшафту.

Вологий пісок

Властивість: Добре тримає задану форму.

Призначення: Дозволяє будувати складні архітектурні об’єкти (гори, тунелі, замки).

Словник несвідомого: предметна колекція

Класифікація фігурок для відображення будь-якого аспекту внутрішньої реальності.



Люди та персонажі

Представники різних професій, міфологічні герої, монстри, ангели, тварини (дикі, домашні, доісторичні).



Об'єкти природи

Дерева, квіти, каміння, мушлі, кристали, вогонь, вода.



Інфраструктура

Будинки, замки, паркани, мости, ворота, транспортні засоби, дорожні знаки.



Символи та абстракція

Зірки, монети, скарби, уламки, абстрактні геометричні фігури.

Подання інструкції: Золоте правило відкритості

«Перед вами пісочниця, вода та велика колекція фігурок. Оберіть ті фігурки, які вам відгукуються, і створіть у пісочниці будь-який світ чи композицію, яку забажаєте».

Інструкція повинна бути максимально простою та абсолютно недирективною.

Діалог після створення світу

Не робити

Не підказувати сюжет клієнту.

Не оцінювати композицію. Не ставити жодних запитань під час процесу побудови.

Робити

Усі запитання щодо змісту ставляться лише після завершення побудови.

Приклади запитань: «Розкажіть про цей світ», «Хто тут головний герой?».

Дзеркало невротичних захистів

Пісочниця – це не просто мініатюрний світ, а пряме відображення внутрішніх бар'єрів.



Ключові індикатори:

Потрійне кільце парканів.
Викопування глибоких ровів.
Закопування себе (своєї фігурки) у вологий пісок.

Відпрожеєне мініатюня світ, а пряме відображення внутрішніх бар'єрк пісок.

Інсайт: Такі просторові рішення часто сигналізують про уникнення реального контакту зі світом.

Мистецтво бачення: макрокосм замість мікродеталей



Не намагайтеся розгадувати кожну квіточку чи крихітного жучка. Вибір часто випадковий — фігурка «першою потрапила під руку» або клієнт відчув симпатію до кольору.

Фокус уваги:

1. Загальний просторовий сценарій.
2. Дистанція між обраними фігурами.
3. Загальна енергетика композиції.

Завершення сесії: деконструкція світу







⚠️ **Увага:**
Ніколи не кажіть: «Ну все, час прибирати за собою» (відчувається як втрата частини душі або знищення безпечного простору).

Перехід:
Перехід до розрівнювання піску має відбуватися через м’яка психологічну сепарацію.

Інсайт:
Формування усвідомлення: «Цей світ залишається всередині вас, а на підносі ми просто звільняємо простір для нового досвіду».

Ефект мініатюри: влада над хаосом

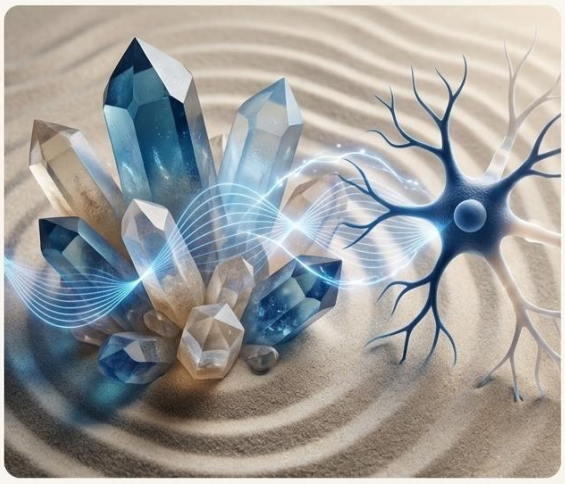


Феномен: Легше впоратися з величезним неконтрольованим хаосом реального життя, зменшивши його до розмірів дерев'яного ящика.

Результат:
Клієнт стає абсолютним «творцем». Розміщуючи фігурки, він несвідомо проєктує внутрішні структури (владу, самотність, сімейну ієрархію, битву мотивів).

Рішення: Клієнт отримує унікальний шанс «переграти» програшний життєвий сценарій на безпечній території.

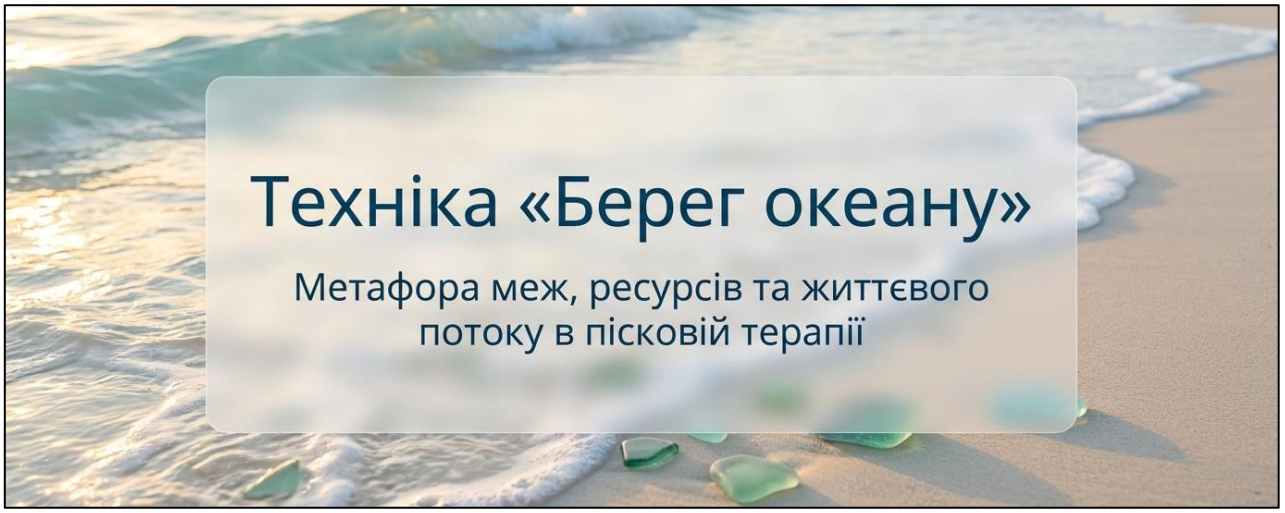
Космічний зв'язок матеріалу: п'єзоелектричний ефект

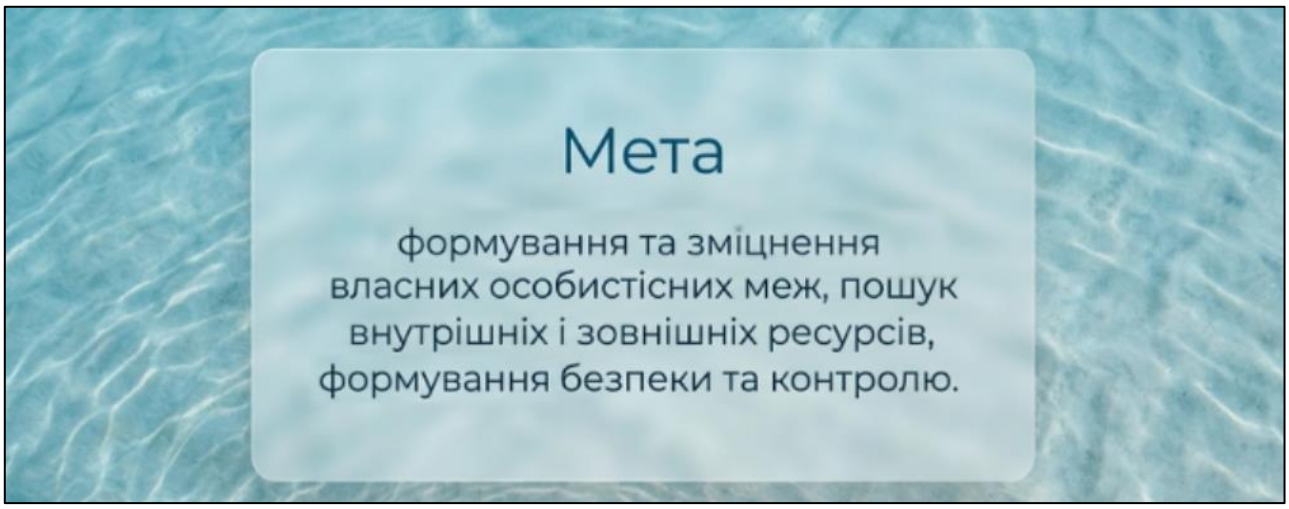


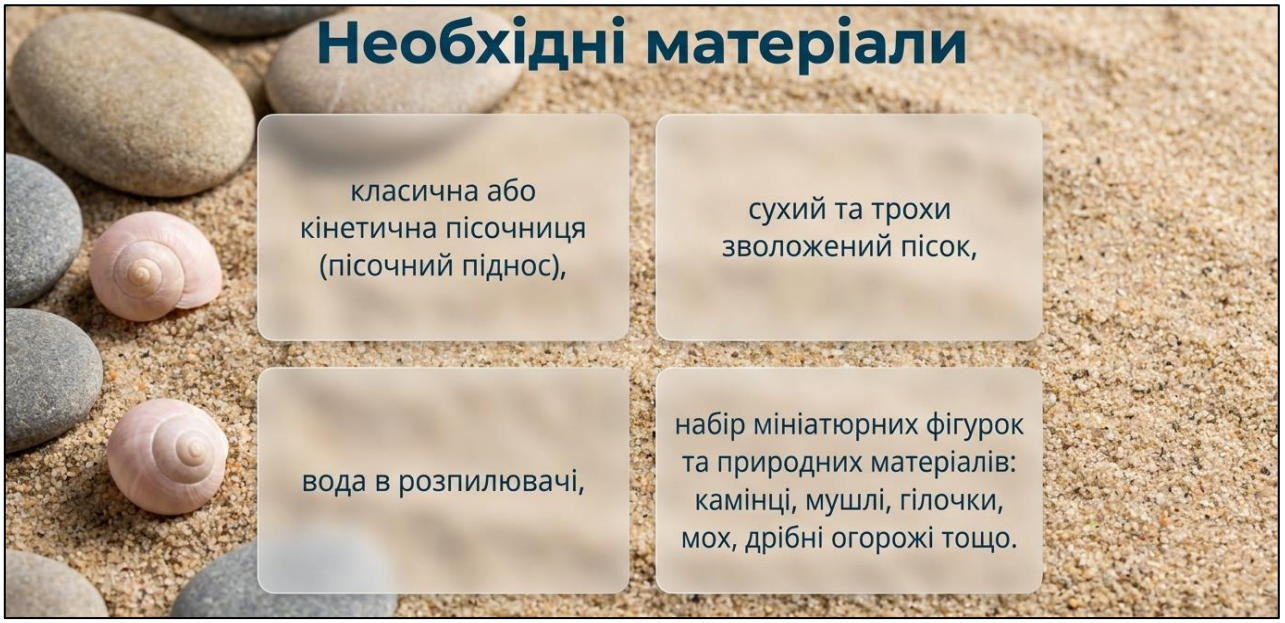
Матеріал
Класичний кварцовий пісок містить діоксид кремнію.

Наука
Під впливом тиску та інтенсивного пересипання мінерал виробляє слабкі п'єзоелектричні імпульси.

Біологічний ефект
Мільйони кристалів створюють не лише тактильне задоволення, а й фізичне розвантаження напруги в кінестетичних рецепторах кистей. Це буквально «заземляє» статичну напругу нервової системи.


Техніка «Берег океану»
Метафора меж, ресурсів та життєвого потоку в пісковій терапії

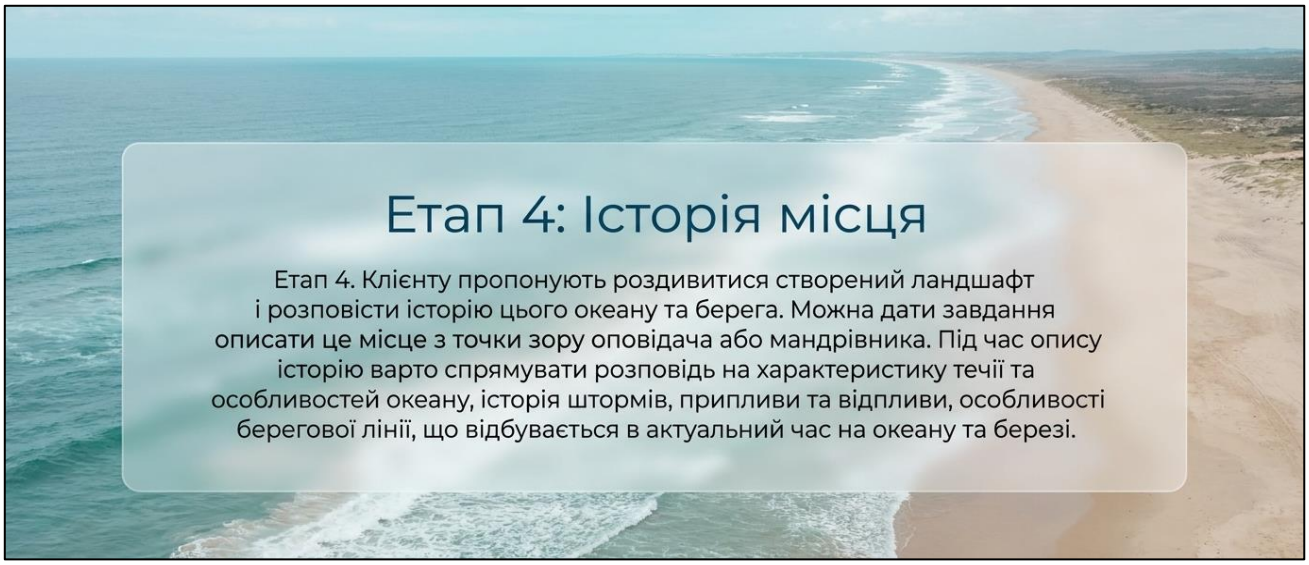

Мета
формування та зміцнення власних особистісних меж, пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формування безпеки та контролю.

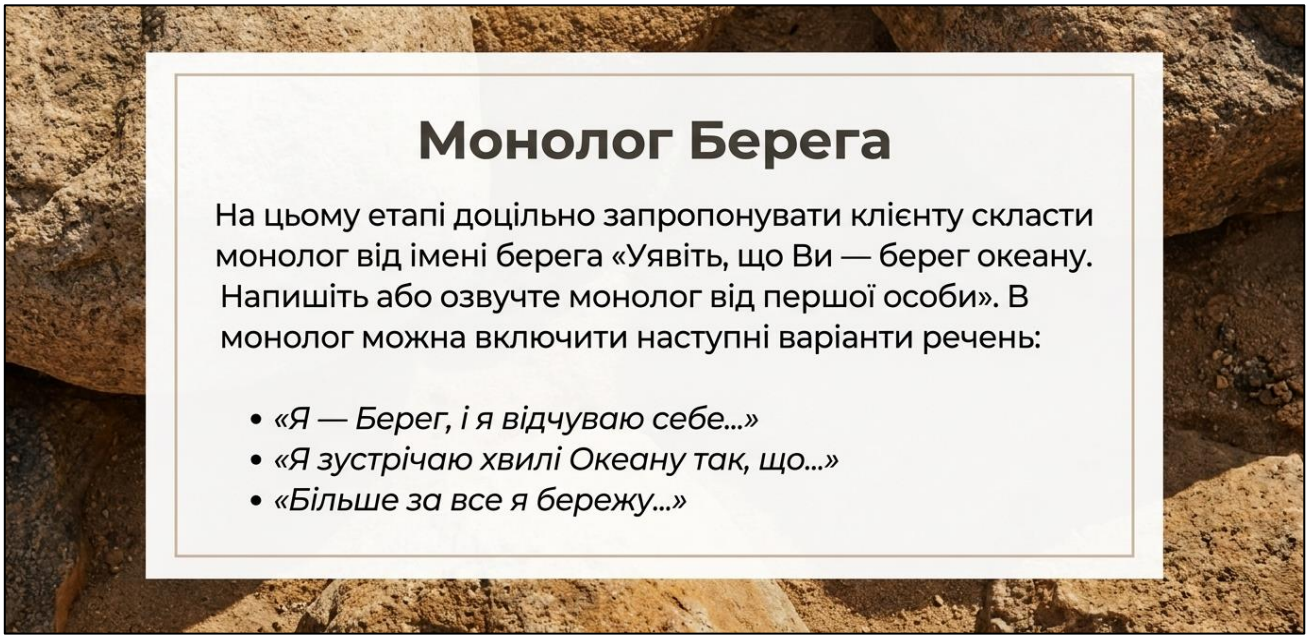

Необхідні матеріали
класична або кінетична пісочниця (пісочний піднос),
сухий та трохи зволожений пісок,
вода в розпилювачі,
набір мініатюрних фігурок та природних матеріалів: камінці, мушлі, гілочки, мох, дрібні огорожі тощо.

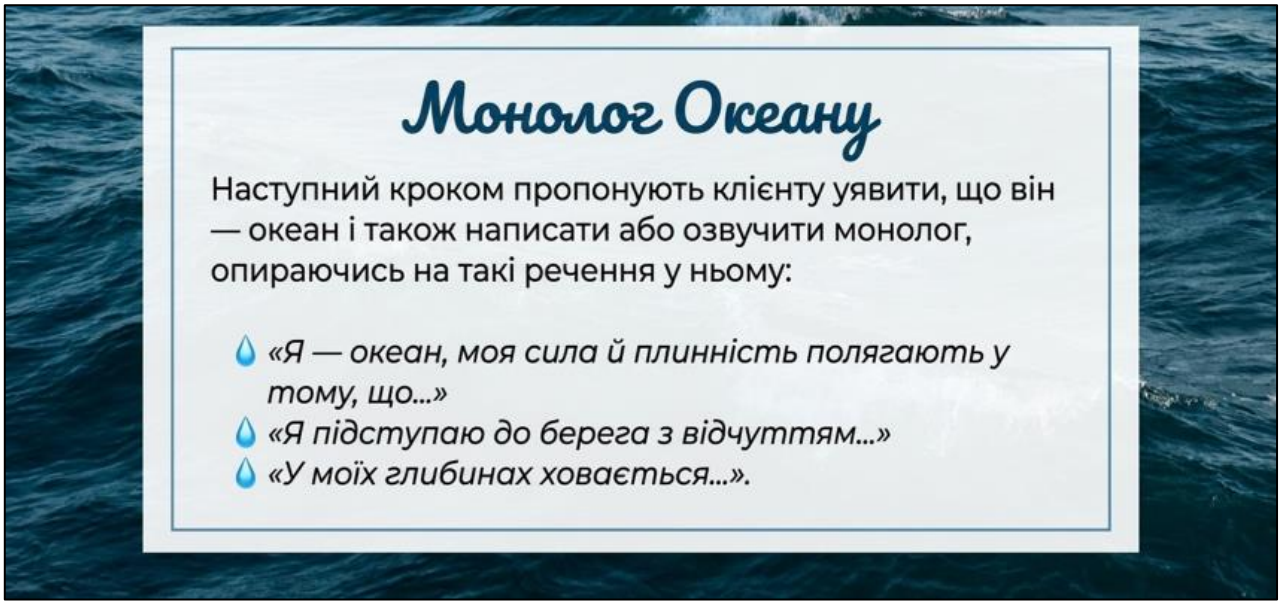

Етап 1: Занурення
Етап 1. Клієнту пропонують занурити руки в пісок та відчути його температуру, текстуру, сипучість. Пропустити його крізь пальці. Розрівняти поверхню піску та уявити океан життя з його подіями, плином часу та змінами.

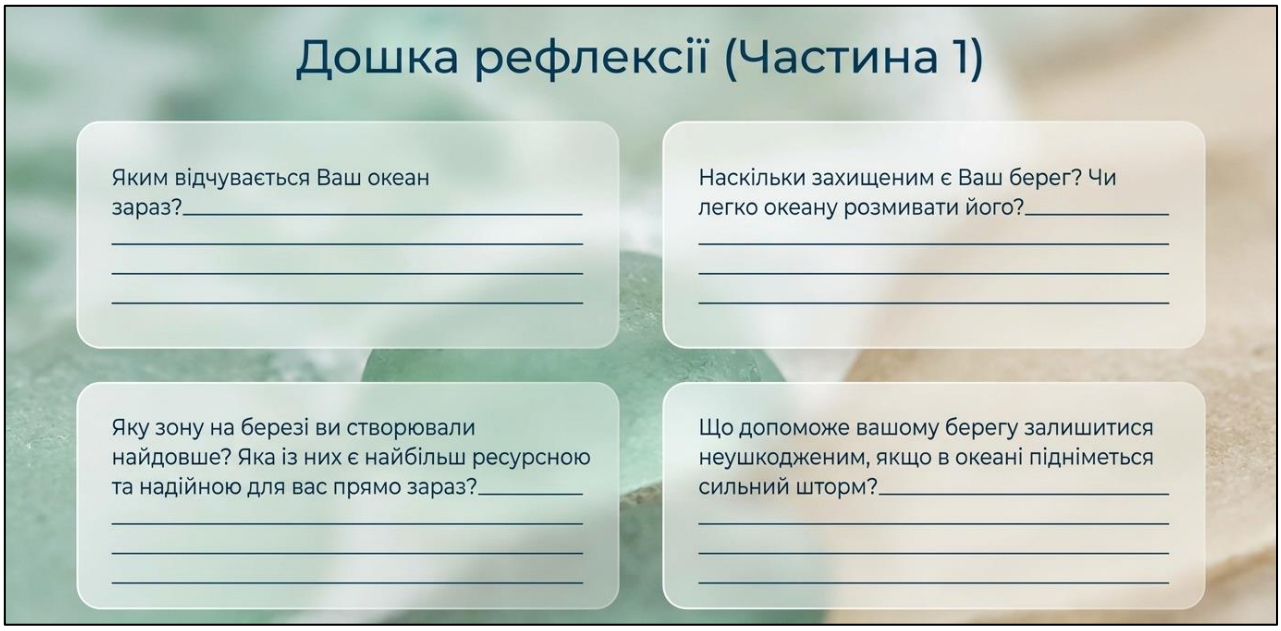

Етап 2: Створення ландшафту
Етап 2. За допомогою зволоження піску створити у пісочниці берег та океан.
Можна сформувати суцільну берегову лінію, створити затишні затоки тощо
Розділити або позначити на цьому березі важливі зони.

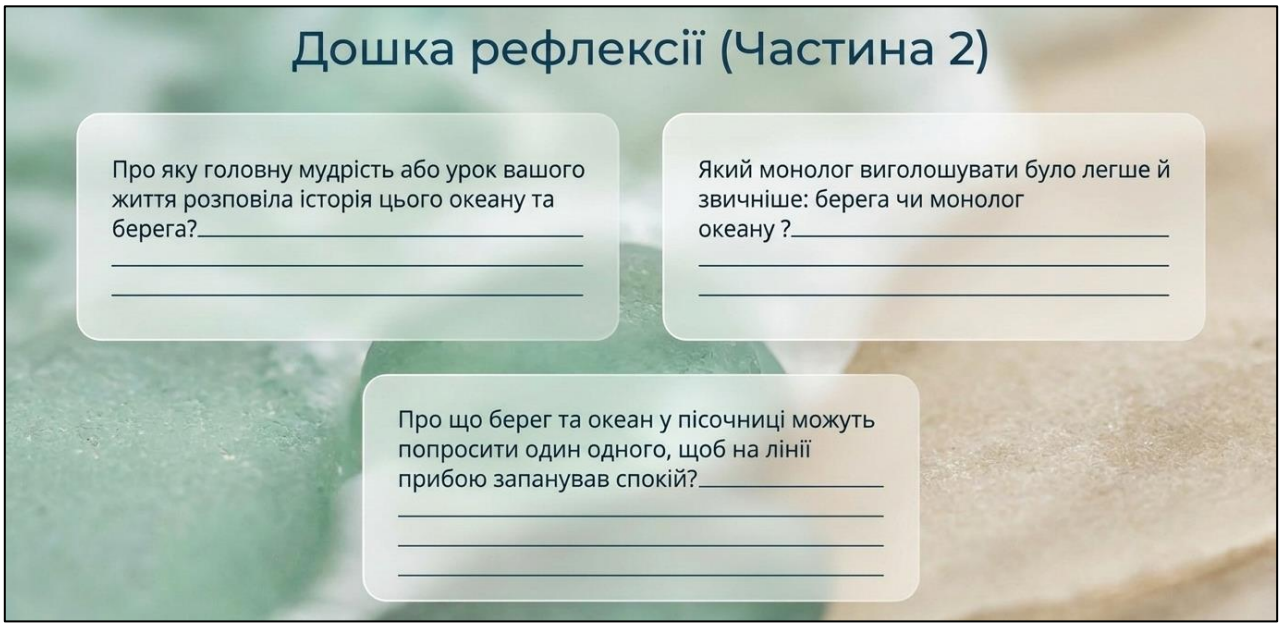

Етап 3: Символічне наповнення
Етап 3. Обрати із колекції фігурок та природних матеріалів ті, які стануть символами та наповненням берега.
Варто звернути увагу на лінію зустрічі океану та берег: чи потрібні там хвилерізи, маяки, скелі, пірси або мости?


Етап 4: Історія місця
Етап 4. Клієнту пропонують роздивитися створений ландшафт і розповісти історію цього океану та берега. Можна дати завдання описати це місце з точки зору оповідача або мандрівника. Під час опису історію варто спрямувати розповідь на характеристику течії та особливостей океану, історія штормів, припливи та відпливи, особливості берегової лінії, що відбувається в актуальний час на океану та березі.


Монолог Берега
На цьому етапі доцільно запропонувати клієнту скласти монолог від імені берега «Уявіть, що Ви — берег океану. Напишіть або озвучте монолог від першої особи». В монолог можна включити наступні варіанти речень:
«Я — Берег, і я відчуваю себе...»
«Я зустрічаю хвилі Океану так, що...»
«Більше за все я бережу...»


Монолог Океану
Наступний кроком пропонують клієнту уявити, що він — океан і також написати або озвучити монолог, опираючись на такі речення у ньому:
«Я — океан, моя сила й плинність полягають у тому, що...»
«Я підступаю до берега з відчуттям...»
«У моїх глибинах ховається...».


Дошка рефлексії (Частина 1)
Яким відчувається Ваш океан зараз?
Наскільки захищеним є Ваш берег? Чи легко океану розмивати його?
Яку зону на березі ви створювали найдовше? Яка із них є найбільш ресурсною та надійною для вас прямо зараз?
Що допоможе вашому берегу залишитися неушкодженим, якщо в океані підніметься сильний шторм?


Дошка рефлексії (Частина 2)
Про яку головну мудрість або урок вашого життя розповіла історія цього океану та берега?
Який монолог виголошувати було легше й звичніше: берега чи монолог океану ?
Про що берег та океан у пісочниці можуть попросити один одного, щоб на лінії прибою запанував спокій?

Коментар для арттерапевта: Метафора ландшафту

Океан виступає метафорою плинного, мінливого та динамічного життєвого потоку (подій, емоцій, зовнішніх обставин)	Берег — метафорою особистісних меж, стійкості, безпеки та власної території сили.

У описі історії про океан варто звернути увагу, що характер штормів = ставлення до криз, опис океану = сприйняття зовнішнього світу, наявність маяків/пірсів/кораблів = наявність допомоги та стосунків.

Коментар для арттерапевта: Інтеграція частин

Монолог клієнта від імені берега («Я — Берег...») дає можливість йому фокусуватися на своїх межах, структурі, формі, здатності витримувати удар хвиль та тримати опору.

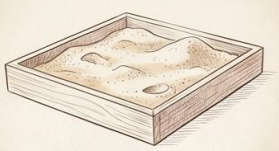
Діалог частин особистості берега та океану дає можливість дослідити, як у реальному житті клієнт балансує між потребою у контролі/безпеці (берег) та потребою у вільному русі/почуттях (океан).

Монолог клієнта від імені океану («Я — Океан...») спонукає його до легалізації глибини, емоційності, сили, темпу.





Необхідні матеріали:



класична або кінетична **пісочниця** (пісочний піднос), сухий пісок, набір мініатюрних фігурок та природних матеріалів,



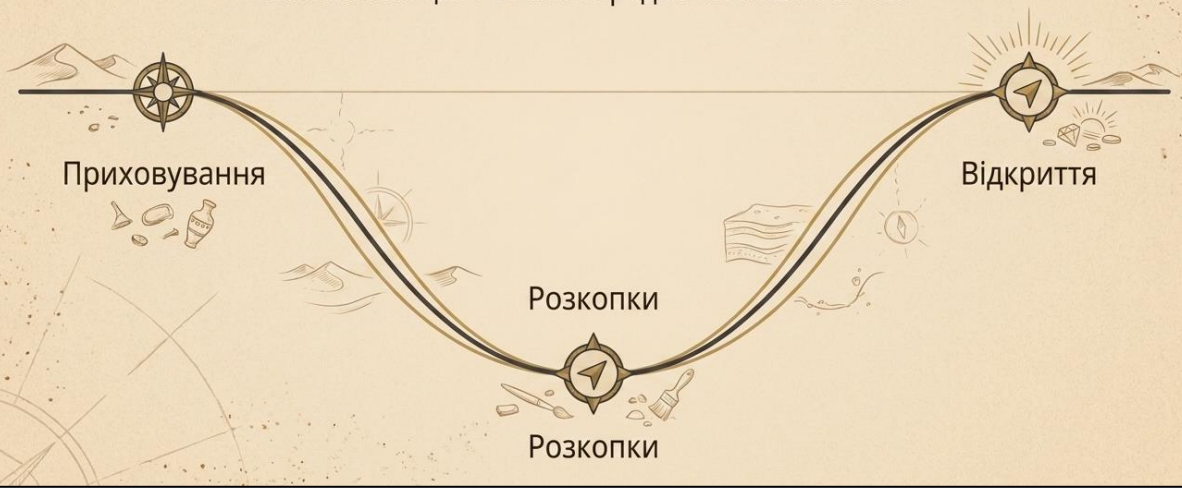
дрібні «скарби» (кришталеві камінці, дзеркальця, кольорові скельця, золотисті фігурки, ключі),



набір **«інструментів археолога»** (пензлики різної жорсткості, дерев'яні палички, лопатки, пір'я).

Інструкція

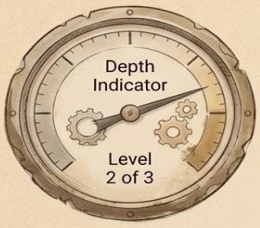
Виконання цієї техніки передбачає кілька етапів.





Перший етап: Приховування

Перший етап полягає у *хованні «скарбів»*. У глибину піску ховаються кілька цінних предметів. Вони символізують ті риси, ресурси або мрії, які з певних причин були «приховані» від світу чи самого клієнта.



Другий етап: Розкопки

На другому етапі пропонують уявити клієнту, що він археолог і працює з чимось тендітним і цінним. Клієнт за допомогою пензликів або пір'я повільно розчищає у пісочниці шар за шаром. Не дістає предмет одразу, спочатку звільняє його від піску, розгледівши, як він з'являється на світло.





Третій етап пов'язаний із розташуванням знахідки на відкритому місці. Клієнту необхідно описати знайдений предмет і цінність, яку він для нього символізує.

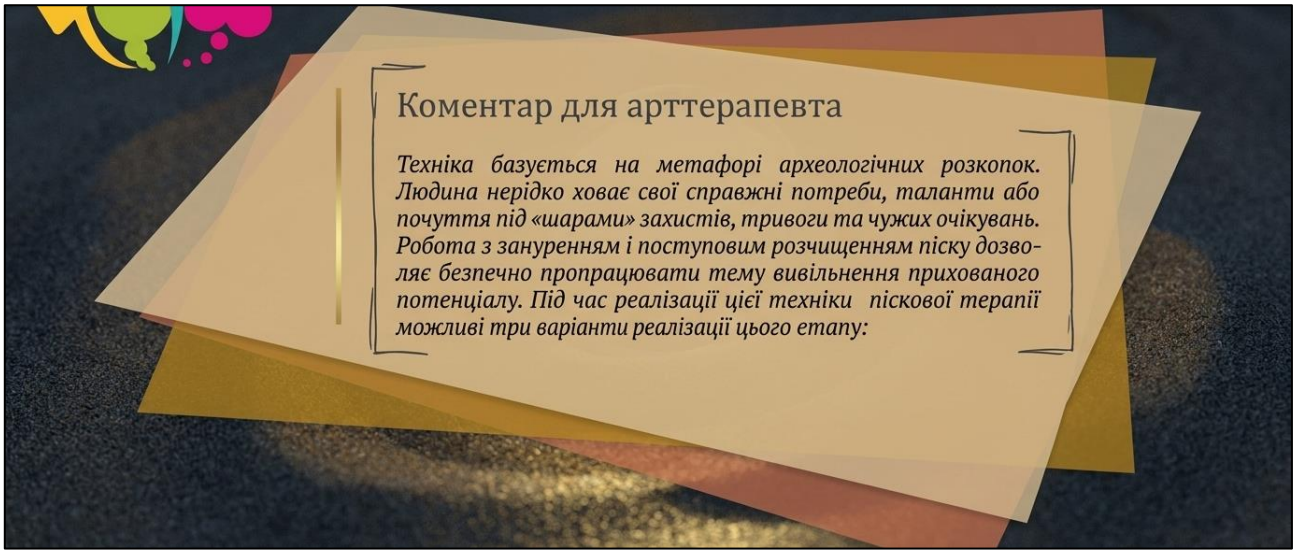
На третьому етапі знахідка вже повністю відкрита та розташована на поверхні. Клієнту пропонується описати знайдений предмет, його якості та значення, яке він має в його житті.



Дошка рефлексії

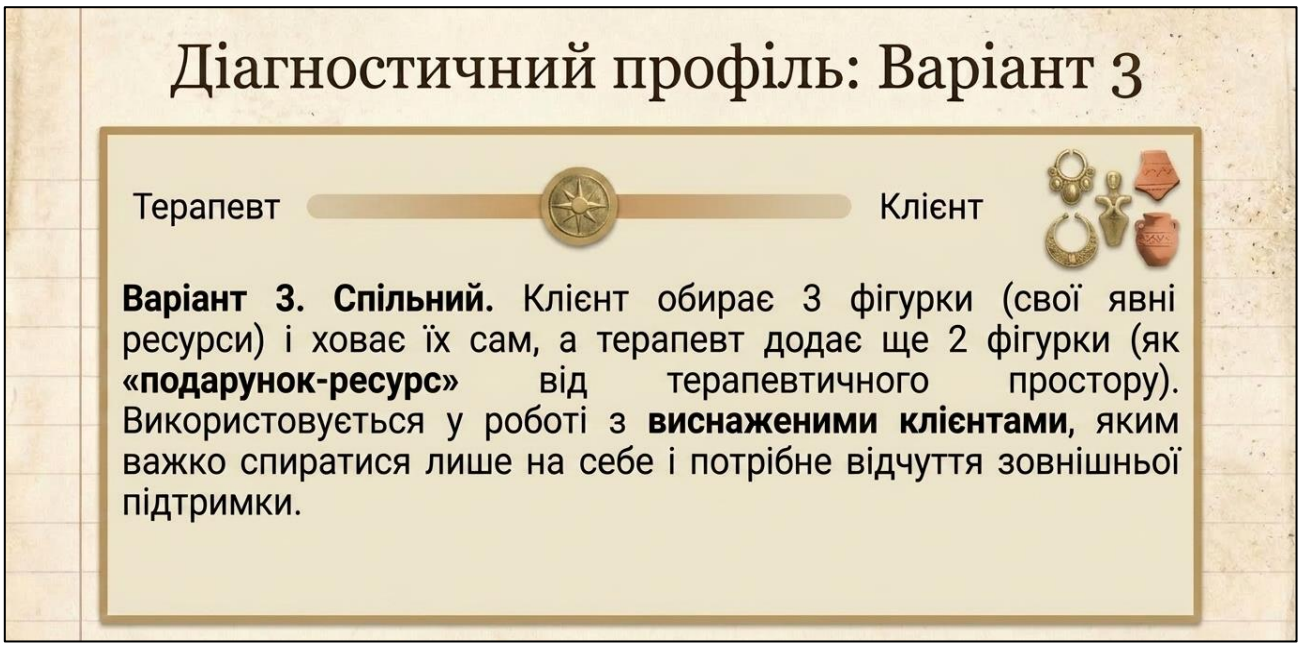
Що Ви відчували, коли шар за шаром знімали пісок і знаходили скарб?_____

Чому саме ця якість чи ресурс опинилися «під шаром піску» у Вашому житті?_____


Коментар для арттерапевта
Техніка базується на метафорі археологічних розкопок. Людина нерідко ховає свої справжні потреби, таланти або почуття під «шарами» захистів, тривоги та чужих очікувань. Робота з зануренням і поступовим розчищенням піску дозволяє безпечно пропрацювати тему вивільнення прихованого потенціалу. Під час реалізації цієї техніки піскової терапії можливі три варіанти реалізації цього етапу:


Діагностичний профіль: Варіант 1
Терапевт
Клієнт
Варіант 1. Клієнт сам обирає «скарби» (фігурки) з колекції, свідомо або несвідомо наділяє їх значеннями (або залишає значення таємницею ды) і сам закопує їх на різну глибину в пісок. Цей варіант обирається, якщо клієнту важливо зберігати повний контроль над процесом, у нього висока тривожність або чутливі особистісні межі. Він самостійно вирішує, наскільки глибоко вона готова спрямувати свій ресурс чи тему і коли вона готова їх «розкопати».


Діагностичний профіль: Варіант 2
Терапевт
Клієнт
Варіант 2. Терапевт (за згодою клієнта) просить його заплющити очі або відвернутися на 30–60 секунд, і сам ховає кілька фігурок у пісок. Цей варіант ефективний, коли робота спрямована на тему невизначеності, готовності до несподіванок або пошуку прихованих/неусвідомлених ресурсів. Коли клієнт починає пензликом розчищати пісок і бачить невідомий предмет, спрацьовує проекція, яка і є найточнішим віддзеркаленням несвідомого стану.



Питання для самоконтролю

1. Які базові принципи та теоретичні засади лежать в основі пісочної терапії?
2. Які вимоги висуваються до обладнання для роботи з піском (форма, колір та розміри пісочного підноса)?
3. Які матеріали (види піску, наявність води, набори мініатюрних предметів) використовуються в пісочниці?
4. На які основні типи поділяються предмети та фігурки, що застосовуються в пісочній арттерапії?
5. Яких правил та особливостей слід дотримуватися при поданні інструкції клієнту перед початком роботи з піском?
6. Як реалізується проєктивна психодіагностика в пісочниці в індивідуальній формі?
7. У чому полягають особливості та цілі групової проєктивної діагностики за допомогою пісочних композицій?
8. Які можливості відкриває класична техніка пісочної арттерапії «Мій світ»?

9. Які існують основні показання та протипоказання для застосування пісочної терапії у дорослих?

10. Які техніки та стратегії підбору вправ із піском найефективніші у роботі з дорослими клієнтами?

11. Як організовується процес створення цілісної картини піском для опрацювання внутрішніх конфліктів?

12. Які механізми психокорекції задіяні під час тактильної взаємодії з сухою та вологою поверхнею піску?

13. У чому полягає специфіка проведення психокорекції в пісочниці в індивідуальній та груповій формах?

14. Яким чином терапевт фіксує, документує та аналізує стадії побудови пісочної картини?

15. Як робота з піском допомагає відновити порушені психологічні кордони та відчуття контролю у клієнта?

Тема 5. КАЗКОТЕРАПІЯ

Більше ніж текст. Інструмент глибинної трансформації.

Казкотерапія — один із найдавніших психотерапевтичних методів. Вона не є дитячою розвагою чи простою літературною формою. Це потужний інструмент, що спирається на силу метафори, архетипів та колективного несвідомого.

Коли клієнт обирає або вигадує історію, він буквально «випаровується» зі своїх захисних раціоналізацій і розкриває найглибші життєві сценарії.



Матриця казкових форматів

Народні (Архаїчні)	Авторські (Літературні)	Психокорекційні	Психотерапевтичні
Фокус: Універсальні закони буття та етапи дорослішання.	**Фокус:** Аналіз внутрішніх конфліктів.	**Фокус:** М'який вплив на поведінку.	**Фокус:** Внутрішня трансформація та кризи.
Особливість: Містять чіткі архетипічні моделі та вічні життєві конфлікти.	**Особливість:** Більша індивідуалізація та глибокий психологічний підтекст.	**Особливість:** Створені для усунення дезадаптивних паттернів і тривожності без прямих повчань.	**Особливість:** Розкривають глибокі екзистенційні сенси, супроводжують під час втрат.

Архетипічні образи: Субособистості за К. Г. Юнгом

Казка оперує стабільними фігурами, які уособлюють внутрішні структури психіки.
Робота з ними дозволяє клієнтові безпечно зустрітися зі своїми субособистостями.



Герой: Активне начало, шлях подолання.

Чаклун/Злодій: Внутрішній конфлікт, перешкода.

Мудрець: Внутрішній ресурс знань.

Мати-Земля: Опора та живлення.

Тінь: Витіснені аспекти особистості.

Анатомія механізму: Як метафора долає опір



Екологічність метафори

Інформація подається не прямо, а з переносним значенням. Захисні механізми клієнта не чинять опору, що дозволяє успішно обійти раціональну цензуру.

Проєктивні можливості

Казка діє як дзеркало. Клієнт проєктує власні проблеми на казкових персонажів.

Безпечна дистанція

Створюється необхідний простір між клієнтом та його травмою для її усвідомлення та трансформації.

Три рівні системної інтерпретації

Аналіз казки — це дослідження сюжету як проєкції внутрішнього стану або сценарію.



Семантичний рівень

Дослідження зовнішньої сюжетної лінії та ключових подій.

Образний рівень

Аналіз провідних героїв, їхніх прихованих мотивів та наявних ресурсів.

Структурно-динамічний рівень

Виявлення кульмінації, переломних моментів і фіналу трансформації.

Діагностичні критерії аналізу

Стиль подолання

Як головний герой реагує на труднощі? Які патерни поведінки демонструє?

Наявність ресурсів

Чи є у героя помічники? Як він взаємодіє з підтримуючими фігурами?

Характер вирішення

Яким чином вирішується конфлікт: через активну боротьбу, магію, втечу чи поразку?

Завершеність сюжету

Чи є фінал логічним і завершеним, що свідчить про готовність психіки до розв'язання кризи?

Формати роботи: Індивідуальний та Груповий вимір



Індивідуальна робота

- Створення власних казок за інструкцією або метафори «на замовлення клієнта».

Результат:
Дозволяє переписати деструктивний життєвий сценарій та знайти нові виходи зі складних ситуацій.



Групова робота

- Фокус на спільному конструюванні казкових сюжетів у групі.

Результат:
Дозволяє діагностувати міжособистісні ролі, рівень емпатії, здатність до компромісу та групову динаміку.

Темний ліс: Пастки та небезпеки методу

1. Пастка буквалізму

Метафора живе за законами індивідуального несвідомого. Заборонено примітивне розшифрування (наприклад, «дракон – це обов'язково начальник-тиран, а вежа – самотність»). Одне зображення для різних людей означає протилежні речі.

2. Травматичний регрес

Поспішне занурення клієнта у темні, архаїчні сюжети з жорстокими сценаріями без попередньої стабілізації. Це може травмувати психіку та спровокувати неконтрольований емоційний зрив.

3. Порушення авторського простору

Категорично заборонено редагувати, виправляти логіку або критикувати фінал казки клієнта. Це руйнує право автора на трансформацію та демонструє нещиру підтримку.

Еволюційна шпаргалка для виживання

Психологічний симулятор

Еволюційні антропологи доводять: архаїчні сюжети — це первісна система передачі досвіду. Для мозку немає різниці між реальною подією та метафорою. Нейронні мережі проходять «безпечне тестування» криз (зрада, вибір шляху).



Колективна пам'ять

Мандрівні сюжети (блукання темним лісом, три випробування), що повторюються у різних культурах, є закодованими картами подолання вікових криз та сепарації від родини.

Спадщина Братів Грімм: Контейнування жаху



Оригінальні народні казки були надзвичайно жорстокими, де героїв катували чи віддавали звірям.

Століттями ці сюжети виконували функцію екзистенційного шоку та контейнування жаху для людей, які жили в умовах війн, епідемій та голоду.

Згодом психотерапевти адаптували цей матеріал. Жах зовнішнього світу через казку трансформується у внутрішню силу героя.

Феномен Андерсена: Автор-Деміург



На відміну від збирачів фольклору, Ганс Крістіан Андерсен створював глибоко особистісні, екзистенційні метафори, що спиралися на його власну психотравмуючу історію.

Його твори — це не дитячі вигадки, а класичний приклад опрацювання глибоких комплексів через художню творчість, що займає унікальне місце в психології розвитку.

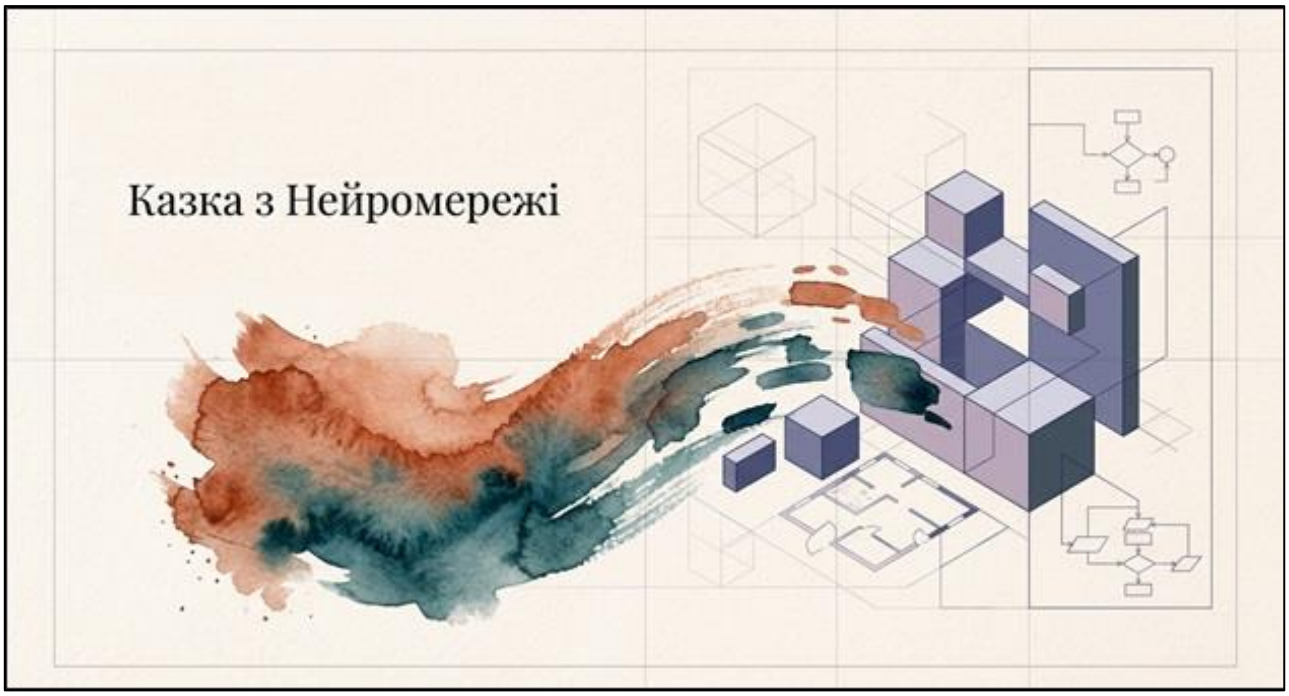
Архітектура сенсу



“Казка — це не втеча від реальності. Це найбезпечніший, еволюційно перевірений шлях до її осмислення.”

- Засіб обходу раціональної цензури.
- Простір для безпечної зустрічі з Тінню.
- Симулятор для подолання екзистенційних криз.

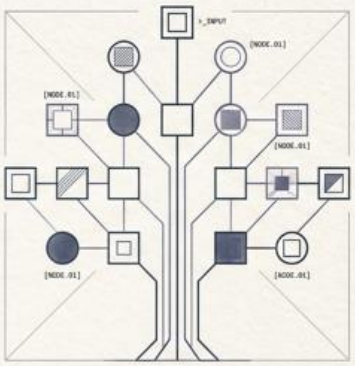
У роботі з несвідомим метафора стає найточнішим інструментом психотерапевта.



Проекція на Алгоритм: Мета та Механіка







Головна Мета: Вивчення актуального життєвого сценарію та внутрішніх ресурсів через проекцію на казкового героя.

Механіка: Формування навички створення метафоричного запиту (промпту) для текстового ШІ (Gemini / ChatGPT) та глибинна рефлексія згенерованого контенту.

Інструментарій та Архітектура Процесу



Пристрій із доступом до генеративного ШІ.



Аркуш паперу та ручка для соматичної фіксації.



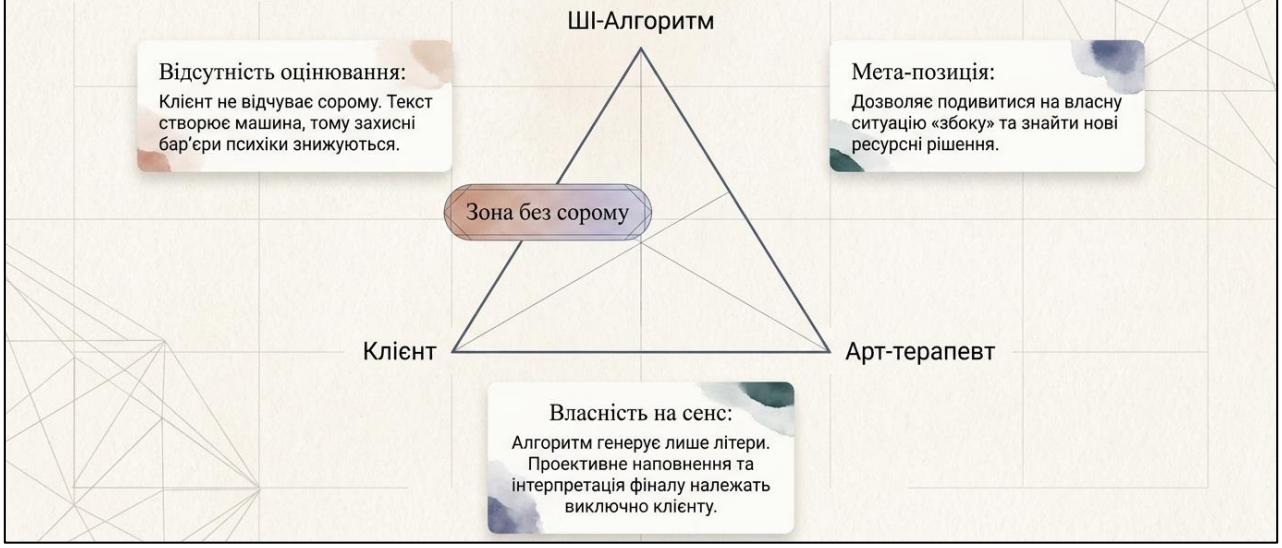
1. Створення
Клієнт придумує героя.

2. Промпт
Алгоритмізація казки для ШІ.

3. Генерація
Читання та тілесний відгук.

4. Рефлексія
Аналіз тексту та візуалізація.

ШІ як «Нейтральний Співавтор»



Формула Метафоричного Промпту (Запиту)

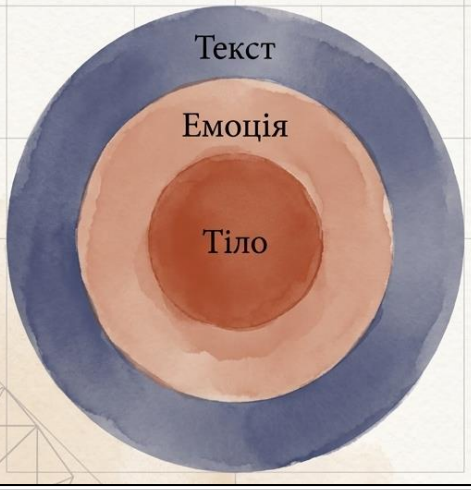


Від Техніки до Проекції: Що Відбувається Насправді



Крок 1: Первинний Відгук (Соматичний Якір)

Після генерації казки, клієнт має уважно прочитати отриманий текст.



Завдання: Виділити маркером на папері (або в нотатках) ті фрази, слова чи моменти сюжету, які викликали найбільший емоційний або тілесний відгук під час першого читання.

Крок 2: Чотири Опори Текстового Аналізу

Ідентифікація (Я-концепція)

Чим саме цей герой схожий на вас? Які ваші риси, сили чи вразливості він у собі втілює?

Аналіз запиту (Потреба)

Чому ви вигадали саме таке випробування? Про який ваш реальний життєвий запит або труднощі це свідчить?

Перешкоди та Помічники (Ресурси)

Хто/що допомогло герою у момент кульмінації? Чи є подібні внутрішні/зовнішні сили у вашому реальному житті?

Трансформація (Новий сценарій)

Яке головне усвідомлення отримав герой? Як ця мудрість стосується вашої реальної ситуації?

```
PROMPT> Створіть акварельний
пейзаж. Нехай це буде внутріш-
ній світ, що трансформується,
з м'якими пагорбами, які
світяться внутрішнім світлом.
Додайте річку, що тече через
них, з відображенням неба.
Використовуйте кольори землі,
глини та приглушеного си-
нього з акцентами золотого
та лавандового.
```



Наступний етап — створення ілюстрації. Клієнту пропонується скласти ШІ-промпт для генерації зображення, яке стане візуальним відображенням отриманої казки.

Це переводить роботу з когнітивного рівня на глибокий образно-емоційний, створюючи простір для нових проекцій.

Просторова Декодування Зображення



1 *Випадковість*

Чи є на цій ілюстрації щось, що ШІ згенерував «випадково», але воно має для вас особливий сенс?

2 *Епіцентр ресурсу*

Де на цьому малюнку зосереджена найбільша сила або ресурс вашого героя?

3 *Фокус уваги*

Яка деталь або колір привертає вашу увагу найперше? Чому саме вона?

4 *Занурення*

Якби ви могли зайти всередину цієї картинки та стати поруч із героєм, що б Ви йому сказали?

Емоційний Резонанс та Візуальний Якір

Очікування vs Реальність



Наскільки створене ШІ зображення збігається з тим, як ви уявляли цю сцену у своїй уяві?

Перший Імпульс



Яка перша емоція чи тілесна реакція виникла при погляді на ілюстрацію?

Дзеркало Сьогодення



Як ця ілюстрація відображає ваші поточні відчуття у реальному житті?

Інтеграція в Майбутнє (Якір)



Якщо зберегти це зображення як «візуальний якір», про що важливе воно буде нагадувати вам у складні моменти?

Дошка Рефлексії (Синтез Досвіду)



У чому Ви бачите пряму схожість між обраним героєм і Вами?

Яку вашу реальну життєву ситуацію або внутрішній конфлікт відображає вигадка, яку Ви внесли в промпт?

Що з тексту, написаного в ШІ, виявилося для вас неочікуваним?

Яке усвідомлення або пораду з цієї казки ви забираєте у своє реальне життя як вирішення актуальних завдань?

Дошка Рефлексії (Синтез Досвіду)



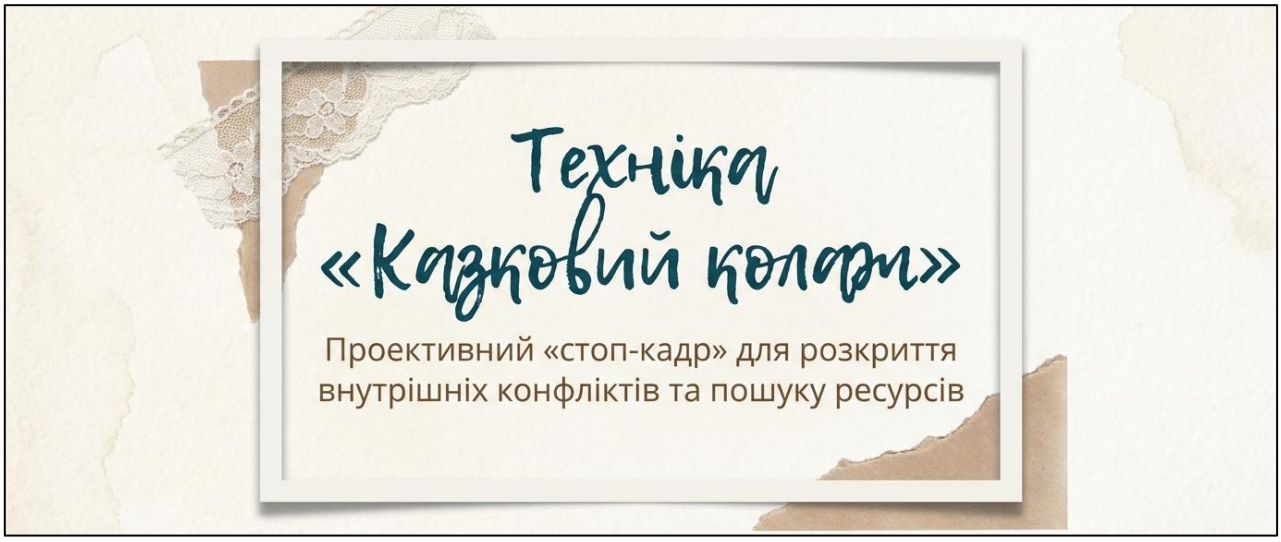
У чому Ви бачите пряму схожість між обраним героєм і Вами?

Яку вашу реальну життєву ситуацію або внутрішній конфлікт відображає вигадка, яку Ви внесли в промпт?

Що з тексту, написаного в ШІ, виявилося для вас неочікуваним?

Яке усвідомлення або пораду з цієї казки ви забираєте у своє реальне життя як вирішення актуальних завдань?


Архітектура Трансформації
Фаза 1
Несвідомий Конфлікт
(Внутрішній стан клієнта).
Фазе 2
Метафоричне Кодування
(Створення промпту / Героя).
Фазе 3
Цифрове Віддзеркалення
(ШІ як мета-позиція, читання казки та образу).
Фазе 4
Свідома Інтеграція
(Рефлексія, нові ресурси та Якір).
Машина генерує текст, але людина генерує сенс.


Техніка «Казковий колаж»
Проективний «стоп-кадр» для розкриття внутрішніх конфліктів та пошуку ресурсів


Мета техніки
Створення проективного «стоп-кадру»
Надання сенсів
Актуальний життєвий стан чи внутрішній конфлікт
Вербалізація через наративну розшифровку колажу
Опрацювання прихованих переживань


Необхідні матеріали
База
Аркуш цупкого паперу формату А3, звичайний аркуш паперу.
Візуальні елементи
Ілюстровані журнали, друковані зображення, вирізки слів та фраз.
Фактура
Фактурний папір, листочки, мереживо, нитки.
Інструменти
Ножиці, клей-олівець, маркери, ручка.

Інструкція: Інтуїтивний вибір

Крок 1



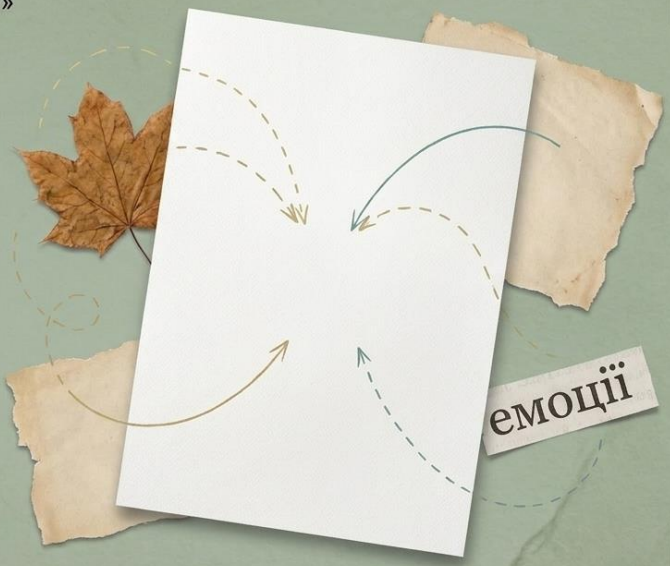
Не аналізуючи і не вигадуючи сюжет заздалегідь.

- ✓ Уважно роздивитися запропоновані матеріали.
- ✓ Вирізати картинки, символи та слова, які привертають увагу.
- ✓ Орієнтуватися виключно на емоційний відгук.

Інструкція: Формування «стоп-кадру»

Крок 2

Розташувати обрані елементи на аркуші А3 так, щоб утворився єдиний простір. Цей простір символізуватиме зафіксований «стоп-кадр» із власної казки клієнта.



Крок 3



Одного разу…
у чарівному лісі…
яя но мача
казка… У
луитви н
казка… н
оторшо з
казка… к
ковлого р
мрії… су

Коли колаж готовий, клієнт:

1. Дає йому назву.
2. Пише казку, опираючись виключно на розміщені на аркуші елементи.

Візуальний ряд стає основою для наративної розшифровки.

Дошка рефлексії: Фокус та Сенси

Яка саме деталь чи колір на вашому колажі стала епіцентром усієї історії та чому?

Які вирізані слова чи фрази виявилися найважливішими під час написання казки? Про що вони нагадують?

Дошка рефлексії: Трансформація та Дія

Що змінилося у вашому сприйнятті цієї картинки, коли «стоп-кадр» перетворився на казку зі своїм фіналом?

Який крок, зроблений героєм казки після «стоп-кадру», Ви можете зробити у своєму реальному житті?

Коментар для арттерапевта: Розпакування метафори



"Створення колажу стає метафоричним «стоп-кадром», що є зафіксованим моментом із казкової історії, яка розгортається у внутріш шньому світі клієнта."

Подальше написання казки дозволяє надати сенс зафіксованим образам, «розпакувати» емоції та знайти вихід із складних ситуацій.

Психологічні маркери: Просторове розміщення

Верхня частина: Думки, мрії, ідеали, раціональне.

Ліва сторона: Минулий досвід, причини стану, витіснені спогади.

Центр: Головне фокусне переживання або Я-концепція клієнта.

Права сторона: Прагнення, майбутнє, очікування та пошук виходу.

Нижня частина: Тілесні відчуття, база, заземлення чи несвідомі страхи.



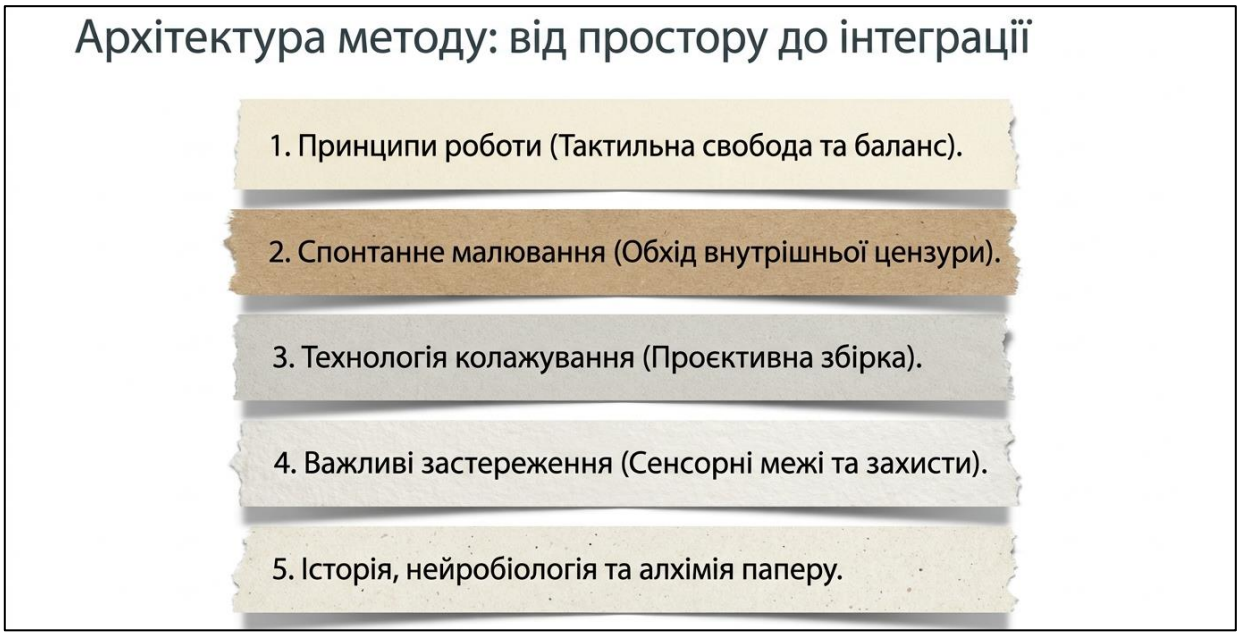


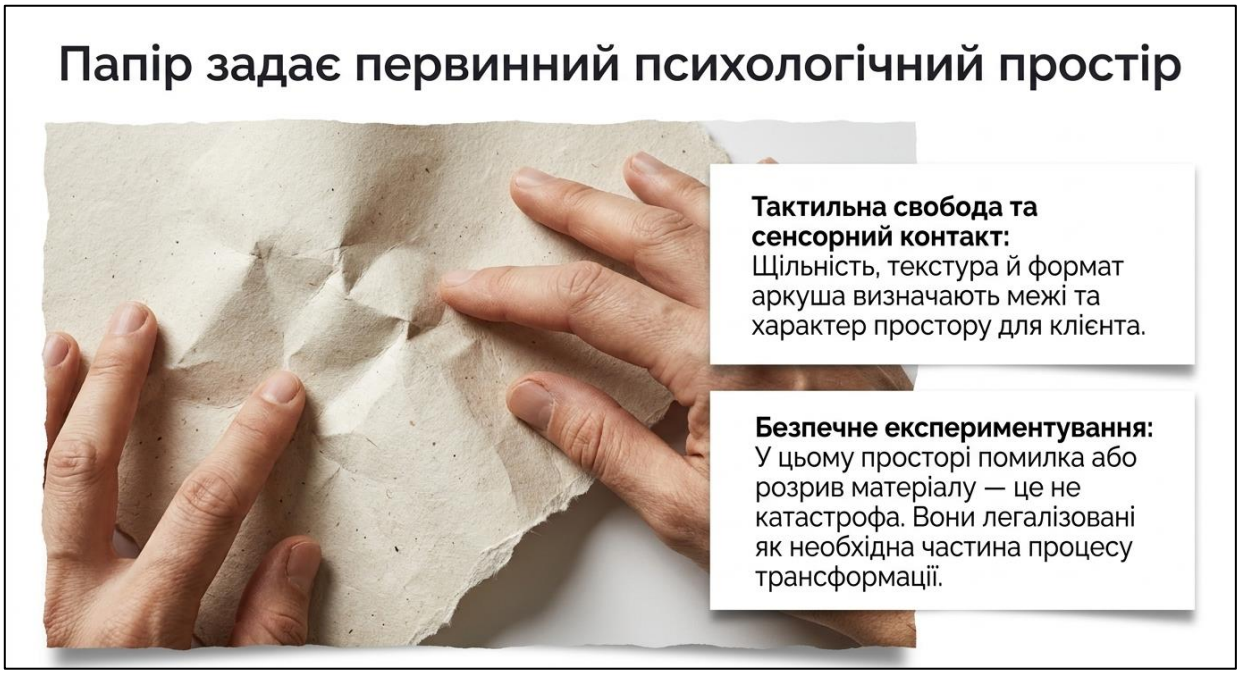
Питання для самоконтролю

1. Які існують основні види та функції казок у психологічній практиці?
2. Які принципи та поетапна схема лежать в основі професійного психологічного аналізу казок?
3. Які головні чинники та механізми забезпечують високу ефективність казкотерапії?
4. Які можливості відкриває робота з казками у вирішенні внутрішньоособистісних проблем?

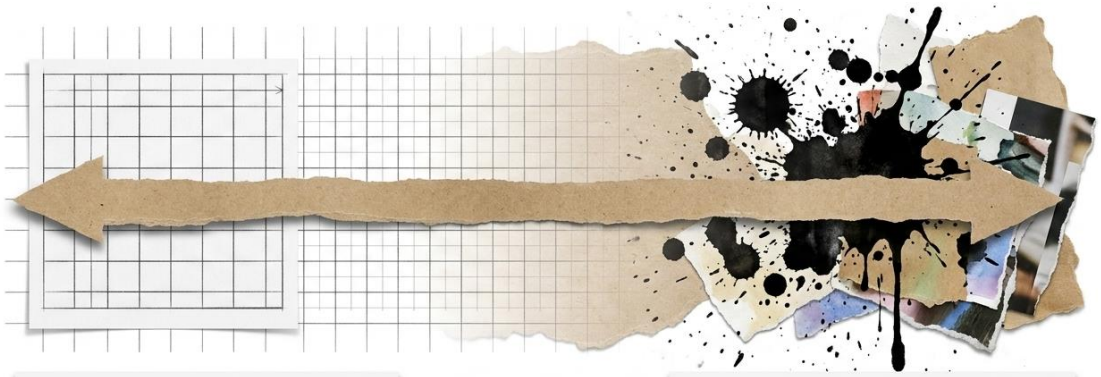
5. Що таке архетипи та які функції виконує символіка казки в психіці людини?
6. Яке значення мають відомі казкові персонажі та їхні архетипічні образи для діагностики?
7. У чому полягають діагностичні можливості казки як архетипічної метафори?
8. Які базові діагностичні критерії виділяють при аналізі народних та авторських казок?
9. Як організовується індивідуальна казкотерапія та робота з клієнтськими текстами?
10. Які існують варіанти самостійного створення казок клієнтами та шляхи їхньої інтерпретації?
11. Як здійснюється складання корекційної казки-метафори на індивідуальне замовлення клієнта?
12. У чому полягає специфіка проведення групової казкотерапії та конструювання сюжетів у групі?
13. Які особливості має психологічний аналіз казкового матеріалу народів світу та українських народних казок?
14. Як інтегруються арттехніки в діагностику казкою (зокрема, малювання за мотивами казки)?
15. Які завдання вирішує техніка «Улюблена казка мого дитинства» у психотерапевтичному процесі?

Тема 6. ГРАФІЧНІ АРТТЕХНІКИ. РОБОТА З ПАПЕРОМ. КОЛАЖУВАННЯ





Діагностичний спектр: баланс контролю та спонтанності



Лівий край (Раціональне керування):
Фокус на контролі лінії.
Застосовується для заземлення.
Техніки: усвідомлене штрихування, точне вирізання ножицями.

Правий край (Повне розслаблення):
Фокус на відпусканні контролю.
Застосовується для емоційного вивільнення.
Техніки: кляксографія, брудна монотипія, незграбний спонтанний колаж.

Спонтанне малювання: обхід внутрішньої цензури



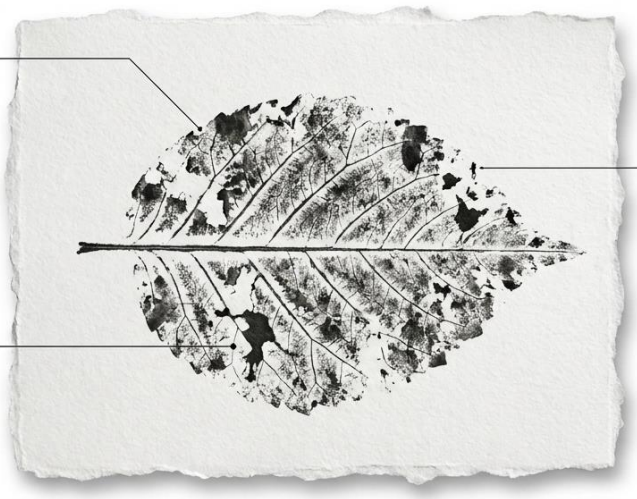
Техніка вільних асоціацій:
Створення графічного сліду без попереднього ескізу та без внутрішньої цензури.

Терапевтична мета:

- Діагностика актуального емоційного стану.
- Зняття психофізичного затиску.
- Екологічне вивільнення накопиченої агресії чи тривоги.

Відбитки як інструмент подолання тривоги перед чистим аркушем

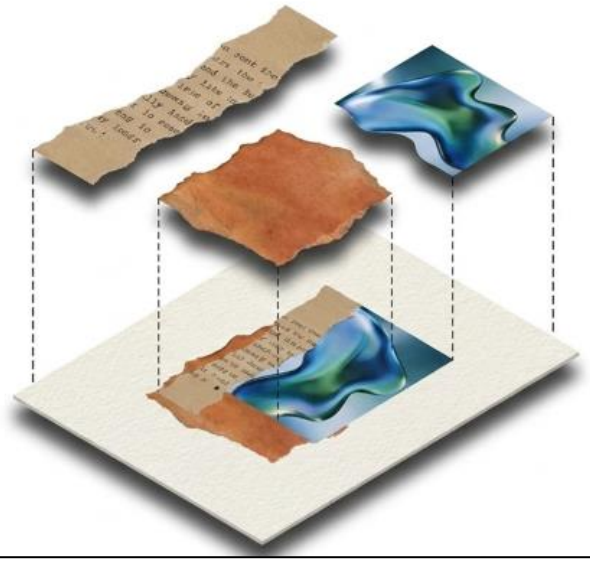
Малювання способом відбитків:
Використання монотипії, природних матеріалів (листя, кора, каміння), предметів побуту чи фактурних поверхонь.



Психологічний механізм:
Мінімізує тривогу оцінки («не вмію малювати»).

Елемент випадковості:
Результат завжди містить непередбачуваний візерунок, який виступає тригером для подальших асоціацій — згодом він домальовується або інтерпретується клієнтом.

Колаж: проєктування реальності через готові елементи



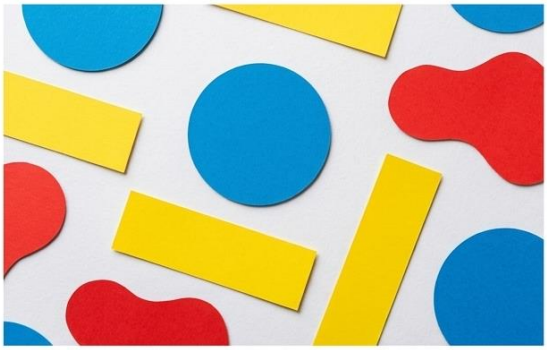
Суть методу (collage – склеювання):
Потужний проєктивний метод комбінування готових графічних елементів, текстур та зображень.

Спонтанне колажування:
Швидкий вибір вирізок з журналів, рекламних буклетів чи фотографій.

Принцип «тут і тепер»:
Вибір ніколи не є випадковим; він є прямим дзеркалом, що відображає реальні потреби, приховані внутрішні конфлікти або гострі дефіцити ресурсу.

Таксономія матеріалів: від абстракції до глибокої стимуляції

Панель 1



Робота з кольоровим папером: Використання кольорових аплікацій без фігуративних деталей (геометрія, плями, смуги).
Мета: Вираження абстрактних емоційних станів (гнів, радість, апатія, тривога).

Панель 2



Предмети та текстури: Поєднання паперу з нитками, фольгою, сухоцвітами, тканиною.
Мета: Тактильна різнорідність виступає подразником, що стимулює та активізує глибші, довербальні шари психіки.

Важливе застереження: межа примусового контакту з фактурою



Сенсорна чутливість:
Клієнти з глибокими психологічними травмами можуть не переносити липкість клею, бруд від фарб чи різкі текстури шліфувального паперу.

Ризик ретравматизації:
Примушування до таких тактильних експериментів (навіть під виглядом «глибокої терапії») є грубим порушенням безпечного простору і може спровокувати ретравматизацію. Контакт має бути виключно добровільним.

Синдром «глянцевої фальші»: колаж як захисний щит



Маскування болю: Створення ідеалізованих, штучно успішних колажів з рекламних образів щасливого життя для повного маскування справжнього внутрішнього болю та порожнечі.

Завдання психолога: Не руйнувати цей фасад прямою критикою. Замість цього — м'яко дослідити та запитати про те, що залишається схованим за межами цього яскравого образу.

Від дадаїзму до зцілення: подолання «тривоги білого листа»



Тривога білого листа

Готові сенси

Мистецтво сміття:

Техніку привнесли кубісти (Пікассо) та dada-художники (Ернст) як протест проти академізму на початку XX століття.

Ліцензія на свободу:

Психотерапевти помітили, що чужі обривки, реклама та зім'яті сторінки знімають блок перед малюванням.

Готові сенси:

На відміну від порожнього аркуша, фрагменти вже містять готові шматочки сенсів — їх залишається лише переосмислити й скласти у новий життєвий пазл.

Нейробіологія «збирання частинок»: інтеграція півкуль

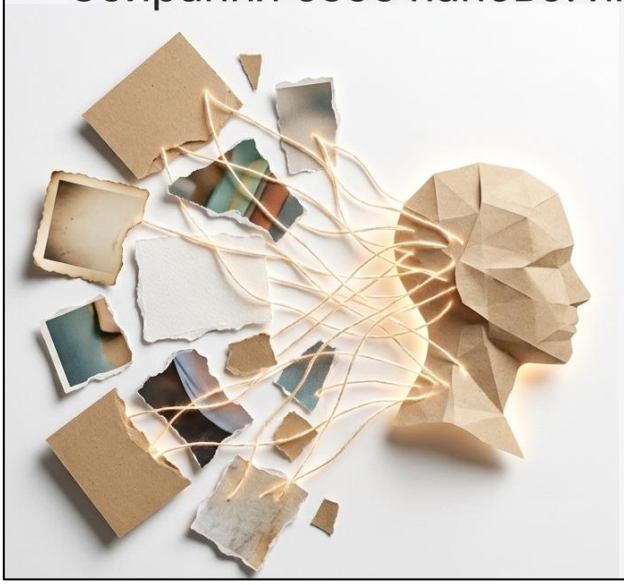


Ліва півкуля (Моторна кора та кінестетика): Фізичне переміщення об'єктів по аркушу, розрізання лезом, приклеювання.

Права півкуля (Емоції та образи): Вибір картинок очима, розпізнавання метафор, зчитування емоційного резонансу.

Результат: Мозок здійснює складну роботу з об'єднання цих процесів, фізично моделюючи інтеграцію розколотого досвіду.

Збирання себе наново: як колаж лікує дисоціацію



Травма та розщеплення: Після перенесеного стресу чи травми психіка людини часто фігурально «розсипається на шматки» (дисоціація).

↓

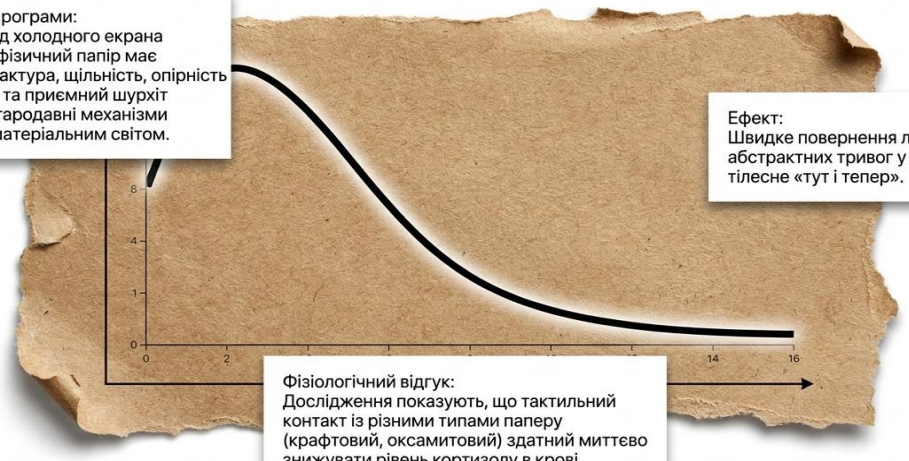
Матеріалізація цілісності: Фізичний акт збирання цілісної картини з окремих фрагментів запускає потужний нейропластичний процес.

↓

Нові нейронні зв'язки: Руки буквально матеріалізують процес «збирання себе наново» через тактильний контроль та візуальне завершення форми.

Алхімія паперу: тактильна пам'ять та зниження кортизолу

Еволюційні програми:
На відміну від холодного екрана смартфона, фізичний папір має «пам'ять». Фактура, щільність, опірність лезу ножиць та приємний шурхіт активують стародавні механізми взаємодії з матеріальним світом.



Ефект:
Швидке повернення людини з абстрактних тривог у стабільне тілесне «тут і тепер».

Фізіологічний відгук:
Дослідження показують, що тактильний контакт із різними типами паперу (крафтовий, оксамитовий) здатний миттєво знижувати рівень кортизолу в крові.



1. **Безпека**: Тактильна свобода та право на розрив створюють простір без тривоги оцінки.

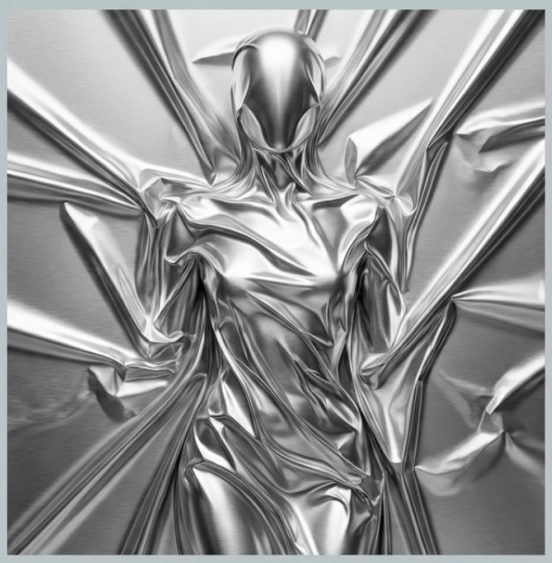
2. **Проєкція**: Готові фрагменти дозволяють оминути цензуру та вивести внутрішній біль на поверхню.

3. **Інтеграція**: Фізичне склеювання розрізнених частин буквально формує нові нейронні зв'язки.

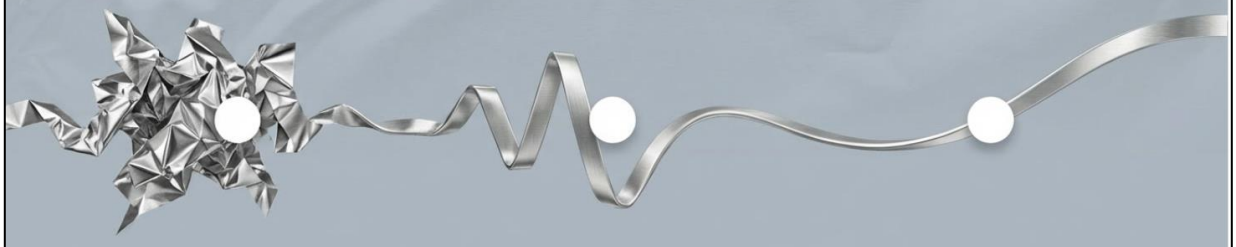
Головний висновок: Папір у терапії — це не просто носій для відображення стану. Це активний нейробіологічний інструмент, який через руки фізично збирає психіку наново.

Техніка «Людина з фольги»

Арт-терапевтичний інструмент для глибокої проєкції, феноменологічного аналізу та безпечної трансформації внутрішнього стану клієнта.



Архітектура терапевтичного процесу



Етап 1. Створення образу

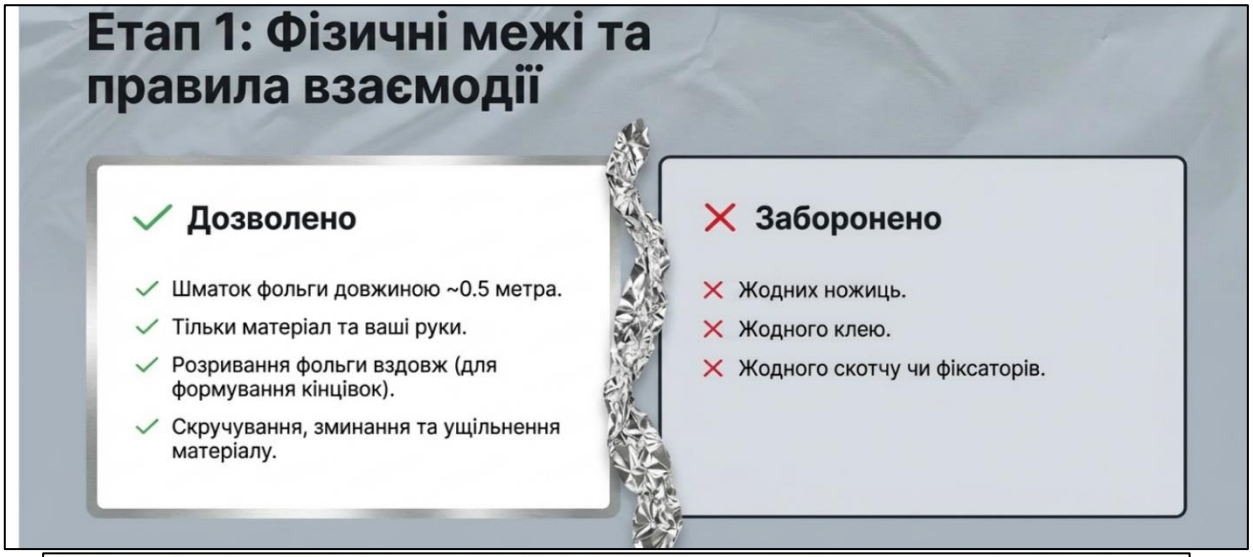
Кінестетика та актуалізація емоцій.

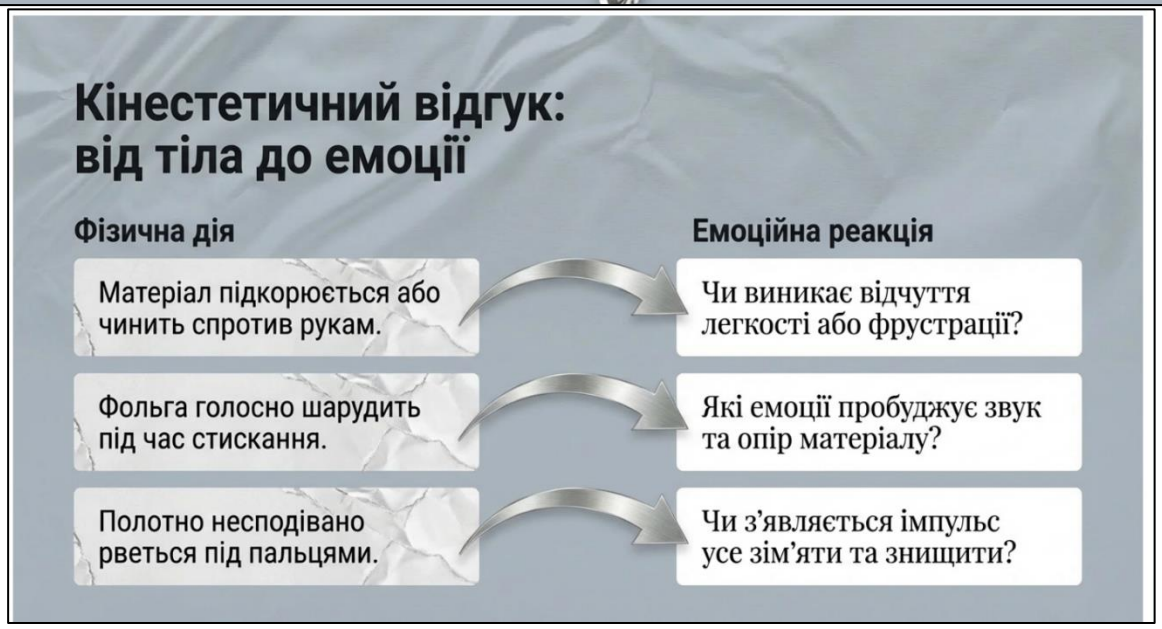
Етап 2. Феноменологічний аналіз

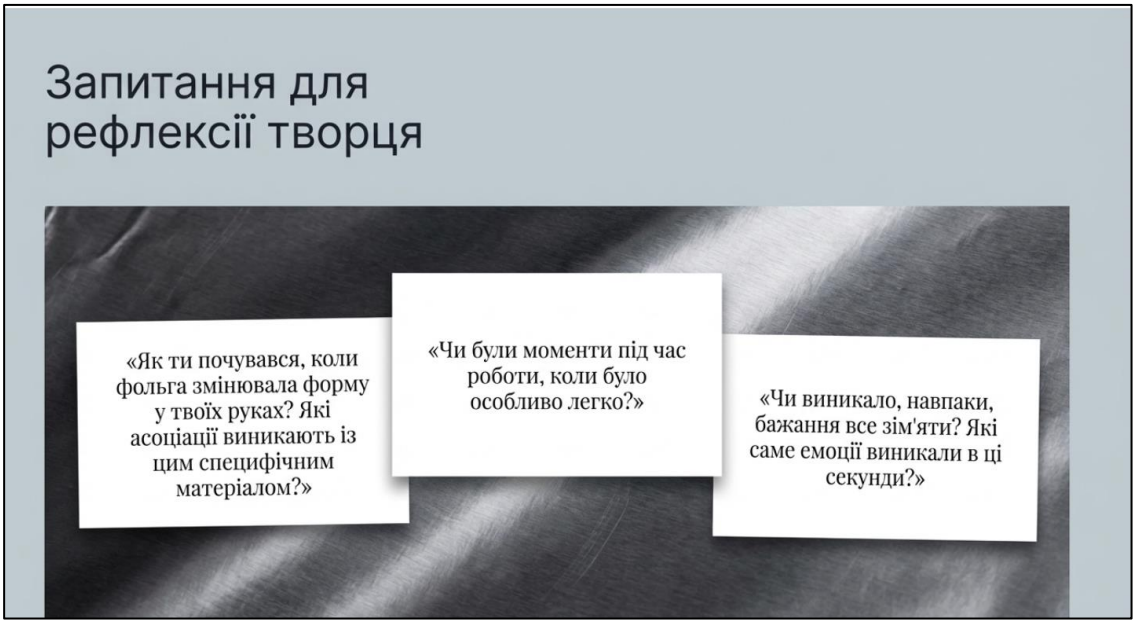
Спостереження, дистанціювання та проєкція.

Етап 3. Трансформація

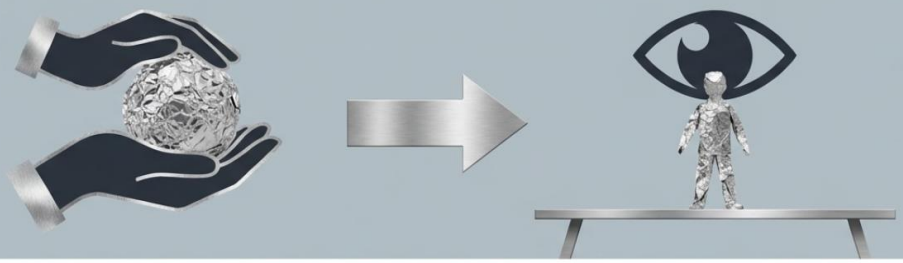
Пошук ресурсу та інтеграція змін.


Етап 1: Фізичні межі та правила взаємодії
Дозволено
Шматок фольги довжиною ~0.5 метра.
Тільки матеріал та ваші руки.
Розривання фольги вздовж (для формування кінцівок).
Скручування, зминання та ущільнення матеріалу.
Заборонено
Жодних ножиць.
Жодного клею.
Жодного скотчу чи фіксаторів.


Кінестетичний відгук: від тіла до емоції
Фізична дія
Емоційна реакція
Матеріал підкорюється або чинить спротив рукам.
Чи виникає відчуття легкості або фрустрації?
Фольга голосно шарудить під час стискання.
Які емоції пробуджує звук та опір матеріалу?
Полотно несподівано рветься під пальцями.
Чи з'являється імпульс усе зім'яти та знищити?


Запитання для рефлексії творця
«Як ти почувався, коли фольга змінювала форму у твоїх руках? Які асоціації виникають із цим специфічним матеріалом?»
«Чи були моменти під час роботи, коли було особливо легко?»
«Чи виникало, навпаки, бажання все зім'яти? Які саме емоції виникали в ці секунди?»

Зміна перспективи: від творця до спостерігача



Етап 2 розпочинається з фізичного дистанціювання. Поставте фігуру перед собою на стіл. Відтепер це — сторонній об'єкт. Завдання клієнта: перестати бути творцем і стати дослідником, який вперше зустрічає цю людину з фольги.

Діагностична анатомія фігури фігури



Обличчя: Емоційний стан. Який вираз обличчя або «настрій» транслює фігура? Навіть якщо обличчя умовне, психіка завжди безпомилково «зчитує» закладену емоцію.

Поза: Опора та впевненість. Вона стоїть впевнено чи ледь тримається? Яку саме інформацію ця поза транслює навколишньому світу?

Пропорції: Символізм тіла. Які частини тіла виділені (великі, масивні), а які зроблені крихітними або взагалі відсутні? Що цей дисбаланс може символізувати?

Право голосу: Проєкція особистості



Спробуйте наділити фігуру голосом. Створіть монолог на 1–2 речення від імені цієї людини з фольги.

- Що б ця людина розповіла про себе світові?
- Які саме риси вашої власної особистості ви бачите в ній просто зараз?

Етап 3: Точка терапевтичного втручання

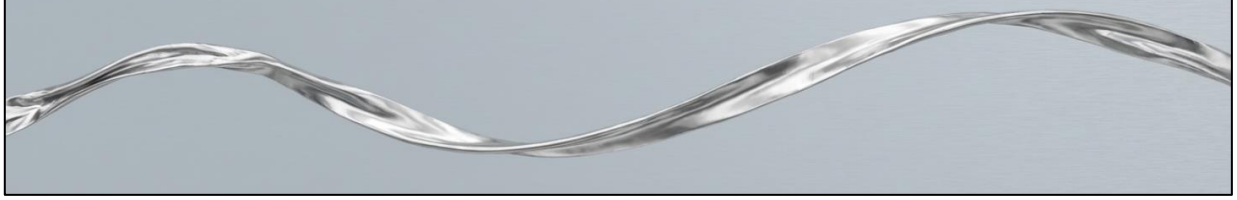
Фокусування на дефіциті. Якщо клієнту щось не подобається у створеній фігурі, настає час визначити, чого саме їй бракує для гармонії.



Запропонуйте клієнту свідомо змінити фігуру власними руками. Це безпечний простір для фізичної реалізації внутрішніх змін.

Зміна форми як репетиція життя

Фізична зміна матеріалу є безпечним тренувальним майданчиком для психіки. Надаючи клієнту владу переліпити, розправити чи зміцнити фігуру з фольги, ми повертаємо йому авторство та контроль над власним життям.




ТЕХНІКА
Моя дитяча аплікація


Мета техніки:
регресія та контакт із дитячим станом,
виявлення та вивільнення пригніченої спонтанності, радості, грайливості чи потреби у захисті,
подолання раціонального опору та «синдрому перфекціоніста» через прості матеріали,
активація первинних дитячих ресурсів та інтеграція їх у доросле життя.


Необхідні матеріали: аркуш паперу/картону для основи (формат А4 або А3), набори різнокольорового паперу (глянцевий, матовий, оксамитовий, гофрований), залишкові клаптики журналів, кольорові серветки, дитячі або звичайні ножиці, клей-олівець , кольорові олівці чи фломастери (за бажанням домалювати деталі).

Інструкція

Крок 1. Уявіть себе маленькою дитиною.

Скільки вам років у цій уяві?

У що ви вдягнені?

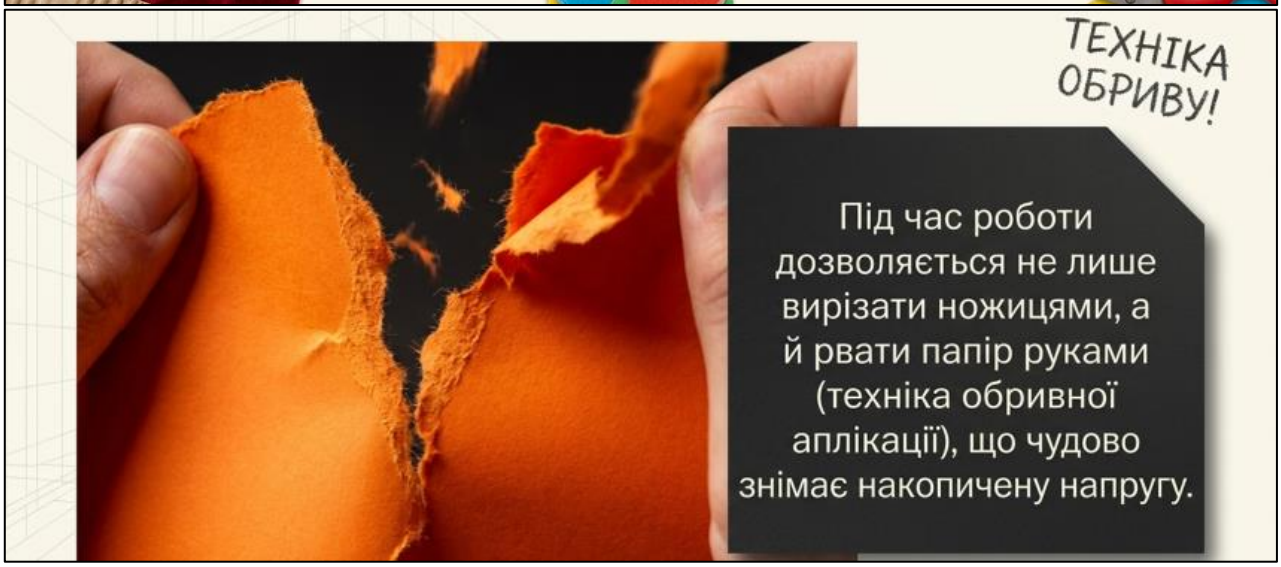
Що вас тоді тішило або чого вам найбільше хотілося?

Крок 2. Творчий процес (Створення аплікації)

Клієнту пропонується обрати один із двох фокусів:

«Листівка з мого дитинства»

«Дарунок для моєї Внутрішньої Дитини»





Після завершення роботи клієнт роздивляється свій витвір і дає відповіді на запитання:

- Які відчуття виникали в руках і тілі, коли ви різали, рвали й клеїли папір?
- Хто творив цю аплікацію — контролюючий дорослий чи вільна, спонтанна дитина?
- Який елемент на аплікації викликає найбільше тепла?

ДОШКА РЕФЛЕКСІЇ

1.Які емоції (радість, азарт, сором, сум чи затишок) прокинулися у вас під час створенні цієї аплікації?

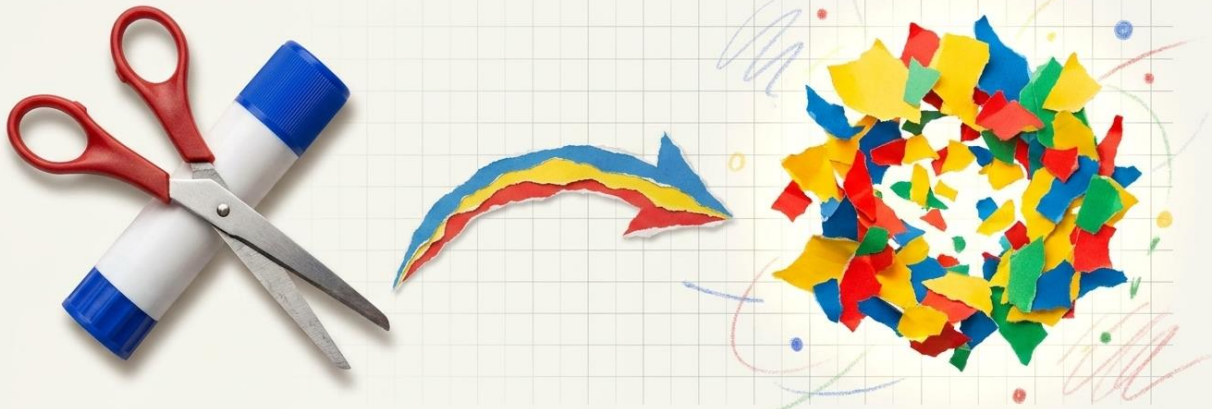
2.Що було приємніше робити: обережно вирізати ножицями чи вільно рвати папір руками й міксувати кольори?

3. Про яку важливу потребу вашої Внутрішньої Дитини розповідає ця створена аплікація?

4.Яку дитячу якість (грайливість, щирість, уміння радитися чи відпочивати) ви хочете повернути у свій тиждень?

Коментарі для арттерапевта:

Аплікація є однією одна з найперших форм образотворчої діяльності, з якою людина знайомиться у дитячому садку та школі. Коли доросла людина бере до рук кольоровий папір, ножиці та клей, її раціональний «Внутрішній Дорослий» на мить послаблюють контроль.



Процес вирізання та наклеювання активує его стан «Дитини»: її спонтанність, безпосередність, творчий драйв або, навпаки, висвітлює накопичену дитячу втому, потребу в безпеці чи схваленні.

Інтерпретація способу роботи з папером:



акуратно виміряні, «ідеально» вирізані деталі свідчать про сильну присутність «внутрішнього критика» або «слухняної Дитини», яка прагне заслужити похвалу і боїться зробити помилку.

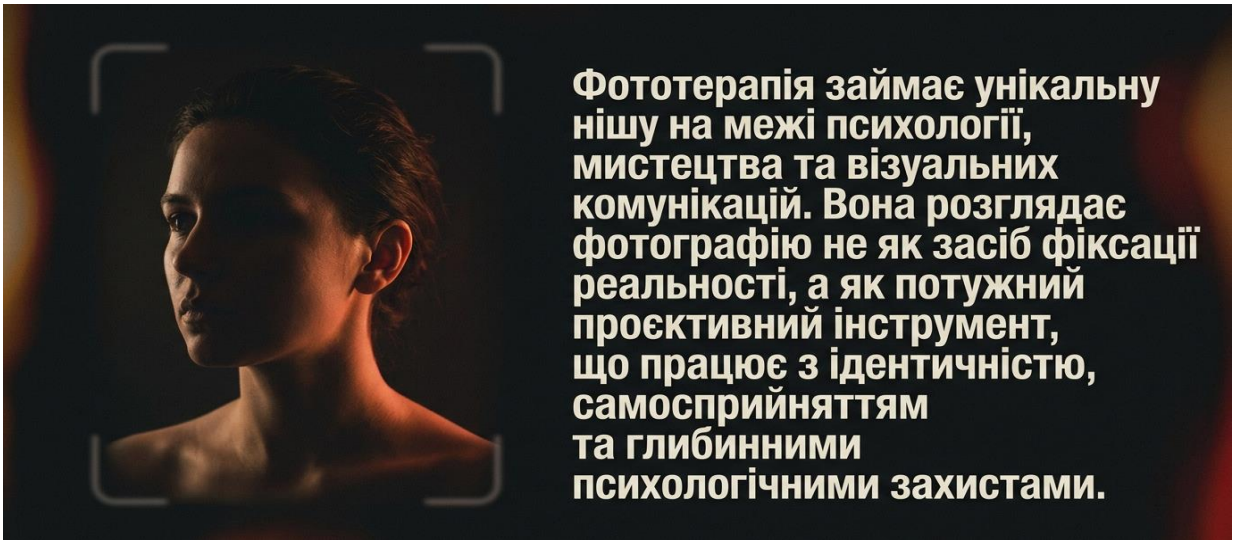


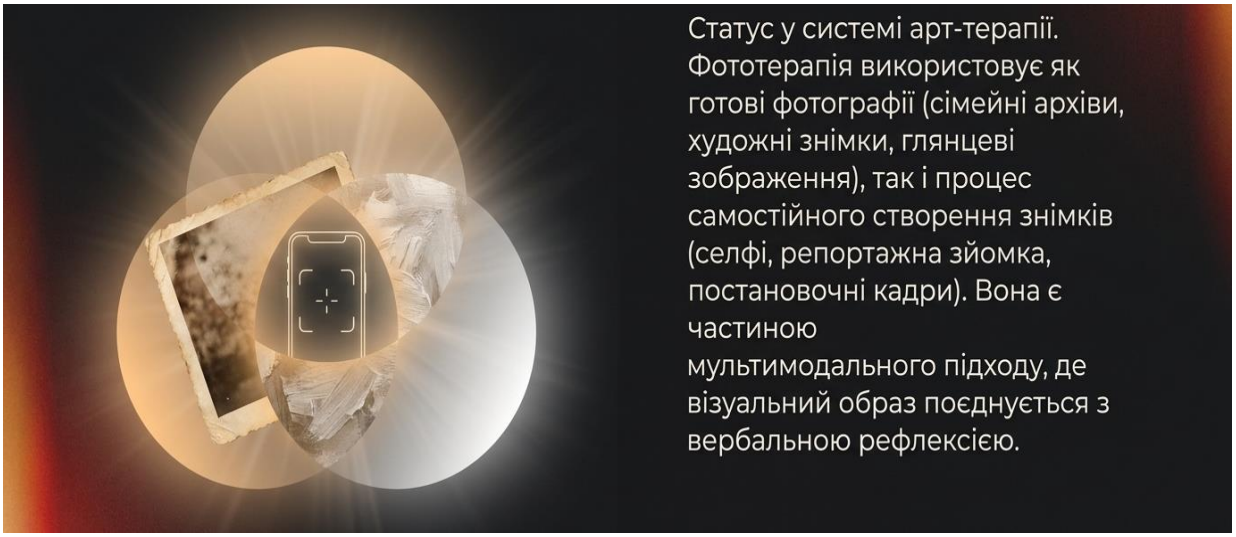
Спонтанна обривна аплікація (рваний папір, яскраві плями, вихід за межі) свідчить про прорив «Вільної Дитини», скидання умовностей та готовність до емоційної розрядки.

Питання для самоконтролю

1. Які завдання вирішує техніка спонтанного малювання у звільненні від напруги?
2. У чому сутність та терапевтичний ефект малювання способом відбитків (монотипія тощо)?
3. Які базові принципи та правила лежать в основі арттехнік роботи з папером?
4. Які нетрадиційні техніки обробки та трансформації паперу використовуються в арттерапії?
5. Як застосовується робота з кольоровим папером для вираження емоційних станів?
6. Що таке колажування і які психологічні механізми лежать в основі цієї техніки?
7. Які запити та проблеми клієнтів найефективніше опрацьовуються за допомогою створення колажів?
8. У чому особливості створення колажів із використанням предметів різного забарвлення та фактурної текстури?
9. Які існують основні методичні підходи до глибинного аналізу готових клієнтських колажів?
10. Які завдання вирішує робота з тематичними колажами у процесі психологічного консультування?
11. Як реалізується проєктивна техніка створення колажу «Моє майбутнє»?
12. Чому робота з готовими образами (журнальні вирізки, символи) полегшує опір клієнтів, які не вміють малювати?
13. Як працювати з клієнтами, які відчувають страх перед «чистим аркушем» (давати готові шматочки паперу або фон)?
14. Як поєднати колаж із подальшою графічною доробкою маркерами чи пастеллю?
15. Які критерії допомагають оцінити гармонізацію стану клієнта за результатами серії аплікаційних робіт?

Тема 7. ФОТОТЕРАПІЯ

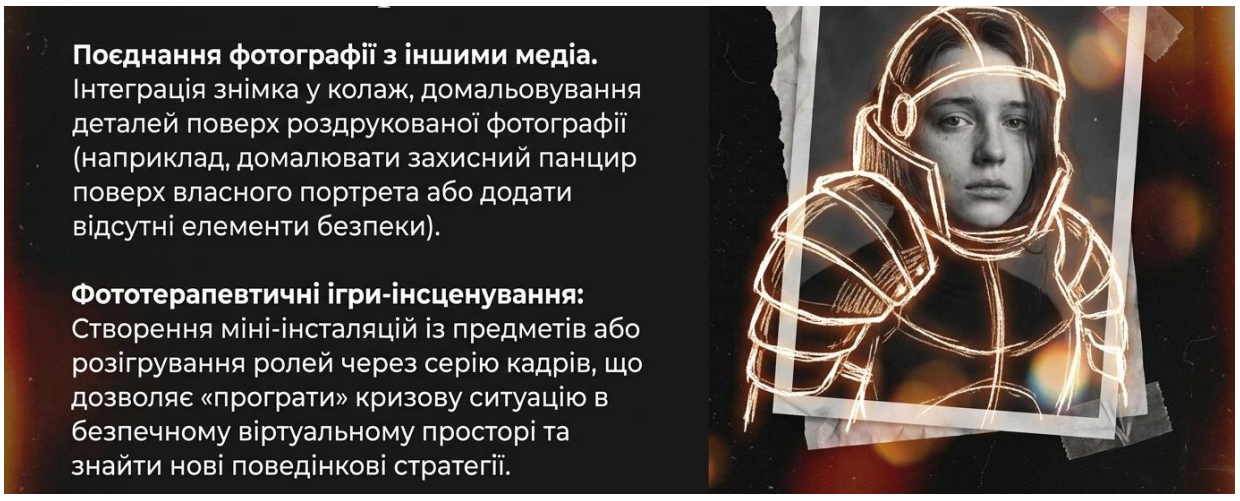







2. Загальна характеристика технік та вправ
Робота з готовими фотографіями (знайдені знімки, метафоричні карти на основі фото).
Використання чужих зображень для обходу захисних механізмів, актуалізації емоцій та проєктування несвідомих станів.
Активна зйомка (автопортрет, репортаж).
Завдання на фіксацію навколишнього світу за певними критеріями («знайти три елементи тривоги у просторі», «сфотографувати моменти тиші»).
Робота з сімейними архівами.
Дослідження динаміки родинних стосунків, ролей і трансгенераційних послань через старі сімейні альбоми.


Автопортретна терапія (селфі-терапія).
Усвідомлене створення серії власних портретів у різних станах з подальшим аналізом: «Який із цих образів справжній, а який – маска?».
Техніка «Реконструкція дзеркала»:
Порівняння того, як людина бачить себе у дзеркалі щодня, із тим, як її фіксує камера або сторонній погляд, що допомагає послабити внутрішню критику та сформувати більш об'єктивний, м'який образ власного тіла.


Поєднання фотографії з іншими медіа.
Інтеграція знімка у колаж, домальовування деталей поверх роздрукованої фотографії (наприклад, домалювати захисний панцир поверх власного портрета або додати відсутні елементи безпеки).
Фототерапевтичні ігри-інсценування:
Створення міні-інсталяцій із предметів або розігрування ролей через серію кадрів, що дозволяє «програти» кризову ситуацію в безпечному віртуальному просторі та знайти нові поведінкові стратегії.



Важливо знати.

Фотографія – це абсолютний свідок і водночас найвправніший ілюзіоніст нашої психіки. Коли людина дивиться на власний знімок або обирає певний кадр, її мозок миттєво вмикає внутрішнього цензора, змушуючи оцінювати себе за критеріями соціального глянцу, а не реальної психологічної правди.



Травма «чужого ока» та ефект паноптикуму в цифрову епоху.

У сучасній реальності постійного обміну зображеннями багато клієнтів страждають від хронічного внутрішнього нагляду – вони дивляться на себе виключно очима соціальних мереж та оцінювальних коментарів; завдання терапевта у фототерапії полягає в тому, щоб перетворити камеру з інструменту зовнішнього спостереження та соціального контролю на безпечний інструмент внутрішнього діалогу, де можна нарешті побачити себе справжнього без масок і фільтрів.



Хронічне фіксування замість проживання.

Для декого фотографування стає захисним щитом від реального життя: замість того щоб проживати момент, відчувати радість чи сумувати, людина безперервно «стріляє» кадрами на камеру смартфона, перетворюючи своє життя на каталог у чужих спогадів. У фототерапії важливо вчасно відкласти об"єктив і перевести клієнта у стан «тут і тепер».

Цікаво знати: Психологічні та нейробіологічні феномени.

1. Ефект улюбленого обличчя. Чому ми не впізнаємо себе на фото? Дзеркальний дисонанс.

Ви ніколи не замислювалися, чому ваше відображення у дзеркалі здається звичним і привабливим, а щойно зроблена фотографія на паспорт чи фронтальну камеру викликає внутрішній опір («Хіба я так виглядаю?!»)?

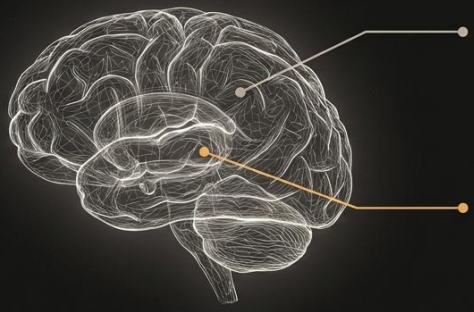
Наш мозок роками звик бачити власне обличчя переважно симетрично – у дзеркалі.



Натомість об"єктив камери фіксує нас «справжніми» (асиметричними для інших людей).

Цей оптичний розрив часто стає причиною так званої «фотобоязні», коли психіка не приймає реальне відображення, бо воно не збігається з внутрішнім звичним шаблоном.

2. Візуальна нейробіологія. Як мозок реагує на власне зображення



Розщеплення «Я» в корі головного мозку: Нейробіологічні дослідження з використанням функціональної МРТ показують, що коли людина дивиться на чужі обличчя, активізуються зони емпатії та соціального аналізу.

Проте коли ми бачимо власне фото, вмикається складний комплекс ділянок мозку, пов'язаних із самоідентифікацією та захисними механізмами его.

Саме тому фотографія діє на психіку як потужний каталізатор: вона змушує мозок миттєво запускати оціночні судження, обминаючи довгі логічні ланцюжки. У терапії цей феномен використовується як «шокова терапія м'якої дії», що дозволяє швидко витягнути на поверхню приховані комплекси чи істинне ставлення до власного тіла.



3. Від застиглої душі до спонтанного кадру.

Табу на зйомку в архаїчних культурах. Коли на початку XIX століття з'явилися перші дагеротипи, чимало людей панічно боялися фотографуватися, щиро вірячи, що камера «краде частину душі» або заморожує життєву енергію. У багатьох культурах перші знімки супроводжувалися містичним жахом.

Сьогодні ж ми живемо в епоху тотальної візуалізації, де мільярди людей щодня створюють мільйони кадрів. Проте парадокс полягає в тому, що чим більше ми фотографуємо навколо, тим рідше дивимося вглиб себе. **Фототерапія повертає камері її первинний сакральний сенс – не як інструмент зовнішньої демонстрації успіху, а як дзеркало для діалогу з власним внутрішнім світом.**

ТЕХНІКА «5 миттєвостей»

Мета:

актуалізації особистого позитивного досвіду,

розвиток здатності самодопомоги

та перенесення ресурсного стану в щоденне життя («тут і зараз»),

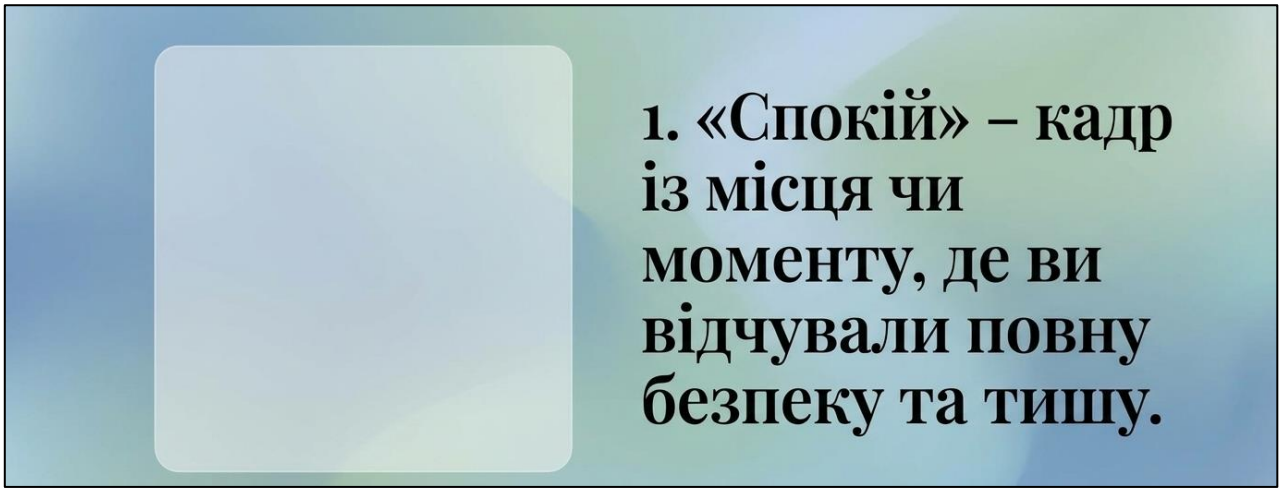
усвідомлення своїх дефіцитних потреб через аналіз вибору світлин.

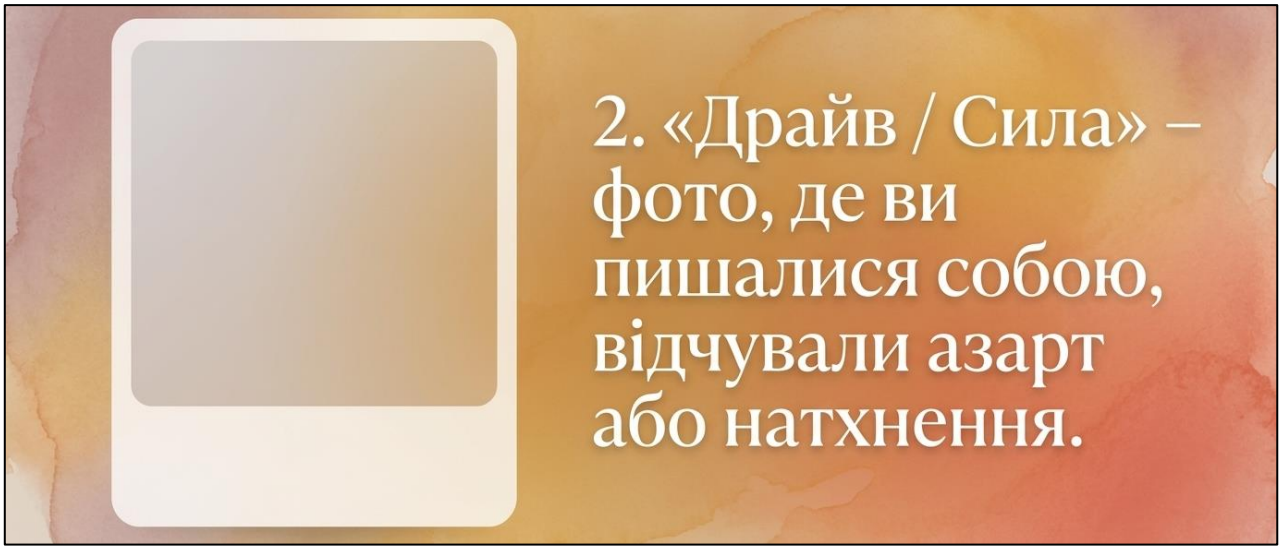


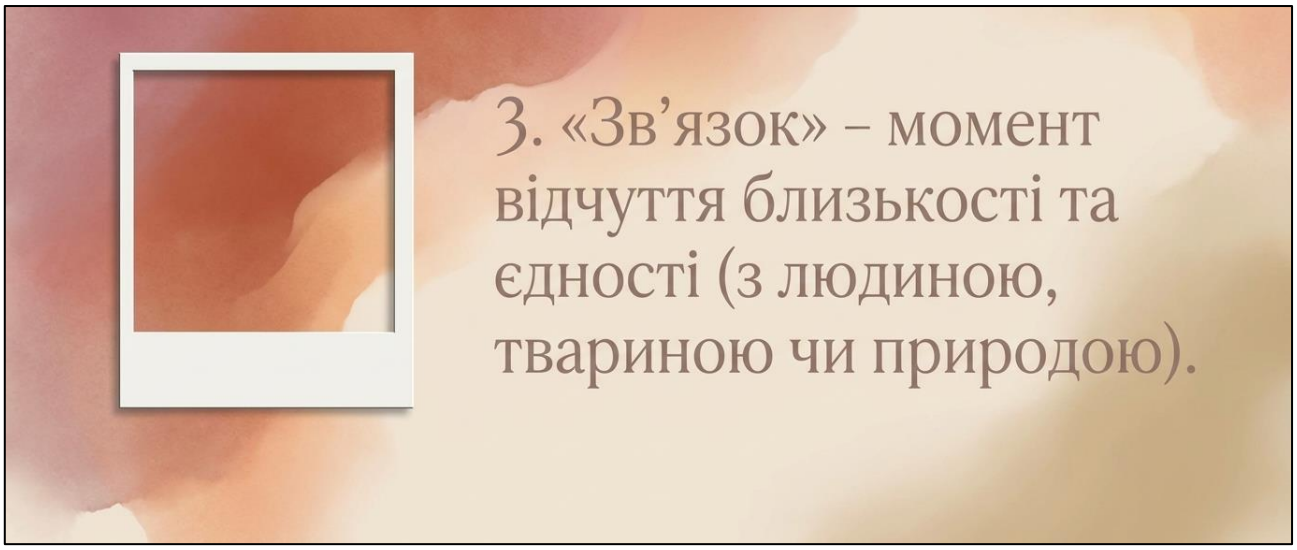
Необхідні матеріали: смартфон із власною фотогалереєю, ручка та бланк для фіксації асоціацій і відповідей.

Інструкція

Клієнту пропонують знайти у своєму телефоні 5 світлин за такими критеріями:


1. «Спокій» – кадр із місця чи моменту, де ви відчували повну безпеку та тишу.


2. «Драйв / Сила» – фото, де ви пишалися собою, відчували азарт або натхнення.


3. «Зв'язок» – момент відчуття близькості та єдності (з людиною, твариною чи природою).



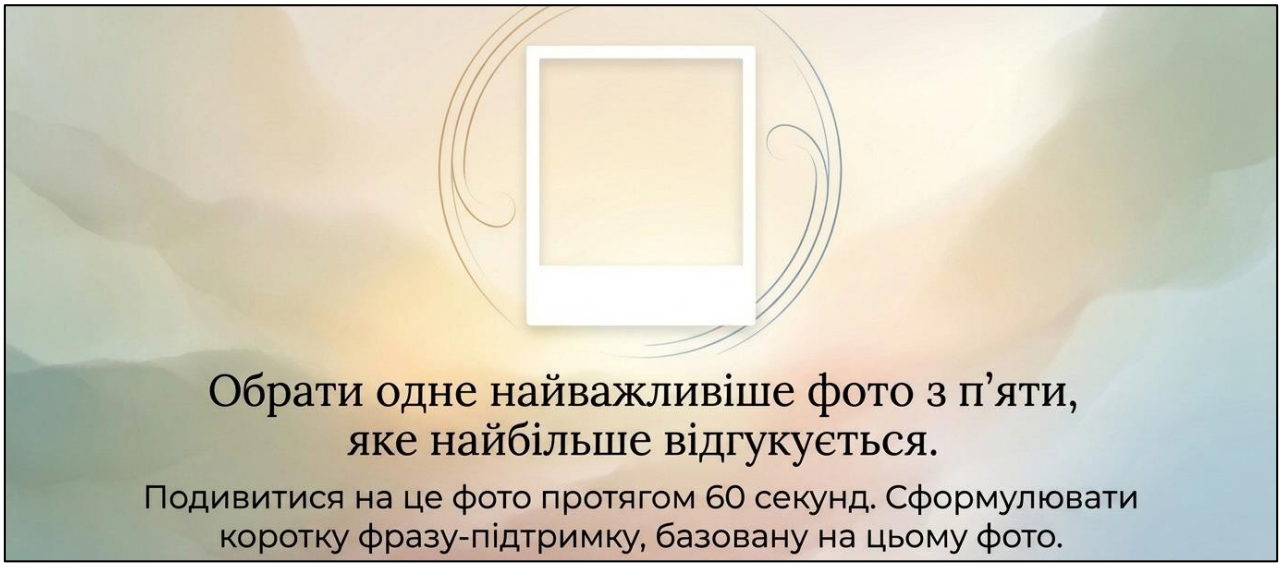
4. «Естетика» – щось просто красиве, що зупинило ваш погляд і замилувало.

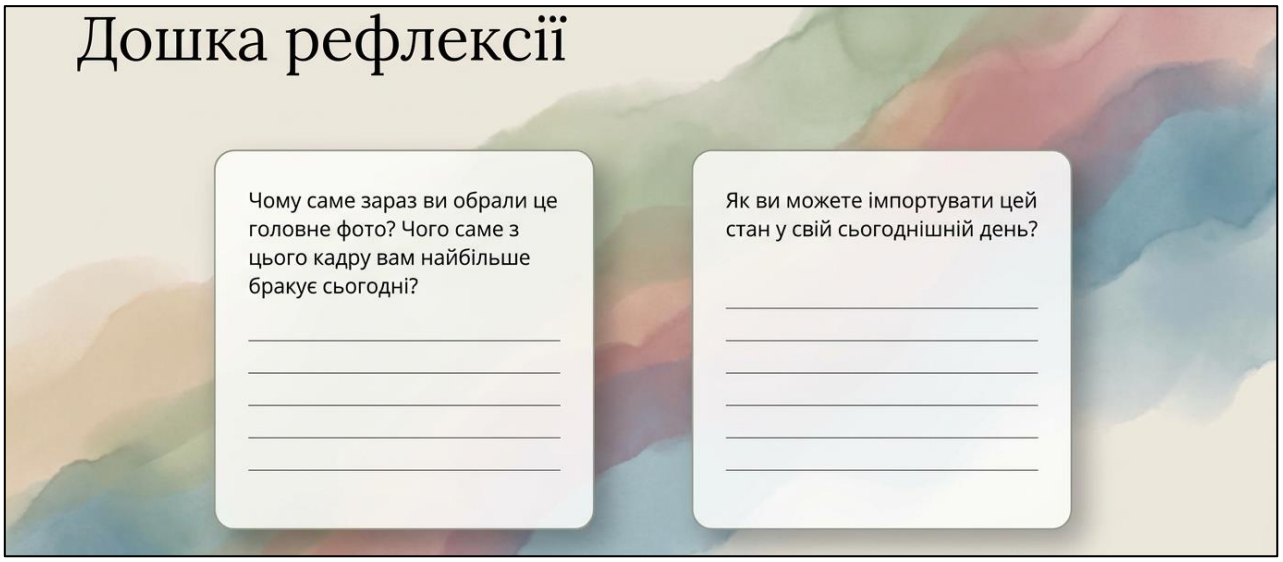


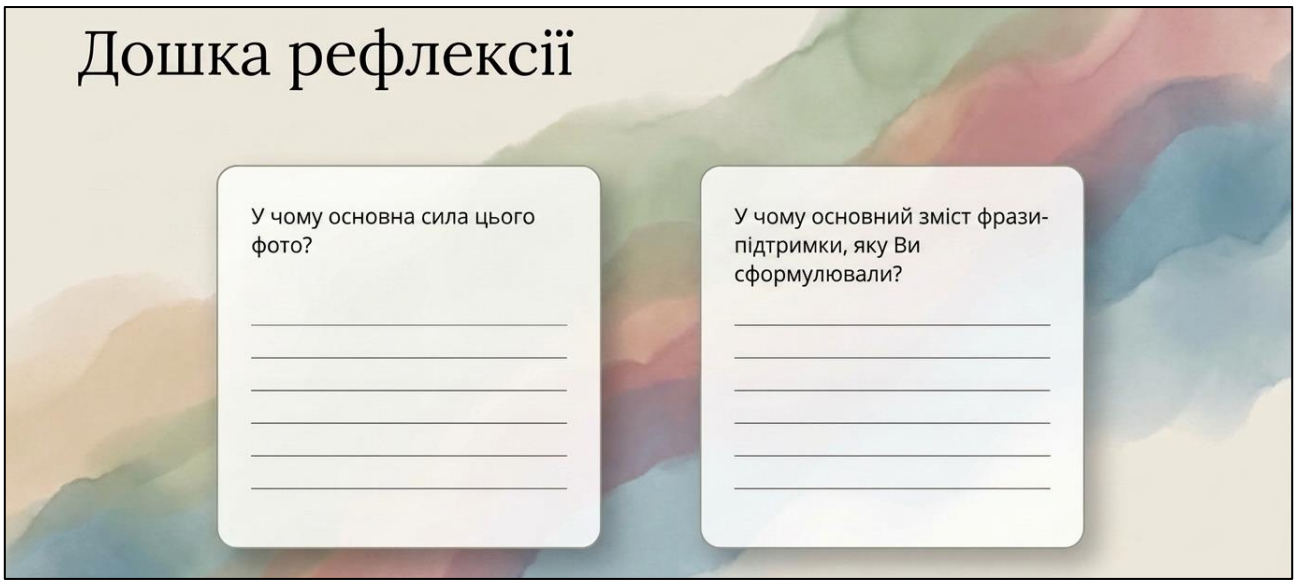
5. «Перемога» – момент подолання виклику (навіть найменшого чи повсякденного).



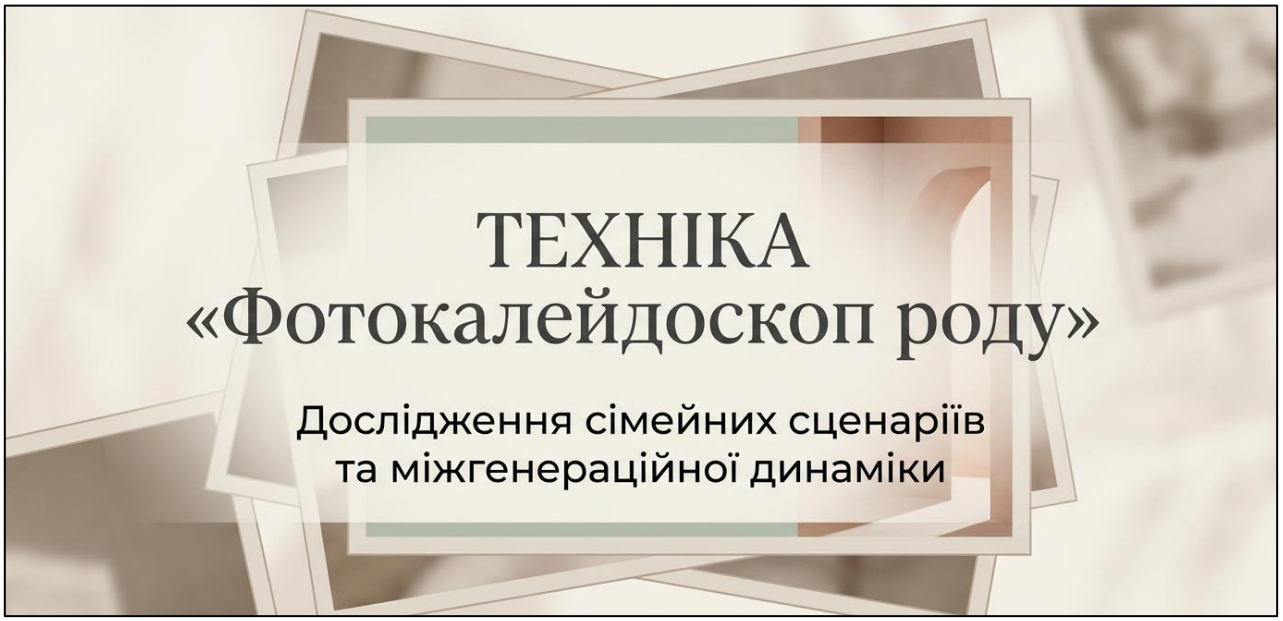
До кожного з 5 обраних фото потрібно записати слово-асоціацію, тілесне відчуття і уявний звук чи запах.

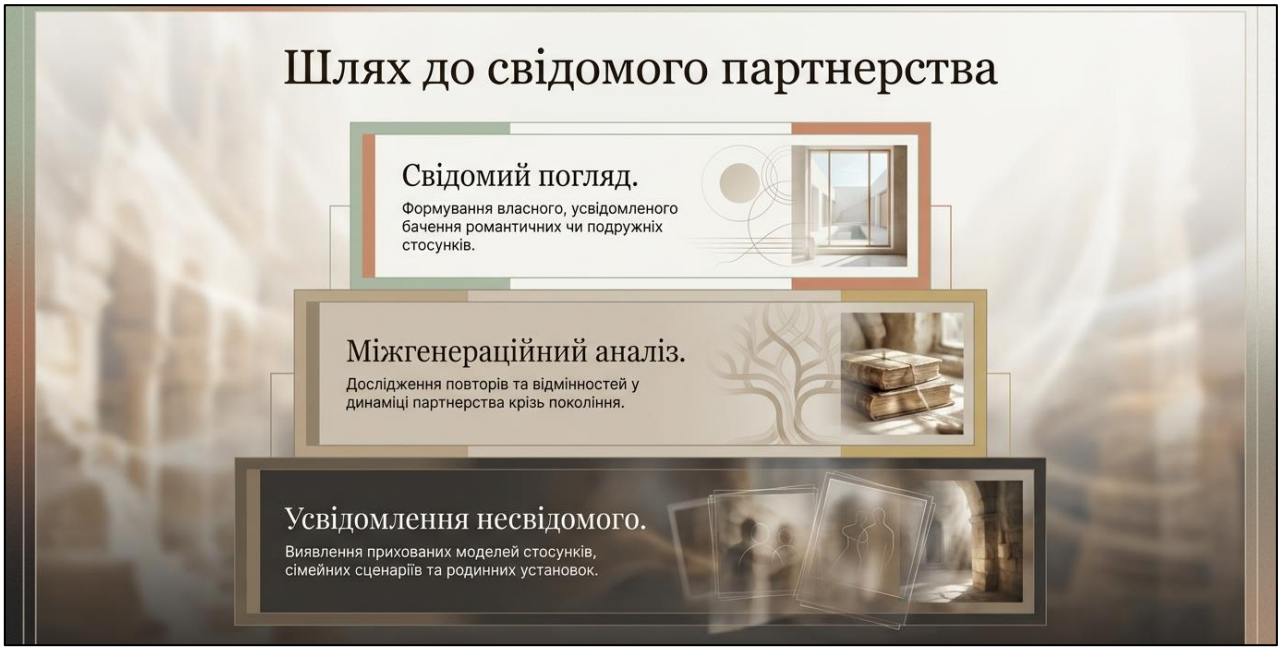

Обрати одне найважливіше фото з п’яти,
яке найбільше відгукується.
Подивитися на це фото протягом 60 секунд. Сформулювати
коротку фразу-підтримку, базовану на цьому фото.

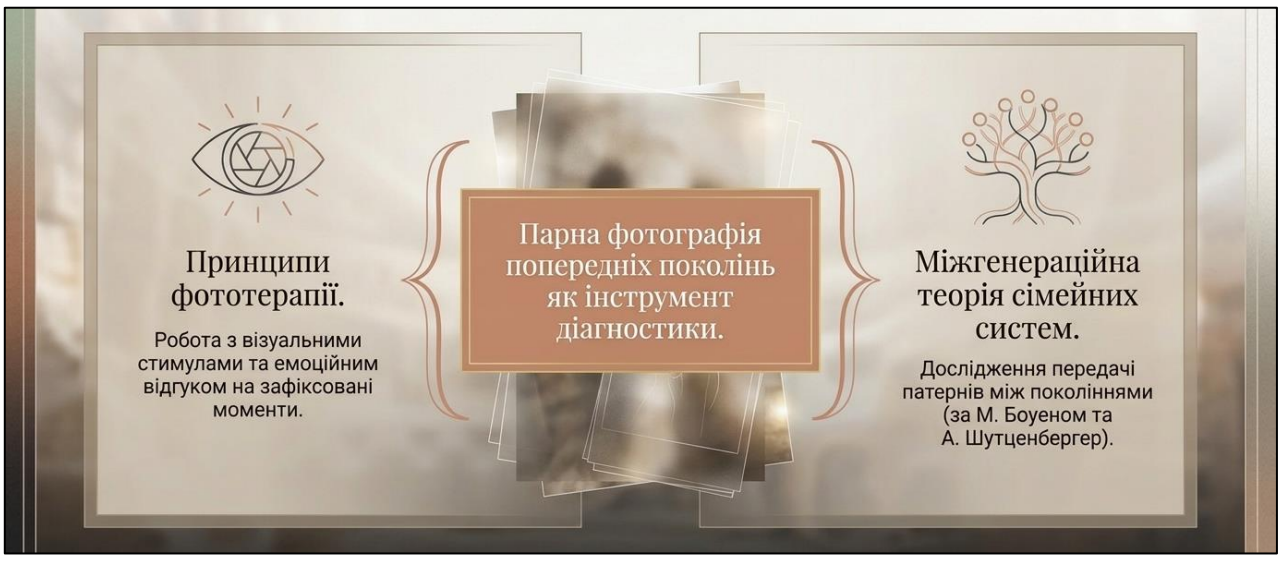

Дошка рефлексії
Чому саме зараз ви обрали це головне фото? Чого саме з цього кадру вам найбільше бракує сьогодні?
Як ви можете імпортувати цей стан у свій сьогоднішній день?

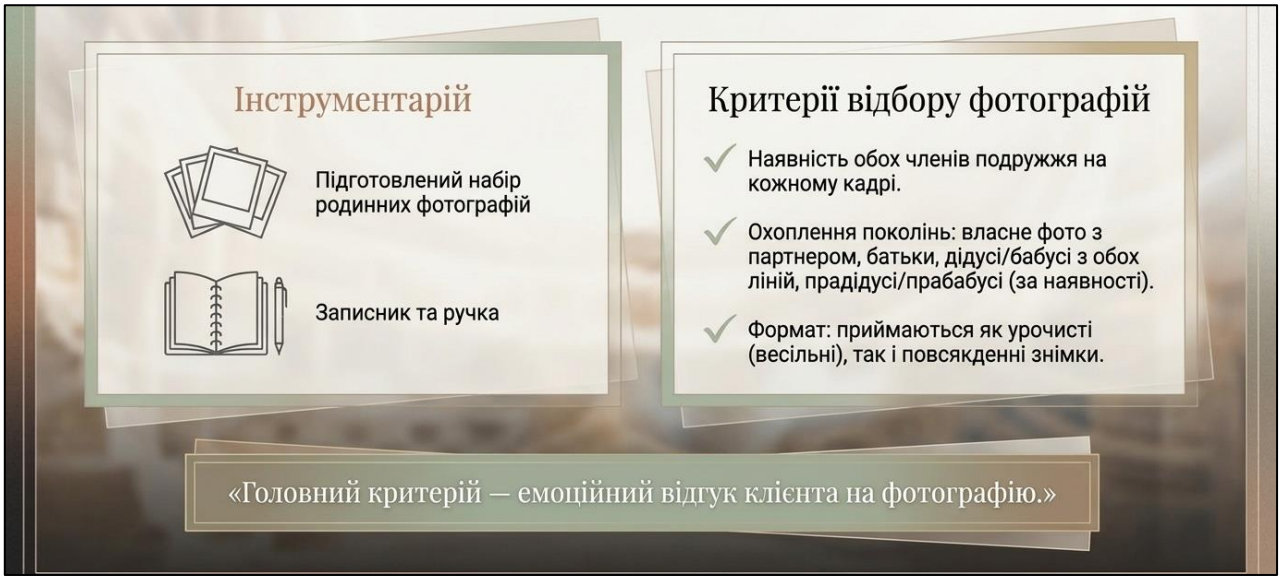

Дошка рефлексії
У чому основна сила цього фото?
У чому основний зміст фрази-підтримки, яку Ви сформулювали?


Коментар для арттерапевта
Зовнішній архів несвідомого
Зафіксований психофізіологічний стан
Активує емоційну пам’ять
Галерея в мобільному телефоні сучасної людини є справжній зовнішній архів несвідомого. Кожне фото, збережене чи зроблене нами, зафіксувало конкретний психофізіологічний стан, емоцію та тілесний відгук. Коли людина переглядає власні світлини з певною метою, вона активує емоційну пам'ять (реконструює зафіксований стан).

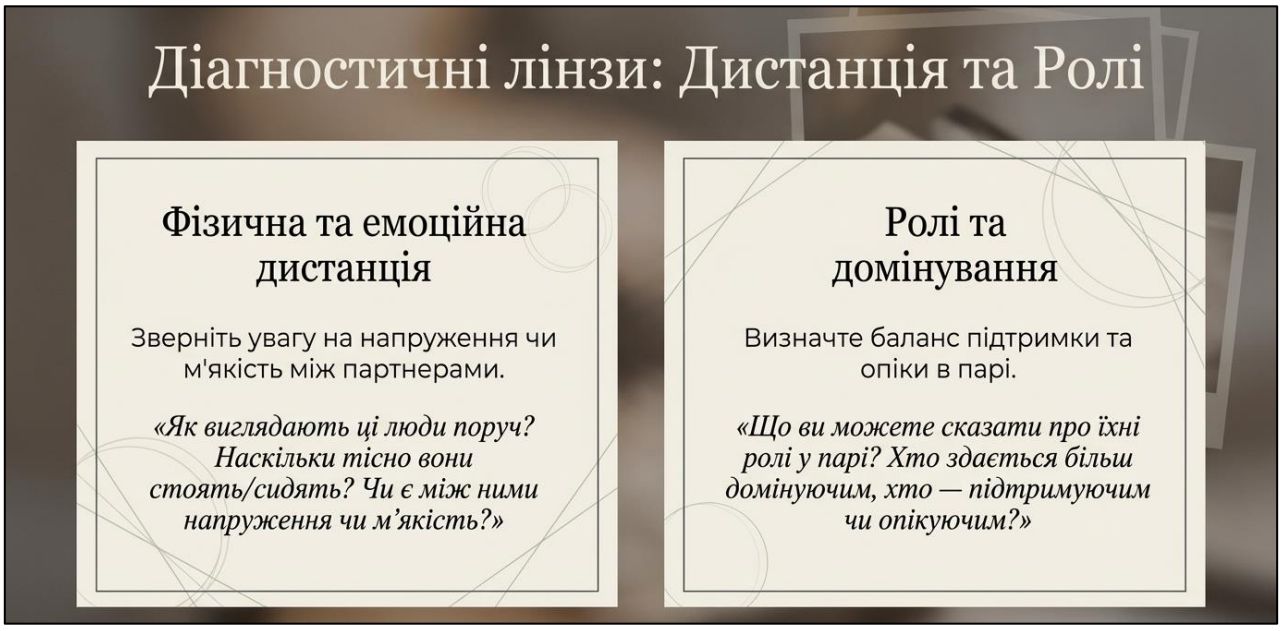

ТЕХНІКА
«Фотокалейдоскоп роду»
Дослідження сімейних сценаріїв
та міжгенераційної динаміки

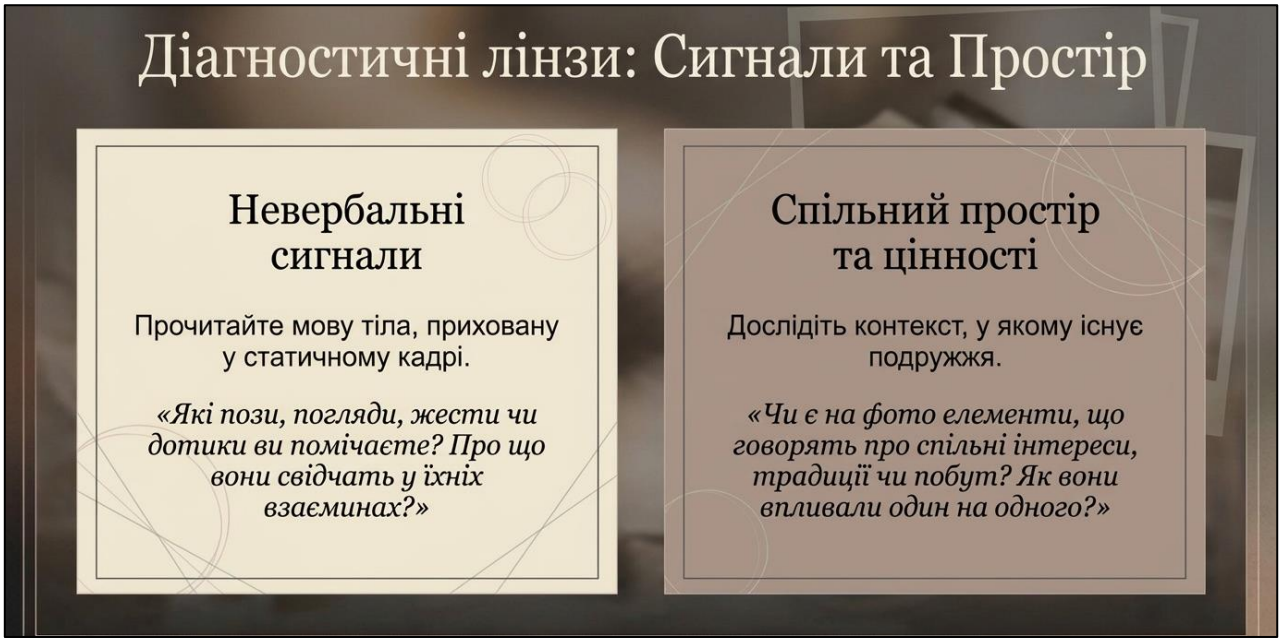

Шлях до свідомого партнерства
Свідомий погляд.
Формування власного, усвідомленого бачення романтичних чи подружніх стосунків.
Міжгенераційний аналіз.
Дослідження повторів та відмінностей у динаміці партнерства крізь покоління.
Усвідомлення несвідомого.
Виявлення прихованих моделей стосунків, сімейних сценаріїв та родинних установок.

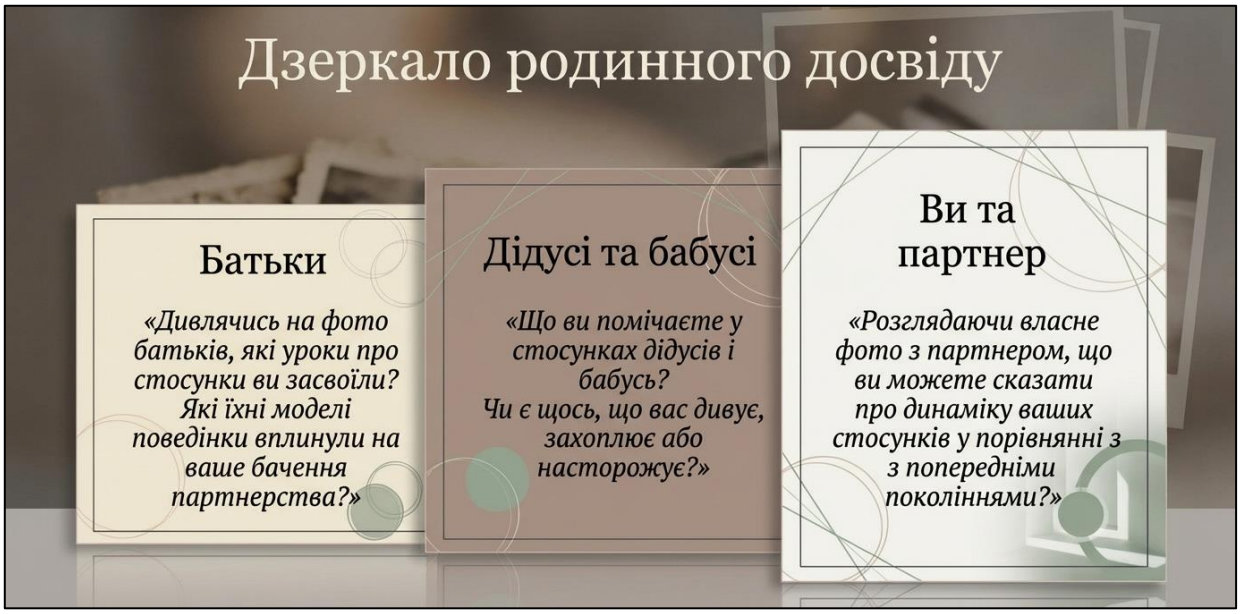

Принципи фототерапії.
Робота з візуальними стимулами та емоційним відгуком на зафіксовані моменти.
Парна фотографія попередніх поколінь як інструмент діагностики.
Міжгенераційна теорія сімейних систем.
Дослідження передачі патернів між поколіннями (за М. Боуеном та А. Шутценбергер).

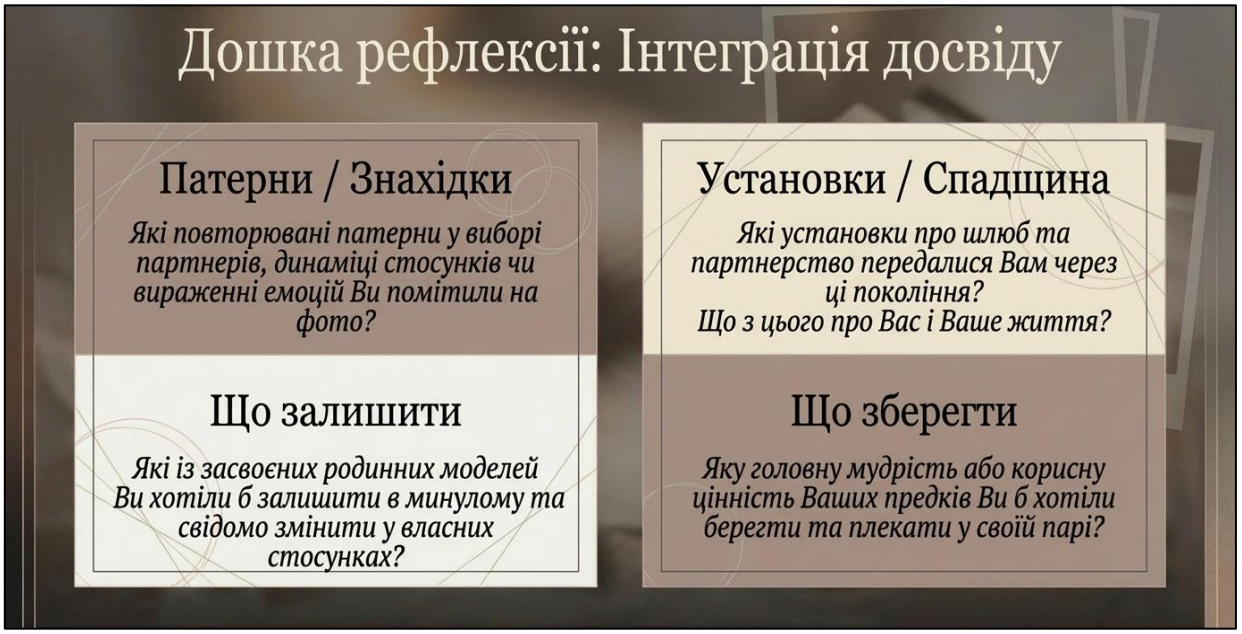

Інструментарій
Підготовлений набір родинних фотографій
Записник та ручка
Критерії відбору фотографій
Наявність обох членів подружжя на кожному кадрі.
Охоплення поколінь: власне фото з партнером, батьки, дідусі/бабусі з обох ліній, прадідусі/прабабусі (за наявності).
Формат: приймаються як урочисті (весільні), так і повсякденні знімки.
«Головний критерій — емоційний відгук клієнта на фотографію.»


Фокус на деталях
Дистанція
Ролі
Аналіз динаміки взаємин у кожній парі через деталі кадру.
Простір
Сигнали


Діагностичні лінзи: Дистанція та Ролі
Фізична та емоційна дистанція
Зверніть увагу на напруження чи м'якість між партнерами.
«Як виглядають ці люди поруч? Наскільки тісно вони стоять/сидять? Чи є між ними напруження чи м’якість?»
Ролі та домінування
Визначте баланс підтримки та опіки в парі.
«Що ви можете сказати про їхні ролі у парі? Хто здається більш домінуючим, хто — підтримуючим чи опікуючим?»


Діагностичні лінзи: Сигнали та Простір
Невербальні сигнали
Прочитайте мову тіла, приховану у статичному кадрі.
«Які пози, погляди, жести чи дотики ви помічаєте? Про що вони свідчать у їхніх взаєминах?»
Спільний простір та цінності
Дослідіть контекст, у якому існує подружжя.
«Чи є на фото елементи, що говорять про спільні інтереси, традиції чи побут? Як вони впливали один на одного?»


Дзеркало родинного досвіду
Батьки
«Дивлячись на фото батьків, які уроки про стосунки ви засвоїли? Які їхні моделі поведінки вплинули на ваше бачення партнерства?»
Дідусі та бабусі
«Що ви помічаєте у стосунках дідусів і бабусь? Чи є щось, що вас дивує, захоплює або насторожує?»
Ви та партнер
«Розглядаючи власне фото з партнером, що ви можете сказати про динаміку ваших стосунків у порівнянні з з попередніми поколіннями?»


Дошка рефлексії: Інтеграція досвіду
Патерни / Знахідки
Які повторювані патерни у виборі партнерів, динаміці стосунків чи вираженні емоцій Ви помітили на фото?
Установки / Спадщина
Які установки про шлюб та партнерство передалися Вам через ці покоління?
Що з цього про Вас і Ваше життя?
Що залишити
Які із засвоєних родинних моделей Ви хотіли б залишити в минулому та свідомо змінити у власних стосунках?
Що зберегти
Яку головну мудрість або корисну цінність Ваших предків Ви б хотіли берегти та плекати у своїй парі?

Питання для самоконтролю

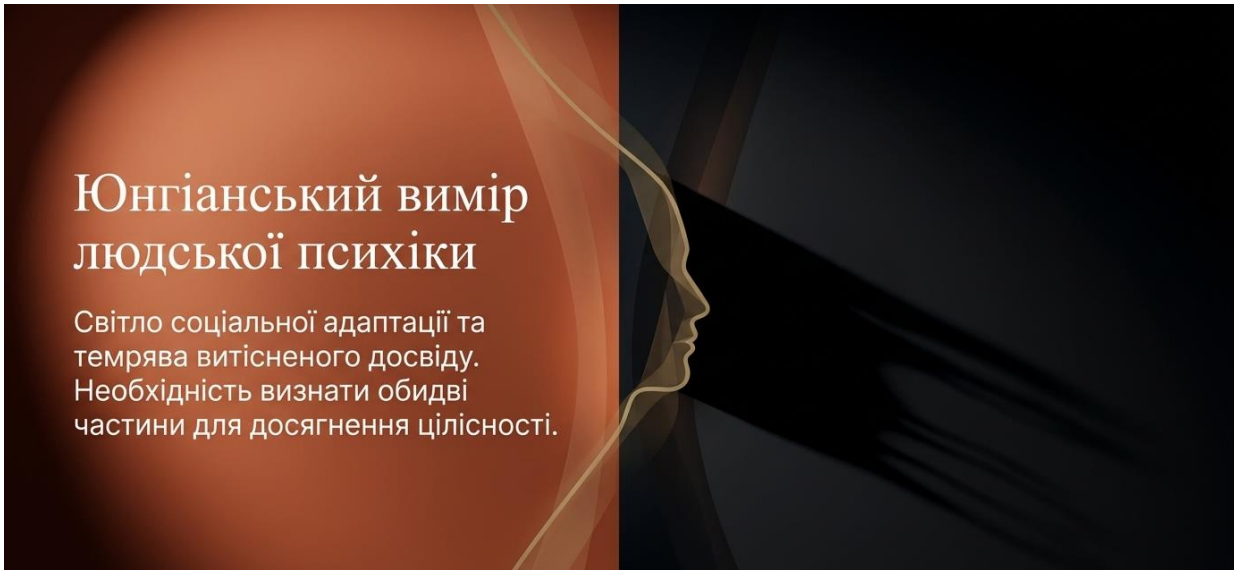
1. Які загальні уявлення та ключові принципи лежать в основі методів фототерапії?
2. Які основні психологічні функції виконує фотографія у внутрішньому світі особистості?
3. Яка загальна характеристика та класифікація існуючих технік, ігор і вправ у фототерапії?
4. Яким чином техніки фототерапії застосовуються для гармонізації та корекції самосприйняття?
5. У чому полягає специфіка використання фототерапії у роботі з образом тіла?
6. Які завдання вирішує фототерапія у дослідженні та трансформації глибинної «Я-концепції» особистості?
7. Які існують ефективні ресурсні техніки фототерапії для відновлення внутрішніх сил клієнта?
8. Як проводиться корекційна робота з невдалими, «нелюбимими» або старими фотографіями?
9. У чому полягають особливості використання сучасних технік роботи з селфі в арттерапевтичній практиці?
10. Які мультимодальні техніки поєднують фотографію з іншими видами творчої активності (колаж, текст)?
11. Як використовувати сімейні та архівні фотографії для аналізу родових сценаріїв і міжпоколінних зв’язків?
12. Які етичні ризики та межі конфіденційності існують при роботі з особистими фотографіями клієнта?
13. Яким чином психолог може адаптувати цифрові фотографії зі смартфона клієнта для терапевтичних інтервенцій?
14. Що робити, якщо клієнт категорично відмовляється фотографуватися або дивитися на свої старі знімки?
15. У чому полягає різниця між нарцисичним накопиченням знімків та усвідомленою фототерапевтичною рефлексією?

Тема 8. МАСКОТЕРАПІЯ









Діагностична матриця: Персона та Тінь

	Персона (Соціальна маска)	Тінь (Неприйняті аспекти)
Сутність	Інструмент адаптації до вимог соціуму.	Усе те, що психіка витісняє через сором, страх чи табу (агресія, дикість).
Здоровий стан	Забезпечує гнучке функціонування у світі.	Джерело прихованої життєвої енергії.
Ризики	Гіпертрофія призводить до втрати справжнього «Я», хронічного вигорання та злиття з роллю.	Жорстке придушення, яке веде до психосоматики та неконтрольованих зривів.
Терапевтична мета	Дезінтеграція патологічних, занадто «зрослих» з особистістю ролей.	Контрольована зустріч в «опредметненому» форматі в «опредметненому» форматі, інтеграція відщеплених ресурсів.



Напрямки застосування: Психіка та Соматика



Розвиток самосвідомості

Дезінтеграція патологічних ролей. Допомагає клієнту побачити та відокремити від себе деструктивні життєві сценарії.



Тілесно-орієнтована корекція

Фізичне надягання маски миттєво змінює:
- Міміку та поставу.
- Паттерни дихання та голос.
- Активізує глибокі психосоматичні пласти, вивільняючи м'язові затиски.

Напрямки застосування: Психіка та Соматика



Розвиток самосвідомості

Дезінтеграція патологічних ролей. Допомагає клієнту побачити та відокремити від себе деструктивні життєві сценарії.



Тілесно-орієнтована корекція

Фізичне надягання маски миттєво змінює:
- Міміку та поставу.
- Паттерни дихання та голос.
- Активізує глибокі психосоматичні пласти, вивільняючи м'язові затиски.

Подолання «нескінченного театру» клієнта



Клієнти з високим рівнем захисту ховають за блискучою грою повну відсутність контакту з реальними почуттями та нездатність витримати щиру вразливість.

Завдання психолога – зупинити цей театр і м'яко запитати:

«А коли завіса опускається і ти залишаєшся без жодної маски – що ти відчуваєш насправді?»

Парадокс маски: Штучний бар’єр заради справжнього контакту



Маска з’явилася значно раніше за писемність, ставши першим інструментом «психічної інженерії» для виживання. Але її найбільший парадокс полягає в іншому: створюючи штучну перепону між собою та світом, людина зрештою шукає через неї справжнього, безпечного зустрічного контакту.

Шлях до близькості та захист від самотності

Дослідження арт-терапії доводять: найглибші одкровення звучать не тоді, коли клієнт дивиться в очі, а тоді, коли він тримає маску в руках або ховається за нею на кілька секунд.



Іноді шлях до справжньої близькості зі собою пролягає через безпечне тимчасове перевтілення.

Техніка «Маскарад емоцій»



Підготовка простору та визначення терапевтичної мети

Мета:
усвідомлення звичних паттернів емоційного реагування, розвиток навички емоційної саморегуляції, активація ресурсних станів.

	3 заготовки для масок (паперові/картонні заготовки, плоскі шаблони або просто 3 аркуші цупкого паперу А4 із вирізами для очей)
	фарби, пастель, фломастери, олівці, елементи колажу
	таймер (на смартфоні або планшеті)

Створення трьох емоційних артефактів

Інструкція. Клієнту пропонують створити 3 маски:

Маска 1: емоція, яку найчастіше переживає клієнт.

Маска 2: негативна емоція, що присутня в емоційному житті клієнта.

Маска 3: бажана емоція

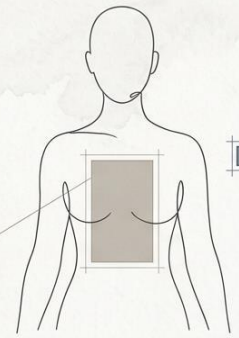
Хвилинне занурення у фонові та негативні стани

Наступний етап у роботі полягає у примірюванні фонових масок (на кожну маску 1 хвилина).

STEP 1

Робота з Маскою №1

Потрібно прикласти маску до обличчя і протягом однієї хвилину зануритися в цю емоцію: відчути тілесний відгук та зафіксувати думки, що виникають у процесі роботи з цією маскою.

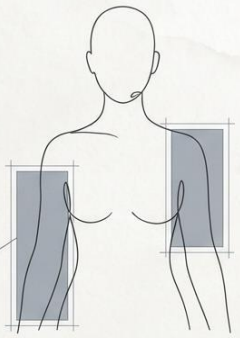


STEP 2

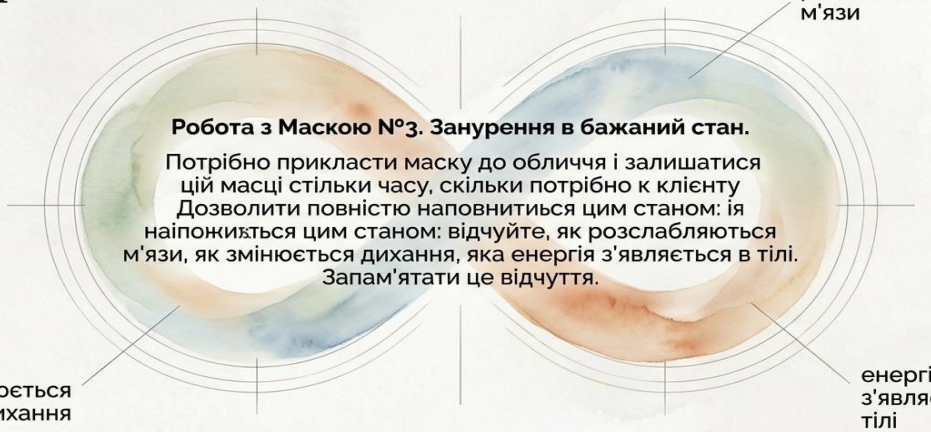
Робота з Маскою №2

Те ж саме проробити з маскою 2, що й з маскою 1.

Після закінчення однієї хвилини.
Зняти маску і струсити напругу з рук і плечей.



Безлімітне наповнення бажаним ресурсним станом



Інтеграція досвіду через рефлексію

Дошка рефлексії

1. Як змінювалося Ваше дихання та тілесні відчуття протягом хвилини перебування у масці 1 та масці 2?

2. Скільки часу Ви пробули в масці 3 та що Ви відчували в тілі під час цього?

3. Наскільки відчутною виявилася різниця між "звичними" емоціями та бажаною? Що стало найцікавішим відкриттям?

4. За допомогою якої щоденної дії або тілесного руху Ви зможете повертати собі стан із Маски №3 у реальному житті?

Коментар для арттерапевта



Техніка пропонує матеріалізувати емоційні стани у вигляді масок, дати їм тілесну проживаність протягом фіксованого часу (1 хвилина), а потім свідомо перейти до бажаної емоції, дозволяючи собі побути в ній стільки, скільки потребує психіка.

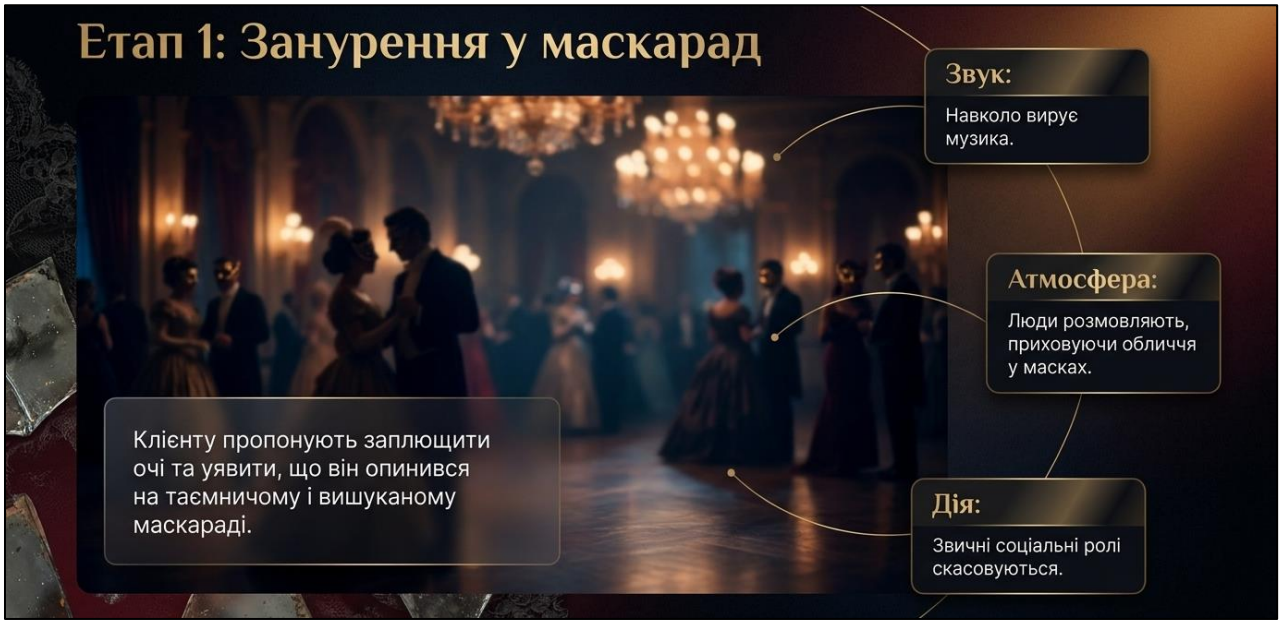
1 хвилина для фонових масок саме оптимальний час, щоб встигнути відслідкувати феноменологію (тілесний відгук), але не перевантажити психіку повторним проживанням виснажливої емоції.

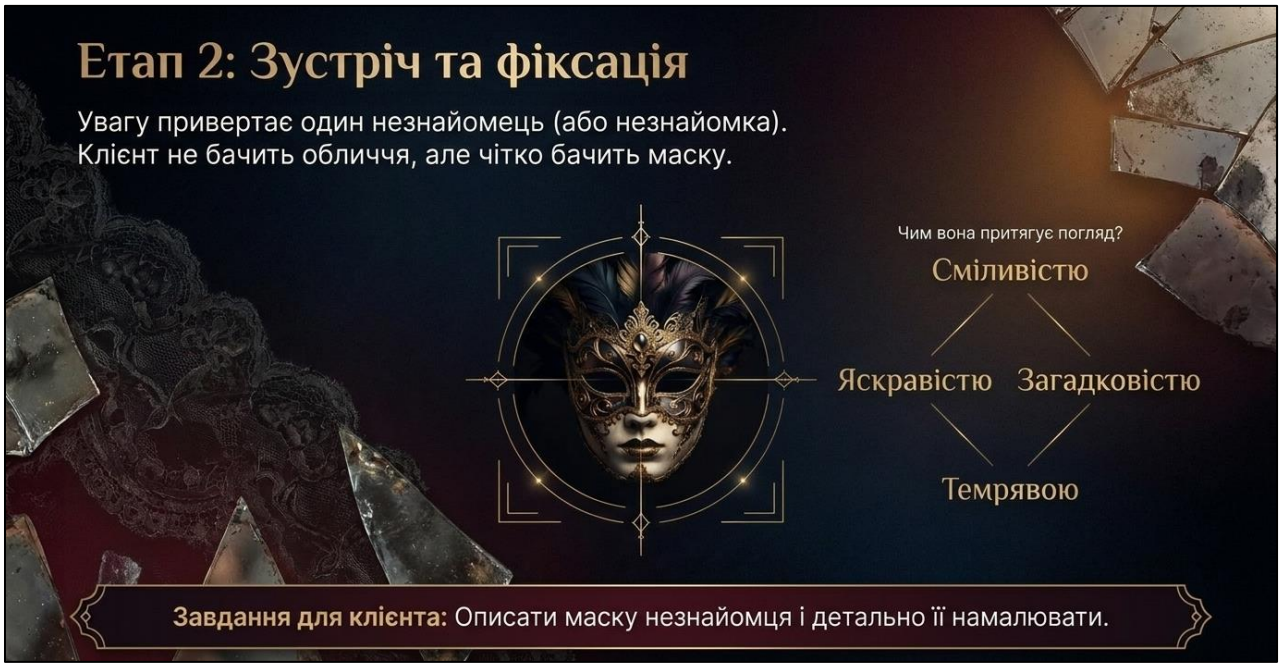
Безліміт для бажаної маски створює терапевтичний дозвіл на насичення ресурсом, даючи психіці досвід виходу із емоційного напруження.


Техніка арт-терапії «Маска незнайомця»
Зустріч із власною Тінню через метафору таємничого маскараду.


Психологічна траєкторія: Мета техніки
Усвідомлення.
Розпізнавання тіньових аспектів особистості через механізм проекції.
Легалізація.
Визнання та надання права на існування прихованим потребам, правам та ресурсам, які уособлює незнайомець.
Інтеграція.
Органічне вбудовування виявленого тіньового ресурсу в актуальну Я-концепцію клієнта.


Необхідні матеріали
Основа
• Аркуш цупкого паперу (формат А4 або А3)
• Бланк для опису та рефлексії
Медіум
• Пастель
• Фарби (гуаш або акрил)
• Вугілля
• Маркери
Текстура
• Елементи колажу
• Блискітки
• Мереживо


Етап 1: Занурення у маскарад
Звук:
Навколо вирує музика.
Атмосфера:
Люди розмовляють, приховуючи обличчя у масках.
Дія:
Звичні соціальні ролі скасовуються.
Клієнту пропонують заплющити очі та уявити, що він опинився на таємничому і вишуканому маскараді.


Етап 2: Зустріч та фіксація
Увагу привертає один незнайомець (або незнайомка).
Клієнт не бачить обличчя, але чітко бачить маску.
Чим вона притягує погляд?
Сміливістю
Яскравістю
Загадковістю
Темрявою
Завдання для клієнта: Описати маску незнайомця і детально її намалювати.

Етап 3: Діалог зі спостерігачем

Після створення маски, клієнт відповідає на запитання від імені зовнішнього спостерігача:



Як звати цього незнайомця / незнайомку?



Чим вона/він привернув Вашу увагу?



Яку енергію він/вона випромінює?



Що цей незнайомець дозволяє собі робити на маскараді, чого ви зазвичай не дозволяєте собі у житті?



Яку головну таємницю приховує ця маска?

Дошка рефлексії (Частина 1): Деталі та проекції

Яка деталь у зовнішності незнайомця(ки) найбільше привернула Вашу увагу?

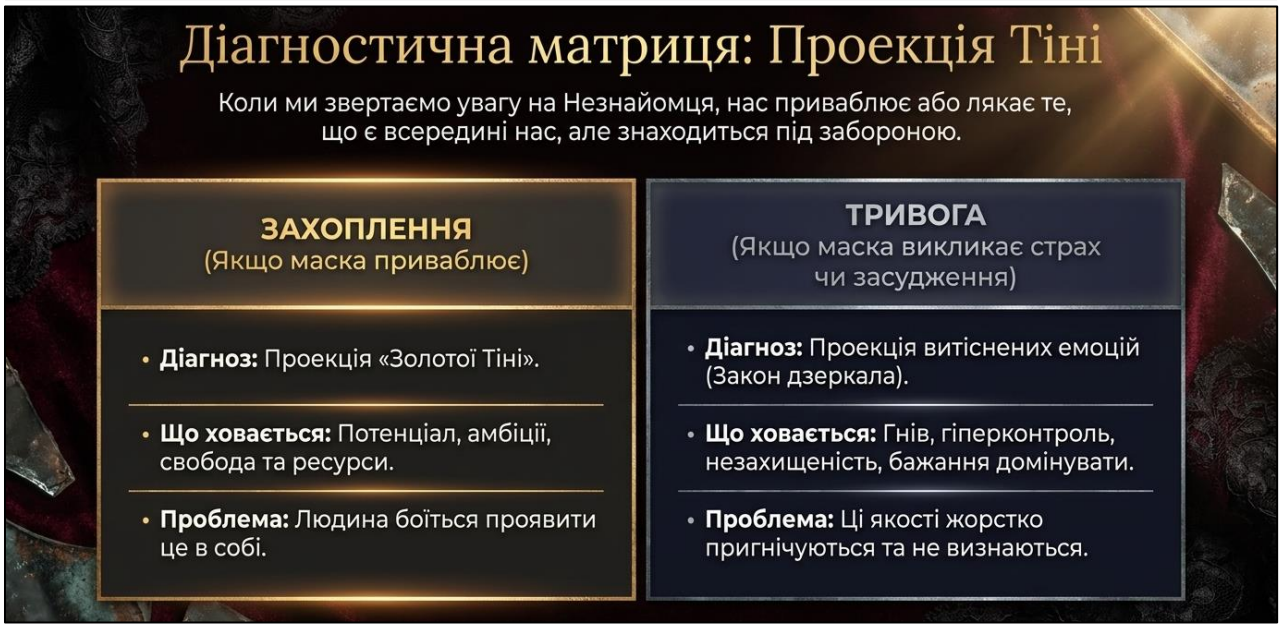
Якщо припустити, що незнайомець — частина вашої власної особистості, то яку вашу приховану якість чи бажання він у собі втілює?

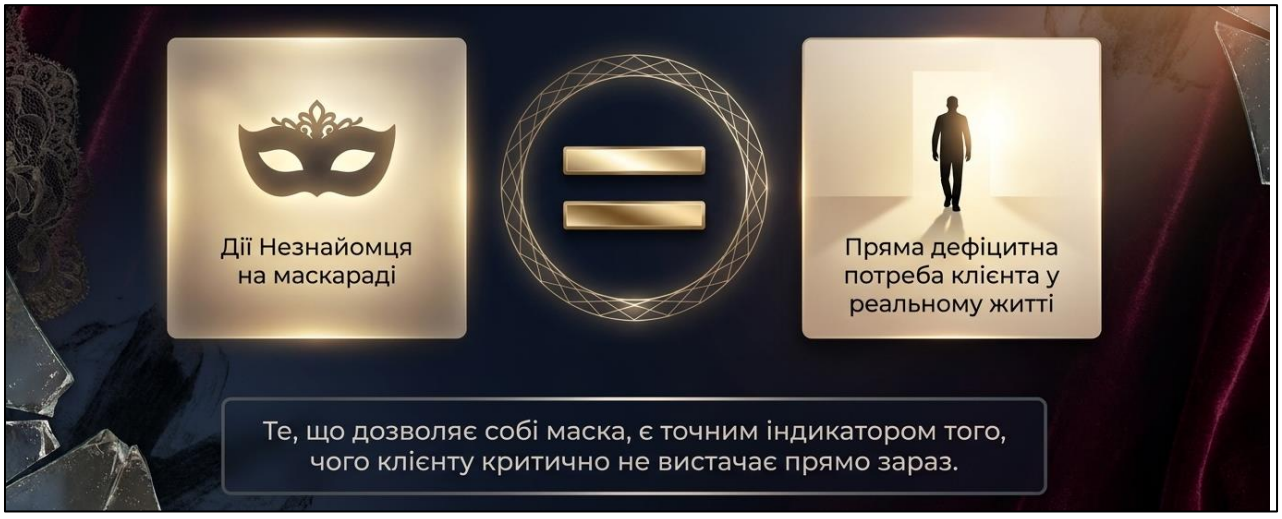
Дошка рефлексії (Частина 2): Дозволи та інтеграція

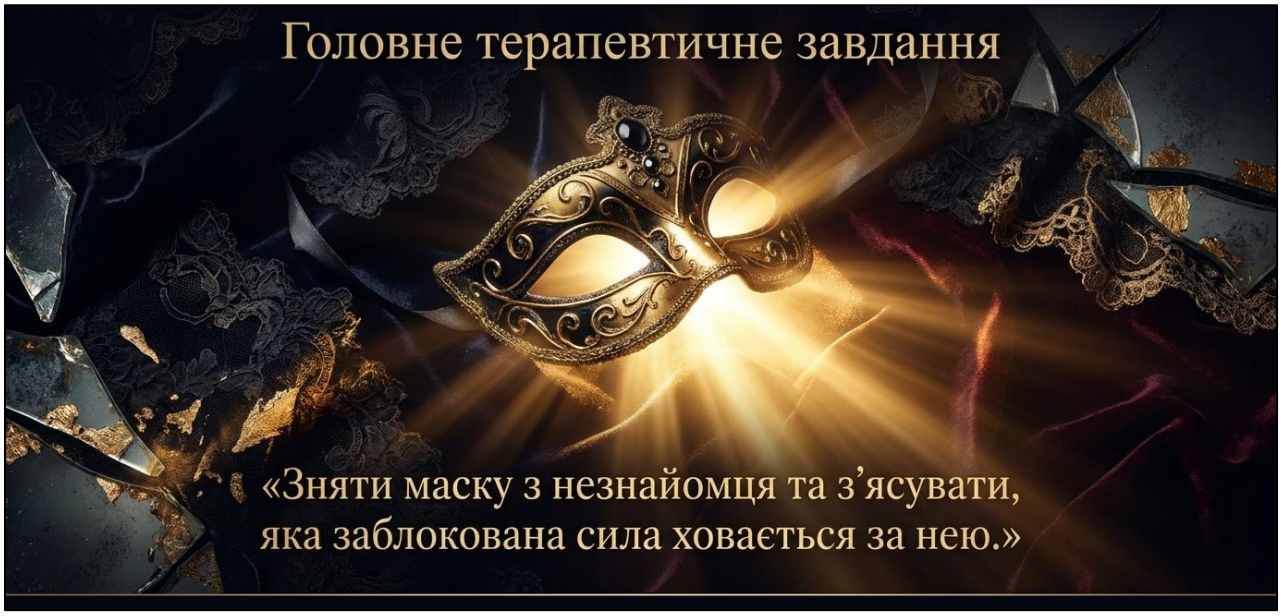
Що незнайомець(ка) дозволяє собі робити, чого Ви зазвичай забороняєте собі у щоденному житті?

Яку найкращу рису цього незнайомця (ки) Ви готові забрати собі та проявити у реальному житті вже цього тижня?


Професійний коментар: Метафора зустрічі з Тінню
За К.Г. Юнгом, незнайомець на маскараді — це уособлення Тіні. Людина малює «когось іншого», але несвідомо втілює в цьому образі власні витіснені якості.
Метафора маскараду
Створює атмосферу таємничості, дозволяючи оминути опір, оскільки людина вважає, що описує стороннього.
Психологічний опір і захисти
Тінь
Частина особистості, витіснена через соціальні табу чи страх. Містить не лише «негатив», а й величезний ресурс.


Діагностична матриця: Проекція Тіні
Коли ми звертаємо увагу на Незнайомця, нас приваблює або лякає те, що є всередині нас, але знаходиться під забороною.
ЗАХОПЛЕННЯ
(Якщо маска приваблює)
• Діагноз: Проекція «Золотої Тіні».
• Що ховається: Потенціал, амбіції, свобода та ресурси.
• Проблема: Людина боїться проявити це в собі.
ТРИВОГА
(Якщо маска викликає страх чи засудження)
• Діагноз: Проекція витіснених емоцій (Закон дзеркала).
• Що ховається: Гнів, гіперконтроль, незахищеність, бажання домінувати.
• Проблема: Ці якості жорстко пригнічуються та не визнаються.


Дії Незнайомця на маскараді
Пряма дефіцитна потреба клієнта у реальному житті
Те, що дозволяє собі маска, є точним індикатором того, чого клієнту критично не вистачає прямо зараз.



Питання для самоконтролю

1. Які психологічні функції виконує маска в різних психотерапевтичних підходах?
2. У чому полягають архетипічні аспекти маски та основні напрямки маскотерапії в практиці?
3. Як у маскотерапії розглядається класична юнгіанська дихотомія «Персона і Тінь»?
4. Яким чином створення та опрацювання масок сприяє розвитку глибинної самосвідомості?
5. Які завдання вирішуються під час процесу приміряння та проживання архетипічних масок?
6. Як організовується процес створення спеціальної ресурсної тотемної маски?
7. Які особливості має створення та інтеграція «тіньової маски» для прийняття витіснених частин Я?
8. Що символізує внутрішній бік маски?
9. Що досліджує психологічний аналіз традиційних масок різних народів світу в арттерапії?

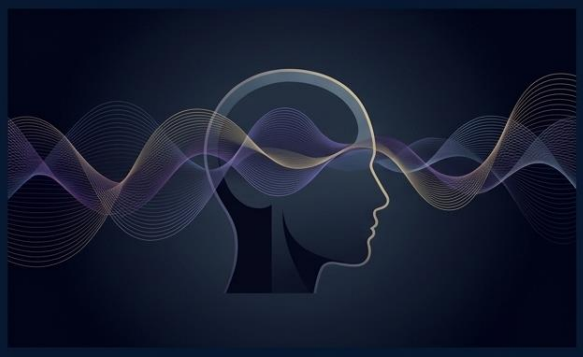
10. Як техніки маскотерапії допомагають ефективно працювати з емоційним спектром клієнта?
11. Які методики використовуються в маскотерапії для роботи з глибокими екзистенційними переживаннями?
12. Як маскотерапія допомагає клієнту безпечно зустрітися зі своїми страхами та внутрішніми потворними проєкціями?
13. Які етичні застереження та правила безпеки існують під час зняття або зміни рольових масок у процесі сесії?
14. Як допомогти клієнту «інтегрувати» ресурси виготовленої маски в його реальне повсякденне життя?
15. Як маскотерапія поєднується з елементами рухової чи театральної імпровізації?

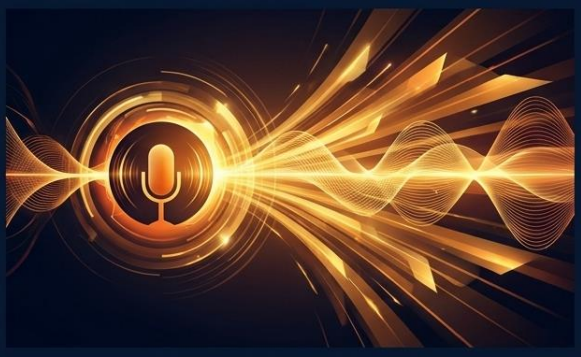
Тема 9. ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ. МУЗИКОТЕРАПІЯ





Рецептивна та Активна музикотерапія

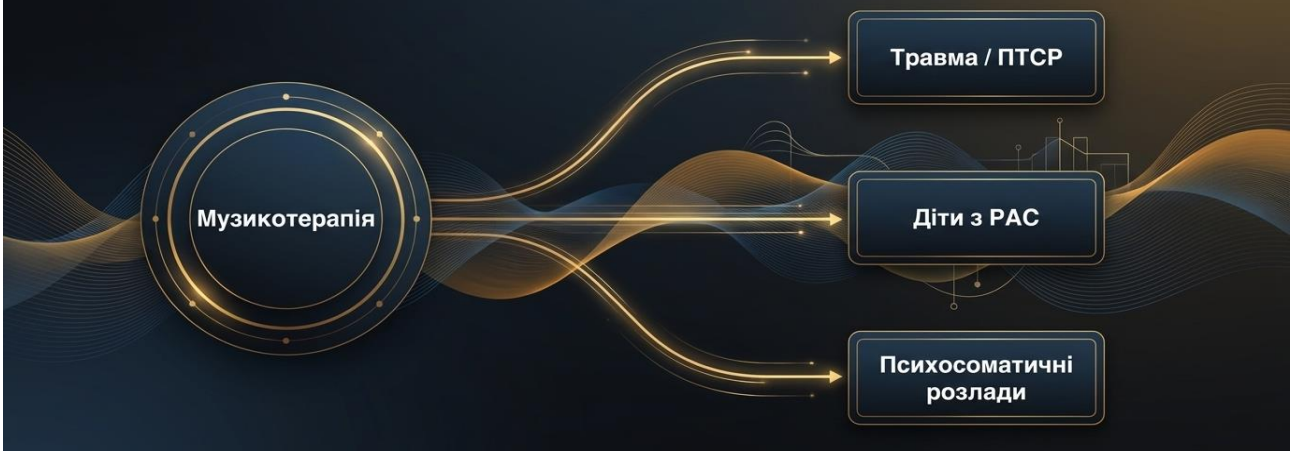




Рецептивна (Пасивна) / Вхідний сигнал	Активна / Вихідний сигнал
Клієнт прослуховує спеціально підібрані твори.	Клієнт створює звуки та ритми (голос, орф-інструменти, імпровізація).
Стимуляція асоціацій, релаксація, емоційне відреагування.	Вивільнення заблокованої енергії та агресії.

Клінічне застосування: Кому це допомагає

Музикотерапія працює як гнучкий інструмент, адаптуючись під різні рівні травматизації та нейророзбіжності.



Специфіка терапевтичних мішеней

Травма та ПТСР

Механізм: Ритмічна пульсація.

Результат: Відновлення збитого дихання, балансування лімбічної системи (прямий зв'язок зі слухом).

Діти з РАС

Механізм: Невербальна структура.

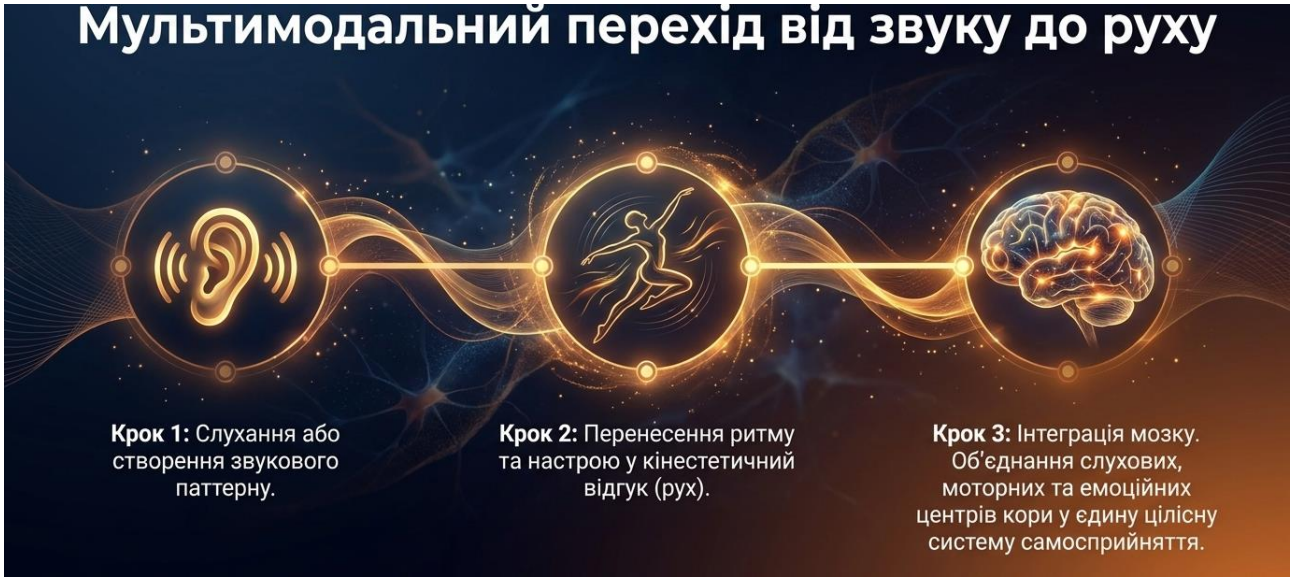
Результат: Створення безпечного простору для комунікації без складної вербалізації.

Психосоматичні розлади

Механізм: Звукові вібрації та резонанс.

Результат: Зняття м'язових блоків та емоційних затисків у тілі.


Кінестетична усвідомленість та психогімнастична розрядка
Кінестетична усвідомленість
Відчуття власного тіла, відновлення контакту з розщепленими або «онімілими» частинами.
Психогімнастична розрядка
Вивільнення накопиченого стресу через вільний рух, пантоміму та імпровізацію.

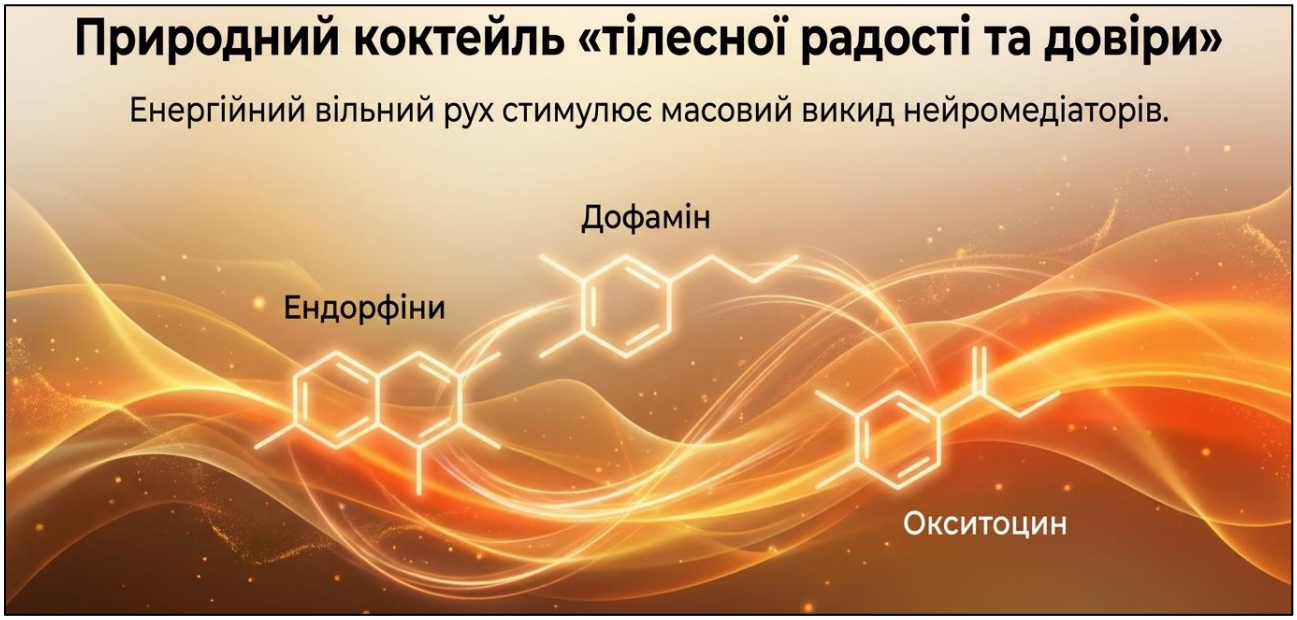

Мультимодальний перехід від звуку до руху
Крок 1: Слухання або створення звукового паттерну.
Крок 2: Перенесення ритму та настрою у кінестетичний відгук (рух).
Крок 3: Інтеграція мозку. Об'єднання слухових, моторних та емоційних центрів кори у єдину цілісну систему самосприйняття.


Соціальний страх та диктат «зовнішнього оцінювача»
Дорослі клієнти заблоковані не через фізичну неможливість, а через страх: «Я виглядаю смішно», «Я не вмію танцювати», «Мій рух незграбний».


Чому музика «говорить» швидше за слова
Слуховий аналізатор людини розвинувся еволюційно значно раніше за кору головного мозку та центри мовлення. Знайома мелодія викликає сльози чи відчуття безпеки за частку секунди.


Прямий шлях до мигдалеподібного тіла
Мовний центр
Осмислення
B
A
Миттєва реакція
Емоційна пам'ять
Бий або біжи
Звук обминає інтелектуальні фільтри до того, як мозок встигає його осмислити.


Танець як первісна технологія детоксикації
У традиційних культурах танець ніколи не був розвагою. Це був наймогутніший психотерапевтичний інструмент переходу: ініціації, оплакування горя, зняття колективної напруги.


Природний коктейль «тілесної радості та довіри»
Енергійний вільний рух стимулює масовий викид нейромедіаторів.
Дофамін
Ендорфіни
Окситоцин

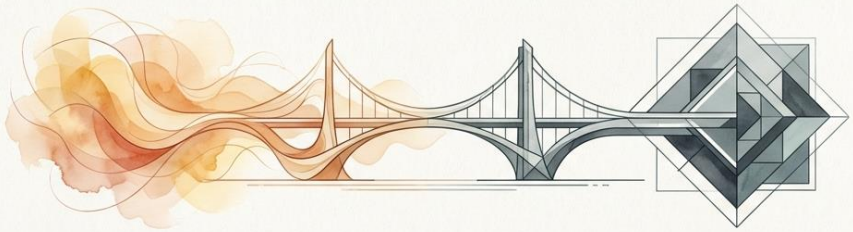

Трансформація болю у живий потік
Танець — це первісна технологія.
Нейробіологія — це її механізм.
Сучасна ТРТ — це адаптація архаїчного механізму. Вона надає заблокованим емоціям легальний вихід через кінетичну енергію, перетворюючи застиглий біль на плинний рух.

Моє життєве па

Тілесно-орієнтована техніка: Від неусвідомленого імпульсу до глибокого усвідомлення.



Мета та Суть



Тілесний імпульс

Вільний рух без підготовки та цензури.

Усвідомлення потреб

Фіксація актуального емоційного та життєвого стану.

Архітектура безпечного простору

Звуковий супровід

Інструментальна музика без слів.

Щоб не нав'язувати свідомості готовий сюжет.

Фізичний простір

Безпечний простір без перешкод.

Для абсолютно вільного, неконтрольованого руху кімнатою.

Часові межі

Секундомір.

Чітке розмежування фаз динаміки та статики.

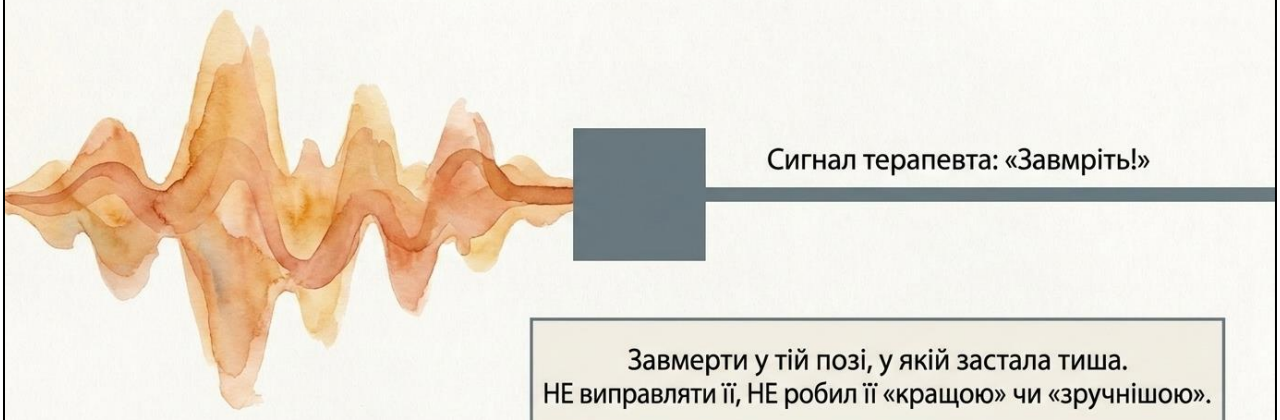
Фаза динаміки: Дозвольте тілу говорити



Глибокий вдих і видих.
Відчути стопи. Звільнити від
Звільнмти від напруги плечі,
живіт та кінцівки.

Дозволити тілу рухатися так, як воно хоче саме зараз: ритмічний крок, потягування, різкі рухи, кружляння чи дрібне тремтіння. Музика веде тіло.

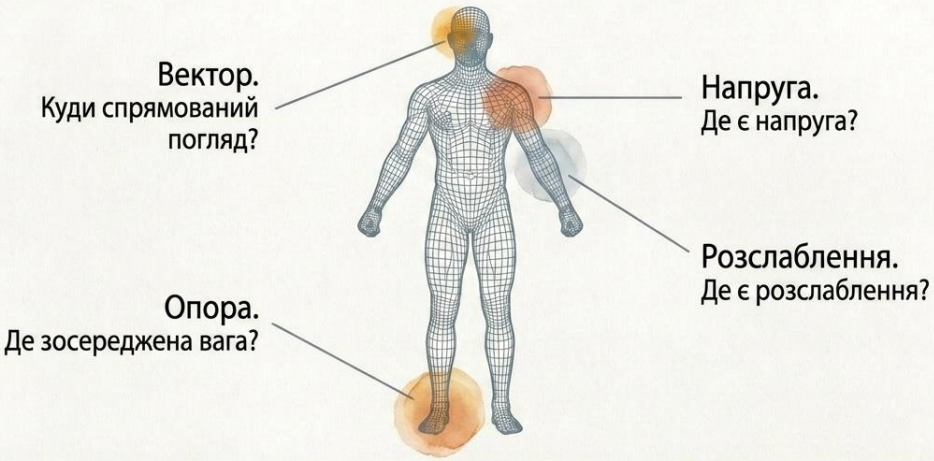
Раптова тиша: Момент фіксації

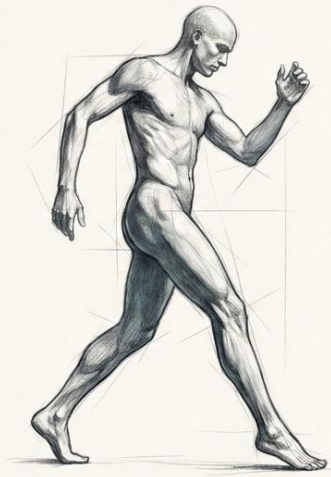


Завмерти у тій позі, у якій застала тиша.
НЕ виправляти її, НЕ робил її «кращою» чи «зручнішою».

Залишатися в цьому застиглому «па» протягом 10–15 секунд.

Внутрішній сканер (10–15 секунд статики)

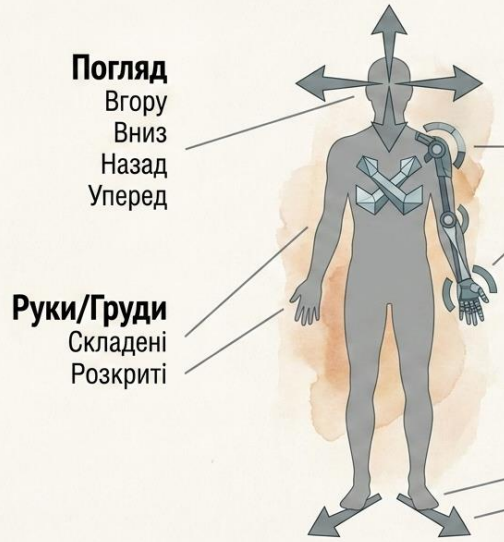




Статична поза у цій техніці виступає дзеркалом того, як людина почувається у своєму житті прямо зараз.

Чи вона міцно стоїть на ногах? Втрачає баланс? Прагне захиститися? Тягнеться вгору? Застигла у втомі?

Клінічна карта: Вектори тілесного стану



	Зона уваги	Фізичний прояв	Психологічне значення
1	Опора	На двох ногах →	Відчуття стабільності
		На одній нозі →	Нестабільність у житті
2	Вектор погляду	Вгору	Мрії, ідеали
		Вниз	Втома, заземлення
		Назад	Минуле
		Уперед	Готовність до дій
3	Відкритість	Складені руки →	Захист, межі
		Розкриті обійми →	Готовність до контакту
4	Напруження	Стиснуті кулаки/плечі →	Вигорання, придушений гнів
		Плавність →	Готовність до боротьби/спокій

Дошка рефлексії



Яким був ваш рух протягом цієї хвилини — вільним?



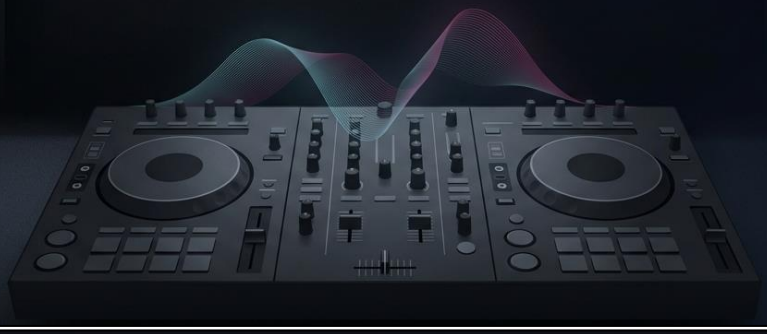
В якій позі вас застала тиша? Опишіть її: де була опора, куди спрямований погляд?



Якщо ця застигла поза — це кадр із Вашого нинішнього життя, то про яку ситуацію чи стан вона розповідає?

ТЕХНІКА «Я-діджей»

Арт-терапевтична практика емоційної регуляції та формування суб'єктності.



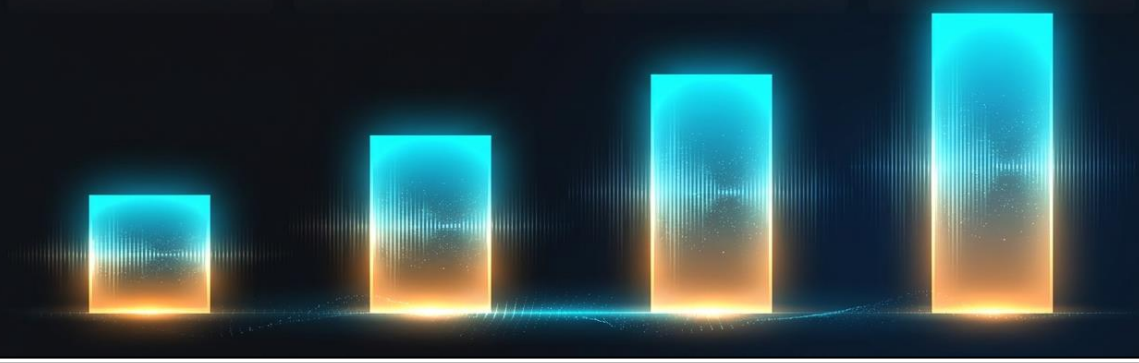
Мета

усвідомлення та вербалізація свого **актуального емоційного стану**

регуляція **емоційного стану**

робота **з ресурсними станами**

та формування **формування суб'єктності**



Необхідні матеріали



аркуш паперу (формат А4) або метафоричний бланк «Діджейський пульт» (із зображенням регуляторів гучності, темпу, еквалайзера, кольорові олівці, маркери, ручки) для візуалізації пульту,



смартфон / планшет із можливістю підбору або прослуховування треків, музичний плеєр із вбудованим еквалайзером (Spotify, Apple Music, YouTube Music, Poweramp).

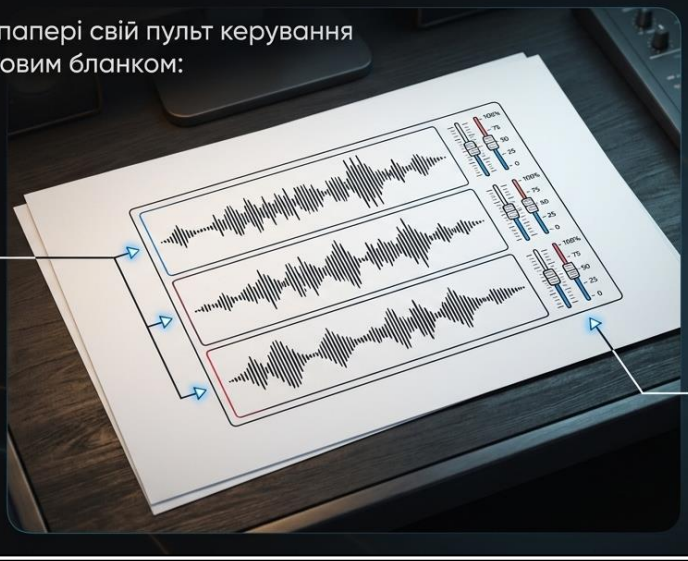
Інструкція: Крок 1

Клієнту пропонують уявити, що він стоїть перед діджеєвським пультом власного внутрішнього світу і прислухатися яка музика або який шум відчувається у голові.



Інструкція: Крок 2

Клієнт малює на папері свій пульт керування або працює з готовим бланком:

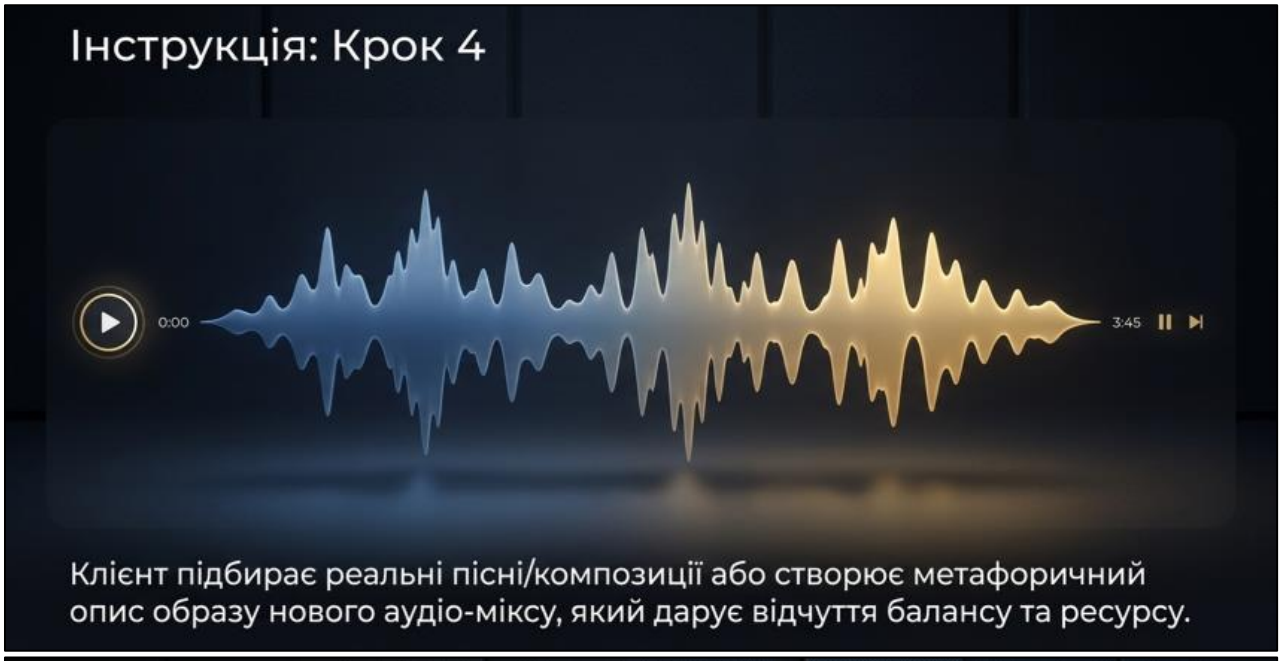


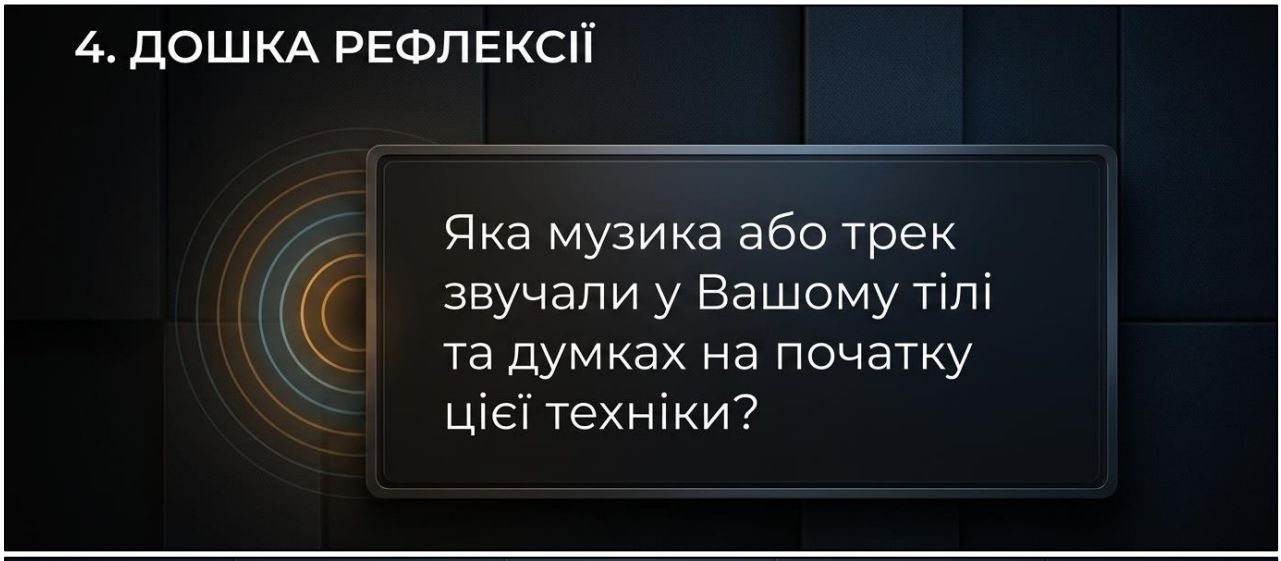
1. Поточні доріжки (Track 1, Track 2, Track 3).

2. Регулятори (позначає, на яку гучність (від 0 до 100%) зараз виставлена кожна з цих емоцій).

Інструкція: Крок 3

Як діджей, клієнт має повний контроль над цим пультом: доріжку можна зробити гучнішою або тихішою, можна додати якусь доріжку, відрегулювати звучання.


Інструкція: Крок 4
0:00
3:45
Клієнт підбирає реальні пісні/композиції або створює метафоричний опис образу нового аудіо-міксу, який дарує відчуття балансу та ресурсу.


4. ДОШКА РЕФЛЕКСІЇ
Яка музика або трек звучали у Вашому тілі та думках на початку цієї техніки?


Дошка рефлексії: Налаштування міксу
Гучність якої емоції Вам найбільше захотілося зменшити, а яку Ви вирішили додати у свій мікс?
Як змінилося ваше дихання, серцебиття та тілесні відчуття, коли ви «налаштували» новий мікс?

Дошка рефлексії: Інтеграція

Який реальний музичний трек допоможе Вам повертати себе у стан «Діджея» протягом тижня?



Коментар для арттерапевта

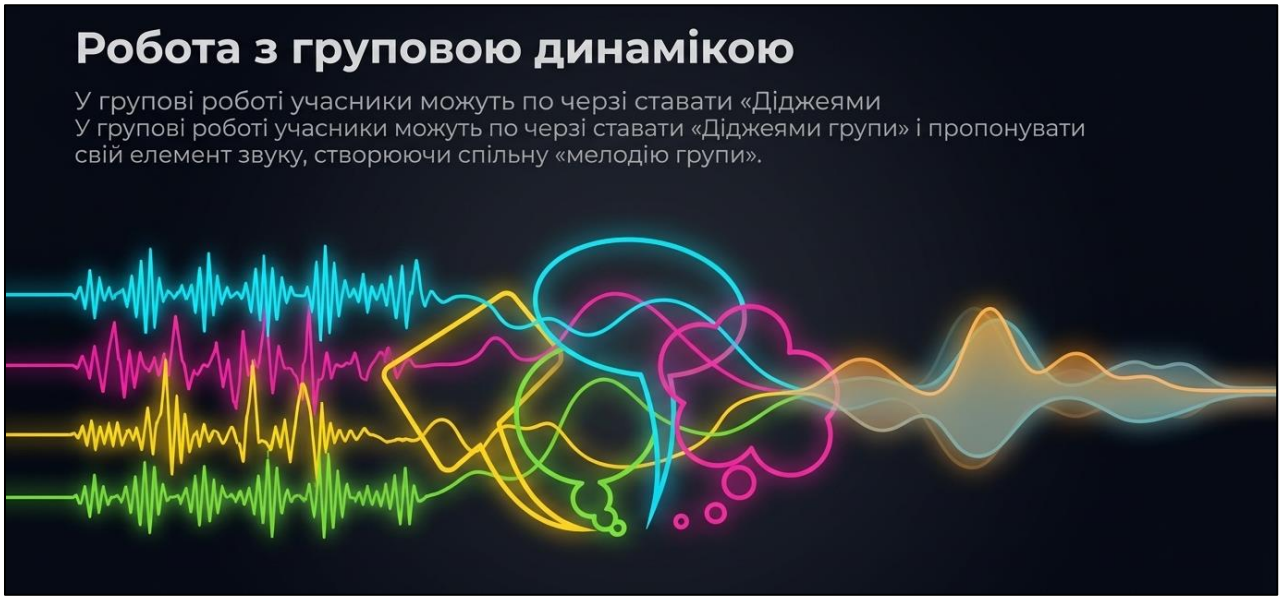
Метафора «Діджея за пультом» дозволяє людині подивитися на свої емоції як на суміш різних аудіодоріжок. Діджей має право знизити гучність треку «Тривога», підняти баси у треку «Внутрішня сила» або створити новий гармонійний «плейлист» під свій актуальний запит.

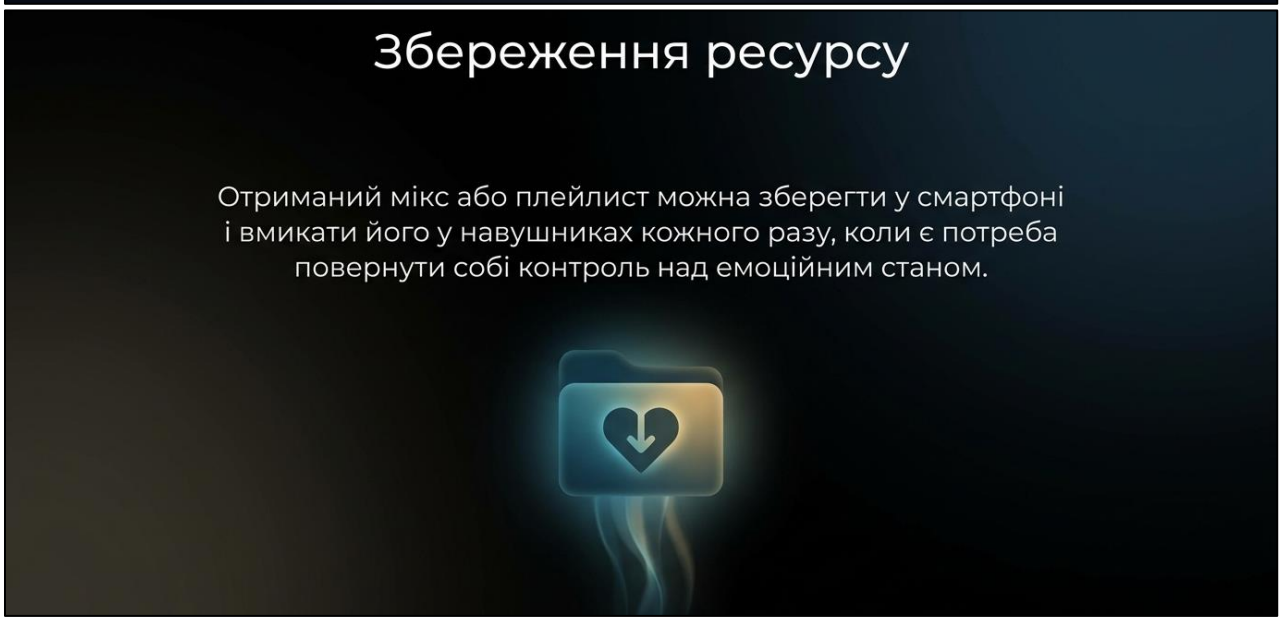


Від слухача до творця

Роль «Діджея» дає клієнту відчуття суб'єктності та контролю над власним емоційним станом: клієнт більше не є «пасивним слухачем» своїх важких переживань, а стає тим, хто може міксувати, змінювати темп, додавати нові «треки» (імпровізації) і керувати атмосферою власного внутрішнього простору.







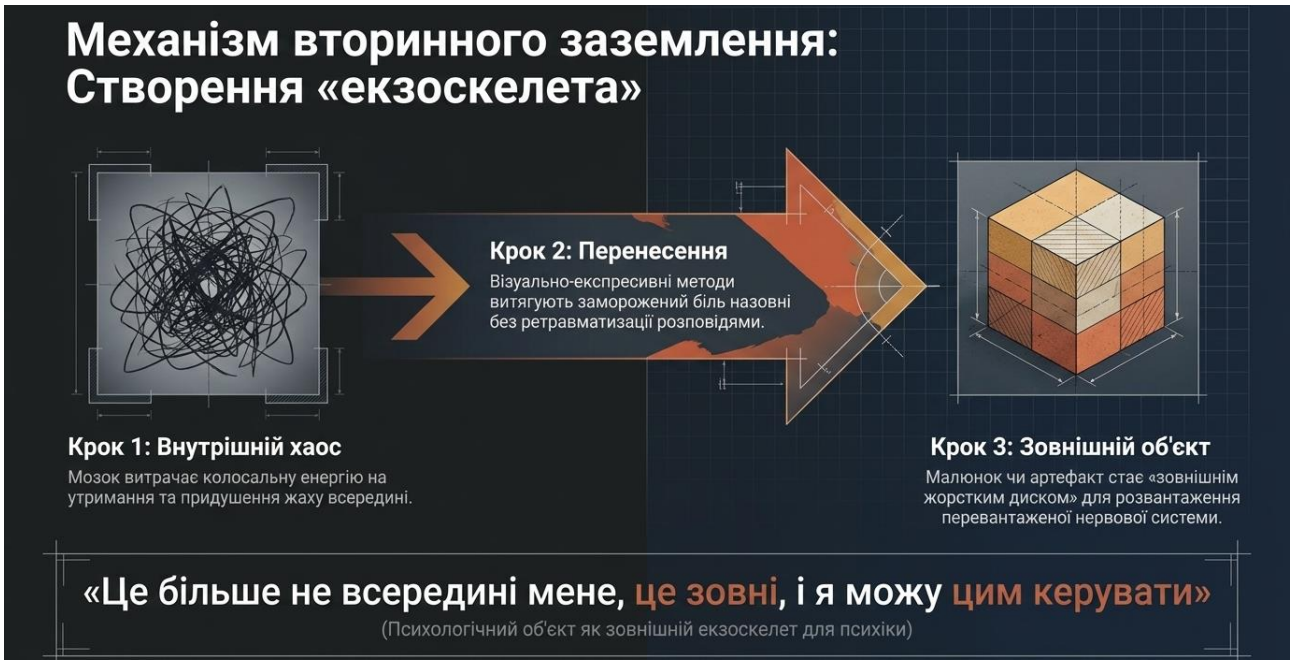
Питання для самоконтролю

1. Що таке музикотерапія та які є її основні форми?
2. Що таке вільна рухова імпровізація під музику?
3. Які спільні джерела мають креативні арттерапії (музика, мистецтво, танці, драма)?
4. У чому полягають особливості та цілі проведення індивідуальної роботи з клієнтом засобами музикотерапії?
5. Які психологічні механізми та ефекти забезпечують успішність групової музикотерапії?

6. Які особливості та етичні аспекти має застосування музикотерапії наприкінці життя (паліативний супровід)?
7. У чому полягає глибокий взаємозв’язок між музикою та танцювально-руховою терапією (ТРТ)?
8. Як звукові вібрації та ритм впливають на нейробіологічні структури та емоційний стан людини?
9. Які методики дозволяють поєднувати музикотерапію та танцювальні техніки в єдину систему?
10. Які етапи включає складання авторської техніки або програми з музикотерапії?
11. Як здійснюється практична апробація та безпечне впровадження технік танцювально-рухової терапії?
12. Як рух і танець допомагають вивільнити заблоковані у тілі травматичні спогади та затиски?
13. Які існують обмеження та протипоказання при використанні інтенсивних ритмів або активних рухів у роботі з травмою?
14. Як аудіальні та кінестетичні канали допомагають оминати вербальний опір та інтелектуальний контроль?
15. Яким чином проводиться екологічна рефлексія після завершення сеансів музично-рухової терапії?

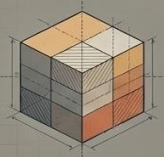
ТЕМА 10. АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ (ВЕТЕРАНИ, ЧЛЕНИ ЇХНІХ СІМЕЙ, ДІТИ)





Робота з ветеранами: Етапи інтеграції

Індивідуальна робота (Початковий етап)



Фокус: Створення простору безпеки та стабілізації.

Методи: Робота з глиною, колажі, нейтральні пейзажі.

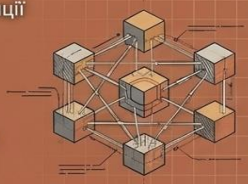
Мета: Уникнення ретравматизації та неконтрольованих флешбеків (без глибокого занурення в травму).

Групова робота (Наступний етап)

Фокус: Подолання глибокого почуття ізоляції від цивільного світу.

Методи: Спільний творчий простір.

Мета: Дестигматизація («я не один такий») та відновлення навичок довіри.

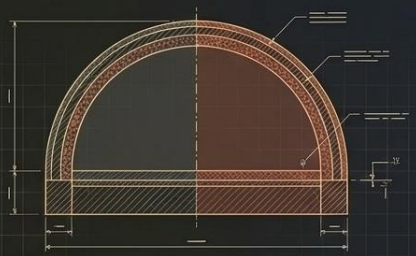


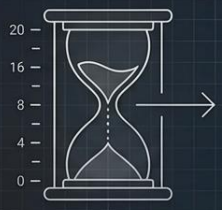
Робота з опором: Мілітарна та маскулінна ідентичність

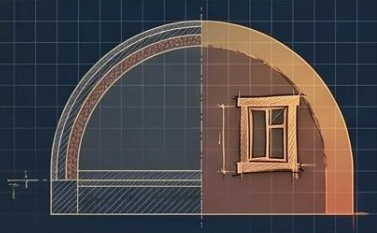
Ризик знецінення. Ветерани можуть сприймати роботу з фарбами чи пластиліном як «несерйозне» або «недостойне дорослого чоловіка». Тиск призводить до сорому та втрати довіри.

✗ ПОМИЛКА: ІНФАНТИЛІЗАЦІЯ	✓ РІШЕННЯ: ІНЖЕНЕРНИЙ ПІДХІД
• **Заборонені формулювання:** «Давайте помалюємо квіточки», «Зараз ми будемо гратися».	• **Правильне позиціонування:** Презентувати процес як «суворий інженерний інструмент моделювання», «архітектуру внутрішнього внутрішнього простору» або «метод нейробіологічного розвантаження, який використовують військові шпиталі світу».
• **Наслідок:** Клієнт закривається, відчуває приниження.	• **Наслідок:** Збереження гідності та робочого альянсу.

Анатомія захисту: Повага до герметичних символів





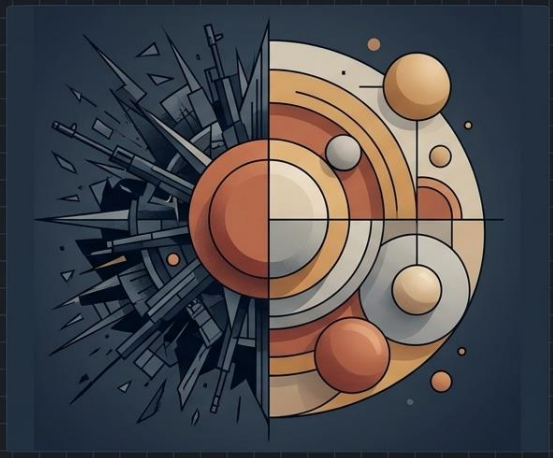


Проблема: Травмована людина часто малює закриті символи (щільний купол, непробивна стіна, зачинені двері). Це її єдиний надійний психологічний захист.

Помилка терапевта: Надто швидка спроба «розколоти» символ і вивести на відкритий контакт з болем. (**Наслідок:** важка дисоціація, паніка, відмова від терапії).

Правильна тактика: Глибока повага та дослідження функції бар'єру.

Робота з дітьми:
Екологічний буфер метафори

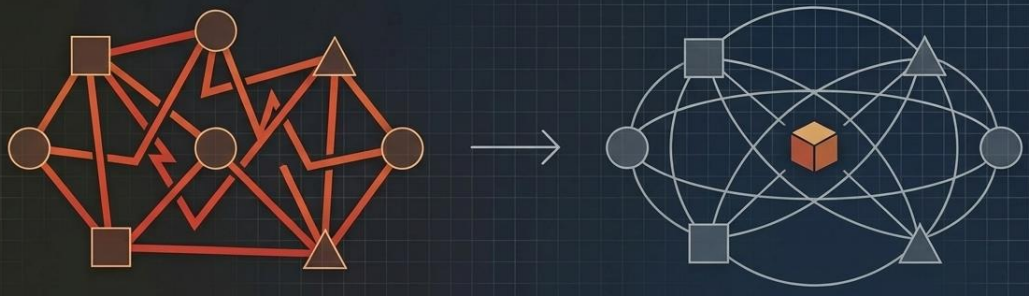


Мова гри: Діти не мають понятєвого апарату для опису жаху. Домінують ігрова, пісочна терапія та казка як природний захист.

Нормалізація регресу: Малюнки з високою тривожністю, чорними тонами, вибухами, зброєю чи розірваними лініями — є нормою, а не патологією в умовах війни.

Завдання фахівця: Не лякатися чорних кольорів, а надати безпечний вихід цим станам через зміну чи трансформацію образів (контейнерування).

Сім'ї ветеранів:
Візуалізація системної напруги



Вторинна травматизація:

Дружини, батьки та діти переживають хронічний стрес очікування, зміну ролей та емпатичний поділ травми.

Інструменти:
Спільні сімейні колажі, побудова сімейних скульптур із матеріалів.

Результат:
Арт-терапія дозволяє наочно побачити напругу в системі, розрядити накопичене роздратування та знайти нові точки емоційної опори без взаємних звинувачень.

«Я створюю порядок там, де панував хаос і смерть; отже, я продовжую жити».

Акт створення як остаточний доказ існування.

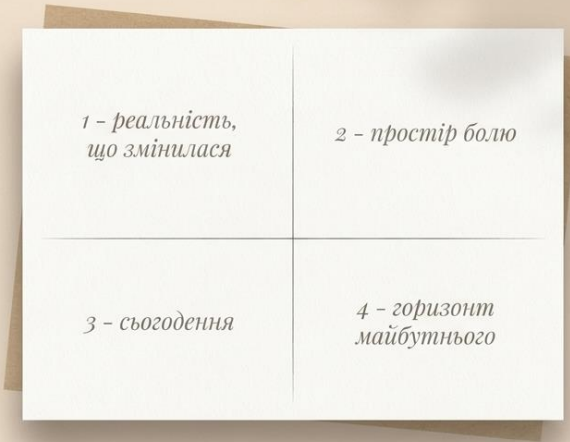
ТЕХНІКА
«Мозаїка пам’яті»

Мета: легалізація складних та болючих емоцій (смутку, гніву, туги, розгубленості), пошук опор для продовження життя у новій дійсності.



Необхідні матеріали: великий аркуш щільного паперу (А3 або А2, ілюстровані журнали, роздруковані картини, кольоровий та фактурний папір, крафт-папір, шматочки тканини, стрічки, нитки, ножиці, клей-олівець / ПВА, маркери, олівці.

Інструкція



Перед початком роботи аркуш паперу розбивають на 4 рівні частини (сектори), де перший сектор символізуватиме реальність, що змінилася, другий сектор – простір болю; третій сектор – сьогодення; четвертий сектор – горизонт майбутнього.

Завдання для роботи із Сектором 1.
Клієнту потрібно обрати із запропонованих матеріалів ті, які символізують його минуле. Цей сектор образно описуватиме життя, яке було.

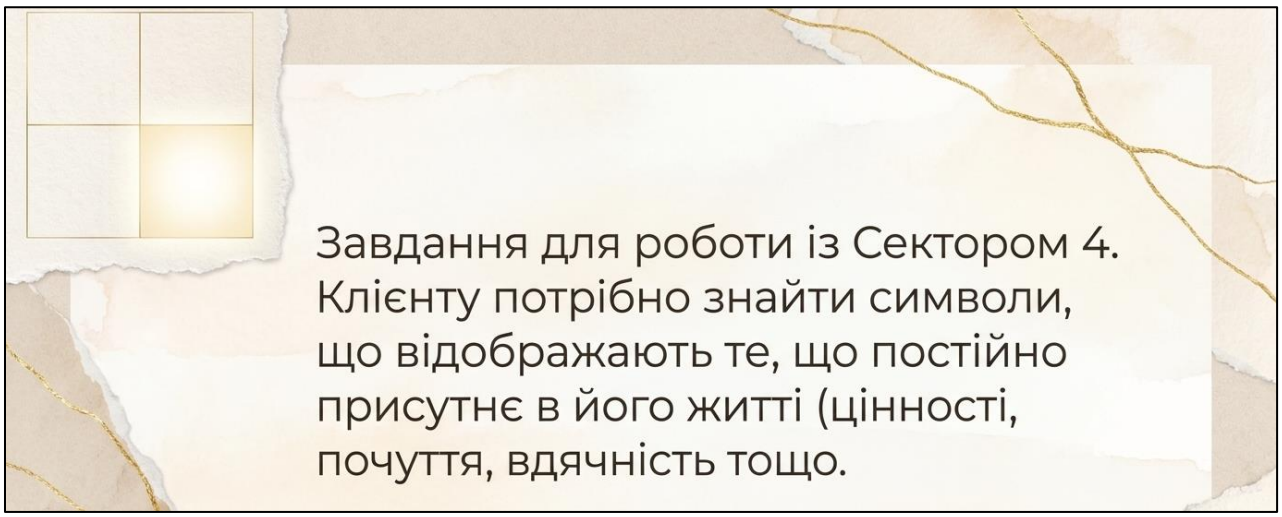
Завдання для роботи із Сектором 2.

Клієнт за допомогою матеріалів зображає емоції, які його переповнюють внаслідок негативних чи травматичних подій, що відбулися в його житті.

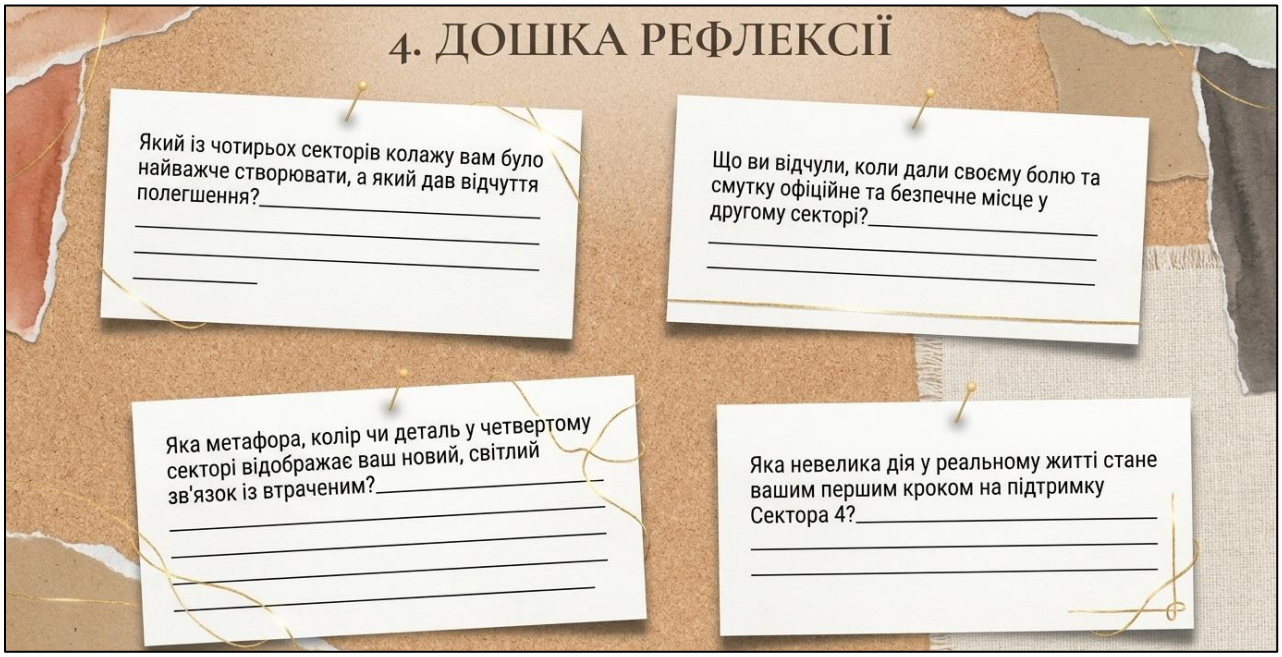
Завдання для роботи із Сектором 3.

Завдання для роботи із Сектором 3. Клієнту пропонують відчути та проаналізувати світ, у якому він зараз живе (побут, соціальні ролі, життєві завдання тощо).

Із запропонованих матеріалів обрати ті, які символізують його теперішнє – людей поруч, речі, роботу, діяльність, хобі, які наповнюють нову реальність.


Завдання для роботи із Сектором 4.
Клієнту потрібно знайти символи, що відображають те, що постійно присутнє в його житті (цінності, почуття, вдячність тощо.


За допомогою нитки, стрічки чи світлої лінії
За допомогою нитки, стрічки чи світлої лінії клієнту пропонують з'єднати перший та останній сектори.
Обов'язково спробувати додати у четвертий сектор зображення, які символізують право жити далі, мріяти та зберігати пам'ять, не зупиняючи власне життя.


4. ДОШКА РЕФЛЕКСІЇ
Який із чотирьох секторів колажу вам було найважче створювати, а який дав відчуття полегшення?
Що ви відчули, коли дали своєму болю та смутку офіційне та безпечне місце у другому секторі?
Яка метафора, колір чи деталь у четвертому секторі відображає ваш новий, світлий зв'язок із втраченим?
Яка невелика дія у реальному житті стане вашим першим кроком на підтримку Сектора 4?


Коментар для арттерапевта
Техніка колажування дозволяє буквально «зібрати» нову реальність із фрагментів, не заперечуючи минулого, але створюючи простір для майбутнього.
Якщо клієнт перебуває у стані гострої травми/шоку, не обов'язково робити всі 4 сектори за одну сесію. Можна присвятити окрему сесію кожному із завдань.
Варто дозволити клієнту самому регулювати ступінь відкритості: якщо якісь події чи спогади надто болючі, вони можуть бути виражені абстрактними кольоровими плямами чи фактурним папером без прямої деталізації.

ТЕХНІКА
«Пікнік на зеленій галявині»

Мета: формування відчуття безпечного простору та повернення суб'єктивного відчуття миру, активація внутрішніх ресурсів, відчуття опори та відновлення здатності отримувати задоволення від простих речей, відновлення психоемоційного ресурсу та зняття фонової тривожності.

Необхідні матеріали:

Аркуш цупкого паперу (формат А3 або А4), фарби, обов'язково наявність зелених відтінків (трав'яний, салатовий, смарагдовий, оливковий),



пензлі, пензлі, губки, клей-олівець, ножиці, кольорові олівці чи маркери.

Інструкція

Клієнту пропонують уявити сонячний день, тишу та безкрайній зелений простір. Намалювати із зелених відтінків фарб і матеріалів галявину. Зелений — це колір спокою, безпеки, сухої м'якої трави та життєвої сили. Заповніть цим зеленим світлом увесь папір, даючи тілу відчути заземлення.

Далі варто облаштувати на цій галявині пікнік: намалювати те, що дарує тепло: улюблені частування, ковдру, гітару, книжку, сонячне світло тощо.

Варто подумати над тим чи цей простір тільки для клієнта або ж за потреби він може зобразити тих, кого хотів би бачити на цьому пікніку.

Важливо запропонувати клієнту зробити вдих і видих і завдяки спогляданню цього малюнка впустити світло й спокій прямо у своє тіло. Спробувати відстежити з клієнтом, де у тілі зосереджується відчуття затишку.

Дошка рефлексії

Який відтінок зеленого на вашій галявині подарував Вашому тілу найбільше відчуття спокою та безпеки?_____

Яка деталь на цьому пікніку виявилася для Вас найкомфортнішою та ресурсною?_____

Як змінилися Ваші відчуття в тілі, коли галявина була повністю облаштована?_____

Що саме на цій галявині робить її такою захищеною та ресурсною для Вас (сонце, густа трава, дерева поруч)?_____

Яке маленьке відчуття з цього «зеленого пікніка» Ви забираєте із собою?_____

Чи є у Вас бажання організувати такий реальний пікнік?_____



******Коментар для арттерапевта*****
Пікнік на зеленій галявині є метафорою мирного життя, спільності, відновлення сил, затишку та безпеки. Вона дозволяє «створити» новий затишний простір, де є місце для відновлення сил, тепла та прийняття. Зелений колір заспокоює гіперпильність нервової системи, а метафора пікніка дає дозвіл скинути «броню», зняти напругу та відчути безпеку в колі своїх або наодинці з природою. дає сигнальну систему психіці: «Тут немає загрози, тут є життя». Власноруч створений малюнок зеленої галявини стає для клієнта візуальним та емоційним «прихистком», до якого можна подумки повертатися у момент напруження.

**Варто спонукати клієнта використовувати*
Використовуйте всі можливі відтінки зеленого кольору:



темно-зелені тони допомагають відчути глибину і зазамлення

а світлі та салатові тони – легкість та нове життя.

Питання для самоконтролю

1. Які специфічні особливості має застосування арттерапії у роботі з особами, що постраждали від наслідків війни?
2. Які базові принципи стабілізації лежать в основі індивідуальної арттерапевтичної роботи з ветеранами?
3. Що таке стабілізуючі арттехніки та для чого вони потрібні на початку роботи з травмою?
4. У чому полягають завдання та ефекти групової арттерапії для ветеранів бойових дій?
5. Які специфічні техніки та артметодики ефективно застосовуються в індивідуальній роботі з дітьми, постраждалими від війни?
6. Як організовується групова арттерапевтична робота з дітьми, які пережили травматичні події?
7. Які особливості використання арттерапії у психологічному супроводі членів сімей ветеранів?
8. Як арттерапія допомагає долати синдром вторинної травматизації у близьких військовослужбовців?
9. Які існують клінічні маркери декомпенсації та надмірної напруги під час малювання у постраждалих від війни?
10. Як підбирати безпечні сенсорні матеріали для роботи з військовою травмою?
11. Які етичні правила регулюють роботу з анонімністю та добровільністю демонстрації робіт у групах ветеранів?
12. Як адаптувати арттерапевтичні інтервенції для клієнтів із вираженими проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР)?
13. Які завдання вирішує спільна сімейна арттерапія у відновленні зруйнованих війною родинних зв’язків?
14. Які критерії свідчать про готовність клієнта, який постраждав від війни, завершити цикл арттерапевтичної корекції?
15. Як правильно завершувати сеанс в умовах кризової терапії, щоб людина не пішла з кабінету у стані розпаду чи розгубленості?

НАБІР АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДЛЯ РОБОТИ З ПОЛЬОВИМ КЛІЄНТОМ

ТЕХНІКА «Два світи»

Мета: робота з полярностями, внутрішніми суперечностями та цілісністю особистості.

Необхідні матеріали: 1 аркуш білого паперу (формат А4); 1 аркуш чорного паперу (формат А4); Чорна туш / маркер / чорна гуаш; біла гуаш / акрил / біла гелева ручка або біла пастель; третій аркуш (для етапу інтеграції – за бажанням) та ножиці/клей.

Інструкція: На білому аркуші намалюйте обраний символ, що символізує Ваш світ чорним кольором. На чорному аркуші намалюйте той самий символ білим кольором. У процесі малювання звертайте увагу на тілесні відчуття, дихання та емоції, які виникають під час роботи з кожним тлом.

Наступний етап у роботі з малюнками полягає в порівнянні та інтеграції. Потрібно покласти два малюнки поруч, уважно їх роздивитися і знайти візуальні відмінності та відчути внутрішній відгук на них.

Далі можна запропонувати поєднати два світи в один малюнок: розрізати їх, зробити колаж, накласти частини одна на одну або намалювати створити інший образ.

Дошка рефлексії:

Які емоції Ви відчували , коли малювали чорним по білому?_____
_____
_____
_____

Які емоції Ви відчували , коли малювали білим по чорному?_____
_____
_____
_____

Як змінилося сприйняття одного і того ж образу в різних варіантах виконання?_____
_____
_____

З якими аспектами Вашого життя чи частинами особистості Ви можете асоціювати ці образи?_____
_____
_____

Який з образів Вам ближче зараз і чому?_____
_____
_____

Чи вдалося Вам відстежити внутрішню дуальність?_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Чорне тло зазвичай асоціюється з невідрмістю, глибиною, несвідомим або ж опором. Нанесення на нього білої фарби відчувається як «проявлення світла».

На етапі інтеграції як особа поєднує два малюнки відображає її стратегію примирення внутрішніх суперечностей у реальному житті

ТЕХНІКА «Міст»

Мета: інтеграція травматичного чи кризового досвіду війни, зниження рівня відчуження, пошук точок дотику та емпатичного зв'язку між різними реальностями (наприклад, досвідом фронту, окупації, втрат і буденним тилом), відновлення почуття безпеки та надії.

Необхідні матеріали: щільний аркуш паперу або ватман формату А3., набір фарб (гуаш або акрил), пензлі різної товщини, поролонові губки, кольорові олівці, воскові крейди, маркери, набір паперових стікерів або вирізок з журналів, малярський скотч.

Інструкція: учаснику пропонується подивитися на аркуш паперу та уявити, що життєвий простір умовно розділений на дві частини: з одного боку – пережитий досвід або виклики, які довелося витримати, а з іншого – теперішнє та майбутнє, мирне життя чи простір, де прагнуть знайти спокій.

1. За допомогою кольорових плям, абстрактних ліній або символів аркуш візуально ділять на дві частини («два береги»). Ліворуч зображують стан досвіду війни чи випробувань (таким, яким він є у відчуттях), а праворуч – простір теперішнього або майбутнього, до якого прагнуть прийти. Реалістичні малюнки не є обов'язковими – довіряють мові кольору, фактур та емоцій.

2. Між двома берегами прокладають міст. Описують його характер: чи це міцний кам'яний міст, тонка хистка ниточка, напівзруйнована переправа чи широкий світлий шлях. Учасник усвідомлює, що саме допомагає або заважає з'єднати ці частини життя, після чого додає необхідні деталі.

3. Посередині моста або на одному з берегів символом чи кольором позначають головний внутрішній або зовнішній ресурс – те, на що можна спертися безпосередньо в цей момент.

Дошка рефлексії:

Яка із частин малюнка викликає більше емоцій чи напруження?

_____
_____
_____
_____

Опишіть міст, який Ви збудували: чи безпечно ним переходити? Чи він потребує зміцнення, чи, можливо, частини моста розірвані?

_____
_____
_____
_____

Що зображено під мостом (у «воді» чи прірві)?
_____
_____
_____
_____
_____

Що стало елементом на малюнку, який дає Вам надію на стабільність і продовження шляху?
_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Цю техніку використовують для роботи з ветеранами та їхніми родинами через безпечну дистанцію метафори. Вона дозволяє обійти захисні механізми «я не хочу про це говорити» або «мене ніхто не зрозуміє». У роботі з парами чи родинами можна запропонувати або спільний малюнок одного моста, або два індивідуальні з подальшим накладанням («пошуком перетину»).

Повна відсутність моста або його різкий обрив на середині вказує на глибоку дисоціацію, травматичний розрив між минулим («там») і теперішнім («тут»), відчуття неможливості адаптуватися до мирного життя або страх забути побратимів або події. Психолог не повинен форсувати «домальовування» моста силами клієнта – важливо спочатку емпатично визнати біль цього розриву.

ТЕХНІКА «Маска Захисника»

Мета: активація внутрішніх ресурсів стійкості, волі та здатності чинити опір обставинам, дослідження та зміцнення особистісних меж.

Необхідні матеріали: заготовка для маски (цупкий картон, біла пластикова заготовка або бланк), фарби, маркери, елементи «броні» (шматочки шкіри, мотузки, фольга, природні матеріали: кора, камінці, колючки, дерево).

Інструкція: Клієнту пропонують згадати ситуацію у власного життя, коли потрібно було проявити максимальну стійкість, захистити себе або

вистояти у складному випробуванні.

Потрібно уявити тіньовий або світлий символ внутрішньої сили – Внутрішнього Захисника і асоціативно визначити риси, кольори чи матеріали уособлюють його непохитність?

Клієнт створює маску, надаючи їй рис захисного щита, оберега чи символу сили. Варто використовувати кольори, фактури та ліній, які викликають у відчуття безпеки, сили та готовності відстоювати своє.

Клієнт бере маску в руки (або прикладає до обличчя) і формулює коротку заповнену силу маніфесту від імені Захисника:

- «Я той/та, хто береже твій… [мир, спокій, кордони, гідність].»
- «Моя головна сила полягає в тому, що я вмію…»
- «Я не дозволю нікому…»

Дошка рефлексії:

Які кольори, лінії чи матеріали у цій масці передають Ваше відчуття найбільшої стійкості та непохитності?_____
_____

Від чого саме у реальному житті покликаний захищати цей Внутрішній Захисник?_____
_____
_____

Які важливі слова або маніфест ви висловили від імені цієї маски?_____
_____
_____

У якій щоденній ситуації Вам варто вдягти цю маску, щоб почуватися у безпеці й упевнено?_____
_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Створення маски Внутрішнього Захисника дозволяє людині, яка почувається виснаженою чи безпорадною, матеріалізувати свою внутрішню силу, побачити її як конкретний символ та інтегрувати цей ресурс у повсякденне життя.

Ця техніка є ефективною для цивільних людей , яким потрібно активувати внутрішній архетип Стійкості, захистити власні межі та відчути суб'єктність («я можу боротися за своє життя»), проте для військових не рекомендується її використання. Перш за все «воїн» і захисник— це не метафора , а важка, травматична та щоденна робота. Запропонувати їм зіграти чи намалювати «воїна» може сприйматися як знецінення або повторне занурення в бойовий стрес, з якого вони, навпаки, намагаються вийти в цивільному житті. Образ воїна та захисника пов'язаний із втратою побратимів, напруженням та загрозою життю, тому може спричиняти ретравматизацію для військових.

ТЕХНІКА «Я-планета»

Мета: Усвідомлення особистісних меж, дослідження соціальної взаємодії, дистанції у стосунках та рівня комфорту в оточенні, пошук способів покращення власного життєвого простору.

Необхідні матеріали: аркуш паперу формату А4 (для створення мандали-планети), великий аркуш паперу формату А3 або ватман (простір Всесвіту), кольорові олівці, пастель (суха/масляна), акварель або гуаш, ножиці, клей-олівець.

Інструкція: Клієнта просять заплющити очі й зробіть кілька глибоких, спокійних вдихів та видихів. Уявіть, що він – планета у безмежному Всесвіті. Він повинен уявити її розмір, особливості атмосфери, наявність гір, річок, океанів, лісів, пустель наявність супутників, відчути температуру та швидкість обертання.

На аркуші А4 намалюйте коло, що відображає планета. Заповнити її кольорами, лініями, фактурами та образами, які відображають внутрішній

стан. Не намагатися робити планету ідеальної чи красивою. Коли макет буде завершений, обережно вирізати по контуру.

Далі взяти великий аркуш паперу (простір Всесвіту). Знайти ідеальне місце для своєї планети на цьому аркуші та приклейте її. Домалювати простір навколо: що оточує планету? Чи є поруч інші планети, яскраві зорі, кометний пил чи чорні діри? Наскільки вони близько чи далеко?»

Дошка рефлексії:

Як називається Планета? Який на ній клімат і що зараз відбувається на її поверхні? Хто або що там живе?_____
_____

На якій відстані знаходяться інші об'єкти в космосі? Вона комфортна для Вас чи Ви відчуваєте тиск/самотність?_____
_____

Яку головну функцію виконує ваша Планета в Космосі ?_____
_____
_____
_____

Яке почуття викликає у Вас готовий Всесвіт?_____
_____
_____
_____

Що б ви хотіли змінити або додати до свого Космосу, щоб вашій Планеті почувалося ще краще й безпечніше?_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Створення та заповнення кола дозволяє наочно втілити й усвідомити власні особисті кордони, унікальність, внутрішній рельєф та емоційний клімат.

Розміщення вирізаної мандали-планети у ширшому просторі Всесвіту (на А3/ватмані) додає діагностичний вимір соціальної взаємодії. Розташування сусідніх планет, зірок чи астероїдів допомагає наочно побачити поточні соціальні ролі, ступінь віддаленості від інших та рівень комфорту у стосунках.

Момент вирізання Планети ножицями з паперу А4 є тілесним та символічним актом відокремлення «Я» від «не-Я» (формування межі особистості).

Центральне розташування планети на ватмані А3 відчить про стійку Я-концепцію або прагнення бути в центрі уваги, а кутове розташування може вказувати на відчуття ізоляції, прагнення сховатися або брак ресурсів.

Намальовані щільні кільця чи атмосфера навколо планети часто виступають символом захисних механізмів від зовнішнього вторгнення.

ТЕХНІКА «Мандала внутрішнього кордону»

Мета: дослідження, усвідомлення та зміцнення власних психологічних кордонів, структурування внутрішнього простору «Я», зниження рівня тривожності.

Необхідні матеріали: аркуш паперу формату А4, на якому накреслено шаблон із трьох концентричних кіл, набір кольорових олівців, пастель (суха або олійна), воскові крейди або маркери (обов'язково наявність як пастельних/м'яких, так і насичених/контрастних кольорів), простий олівець і ластик.

Інструкція: «Перед вами аркуш, розділений на три концентричні кола – від найменшого в центрі до найбільшого зовні. Умовно це можна уявити як карту вашого особистого психологічного простору:

Центральне коло (Ядро) – це ваше справжнє «Я», ваші найпотаємніші потреби, цінності та крихкий внутрішній світ.

Середнє кільце – це простір найближчого оточення: люди, робота, діяльність або події, які торкаються вас найближче.

Зовнішнє кільце – це великий світ, соціум, зовнішні вимоги, інформаційне поле та події, які відбуваються довкола.

За допомогою кольорів, ліній або символів заповніть кожне з цих кіл. Поміркуйте і відобразіть у кольорі: як зараз співвідносяться ваш внутрішній спокій (центр), ваше ближнє коло та зовнішній світ? Чи є між цими зонами вільні переходи, чи, можливо, кордони занадто жорсткі або, навпаки, розмиті й прозорі? Довіртеся своїй руці та кольоровій гамі».

Дошка рефлексії:

Яка з трьох зона далася Вам найлегше для заповнення, а яка викликала найбільший спротив, тривогу чи порожнечу?
_____
_____

Де на цій мандалі перебуває ваше «ресурсне місце» чи точка опори
_____
_____
_____
_____

Що для Вас означають кольори, які Ви використали для створення мандали?
_____
_____
_____
_____

Який кордон Ви б хотіли зміцнити або, навпаки, пом'якшити у своєму житті?_____
_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Ця техніка є інструментом діагностики та корекції особистісних кордонів. Вона добре підходить клієнтам, які скаржаться на хронічну втому, «розмитість» власних інтересів, неможливість сказати «ні» або надмірну вразливість до зовнішніх стрес-факторів.

Варто звернути увагу на: 1) повне зафарбовування зовнішнього кола агресивними або темними кольорами з проникненням у центр, що може свідчити про вторгнення зовнішніх обставин у життя клієнта (наприклад, наслідки травматичних подій, тиск середовища, вигорання) та втрату захисту; 2) ізоляція центру (надто товсте, темне або «колюче» друге коло) вказує на глибоку ізоляцію, захисний панцир, недовіру до світу та страх контакту; 3) якщо клієнт намагається стерти або вийти за межі аркуша, розширюючи зовнішнє коло – це може сигналізувати про інтенсивну потребу розширення простору або, навпаки, про дезорієнтацію та тривожне прагнення «втекти» від реальності. Завдання терапевта на етапі рефлексії – допомогти повернути фокус уваги на стабілізацію центрального ядра.

ТЕХНІКА «Колаж трансформації»

Мета: дослідження актуального емоційного стану, усвідомлення та трансформація внутрішніх бар'єрів, розширення поведінкового репертуару через невербальні образи, вивільнення заблокованої енергії, символічне переосмислення минулого досвіду.

Необхідні матеріали: щільний картон або аркуш ватману формату А3 (як основа для колажу), глянцеві журнали, газети, старі малюнки, пакувальний папір, фольга, ноти, шматочки шпалер чи крафтовий папір, ножиці, клей-олівець або клей ПВА, малярський скотч, набір маркерів, чорна гелева ручка, пастель або воскові крейди, власні непотрібні чорнетки, старі замітки або надруковані фрази-слова.

Інструкція: Клієнту пропонують створити колаж за такими кроками:

Крок 1: створити перший шар колажу. Можна рвати папір руками (це допомагає зняти внутрішнє напруження) або різати його ножицями. Можна наклеїти ці шматочки хаотично або щільно на основу, формуючи певний «фундамент» або емоційний шар поточного стану (те, що є «всередині» чи в минулому).

Крок 2: поверх першого шару створити другий і третій. Можна використовувати інші кольори, текстури чи зображення.

Крок 3: використати маркери чи ручку і додати поверх колажу лінії, знаки, слова або контури, які об'єднають цей хаос у єдину композицію, додавши їй нового сенсу або ресурсу.

Після завершення роботи психолог пропонує клієнту відійти на крок назад, подивитися на колаж як на єдину цілісну картину та відповісти на запитання.

Дошка рефлексії:

Що ви відчували у тілі та емоційно на етапі розривання паперу руками порівняно з акуратним вирізанням?_____

Що приховано під першим шаром вашого колажу? Чи хотілося вам повністю сховати його, чи залишити видимими фрагменти минулого?_____

Що змінили фінальні лінії, слова чи штрихи, які ви нанесли поверх паперу на завершальному етапі?_____

Як тепер для Вас виглядає поточний шлях переходу від складного періоду до нового ресурсу?_____



Коментар для арттерапевта:

Техніка підходить для глибокої проєктивної роботи з життєвими кризами, станами «застрягання» у минулому або необхідністю прийняти зміни. Шарування паперу є метафорою життєвого досвіду, де старі події нікуди не зникають, але перетворюються на фундамент для нового шару особистості.

Надмірна стерильність та акуратність може свідчити про глибокий внутрішній контроль, перфекціонізм і страх спонтанності. У такому разі варто м'яко запропонувати закрити частину роботи недбалим мазком фарби або розривом.

Якщо клієнт не може обрати зображення через розгубленість, можна дати обмежений вибір із 5–6 журналів або запропонувати почати тільки з фактур і текстур (без фігуративних картинок), щоб знизити когнітивне навантаження.

ТЕХНІКА «Три дзеркала»

Мета: дослідження структури Я-концепції (Я-ідеальне, Я-реальне, Я-тіньове), вивчення заблокованих емоцій та вразливості через «невдалий» кадр, формування цілісного ставлення до всіх граней власного «Я».

Необхідні матеріали: смартфон із власною галереєю фотографій, аркуш паперу (формат А3 або А4) та клей/ або цифровий колаж у телефоні, кольорові олівці, фарби, маркери або фломастери.

Інструкція: клієнту пропонують знайти у своєму телефоні 3 власні селфі:

1. Селфі 1 – кадр, який подобається (де клієнт відчуває себе привабливим, впевненим, задоволеним , щасливими тощо).
2. Селфі 2 – кадр, де клієнт відчуває себе «зібраним(-ою)», у певній оцінюваній ролі (на роботі, у події, на зустрічі).
3. Селфі 3 – кадр, де фото викликає роздратування, бажання видалити або сховати.

Клієнту пропонують покласти 3 фото поряд (або відкрити їх у колажі) і описати кожне з них від першої особи: «Це Я, який (а)……..»

Далі потрібно розмістити «невдале» Селфі 3 в центр аркуша, а Селфі 1 та 2 з обидвох боків від нього. За допомогою кольорових олівців чи фарб можна об'єднати всі три фотографії спільними лініями, рамкою чи фоном.

Дошка рефлексії:

Чому саме це селфі здалося Вам «невдалим»? Яку саме емоцію чи стан Вам було важко бачити у своєму обличчі?_____
_____

За що ви можете сказати «дякую» цій «неідеальній» частині себе? Про яку важливу потребу вона сигналізує?_____
_____

Що змінилося у вашому ставленні до Селфі 3, коли Ви помістили його поруч із тими кадрами, які Вам подобаються?_____
_____

Які важливі слова самопідтримки та прийняття ви готові сказати собі, коли знову побачите свою неідеальність?_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Два «вдалих» селфі уособлюють Світле Я (те, за що ми себе любимо, чим пишаємося) та Соціальне / Ідеальне Я (те, якими ми хочемо здаватися світу).Одне «невдале» селфі уособлює Тіньове / Вразливе Я (те, що ми ховаємо, вважаємо «некрасивим», слабким або неідеальним).

Якщо клієнту важко знайти «невдале» селфі у галереї (бо він їх одразу видаляє), запропонуйте зробити таке селфі прямо під час сесії – «зняти маску».

ТЕХНІКА «Лабіринт фокусу»

Мета: зниження рівня гострої тривожності, подолання ментального виснаження та «інформаційного шуму», досягнення стану медитативного розслаблення».

Необхідні матеріали: аркуш паперу білого кольору формату А5 або квадратний шаблон розміром 10х10 см (класичний формат для зентанглу), чорний лінер або чорна гелева ручка (з тонкими чіткими чорнилами), простий олівець і м'яка гумка, 1–2 кольорові маркери чи пастельні олівці для акцентування фінального ресурсу.

Інструкція: перед учасником лежить невеликий аркуш паперу та тонкий чорний лінер. У межах цієї техніки пропонується звернутися до дудлінгу та спонтанної графіки.

1. Необхідно торкнутися кінчиком ручки аркуша та почати вести безперервну, плавну або зигзагоподібну лінію, яка спонтанно заповнює простір, створюючи довільні контури чи комірки (своєрідний «ментальний лабіринт»). Не слід зосереджуватися на кінцевому малюнку – важливо просто слідкувати за рухом руки.

2. Після того як базові осередки або лінії готові, кожну окрему секцію поступово заповнюють повторюваними геометричними, рослинними чи абстрактними візерунками (крапки, хвилі, смужки, спіралі). У процесі рекомендовано зосередитися на ритмі дихання та русі ручки.

3. За бажанням учасник може виділити один ключовий елемент або центр за допомогою м'якого кольорового акценту, що символізує внутрішню точку опори.

Дошка рефлексії:

Як змінився ваш внутрішній стан від моменту першої спонтанної лінії до старанного заповнення дрібних деталей візерунка?_____
_____
_____

Чи легко вам було відпустити контроль і малювати інтуїтивно, чи виникало прагнення зробити кожен елемент «ідеальним» і симетричним?
_____
_____

Чи є на малюнку ділянки, які викликають напругу?
_____
_____
_____
_____
_____

Яке відчуття або усвідомлення залишається у Вас після завершення цієї роботи?_____
_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Дудлінг та зентангл діють як потужний стабілізатор завдяки активації дрібної моторики у поєднанні з ритмічним повторенням. Техніка використовують з клієнтами із високим рівнем тривожності, гіперактивністю, складнощами з концентрацією або станом «розумового ступору».

Нав'язливе дрібне штрихування або зафарбовування на чорно великих площин може свідчити про приховану депресивну тенденцію, тривожне виснаження або потребу в ізоляції.

Якщо клієнт панічно боїться «зробити криву лінію» і постійно користується гумкою, це вказує на виражений перфекціонізм і страх помилки. Терапевту важливо м'яко наголосити, що в дудлінгу немає «помилок», а будь-яка неслухняна лінія легко перетворюється на елемент нового унікального візерунка.

ТЕХНІКА «Скульптура внутрішньої опори»

Мета: усвідомлення фізичних відчуттів стійкості й захищеності, пошук внутрішнього стрижня, зниження рівня напруження та відновлення цілісності «Я-концепції» через роботу з позою і пластикою тіла.

Необхідні матеріали: вільний простір у кабінеті для прийняття різних поз і пересування, м'які пледи, подушки або великі шматки еластичної тканини (стрічки, лямки) для моделювання «зовнішньої підтримки», глина, пластилін або фольга.

Інструкція: учаснику пропонується знайти у кімнаті зручне місце, стати або сісти так, щоб чітко відчути стопами чи спиною опору, після чого зробити кілька глибоких вдихів.

1. Необхідно спрямувати увагу всередину та запитати себе: «У якій позі зараз перебуває тіло під впливом щоденного стресу?». Дозволяється тілу вільно відтворити цю позу (це може бути згорбленість, напружені плечі чи схрещені руки), побути в ній кілька секунд та усвідомити свої фізичні відчуття.

2. Почати повільно змінювати позу, важливо знайти таке положення тіла, яке символізує силу, захищеність і стійкість (випрямлена спина, розправлені плечі, відчуття твердої землі під ногами). За потреби дозволяється скористатися пледом, подушкою або тканиною, обгорнувши їх довкола себе як захисний шар, після чого зафіксувати цю позу як живу «скульптуру».

3. У цьому новому положенні робиться глибокий вдих. Фіксується те, як дихає тіло, коли воно спирається на себе. За бажанням на завершення можна за допомогою глини, пластиліну чи фольги відтворити мініатюрну копію створеної ресурсної пози.

Дошка рефлексії:

У яких саме частинах тіла Ви відчували найбільший опір при спробі випрямитися і знайти стійку позицію?
_____
_____
_____

Якщо Ви використовували плед чи подушку, як це вплинуло на відчуття безпеки та психологічного захисту?
_____
_____
_____

З яким життєвим викликом або ситуацією у Вас асоціюється поза у стресі?
_____
_____
_____

У яких щоденних ситуаціях Ви зможете свідомо згадувати та відтворювати цю тілесну опору вже найближчими днями?_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Ця техніка базується на принципі двостороннього зв'язку між тілом і психікою (ембодімент-підхід): змінюючи позу та м'язовий тонус, ми здатні впливати на емоційний стан і знижувати рівень тривоги. Техніка корисна для клієнтів із почуттям безпорадності, хронічною втомою або порушенням особистісних кордонів.

Неможливість розпрямитися, завмирання в згорбленій позі може свідчити про глибоку депресивну тенденцію або виражене почуття провини й беззахисності. У такому разі терапевт не тисне на клієнта вимогою «стати рівно», а допомагає знайти опору в сидячому положенні або підтримати спину подушками, створюючи мінімально необхідний безпечний «кокон».

Якщо клієнт під час моделювання пози починає демонструвати штучну, надмірно награну «супергеройську» позу без внутрішнього підтвердження, це може приховувати захисну гіперкомпенсацію. Завдання терапевта – м'яко повернути фокус уваги з зовнішнього ефекту на внутрішні відчуття в стопах і диханні.

ТЕХНІКА «Атлас стосунків»

Мета: візуально-структурний аналіз досвід різних типів стосунків, виявлення несвідомих установок, емоційних блоків та очікувань через колір, форму та символ, дослідження розриву між реальним досвідом та ідеальним образом партнерства, деконструкція шкідливих патернів і проектування бажаного майбутнього.

Необхідні матеріали: великий аркуш-основа (ватман формату А2 або А1), 4 окремі аркуші паперу (формат А4), фарби (гуаш/акрил), пензлі, кольорова й суха пастель, маркери, фломастери, спеціально підготовлений список прикметників-характеристик (надійні, теплі, контролюючі, виснажливі, затишні, холодні, спонтанні, небезпечні, задушливі, надихаючі, рівноправні тощо), ножиці, клей.

Інструкція: клієнт опрацьовує чотири види стосунків на окремих

аркушах А4. Для кожного типу стосунків додається як текстовий опис, так і художнє втілення (кольором, лініями, фактурою або конкретним сюжетом)**:**

Аркуш 1.	Аркуш 2.	Аркуш 3.	Аркуш 4.
Стосунки з батьками	Перше кохання	Актуальні або останні значущі стосунки	Ідеальні стосунки

Робота з аркушами 1,2,3,4 полягає у виборі 3-5 прикметників зі списку, які найбільш точно описують стосунки або ж клієнт додає свій опис. Далі створює зображення цих стосунків д за допомогою кольорів, абстрактних форм, ліній або конкретного символу.

Наступний крок – клієнт бере великий ватман (А2/А1), що символізує простір його стосунків. Розміщує та приклеює на ньому 4 створені аркуші, обираючи для кожного своє місце.

За бажанням клієнт може об'єднати ці малюнки між собою. Клієнт досліджує, які кольори та прикметники повторюються на різних островах.

За допомогою обраних кольорів чи маркера клієнт викреслює ті слова і замальовує/перемальовує ті фрагменти зображень, які він більше не бере у своє майбутнє.

Дошка рефлексії:

Які кольори та форми переважають на ваших чотирьох аркушах? Про які приховані емоції вони розповідають?_____

Які прикметники, форми чи колірні гами переходять з батьківського малюнка (Аркуш 1) у реальні стосунки?_____

Які с особливості ідеальних стосунків: кольори, символи тощо?
?_____
_____
_____

Що Ви відчули, коли замальовували або викреслювали виснажливі елементи й додавали нові кольори?_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Поєднання словесного лексикону та візуального зображення (через колір, метафоричні символи чи конкретні малюнки) дозволяє залучити як раціональні, так і глибинні образно-почуттєві структури психіки. Створення єдиної карти на ватмані уможливлює наочний аналіз чотирьох ключових векторів (батьківська сім'я – перша прихильність – актуальний досвід – ідеальний орієнтир), допомагає виявити трансгенераційні повтори й скоротити дистанцію між реальним та бажаним партнерством.

Особливу увагу слід приділити аналізу кольорової гами та символів,характеру зображень на чотирьох малюнках. Спробувати проаналізувати і спів ставити Аркуш 4 з кожним із Аркушів 1,2,3.

ТЕХНІКА «Кольорова казка»

Мета: усвідомлення, вербалізація та проживання різних емоційних станів через колірні метафори, дослідження внутрішніх конфліктів та взаємодії різних частин особистості (через зустріч героїв різних кольорів). Розвиток емоційного інтелекту.

Необхідні матеріали: аркуш паперу (формат А4 або А3), фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, суха/масляна пастель. Записник, ручка.

Інструкція: клієнту пропонують обрати один із двох варіантів

роботи:

- Варіант 1 (Монохромна казка). Клієнт обирає один колір, який зараз найбільше відгукується, і створює історію про світ, де всі мешканці, предмети та події просякнуті лише цим кольором і його відтінками.
- Варіант 1 (Поліхромна казка). Клієнт обирає 3–4 різні кольори, які символізуватимуть різних персонажів чи сили в його історії.

Клієнт спочатку створює ілюстрацію до казки. А потім пише коротку казку за класичним алгоритмом створення казки:

- Зав'язка (колірний світ), у якому кольоровому світі починається історія? Хто в ньому живе? Якими кольоровими якостями володіє головний герой?
- Кульмінація (Колірний конфлікт чи виклики). Що відбувається, коли герой зіштовхується з іншим кольором або коли у монохромному світі щось змінює свій відтінок?
- Розв'язка (Колірна гармонія). Як герої знаходять спільну мову, об'єднують свої барви або знаходять новий відтінок для вирішення проблеми?

Дошка рефлексії:

Чому Ви обрали саме ці кольори для своєї казки?? Які емоції чи стани вони втілюють у ваших героях?
_____
_____

Як ваші «кольорові персонажі» спілкувалися між собою??_____
_____
_____
_____

Який новий колір або відтінок утворився наприкінці казки? Про яке нове відчуття у Вашому житті він говорить?_____
_____

Яку «кольорову мудрість» ви забираєте з цієї казки у свою реальність?_____
_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

У цій техніці колір виступає носієм емоційного стану, риси характеру, ресурсу чи виклику. Створення казки, де всі персонажі належать до одного кольору або де кожен герой має свій чіткий колірний код, дозволяє клієнту наочно побачити динаміку своїх взаємин із власними почуттями: монохромна казка дозволяє глибоко дослідити та «зануритися» в один провідний стан; поліхромна казка допомагає дослідити конфлікт або взаємодію різних емоцій та риси характеру..

Якщо клієнт обирає малювати й писати казку виключно в одному кольорі зверніть увагу на його потребу «зануритися» в один конкретний стан без відволікання на інші емоції. Коли в кінці казки присутні персонажі різних кольорів створюють новий відтінок є потужний показник готовності психіки до самоінтеграції та розв'язання внутрішніх суперечностей.

ТЕХНІКА «Вітамінка щастя»

Мета: актуалізація та структурування внутрішніх і зовнішніх ресурсів, стабілізація емоційного стану та подолання, формування алгоритму самодопомоги у моментах ресурсодефіциту.

Необхідні матеріали: аркуш паперу (формат А5 або А4), кольорові олівці, воскова пастель, олійна пастель, фарби (гуаш/акварель).

Інструкція: клієнту пропонують подумати про те, чого йому саме зараз найбільше не вистачає у житті (спокою, радості, впевненості, сил, тепла чи тиші). Уявити, що у нього руках є особлива «вітамінка», яка містить саме той складник, який потрібен йому саме зараз.

Клієнту пропонують намалювати в центрі аркуша одну велику пігулку або капсулу. Форма може бути будь-якою: круглою, овальною, зірчастою чи кристалічною. Розфарбувати її тими кольорами, які асоціюються у вас із ресурсом, зціленням та радістю. Можна додати візерунки всередині чи промалювати інгредієнти, які видно крізь прозору оболонку.

Далі довкола малюнка або на зворотному боці аркуша потрібно заповнити текстову частину інструкції, яка містить:

1. Назва препарату.
2. Склад у відсотках.
3. Показання до застосування (стан або симптоми, коли вам потрібно вживати ці «ліки»).

Дошка рефлексії:

З яких ключових компонентів та відсотків складається Ваша «вітамінка»? Що в ній є головною діючою речовиною?_____
_____

Що Ви відчуваєте в тілі, коли ця вітамінка починає діяти?_____
_____
_____
_____

Чи є цей ресурс постійним, чи його треба регулярного оновлювати й поповнювати? Як саме?_____
_____
_____

Який один маленький «інгредієнт» із заповненого складу Ви можете подарувати собі вже сьогодні?_____
_____
_____



Коментар для арттерапевта:

Створення візуального образу пігулки із заповненням її внутрішнього складу матеріалізує індивідуальну картини ресурсів. Запис «інструкції до застосування» дозволяє перекласти психологічні потреби на мову конкретних, доступних і маленьких тілесних дій та побутових ритуалів.

Використання формату фармакологічної інструкції знімає надмірну серйозність, задіює здорове почуття гумору і дозволяє клієнту легко подивитися на свої дефіцити.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. Ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Бірук Л.М. Особливості використання арттерапії в реабілітації військовослужбовців. Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024. 55 с.
3. Бюхі П. Терапія малюванням форм; пер. З німецької Л. Деменкової, Надії Гутянської. Київ : HAIPI, 2025. 156 с.
4. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому; пер. З англ. А. Цвіри. Харків: Віват, 2024. 624 с.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в системі психологічної допомоги: особливості використання візуальних образів та медіа-технологій. Київ: Гнозіс, 2019. 212 с.
6. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. Простір арттерапії: зб. Наук. Праць / УМО, 2023, ВГО «Арттерапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.] Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (33). 100 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. Посібник. Частина 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально- методичний посібник. Частина 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
9. Калька Н. Техніка «Фотокалейдоскоп роду». *Сила роду: шлях до здоров'я, стосунків, грошей. Психологічні техніки для роботи з родом* / за заг. Ред.

Л. Підлипної, А. Скоромної. Івано-Франківськ, Лілея-НВ, 2025. С. 105-109.

10. Калька Н. Техніка «Атлас стосунків». *Сила роду: шлях до здоров'я, стосунків, грошей. Психологічні техніки для роботи з родом* / за заг. Ред. Л. Підлипної, А. Скоромної. Івано-Франківськ, Лілея-НВ, 2025. С. 169-172.
11. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. Посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
12. Назаревич В., Борійчук І. Метафора (психологія зображення). К.: WISE BEE, 2017. 224 с.
13. Назаревич В. В. Ізотерапія: психологія самодопомоги та регуляції станів засобами образотворчого мистецтв : навч. Посіб. Київ : Видавець Росул, 2021. 168 с.
14. Назаревич В. Робочий зошит. Психологія кольору: технології в роботі психолога. Зелений і бірюзовий в системі роботи психолога. К., 2026. 53 с.
15. Назаревич В. Робочий зошит. Психологія кольору: технології в роботі психолога. Чорний і білий для організації та порядку в системі супроводу клієнта. К., 2025. 49 с.
16. Простір арттерапії: історії, написані кольором: матеріали XXIII міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (20-22 березня 2026 р.) / [за наук. Ред. Л. Галіциної, Є. Кочерги, Л. Подкоритової]. Київ : Талком, 2026. 154 с.
17. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. З нім. К. Котюк. Львів: Видавництво Астролябія, 2018. 588 с.
18. Huss E., Samson T. Between art and talk: Metaphorical and literal speech in art therapy. The Arts in Psychotherapy. 2022. Vol. 80. Art. 101948. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101948.
19. Kaimal G. The Arts in Health: Introduction to the Science of Creative Expression. Oxford: Oxford University Press, 2023. 280 p.

20. Google. (2026). NotebookLM (Версія на базі Gemini) [Велика мовна модель]. NotebookLM.Google (Матеріали слайдів на сс. 6–141 згенеровані за запитами авторок).

Додаток 1

Робочий зошит здобувача вищої освіти за результатами виконання арттерапевтичних технік

СТРУКТУРА РОБОЧОГО ЗОШИТА ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Прізвище та ім'я здобувача вищої освіти_____
Освітній ступінь:_____
Курс_____Група_____
Прізвище та ім'я викладача

Шаблон оформлення арттерапевтичної техніки

Назва техніки_____
Вид арттерапії _____
Дата виконання_____
Тривалість виконання_____
Актуальний стан перед початком виконання техніки:

Оцінка емоційного стану (від 1до 10)
Страх_____
Інтерес_____
Тривога_____
Радість _____
Задоволення_____
Напруження_____
Спокій_____
Ваш варіант_____

Фотозвіт роботи

(*вклеєне оригінальне фото артпродукту, колажу, маски чи фотографія пісочної композиції*)



Опис артпродукту *(назва малюнка / продукту, колірна гама, використані артматеріали, розміщення на аркуші, композиція, провідні символи та деталі)*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Тілесний відгук (характеристика *(дихання, серцебиття, пульсу, роботи м'язів, потовиділення під час створення та огляду продукту)*

Мої усвідомлення *(інсайти, думки та зв'язки з реальним життям, особистим досвідом чи діяльністю)*

Дошка рефлексії ***(****Заповнена рефлексії з конкретної техніки)*

Рефлексивний відгук *(особисте ставлення до процесу: що було легко, що викликало опір чи труднощі, які емоції супроводжували процес)*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ресурсний висновок (*конкретна дія або рішення з цієї техніки, яку готовий реалізувати у своє повсякденне життя)*_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Професійний рефлексивний коментар (*оцінка арттерапевтичного потенціалу цієї техніки? Для яких категорій клієнтів вона буде найбільш ефективною і які застереження слід врахувати)*
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Додаток 2

РОБОЧИЙ ЗОШИТ АРТТЕРАПЕВТА:

результати використання арттерапевтичних технік з польовим клієнтом

Анамнез і первинні дані про клієнта

Шифр_____
Стать_____
Вік _____
Сімейний стан_____
Навчання/професійна зайнятість_____
Первинний запит_____
Очікуваний результат_____
Досвід у творчій діяльності (малювання, ліплення, колажування тощо)_____
Ставлення до арттерапії_____

Ставлення до матеріалів (фарби, пастель, глина, папір тощо)_____
_____

Психоемоційний та соматичний статус (якість сну, втомлюваність, прийом медикаментів, наявність психотравми)
_____
_____

Опори та ресурси_____
_____
_____
_____

Короткий висновок

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

АНАЛІЗ ВИКОНАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК

Техніка 1

Назва техніки_____

Використані матеріали_____

Тривалість виконання _____

Включення в процес виконання_____

Вербальні реакції під час виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Невербальні реакції під час виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Усвідомлення клієнта після виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Техніка 2

Назва техніки_____

Використані матеріали_____

Тривалість виконання _____

Включення в процес виконання_____

Вербальні реакції під час виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Невербальні реакції під час виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Усвідомлення клієнта після виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Техніка 3

Назва техніки_____

Використані матеріали_____

Тривалість виконання _____

Включення в процес виконання_____

Вербальні реакції під час виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Невербальні реакції під час виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Усвідомлення клієнта після виконання техніки_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВИСНОВКИ ПРО КЛІЄНТА

(оцінка результату використання арттерапевтичних технік)

Які потреби клієнта проявилися у процесі виконання технік?_____
_____
_____
_____
_____
_____

Які захисні механізми використовував клієнт?_____
_____
_____
_____
_____
_____

З якими почуттями та переживання завершувалася сесія?_____
_____
_____
_____
_____

Усвідомлення клієнта після сесії
_____
_____
_____
_____
_____

Основні напрямки роботи у наступній сесії_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

РЕФЛЕКСІЯ ТЕРАПЕВТА ПРО СЕБЕ

(Професійне самоспостереження)

Що я відчував під час взаємодії з клієнтом та його творчим процесом??_____
_____
_____
_____
_____
_____

Чи виникав у мене опір, бажання підказувати або оцінювати??_____
_____
_____
_____
_____
_____

Що мені вдалося як терапевту в цій сесії?_____
_____
_____
_____
_____ **Чого ця сесія та ця техніка навчила мене яе терапевта**_____
_____
_____
_____
_____

Усвідомлення про себе як арттерапевта
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____