

# ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ АРТТЕРАПІЇ



Для корекції  
емоційного стану  
дітей та дорослих



співпраця з  
німеччиною  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець:

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

 **educator**

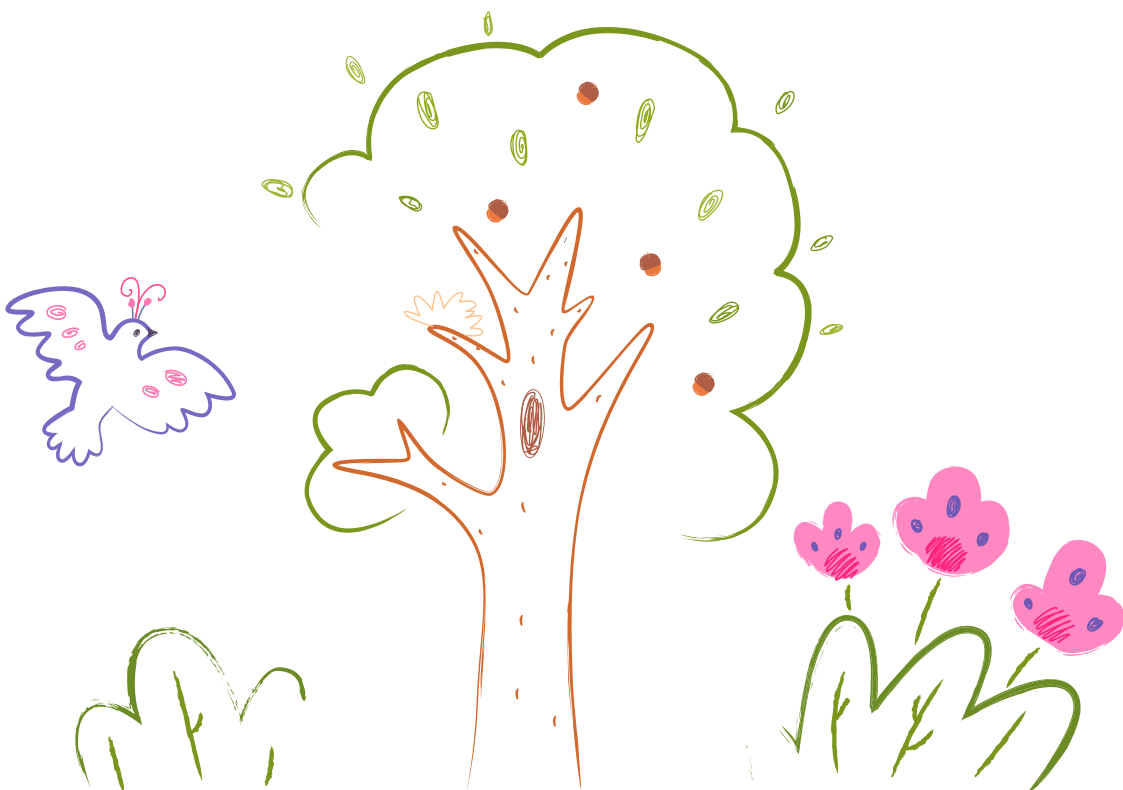
*Цей матеріал було створено в межах проєкту «Mental Labs» в м. Києві, що реалізується Ліцеєм “Educator” завдяки локальній субсидії від федеральної компанії GIZ за дорученням Федерального уряду Німеччини.*

*Зміст цього матеріалу є відповідальністю Ліцею “Educator” та необов’язково відображає позицію GIZ (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH) та / або Федерального уряду Німеччини.*

# ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	<b>5</b>
<b>Історія виникнення правопису живопису</b> .....	<b>6</b>
<b>Про метод правопису малювання</b> .....	<b>6</b>
<b>Інструменти та матеріали</b> .....	<b>7</b>
<b>Створення фонів</b> .....	<b>9</b>
<b>Основні техніки правопису малювання</b> .....	<b>11</b>
✓ Малювання пальцем .....	11
✓ Техніка «набризування» .....	12
✓ Техніка «тичка» .....	13
✓ Техніка «відбитка» .....	14
<b>Починаємо малювати</b> .....	<b>15</b>
✓ Техніка «Знайомство з фоном» .....	15
✓ Техніка «Мій внутрішній Всесвіт» .....	16
✓ Техніка «Зоряне небо» .....	17
✓ Техніка «Весняний настрій» .....	18
✓ Техніка «Пухнастий позитив» .....	19
✓ Техніка «Веселі друзі» .....	20
<b>Про метафоричні асоціативні карти</b> .....	<b>21</b>
<b>Техніки роботи з МАК</b> .....	<b>21</b>
✓ Техніка «Асоціації про мене» .....	21
✓ Техніка «Моя розповідь» .....	22
✓ Техніка «Спільна казка» .....	23
<b>Про пластичні матеріали</b> .....	<b>24</b>
<b>Особливості використання пластичних матеріалів</b> .....	<b>24</b>

Тісто .....	25
Інструменти та матеріали .....	25
Рецепти тіста .....	26
Техніки роботи з тістом.....	27
✓ Техніка «Казка по колу» .....	27
✓ Техніка «Емоційний кактус».....	28
✓ Техніка «Знайомство» .....	29
✓ Техніка «Квітка» .....	30
✓ Техніка «Колективний настрій» .....	31
✓ Техніка «Моя улюблена літера» .....	32
✓ Техніка «Мультгерої» .....	33
✓ Техніка «Я в кольорі» .....	34
✓ Техніка «Будинок для Равлика» .....	35
✓ Техніка «Сміливий їжачок» .....	36
Використана література .....	37
Про автора .....	37



## Вступ

Арттерапія — це терапія мистецтвом. Це метод психотерапії, який дозволяє з допомогою творчості пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи, що турбують людину. Арттерапія підходить не лише дітям, а й дорослим. Перевага цього методу у роботі з дітьми є такою, що цей метод є достатньо екологічним.

Під час арттерапії можна лише малювати? Ні, можна танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну, тіста чи працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає проявити та висловити свої емоції. Потрібно створити умови, у яких дитина може самостійно обрати творчий інструмент для самоцілення.

Чим арттерапія відрізняється від уроку малювання? На уроці малювання важливий результат. Дитина виконує певне завдання, яке їй дає викладач. Натомість в арттерапії важливий сам процес. За допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через тип фарби, кольори, сюжет, який вона хоче зобразити тощо.

Чому арттерапія ефективніша у роботі з дітьми, ніж бесіда?

Діти проявляють себе через творчість (або гру). У такий спосіб вони самостійно знаходять внутрішній ресурс, щоби впоратися з проблемою, яка їх турбує. Якщо з дорослими ми можемо проговорити якісь моменти, то з дітьми все інакше. Ми комунікуємо з ними невербально, часто на символічному рівні. І це допомагає не нашкодити їм.

Якщо це груповий процес, то можуть бути певні ритуали початку та завершення заняття. Наприклад, перед тим, як почати, ми ділимося нашим настроєм. Але основна частина заняття — це коли дитина саме творить. І вона інтуїтивно обирає той інструмент, який їй підходить. Правильне рішення в такій роботі — це довіритися дитині, її несвідомому.

Чи може арттерапія зашкодити дитині при неправильному підході?

Загалом будь-який метод терапії може зашкодити, навіть арттерапія. Тому є певні правила в роботі. У груповому процесі також є обов'язкові правила. Наприклад, не заважати один одному. Психолог допомагає створити атмосферу, де є тиша, де всім комфортно, щоби не відволікати від процесу творчості. Також групи мають бути невеличкі — до 8 людей однієї вікової категорії. Це ті рамки, які саме дозволяють не нашкодити, а створити ті умови, у яких дитина почувається комфортно і розслаблено. І зрештою на першому або на другому, або на третьому занятті вона почне також проявляти свій творчий потенціал.

Чи оцінюється робота дитини?

Ні. Ми фокусуємося на процесі. Зцілює процес, а не результат. На початку кожного заняття ми говоримо дітям, що вони можуть малювати так, як забажають. Немає правильного чи не правильного результату. І якщо їм раптом щось не сподобається у процесі, вони завжди можуть відкласти аркуш та почати все спочатку.

Що потрібно для арттерапії?

Простір. Фахівець. Доречно мати різні творчі інструменти: фарби гуаш, олівці, фломастери, природні матеріали, камінчики, ракушки, багато паперу тощо.

Арттерапія допомагає одразу чи це про довготермінові результати?

Чим більше занять, тим триваліший ефект. Але вже після кількох занять батьки помічають, що діти стають спокійніші, більш розслаблені, менше тривожаться, краще сплять.

Чи можна говорити, що арттерапія — це корисний інструмент для роботи з дітьми під час війни? Однозначно так. Складно зараз назвати більш ефективний інструмент, ніж арттерапія. Діти приходять з різними симптомами: страх, тривога, агресія тощо. І арттерапія допомагає дитині самостійно зцілитися, адже вона створює ту історію, яку їй треба прожити. І тому дорослим важливо не втручатися у цей процес, адже так ми можемо порушити баланс. А невтручання, підтримка допомагають дитині прожити якусь конфліктну внутрішню ситуацію.



## Історія виникнення правопівкульного живопису

У наш час правопівкульний метод став науково обґрунтований завдяки дослідженням психобіології Роджера Сперрі, що отримав за свої досягнення в області роботи головного мозку у 1981 році Нобелівську премію. Він відкрив для науки двері у внутрішній світ людини.

Наприкінці 70-х років його теорія лягла в основу методу доктора Бетті Едвардс. Саме вона сьогодні вважається матір'ю правопівкульного живопису. Її ідея була описана в книзі "Художник всередині вас". За її словами, діти з легкістю вимикають ліву зону мислення за нестачею великого обсягу знань і досвіду та цілком захоплюються процесом творіння. У дорослому ж віці важливо вміти робити це зусиллям волі. Лише таким чином можна поглянути на світ під нетривіальним кутом і зобразити його по-особливому. У такому ключі кожен з нас вміє малювати не гірше, ніж писати та читати, головне — дати цьому вмінню розкритися.

## Про метод правопівкульного малювання



Правопівкульне малювання — це методика, спрямована на те, щоб відключити раціональність і з головою поринути у витвір.

Практику правопівкульного малювання можна віднести до психотерапії. Вона підвищує продуктивність мозкової активності та врівноважує емоційний стан. Ви вчитеся керувати своїми переживаннями, регулювати рівень стресу та розслабляти розум, коли це необхідно.

Навчитися малювати, вимикаючи ліву півкулю мозку, може кожен, незалежно від наявних навичок малювання. Спробуйте — і переконаєтеся, що у Вас є творчі здібності. Прості вправи можна виконувати вдома. Головне — не думайте про результат і цілком пориньте у потік творчості. Розглядайте дану практику як спосіб розкрити себе, покращити сприйняття навколишнього світу та вийти на новий рівень творіння.

Правопівкульне малювання дуже позитивно допомагає розвитку в дітях гармонійності, уважності до навколишнього світу і чуйності до себе і людей. Я, насамперед, акцентую увагу на індивідуальності дитини, її важливо підтримати, щоб вона знала, що вона хоче, і вміла бути щасливою.

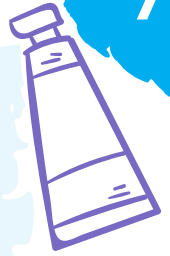
Діти дошкільного віку вчать висловлювати в малюнках те, що поки не можуть за допомогою слів, розширюється їх кругозір та вміння, з'являється інтерес до нових знань, легше проходить адаптація в незнайомій обстановці, зміцнюється емоційна стабільність.

У школярів заняття правопівкульним малюванням підвищують інтерес до навчання, вони стають спокійнішими, менше отримують стресів, легше починають реагувати на труднощі та перепони.

Підлітки починають бачити багатоваріантність рішень, творчо підходити до життєвих завдань, навчаються володіти і вірно направляти свої емоції.



# Інструменти та матеріали необхідні для інтуїтивного (правопівкульного малювання)



7

## 1. ГУАШ – РІЗНОВИД ВОДРОЗОЧИННИХ ФАРБ

Гуаші виготовляють з суміші кольорових пігментів і клею з додаванням білил. Гуаш зручна в роботі тим, що дає можливість вносити виправлення в процесі роботи. Шар фарби середньої товщини сохне від 30 хвилин до 3 годин в залежності від вологості повітря. Домішки білил надають гуаші матову бархатистість, але при висиханні кольору дещо вибілюється (висвітлюється). За допомогою гуашевих фарб можна перекривати темні тони світлими. Основа також може бути чутливою до утворення тріщин, якщо накладена занадто товсто.

Одна з переваг гуаші для початківців в тому, що має здатність перекривати попередній колір, і це дає можливість легко виправляти те, що не подобається на малюнку.

Для початку роботи потрібно купити набір фарб з 12 кольорів і краще, щоб це були фарби не в тубиках, а в баночках.

Крім того необхідно мати окремо білу гуаш, яка використовується для обґрунтування аркушу перед створенням фону. Зазвичай це титанові білила, які бувають від 50 мл. Для малювання гуаш має бути по консистенції приблизно, як сметана 25% жирності.

## 2. ПАПІР

Для правопівкульного малювання найбільш підходить папір «для акварелі», ще можна використовувати папір товщиною 200 мг. Якщо вибирати нерівну поверхню паперу під час малювання то фарба буде краще триматися на поверхні і рівніше лягати. Потрібно враховувати, що занадто рідка гуаш занадто може зволожити папір і це, як наслідок, може привести до деформації паперу. Щоб цього уникнути потрібно зафіксувати лист паперу «для акварелі» на звичайному білому листі розміром А4 малярним скотчем. Малярний скотч бути надійно тримати лист, а потім його легко, без пошкодження роботи, можна зняти і від нього залишиться тільки гарна рамочка.

## 3. ПЕНЗЛИКИ

Гуашню можна працювати за допомогою різноманітних пензликів. Для малювання в техніці сухого пензлика (не розводячи фарбу водою) краще за все підійдуть «щетина плоска» та «щетина кругла». Для нанесення більш тонких ліній найкраще підійде синтетика № 1,2

Розміри і форма пензликів залежать від формату роботи і техніки. Для початку потрібно мати, як мінімум, три пензлики «щетина плоска», шириною від 4 до 15 мм. Для роботи з фоном краще використовувати плоского широкого пензлика від 10 мм і більше. Для деяких технік потрібно мати два, три пензлики «щетина кругла». Ще в роботі можна використовувати пензлики-віяла, але тільки зі щетини, з синтетики не підходять.

При закупівлі пензликів потрібно приділити звернути увагу на якість: ворс пензлика має бути надійно прикріплене, щоб при роботі не ворсинки не залишалися на папері з фарбою, цоколь на ручці пензлика не має хитатися і не має злітати з основи пензлика. Торкніться ворсу пензлика, подивіться, як щетина «розпушується».

## 4. ПЛАНШЕТ

Планшет для малювання не є необхідним атрибутом, але для зручності його можна використовувати. Коли не має змоги малювати на столі або, якщо, наприклад, малювання проходить десь на природі.

## 5. ЩО ЩЕ ПОТРІБНО?

Сухі серветки або суха тканина, щоб витирати пензлики від фарб. Стакан з водою, щоб мити пензлики від фарби.

### ВАЖЛИВО!

#### *Догляд за інструментами*

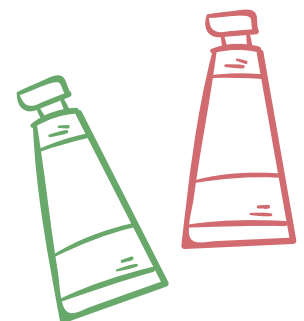
Щоб матеріали і інструменти слугували довго за ними потрібно доглядати:

Гуаш зберігати в щільно закритих баночках при кімнатній температурі, щоб запобігти висиханню. Не допускати їх охолодження нижче нуля градусів. Перед початком роботи гуаш потрібно перемішувати поскільки пігменти осідають на дно, а зверху виділяється клей і вода. Щоб фарби були однорідної і потрібної для малювання, консистенції час від часу в них потрібно додавати трішки води, щоб вони не були густими. Якщо фарби засохли їх можна відновити, наливши в них невелику кількість води і залишивши так на деякий час, а потім ретельно перемішати.

Пензлики потрібно ретельно промивати теплою водою з милом, щоб між ворсом не залишалася фарба. Не варто залишати пензлики у воді. Не можна зберігати пензлики ворсом вниз – так вони деформуються.

### *Отже, для малювання вам потрібно:*

- ✓ гуаш біла (білила титанові. 100 мл);
- ✓ гуаш 12-16 кольорів;
- ✓ пензлики: «синтетика кругла» №1, №2, «щетина плоска» № 8, №16; «щетина кругла» №5, «щетина віялом» №6, №8
- ✓ альбом для креслення, або папір «для акварелі», або листи щільністю 250мг, формату А4. Папір потрібно буде порізати в формат А5;
- ✓ папір А4 або чорновики в якості підкладки;
- ✓ малярний скотч шириною в 1,5 см;
- ✓ ємність для води;
- ✓ тканина або сухі серветки для витирання пензликів.







## Створення фонів

9

Основою в інтуїтивному живописі є створення фону, на який потім накладаються решта технік. Фон є підсвідомим поштовхом для створення майбутнього малюнку. Не маючи ніякого навичку в малюванні, можна легко і швидко створити кольорову палітру і за допомогою її, розвивати уяву, навчитися відчувати своє тіло, дарувати радість собі і оточуючим.

Для створення фонів використовуємо пензлик «щетина плоска» №16. Перед початком роботи всі фарби відкрити та перевірити їх консистенцію. Малюємо фони на акварельному папері. Папір формату А5 малярним скотчем прикріплюємо на звичайний папір-підкладку формату Ф4.

### Є декілька способів створення фонів:



**горизонтальний**



**діагональний**



**вертикальний**



**по колу**



**веселковий**

При промальовуванні фонів важливо це робити різкими відривистими рухами, щоб в результаті, дивлячись на отриманий результат, можна було назвати кольори, які були вибрані. Навіщо це потрібно? Справа в тому, що людина – це єдина особа на Землі, у якої працює і ліва, і права півкулі головного мозку. Ліва – це аналітична, послідовна, символічна, а права – образно-чуттєва. Навіть при недостатній кількості інформації права півкуля може миттєво видати цілісну картинку. Відчуття простору, форми, кольору, інтуїції – це робота правої півкулі. Якщо включити «ліниву» частину мозку в робочий режим, то рішення виникає, як відкриття, інсайт, інтуїтивний спалах. Створюючи фони ми тренуємо свою праву півкулю головного мозку.

У кожному з вищеперерахованих способів створення фонів **1 етап** однаковий:

Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила(білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу. Ґрунтуючи, важливо виходити за краї листа, таким чином розширюючи свої кордони, щоб інтуїтивно малювання було корисним не тільки для розвитку правої півкулі головного мозку, а й в цілому для організму. Корисно працювати всією рукою, щоб прибрати зажими та розслабити м'язи. Не притискайте лікоть до тулуба, нехай рух вашої руки буде подібний руху скрипаля, який віртуозно володіє смичком. Ґрунтуючи лист, дозвольте собі зробити це, як вам хочеться. Перед тим, як продовжити, дослухайтеся до себе, що народжується у вас в середині, який настрій чи, яке почуття хочеться висловити.

Потім, дивлячись на фарби, вибираємо той колір, який подобається більше за інші і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо на проґрутований лист паперу, довільно декілька цяток, потім пензлик витираємо, набираємо інший колір і таким чином наносимо максимум п'ять видів кольору. Хай підбір кольорів вас не турбує тут важливо довіритися своїй інтуїції. Головне робити це з задоволенням. Це прояв свого внутрішнього світу. Можна обійтися без пензлика, пальцями набирати фарбу і наносити її хаотично на папір.

## 2 етап

На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Стараємося по одному і тому ж місцю двічі не проходити. У результаті такої інтуїтивної роботи виходить абстрактний малюнок.

- ✓ **Горизонтальний спосіб:** різкими, відривистими рухами виконуємо горизонтальні мазки.
- ✓ **Вертикальний спосіб:** різкими, відривистими рухами виконуємо мазки зверху вниз, знизу вверху, ніби фарбуємо паркан.
- ✓ **Діагональний спосіб:** різкими, відривистими рухами виконуємо мазки навкіс, від одного кута до іншого.
- ✓ **Веселка:** рух пензлика нагадує веселку, наприклад, від лівого нижнього кута до правого нижнього, поступово піднімаючись вверху. При цьому плямки на папері можуть бути будь-якого кольору.
- ✓ **По колу:** різкими, відривистими рухами пензлик починає рухатися в центрі листа і далі по спіралі рухається до краю листа.

Якщо є бажання - додати якогось кольору більше, це можна зробити поки фарба ще не висохла на папері.

Спостерігаючи, як фарби змішуються і перетворюються в невизначену, зовсім нелогічну палітру, та, подивившись на отриманий результат, ви зможете вирішити, якої деталі не вистачає і достатньо буде додати декілька мазків, щоб завершити цей процес. Це і буде якраз робота правої півкулі. Це і буде ключ до творчого початку в житті і розвитку інтуїції.

Дозвольте собі поекспериментувати, придумати нові поєднання кольорів, які, можливо, на вашу думку, не підходять, ви здивуєтесь результату. Це буде новий погляд, нові ідеї. Нема хороших чи поганих кольорів.

# Основні техніки правопівкульного малювання



## МАЛЮВАННЯ ПАЛЬЦЕМ

В інтуїтивному малюванні одна з перших, самих простих технік – малювання пальцем. Цей метод, зазвичай, використовується, коли потрібно намалювати щось кругле: сонце, місяць, планети, повітряні кульки, м'яч, сніговика, новорічне конфетті, намисто, гроно винограду, калину тощо. Малюючи пальцем, можна швидко вивчити з дітьми форму кола.

Малюючи пальцем, важливо розслабити руку і максимально «покласти» палець на папір. Фарбу набираємо на центр фаланги пальця. Палець мокаємо в баночку з фарбою. Не важливо, як ви будете малювати за годинниковою стрілкою чи навпаки, важливо, дослухатися до себе. У певний період виникає в середині відчуття, що коло має бути такого розміру. Іноді буває так, що намальовані абстрактні плями складаються в образи, які може розпізнати і зрозуміти тільки автор. Також пальцем можна намалювати красиве небо, романтичний захід сонця, мальовничі хмаринки. Змішувати фарби можна прямо на малюнку круговими, петлеподібними рухами пальців.

Баранці хмаринок можна малювати довільно, згадуючи їх химерні форми, розміри і якого кольору вони іноді бувають. Розтягуючи білила пальцем по попередньо створеному фону, можна створити дивовижний природній відтінок. Малюючи хмаринки, звертаємо увагу, що з однієї сторони вони завжди освітлені променями сонця, а з іншої у них буде тінь. Для промальовки світлішої сторони хмаринок потрібно палець мокати в білила і при бажанні змішувати з гуашу жовтого, оранжевого, червоного кольорів. Чим сильніше хмаринка висвітлена, тим більше потрібно використовувати суміш фарб. Відтінок синього, фіолетового, сірого допоможе зобразити тінь хмаринки. Ці холодні кольори будуть знизу, де сонце не підсвічує хмари. Ми не просто малюємо, ми- відчуваємо хмаринки.

Пальцями малювати швидко і цікаво вони слухняні. Навіть у початківців виходить несподіваний результат за лічені секунди.



## ТЕХНІКА «НАБРИЗКУВАННЯ»

Це не тільки дуже проста техніка малювання, а ще й цікавий і приємний спосіб пізнати себе.

За допомогою цієї техніки можна малювати зоряне небо, падаючий сніг, феєрверк, маленькі камінчики на дорозі або річкову гальку, листя, або квіти на дереві. Робити набризкування найкраще пензликом «щетина плоска». Гуаш для цієї техніки має бути більше розбавлена водою ніж для звичайного малювання. Занурюємо пензлик в фарбу і спочатку тренуємося на допоміжному аркуші паперу. Якщо гуаш занадто розведена водою то є ймовірність того, що замість маленьких бризок будуть великі ляпи.

Пензликом з фарбою рухаємося по фаланзі пальця зверху вниз, можна дерев'яною частиною пензлика постукати по пальцю, у результаті чого з ворсинок будуть спадати дрібненькі крапельки фарби.

Якщо потрібно застосувати цю техніку в якійсь частині малюнка, то можна закрити іншу частину чистим листом.





## ТЕХНІКА «ТИЧКА»

Можна сказати, що техніка «тичка» одна з основних в інтуїтивному малюванні. Ця незвичайна техніка не потребує ніяких спеціальних художніх навичок. Достатньо запам'ятати декілька простих правил:

- ✓ Знадобляться густа гуаш і пензлики «щетина плоска» і «щетина кругла»;
- ✓ Пензлик обов'язково має бути сухим. Воду на нього в процесі роботи не набираємо, фарбу набираємо на кінчик пензлика. Чим менше фарби на пензлику тим пухнастіші вийдуть ляпки;
- ✓ Перед тим, як зробити тичок на малюнку, обов'язково тренуємося на допоміжному аркуші паперу;
- ✓ Пензлик при малюванні потрібно тримати перпендикулярно до поверхні аркуша паперу і робити тичко подібні рухи (стукати, ніби молоточком, при цьому «відчувати» пензлик), тоді виходять гарні пухнасті точки.

Цю техніку можна застосовувати при малюванні листя на деревах в різні пори року, дрібних квітів та трави на полях, в садку, на узбіччі дороги, яскраво-жовтої мімози або білих кульбабок, бризок від водоспаду або морської хвилі.



## ТЕХНІКА «ВІДБИТКА» (докладання пензлика)

Вибираємо колір гуаші, визначаємося з розміром і починаємо творити. У даному випадку одним рухом ми малюємо одну деталь.

Отже, на пензлик набираємо багато фарби, повністю занурюємо пензлик в баночку, зайву фарбу знімаємо об край баночки, потім докладаємо пензлик до паперу і притискаємо його - утворюється відбиток.

Алгоритм такий: приклали, придавили, підняли. За допомогою «відбитку» малюються, листя на деревах, дрібні квіти, ромашки.



# Починаємо малювати

## ТЕХНІКА «ЗНАЙОМСТВО З ФОНОМ»



Вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



25-30 хвилин



від 10-12 дітей



від 5 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники по черзі називають своє ім'я і говорять, що люблять малювати найбільше.
2. Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила (білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтовуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу. Ґрунтуючи, важливо виходити за краї листа, таким чином розширюючи свої кордони, щоб інтуїтивно малювання було корисним не тільки для розвитку правої півкулі головного мозку, а й в цілому для організму. Корисно працювати всією рукою, щоб прибрати зажими та розслабити м'язи.
3. Не притискайте лікоть до тулуба, нехай рух вашої руки буде подібний руху скрипаля, який віртуозно володіє смичком. Ґрунтуючи лист, дозвольте собі зробити це, як вам хочеться. Перед тим, як продовжити, дослухайтеся до себе, що народжується у вас в середині, який настрій чи, яке почуття хочеться висловити.
4. Потім, дивлячись на фарби, вибираємо той колір, який подобається більше за інші і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо на проґрутований лист паперу, довільно декілька ляпок, потім пензлик витираємо, набираємо інший колір і таким чином наносимо максимум п'ять видів кольору.
5. Хай підбір кольорів вас не турбує, тут важливо довіритися своїй інтуїції. Головне робити це з задоволенням. Це прояв свого внутрішнього світу. Можна обійтися без пензлика, пальцями набирати фарбу і наносити її хаотично на папір.
6. На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Стараємося по одному і тому ж місцю двічі не проходити. У результаті такої інтуїтивної роботи виходить абстрактний малюнок. Якщо є бажання додати якогось кольору більше, це можна зробити поки фарба ще не висохла на папері.
7. Створений фон вставляємо в рамку і роздивляємось отримані результати. У кожного буде свій кольоровий фон, своя кольорова палітра і свої думки з цього приводу. Роздивляючись отриманий результат, можна пофантазувати. Можна роботу покрутити з рамкою і подивитися на неї з різних сторін, важливо її відчути. У певний момент в середині з'являється імпульс – поштовх до розвитку внутрішнього відчуття, до розвитку інтуїції. Можливо в поєднанні різнокольорових ліній і плямок дитина побачить радість, ніжність, турботу, подорожі, печаль, або якісь образи людей, тварин, квітів.

**Висновки:** таке малювання об'єднує, згуртовує, додає позитиву, зменшує тривожність, підвищує самооцінку.

## ТЕХНІКА «МІЙ ВНУТРІШНІЙ ВСЕСВІТ»



Вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



30-45 хвилин



від 10-12 дітей



від 7 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

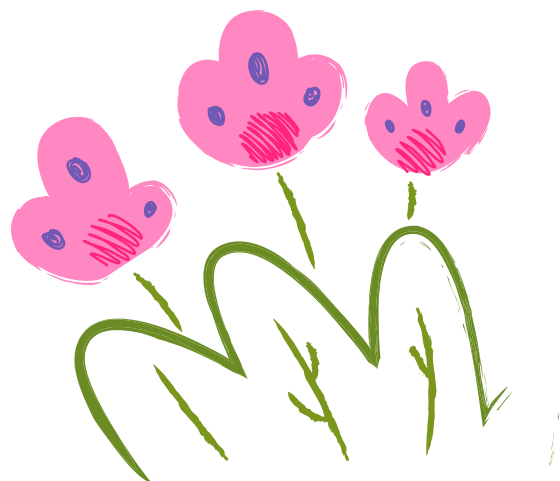
**1.** Учасники групи називають своє ім'я та діляться своєю позитивною якістю, яка починається на першу букву імені.

**2.** Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила(білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу. Ґрунтуючи, важливо виходити за краї листа, таким чином розширюючи свої кордони, щоб інтуїтивно малювання було корисним не тільки для розвитку правої півкулі головного мозку, а й в цілому для організму. Корисно працювати всією рукою, щоб прибрати зажими та розслабити м'язи.

**3.** Починайте малювати на чистому аркуші то швидко, то повільно, то замріяно, то граючись. Занурюємо пальці то в одну, то в іншу фарбу. Головне робити це з максимальним задоволенням. Комусь може здатися, що ви робите щось неправильно, але в інтуїтивному малюванні не існує правильного і неправильного. Тож продовжуємо «бруднити» папір. Саме в цей момент малювання стає незвичним і неповторним. Кожен створює свій Всесвіт зі своїми емоціями та своїм внутрішнім світом, малюючи свою індивідуальність.

**4.** Готову роботу вставляємо в рамочку і кожен ділиться своїми відчуттями, фантазіями, розглядаємо роботу з різних сторін, повертаючи її. Автор під новим кутом зору обговорює свої відчуття. Можливо, створює свою розповідь про свій Всесвіт.

**Висновки:** інтуїтивне малювання дає можливість наповнитися тим кольором, якого хочеться дитині, зробити свій власний вибір та відчути свої емоції. Розвивати креативне мислення та вміння довіряти своїй інтуїції.





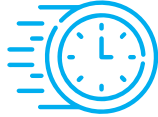
## ТЕХНІКА «ЗОРЯНЕ НЕБО»



Вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



20 хвилин



від 10-12 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

- 1.** Учасники групи називають своє ім'я і проговорюють, за що вони себе цінують найбільше.
  - 2.** Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила (білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтовуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу.
  - 3.** Потім, дивлячись на фарби, вибираємо той колір, який асоціюється з небом, можливо нічним. Пензликом «щетина кругла» №5, наносимо на проґрунтований лист паперу, довільно декілька ляпок, потім пензлик витираємо, набираємо інший колір і таким чином наносимо 3 види кольорів. Головне робити це із задоволенням. Це прояв свого внутрішнього світу. Можна обійтися без пензлика, пальцями набирати фарбу і наносити її хаотично на папір.
  - 4.** На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Стараємося по одному і тому ж місцю двічі не проходити. У результаті такої інтуїтивної роботи виходить абстрактний малюнок. Якщо є бажання додати якогось кольору більше, це можна зробити поки фарба ще не висохла на папері. Орієнтуємо учасників на способи розтягування фонів. Щоб фон був темніший можна на кінчик щітки набрати води, а не білої фарби.
  - 5.** Спробуємо створити картину, використовуючи метод «набризування». Давайте спробуємо уявити чого в даний момент хочеться найбільше: свята і сплеску емоцій чи тиші і спокою? Спробуйте нанести декілька відтінків бризок. Нехай вони трішки відрізняються по тону, ніби граються світлими відблесками. Так можна отримати більш об'ємний ефект.
  - 6.** Можливо ви візьмете різні фарби і вийде святковий салют, який своєю різнокольоровістю прикрасить нічне небо. Якщо хочеться тихого зіркового неба дослухайтеся до себе і візьміть той колір, який вам більше для цього хочеться. І зовсім не обов'язково щоб зірки були білого кольору.
  - 7.** Можливо ви набризкаєте фарбу по всьому аркушу, а можливо, зобразите шлейф від комети, яка летить, у вигляді дрібненьких цяток, акуратно закриваючи фон, отримуючи лише потрібну лінію шляху. А можливо, у вас вийде Чумацький Шлях, а можливо, на небосхилі буде зовсім мало книжок. А десь одна – найвідоміша, а можливо, вам захочеться зробити штрих, щоб вийшов шлейф від зірки, яка падає і тоді є можливість загадати бажання.
  - 8.** Ще можна домалювати планети і пофантазувати на тему, як відбувається там життя.
- Висновки:** ця вправа дає можливість усвідомити свою цінність, підняти настрій, ввімкнути творче креативне мислення, побачити себе по-новому.

## ТЕХНІКА «ВЕСНЯНИЙ НАСТРІЙ»



Вправа застосовується для зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



25-30 хвилин



від 10-12 дітей



від 5 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

**1.** Учасники по черзі називають своє ім'я і говорять, які весняні квіти вони люблять. Які перші весняні квіти знають.

**2.** Легенда про тюльпан. Існує легенда про тюльпани, яка розповідає про те, що в бутоні жовтого тюльпана закладено щастя. До щастя ніхто не міг дістатися тому, що бутон не розкривався. Коли маленький хлопчик, який гуляв з мамою, вперше побачив прекрасний жовтий бутон і з щасливою посмішкою побіг до нього – тюльпан розкрився. З тих пір вважається, що подаровані тюльпани приносять щастя та хороший настрій.

**3.** Сьогодні створимо хороший настрій, намалювавши тюльпани

**4. Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.**

**5.** Потім, дивлячись на фарби, набираємо блакитний колір, і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо довільно блакитні ляпки на нижню частину прогрутованого листу паперу, потім пензлик витираємо, наносимо ще синій колір у верхній частині листа. Або у верхній частині листа наносимо ляпки у вигляді кола білою або жовтою фарбою, а навкруги додаємо цятки блакитного і синього кольору.

**6.** На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Фон розтягуємо в залежності від задуму.

**7.** Малюємо тюльпани, як овали і завершуємо форму овалу зубчиками. Квіти зафарбовуємо. Квіти можуть бути різного кольору за бажанням учасників. Потім домальовуємо зелене листя, набираючи зелений колір на пензлик синтетика кругла №1, зафарбовуємо його додаючи ще світло-зеленого кольору.

**8.** Намалювавши малюнок, додаємо ще білих та жовтих білків на квіти і на листя.

**Висновки:** ця вправа допомагає змістити фокус уваги на ресурс, допомагає зняти напругу, розвиває уяву та творчість.



## ТЕХНІКА «ПУХНАСТИЙ ПОЗИТИВ»



Вправа застосовується для зняття тривожності, вивільнення емоційного напруження, покращення емоційного стану.



Папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



25-30 хвилин



від 10-12 дітей



від 5 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

**1.** Учасники по черзі або за бажанням називають своє ім'я і говорять, які пухнасті тваринки їм подобаються і чого вони їм подобаються.

**2.** Сьогодні створимо хороший настрій, малюючи котика. Обговорюємо, якого кольору можуть бути ці пухнасті тваринки.

**3.** Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.

**4.** Потім, дивлячись на фарби, набираємо блакитний колір, і пензликом «щетина кругла» №5, наносимо довільно блакитні ляпки на всю частину прогрутованого листу паперу, як крапає дощик, потім пензлик витираємо, наносимо ще синій колір по всій частині листа, витираємо пензлик беремо зелений колір і наносимо ляпки в нижній частині листа.

**5.** На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Фон розтягуємо горизонтально, починаючи зверху.

Пензликом «щетина кругла» №5, набираємо зелений колір і, методом «тичка», «застукуємо» нижню третю частину листа, це буде травичка. Ще травичку можна намалювати, промальовуючи кожну травинку. Також можна намалювати квіти методом «відбитку», вибравши колір квітів за бажанням.

**6.** Потім, дивлячись на фарби, набираємо той колір, якого буде ваш котик. Зауважуємо, що кожен може вибрати собі свій колір, і пензликом «щетина кругла» №5, наносимо коло ляпок відповідного кольору, і, методом «тичка», «застукуємо» тулуб котика, потім таким же методом «настукуємо» вушка, лапки, хвостик.

**7.** Даємо можливість кольору підсохнути і білою фарбою, пензликом «синтетика кругла» №1, малюємо очі, носик і зафарбовуємо вушка.

**8.** Набираємо рожеву фарбу на кінчик пензлика «синтетика кругла» №1 і підфарбовуємо котику вушка і носик по білій фарбі. Домальовуємо очі, вуса.

**Вставляємо закінчену роботу в рамочку і кожен учасник розповідає:**

- ✓ кого він намалював;
- ✓ яке ім'я у його тваринки;
- ✓ який настрій;
- ✓ як називається його робота.

**Висновки:** ця вправа допомагає змінити фокус уваги на ресурс, допомагає зняти напругу.



## ТЕХНІКА «ВЕСЕЛІ ДРУЗИ»



Усвідомлення такого поняття, як дружба, покращення емоційного стану, розвиток невербального спілкування.



Папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



30-45 хвилин



від 10-12 дітей



від 9 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

**1.** Учасники по черзі або за бажанням називають своє ім'я і повертаючись до наступного учасника, дарують йому уявний подарунок. Той хто «отримує» подарунок повинен відгадати, що йому подарували. Наш малюнок про друзів. Можна намалювати сніговичків або морських крабів.

**2.** Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.

**3.** Потім, дивлячись на фарби, набираємо блакитний колір, і пензликом «щетина кругла» №5, наносимо довільно блакитні ляпки на всю частину проґрутованого листу паперу, як крапає дощик, потім пензлик витираємо, наносимо ще синій колір по всій частині листа.

**4.** На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Фон розтягуємо у вигляді веселки. За бажанням у верхній частині можна намалювати білою фарбою, пензликом «синтетика кругла» №1, місяць.

**5.** На пензлик «синтетика кругла» №1 набираємо коричневий колір і, починаючи з краю середини листа, проводимо дугоподібну лінію. Так робимо з двох сторін, це будуть основи під ялинки. Далі набираємо на пензлик «щетина кругла» №5 зелену фарбу і «настукуємо» лінії, роблячи між ними відстань в 0,3 мм та скорочуючи довжину цих ліній до верху. Проміжки (0,3мм) «застукуємо» методом «тичка» іншим відтінком зеленої фарби(темнішим або світлішим). По закінченню витираємо зелену фарбу з пензлика та додаємо хаотично ще білого кольору в такий же спосіб.

**6.** Починаємо малювати друзів-сніговичків. На пензлик «синтетика кругла» №1 набираємо синій колір і малюємо в нижній частині листа три незакінчених овали. Зафарбовуємо їх, не миючи пензлик, набравши білу фарбу, колір змішується на малюнку і виходять овали блакитного кольору. На кожному овалі малюємо шапочки. Колір діти вибирають за своїм бажанням. Потім оранжевим кольором промальовуємо носи-морквинки, домальовуємо очі, рот-посмішку. Коричневим кольором промальовуємо кожному сніговичку по дві ручки-гілочки.

**7.** За бажанням на ялинки можна намалювати новорічні іграшки-кульки або інші різних кольорів.

**Вставляємо закінчену роботу в рамочку і кожен учасник розповідає:**

- ✓ кого він намалював;
- ✓ які імена у його друзів-сніговичків ;
- ✓ який настрій;
- ✓ що вони роблять на малюнку;
- ✓ як проводять час разом, чим займаються;
- ✓ як називається його робота.

**Висновки:** ця вправа допомагає змістити фокус уваги на ресурс, допомагає зняти напругу, усвідомити цінність друзів, пофантазувати.





# Про метафоричні асоціативні карти

Метафоричні асоціативні карти - це інструмент арт-терапії для допомоги у налагодженні контакту з тією чи іншою ситуацією та пошуку виходів з неї. Колода, зазвичай, являє собою набір картинок, підібраних за певною тематикою і спрямованих на певні категорії дітей чи дорослих або на певний вид роботи.

Метафоричні карти зручні в роботі, оскільки кожен з нас бачить у картинці щось своє, а отже сам допомагає собі зрозуміти свій стан, ситуацію, в якій опинився, та відшукати ресурси для подальшого руху.

Картки обираються у відкриту або наосліп. Коли потрібно описати свій стан чи ситуацію, карта береться у відкриту (обирається карта, котра схожа на нинішній стан або на ситуацію). Коли ж необхідно знайти підказку, куди рухатися далі або, де шукати підтримки, карта береться наосліп. Важливо фіксувати найперші враження, те, що спало на думку у перші 3-5 секунд.

## Техніки Роботи з МАК

### ТЕХНІКА «АСОЦІАЦІЇ ПРО МЕНЕ»



Вправа застосовується для знайомства учасників, для покращення емоційного стану, вміння формувати і висловлювати свою думку, вміння виокремлювати головне про себе.



Метафоричні асоціативні карти «Креатив».



10-15 хвилин



від 10-12 дітей



від 10 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники по черзі отримують карту.
2. Потрібно швидко називають першу асоціацію, яка прийшла на думку, це має бути щось про учасника, який говорить.

**Висновки:** таким чином учасники, граючись відкриваються і знайомляться один з одним. Навчаються це робити лаконічно.



## ТЕХНІКА «МОЯ РОЗПОВІДЬ»



Вправа застосовується для встановлення контакту між учасниками, для покращення емоційного стану, вміння формувати і висловлювати свою думку, розвиток креативного мислення.



Метафоричні асоціативні карти «Креатив».



20-25 хвилин



від 10-12 дітей



від 10 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники по черзі отримують 7 карток.
2. Швидко називають першу асоціацію, яка прийшла на думку.
3. Складають історію з отриманих 7 карток. Не обов'язково використовувати попередні асоціації, які діти вже озвучили.
4. Обговорення історій учасників групи:
  - ✓ Чи складно було придумати історію?
  - ✓ Що саме було складно?
  - ✓ Чому історію вам було придумувати легко?
  - ✓ На яку тему вам би хотілося ще скласти історію?

**Висновки:** таким чином учасники, граючись більше відкриваються і краще пізнають один одного. Навчаються складати розповіді. Проговорюють важливе для себе.



## ТЕХНІКА «СПІЛЬНА КАЗКА»



Вправа застосовується для встановлення контакту між учасниками, для покращення емоційного стану, вміння формувати і висловлювати свою думку, розвиток креативного мислення.



Метафоричні асоціативні карти «Казки веселкового равлика».



20-25 хвилин



від 10-12 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

- 1.** Той, хто тримає МАК, витягуючи першу карту говорить «Жила собі ....»
- 2.** Учасники по черзі отримують по одній карті.
- 3.** Кладуть карту на середину стола і продовжують складати казку з урахуванням попереднього речення.
- 4.** Періодично, за потреби можна учасників зорієнтовувати як можуть розвиватися події в казці.
- 5.** Обговорення:
  - ✓ Про що була наша казка?
  - ✓ Чи складно було складати казку?
  - ✓ Чи був у казці головний герой?
  - ✓ Який він був, опишіть його.
  - ✓ Які казкові герої вам найбільше сподобалися?
  - ✓ Які їх дії вам запам'яталися?

**Висновки:** учасники вчаться складати казки. Виокремлюють героїв казки, описують їх. Проговорюють важливе для себе. Навчаються комунікувати між собою.



## Пластичні матеріали

Робота з пластичними матеріалами, такими як: тісто різних видів, пластилін, пластилінова паста, моделін, самозастигаюча паста, глина, віск, тощо – це методика, яка допомагає актуалізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу людини, дозволяє відреагувати, усвідомити і переробити психотравматичний досвід; безпечний спосіб розрядки руйнівних тенденцій, який спирається на здоровий потенціал психіки, вдається до ресурсів, сприяє навчанню новим моделям поведінки та розвитку творчості.

### **Тандем дитини та роботи з пластичними матеріалами дає дивовижні результати:**

- ✓ допомагає нормалізувати процеси збудження та гальмування;
- ✓ надає можливість навчитися керувати собою;
- ✓ позбавляє від стресу;
- ✓ позбавляє від негативних емоційних станів;
- ✓ долає важкі переживання;
- ✓ розвиває творчі здібності;
- ✓ розвиває самопізнання та розкриття внутрішнього потенціалу;
- ✓ розвиває різнобічний розвиток особистості;
- ✓ надає можливість відчути себе творцем.

Отже, пластичні матеріали передають характер і емоції людини. Є чимало дітей, яким складно контролювати свої емоції і завдяки ліпленню дитина може навчитися керувати собою, контролювати емоції, володіти ними. Самостійно дитина може виліпити своє бажання або ідею, гармонізувати свій внутрішній стан. Робота з м'яким та пластичним матеріалом заспокоює, знімає напругу та тривогу, дозволяє вести себе природньо та невимушено.

Завдяки взаємодії дитини з пластичними матеріалами створюються умови для зниження тривожності, зняття м'язових зажимів, для емоційної розрядки дітей.



## Особливості використання пластичних матеріалів у роботі з дітьми

При виборі пластичних матеріалів для занять з дітьми обов'язково враховувати індивідуальні та вікові особливості дитини з метою попередження нанесення шкоди здоров'ю дитини.

Діти починаючи з 1 року можуть взаємодіяти з тістом, виготовленим мамою власноруч, пофарбованим харчовими барвниками. Дітям віком до 3-х років рекомендується давати натуральний пластичний матеріал виготовлений з продуктів харчування.



# Тісто

Один із досить дешевих матеріалів, легких в освоєнні, який можна фарбувати в різні кольори. Тісто є матеріалом, який легко контролювати, тому невпевнені тривожні діти з агресивними проявами в поведінці при роботі з тістом відчують себе спокійніше та впевненіше.

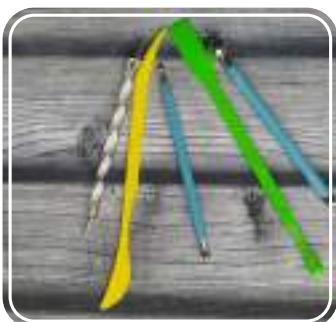
Робота з тістом сприяє зняттю стресу, емоційно-психічної напруги, допомагає формувати позитивну та адекватну самооцінку, розвитку обох півкуль головного мозку дитини, завдяки рівномірним навантаженням на дії обох рук, що особливо сприятливо для гармонійного розвитку двох сфер мислення – емоційно-творчої та раціонально-логічної. Крім цього в процесі ліплення, як ні в якій іншій діяльності, відбувається активація сенсорного розвитку дитини через тактильне сприйняття предмета та його фактури.

Слід зазначити, що в дитинстві людина пізнає світ за допомогою пропорційного використання п'яти почуттів: зору, слуху, нюху, дотику, смаку. Ступінь успішності цього процесу суттєво впливає на сформованість розумових процесів дорослого.

## Інструменти та матеріали

### Для роботи з тістом підійдуть:

- ✓ дощечки для ліплення (якісні і дуже гладкі);
- ✓ кахельна плитка;
- ✓ пластик;
- ✓ скло (з обробленими краями);
- ✓ пергаментний папір;
- ✓ картон або звичайний папір;
- ✓ каттери або формочки для вирізання;
- ✓ скалки, валики, штампи, гудзики з різним рельєфом, кондитерські шприци;
- ✓ стеки, дотси;
- ✓ допоміжні матеріали для оформлення: глітер, паєтки, вирубка з фоамірану, намистинки, дрібні гудзики, тощо;
- ✓ контейнери, пакети-слайдери, пакети з замком zip-loc для зберігання тіста та допоміжних матеріалів.



## Рецепти тіста для роботи

### *Міцне тісто для великих виробів:*

- ✓ 200 г борошна;
- ✓ 400 г солі «екстра»;
- ✓ 125 мл води.

Усі компоненти вимішуємо до однорідної маси. Зберігати в закритому посуді в холодильнику. Можна в готове тісто додати барвники або гуашеві фарби.

### *«Чарівне тісто»*

Легко ліпиться, розтягується, приємне на дотик. За бажанням можна додавати барвники або гуашеві фарби, або розфарбовувати гуашевими фарбами вже готові вироби.

- ✓ ½ склянки борошна;
- ✓ ½ склянки води;
- ✓ 1 столова ложка соняшникової олії;
- ✓ 3 столові ложки солі «екстра»;
- ✓ 1 чайна ложка лимонної кислоти.

Все перемішати та вилити на пательню. Помішувати на повільному вогні доки маса не затвердіє. Отриману грудку добре розім'яти, розділити на частини та додати барвник або гуаш.

Можна додати по 1 краплі ефірних олій та для блиску тіста- краплю гліцерину. Зберігати в закритому контейнері.

## ТЕХНІКА «КАЗКА ПО КОЛУ»



Вправа застосовується для встановлення контакту між учасниками, для отримання позитивного ресурсу, вміння формувати і висловлювати свою думку, розвиток креативного мислення.



Тісто різних кольорів.



10-15 хвилин



від 10-12 дітей



від 5 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

- 1.** Учасники обирають той колір, який їм сподобався найбільше.
- 2.** Кожен з учасників розминає свій шматочок тіста, щоб тісто стало більш еластичним, а також, розминаючи тісто, дитина розминає і пальчики.
- 3.** Учасникам пропонується скачати м'ячик – це буде, наприклад, колобок.
- 4.** Колобок може перетворитися в джгутик (качаємо джгутик) – це може бути черв'ячок, змія (діти придумують і коментують).
- 5.** Черв'ячок перетворюється в равлика(згортаємо черв'ячка у равлика), приліплюємо різки.
- 6.** Перетворюючи шматочок тіста в різних героїв і в різні предмети учасники створюють казку або розповідь.
- 7.** Обговорення:
  - ✓ Про що була наша казка?
  - ✓ Чи складно було складати казку?
  - ✓ Чи цікаво вам було фантазувати та створювати нові предмети з тіста?

**Висновки:** учасники вчаться складати казки, креативно мислити. Навчаються комунікувати між собою.



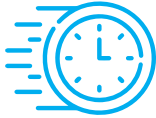
## ТЕХНІКА «ЕМОЦІЙНИЙ КАКТУС»



Гармонізація емоційного стану, вираження емоцій, почуттів та бажань, корекція агресивних реакцій.



Тісто різних кольорів, картон формату А5.



20-25 хвилин



від 10-12 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники сідають в коло тренер зачитує казку «Чудо-кактус» (Сучкова О.Н.).

На сріблястих піщаних просторах жив сердитий кактус. Він був таким похмурим та колючим, що навколо нього утворилася нова невидима перепона. Той, хто наближався до нього ближче ніж його колючки, щоразу зойкував від неприємних уколів. Тому всі у світі називали його кактус «Забіяка-Злюка». З усіх кутів тільки й чути було: «Ти не ходи цією дорогою, там Забіяка-Злюка» або «Забіяка-Злюка знову побився!», «Забіяку-Злюку треба частіше карати, ось тоді він перестане вередувати». Але потрібно сказати, що після таких слів колючки у кактуса росли ще більше, і ставали набагато гостріші ніж були. На той час, коли колючки стали зовсім величезними, а сонце дуже жарким, раптом пішов дощ. Його краплі були такими великими, що всі мешканці піщаних просторів стали бігати під дощем, стрибати через калюжі та голосно сміятися. Через якийсь час дощ закінчився. Виглянуло сонечко і стало лоскотати своїми променями мешканців піщаних просторів... ось тоді один з учасників таких веселощів зауважив, що на кактусі стали з'являтися гарні квіти. Тоді він підійшов до хулігана Злюки. О, чудо! Колючки зникли зовсім. Тепер на кактусі були замість колючок квіти, які розповсюджували дивовижний аромат. Діти насолоджувались цим незвичайним запахом, а ті, хто ображав Забіяку-Злюку, стали називати його «Диво-Кактус».

2. Після прослуховування казки всі учасники ліплять кактус з різнокольорового тіста.

3. На завершення діти демонструють свої витвори мистецтва, обговорюючи з тренером власні переживання.

4. Обговорення:

- ✓ Яке ім'я у твого кактуса?
- ✓ Де він живе ( в пустелі чи вдома)?
- ✓ Що він відчуває?
- ✓ Який має настрій?
- ✓ Чому саме такий у нього настрій?
- ✓ Хто про нього піклується?
- ✓ Чим він тобі подобається або не подобається?
- ✓ Як гадаєш, що спільного у тебе з цим кактусом?



**Висновки:** учасники вчать не свідомо відпускати негативні почуття.

## ТЕХНІКА «ЗНАЙОМСТВО»



Презентація власної особистості, гармонізація емоційного стану.



Тісто різних кольорів, бісер, глітер, паєтки.



20-25 хвилин



від 10-12 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

- 1.** Учасники ходять по колу і обирають собі пару бажано того, кого найменше знають.
- 2.** У парі знайомляться і розповідають про себе.
- 3.** Вибирають колір тіста. Не домовляючись між собою, учасники повертаються спина до спиною і створюють образи-подарунки для свого друга. Можна додавати бісер, глітер. Прикрашати паєтками.
- 4.** Даруючи подарунки, учасники розповідають, чому саме такий сюрприз вони захотіли створити саме для нього.
- 5.** Учасники об'єднуються в групи. Розповідають про свої отримані подарунки і всі разом створюють казку чи історію зі своїми подарунками.
- 6.** Кожна група учасників презентує свою казку.

**Висновки:** техніка сприяє розвитку групової динаміки, формує комунікабельність.



## ТЕХНІКА «КВІТКА»



Розвиток уяви, зняття емоційної напруги, створення позитивного настрою.



Тісто різних кольорів, стеки, картон формату А5, паєтки, бісер, глітер.



20-25 хвилин



від 10-12 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

**1.** Учасники під звуки музики із заплющеними очима уявляють собі прекрасну квітку. Як вона виглядає? Як вона пахне? Де вона росте? Що її оточує?

**2.** Відкривши очі, учасники за допомогою кольорового тіста виліплюють ту квітку, яку уявили

**3.** Обговорення :

- ✓ Який настрій у твоєї квітки?
- ✓ Чи є у неї друзі?
- ✓ Чому саме такого кольору твоя квітка?
- ✓ Придумай історію про неї.

**Висновки:** техніка допомагає відновити сили, наповнитися позитивною енергією.



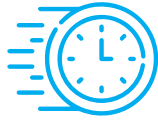
## ТЕХНІКА «КОЛЕКТИВНИЙ НАСТРІЙ»



Гармонізація емоційного стану, вираження емоцій, розвиток комунікативних навичок, згуртування колективу.



Тісто різних кольорів, стеки, ватман (1-3), глітер, бісер, паєтки, вирубка з фоамірану, клей, фломастери, олівці, фарби.



30-45 хвилин



від 12-15 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

- 1.** Учасники беруть тісто, яке відповідає їхньому настрою.
- 2.** Створюють образи, які хочуть.
- 3.** Обговорюють між собою, який позитивний колективний настрій вони хочуть створити.
- 4.** На ватмані, використовуючи фарби, олівці, фломастери, різноманітні фігурки з фоамірану, глітер, паєтки, бісер і фігурки з тіста, створюють колективний настрій.
- 5.** Презентують по колу колективну роботу, діляться своїми враженнями. Що сподобалося, не сподобалося?



**Висновки:** техніка допомагає згуртуванню колективу, взаємодії між дітьми. Можна проводити в кінці групового арт заняття.



## ТЕХНІКА «МОЯ УЛЮБЛЕНА ЛІТЕРА»



Гармонізація емоційного стану , вираження емоцій, усвідомлення своєї ідентичності, зниження внутрішнього контролю.



Тісто різних кольорів, стеки, кольоровий картон формату А5(А4), кольорові олівці, фломастери, глітер, бісер, паєтки.



10-15 хвилин



від 10-12 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники з тренером обговорюють, що є для людини важливим. Зазвичай, серед перерахованого з'являється тема імені.
2. Тренер пропонує дітям вибрати колір картону, який асоціюється з іменем учасника. Можна вибрати білий картон і розмалювати його олівцями або фломастерами за бажанням.
3. Діти вибирають колір тіста, який вони хочуть для своєї роботи.
4. На картоні виліплюють своє ім'я або першу літеру імені (за бажанням), і прикрашають її різними допоміжними матеріалами.
5. Кожен учасник презентує свою роботу.



**Висновки:** техніка допомагає краще зрозуміти ставлення дитини до себе, розкрити її внутрішні переживання щодо прийняття себе, спрямовую на підняття самооцінки.



## ТЕХНІКА «МУЛЬТГЕРОЇ»



Гармонізація емоційного стану.



Тісто різних кольорів, стеки, картон формату А5.



30 хвилин



від 12-15 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники беруть тісто, яке відповідає кольору їхнього улюбленого героя з мультфільму про смішариків.
2. Виліплюють кожен свого персонажа.
3. Створюють розповідь про свого смішарика.
4. Обговорення:
  - ✓ Чому ти зліпив саме цього смішарика?
  - ✓ Які риси тобі в ньому подобаються? А які не подобаються?
  - ✓ Хто є найкращим другом твого героя?
5. Можна скласти колективну історію про пригоди смішариків.



**Висновки:** техніка сприяє розвитку творчих здібностей, вмінню презентувати свою творчість і себе.

## ТЕХНІКА «Я В КОЛЬОРІ»



Визначити сильні риси та якості характеру, підвищити самоцінність та самооцінку.



Тісто різних кольорів, стеки, картон формату А5.



30 хвилин



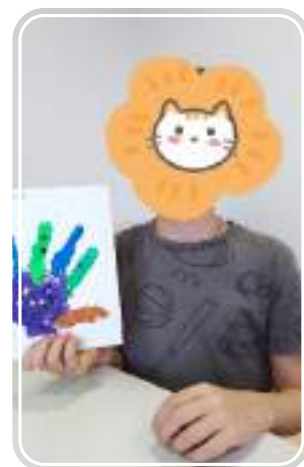
від 12-15 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

1. Учасники називають свої риси характеру.
2. Вибирають тісто того кольору, який на їхню думку, підходить до їхньої риси характеру.
3. На аркуші білого картону потрібно обвести руку і, використовуючи різнокольорове тісто, створити образ.
4. Роздивитися уважно свою роботу.
5. Обговорення:
  - ✓ Що я відчуваю, дивлячись на свою роботу?
  - ✓ Чи подобається мені робота в цілому?
  - ✓ Чому саме цей колір підібрано для тієї чи іншої риси?
  - ✓ Чи хотів(-ла) б я щось змінити?
  - ✓ Якщо так, що саме?
  - ✓ Яким чином я можу вдосконалити цей образ?



**Висновки:** ця техніка допомагає усвідомити власну індивідуальність, унікальність та самоцінність.

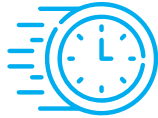
## ТЕХНІКА «БУДИНОК ДЛЯ РАВЛИКА»



Навчитися справлятися зі своїм станом, робота з емоціями.



Тісто різних кольорів, стеки, роздруківки равлика на картоні формату А4.



30 хвилин



від 12-15 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

**1.** Тренер розказує дітям казку про равлика Галини Малик «Чому равлик ховається».

Якось до Равлика завітала Не-Дуже-Чемна-Жаба.

— Запроси мене до своєї хатки, — сказала вона Равликові.

— Але ти у ній не помістишся, — відповів Равлик.

— Я ж прийшла до тебе в гості? — спитала Жаба.

— В гості... — розгублено мовив Равлик.

— Отож ти мусиш мене запросити! — закричала Не-Дуже-Чемна-Жаба.

Ніяково стало Равликові.

Справді, якось негарно виходить.

Прийшли до тебе в гості, а ти не можеш запросити до хатки.

Виліз Равлик зі своєї мушлі й каже:

— Заходь, будь ласка!

Почала Жаба лізти.

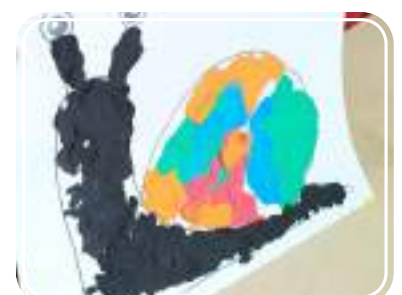
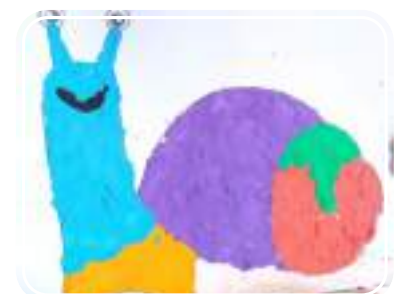
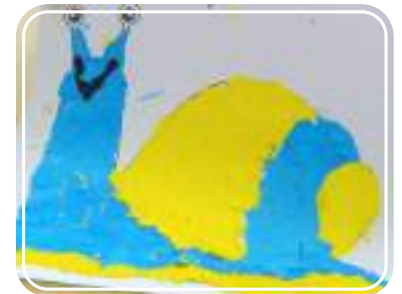
І вона лізла, лізла і пхалася до маленької мушлі, аж доки мушля тріснула й розпалася на дві половинки.

І залишився бідний Равлик без домівки.

Він збудував собі нову хатку.

Але відтоді, як тільки хтось торкнеться його, Равлик одразу ж ховається.

Він думає, що це знову до нього в гості прийшла Не-Дуже-Чемна-Жаба.



**2.** Учасникам роздаються равлики, намальовані на картоні і тісто різних кольорів.

**3.** Діти допомагають равлику зробити його будиночок міцнішим і кольоровим.

**4.** Обговорення:

- ✓ Про що була казка?
- ✓ Чи правильно вчинив равлик? А жабка?
- ✓ Що сталося з будиночком равлика?
- ✓ Чи вдалося тобі зробити будиночок для равлика міцним?
- ✓ А який будиночок хотів би мати ти?

**Висновки:** ця техніка вчить емпатії та взаємодопомозі, вмінню відстоювати свої внутрішні кордони.

## ТЕХНІКА «СМІЛИВИЙ ЇЖАЧОК»



Навчитися справлятися зі своїм станом, формувати здібності знаходити свої ресурси, зняття напруги.



Тісто різних кольорів, стеки, картон формату А4.



30 хвилин



від 12-15 дітей



від 6 років

### АЛГОРИТМ РОБОТИ:

**1.** Тренер розкаже дітям казку Вікторії Назаревич «Їжачок, який вирішив перемогти».

Жив Їжачок у своєму красивому лісі і все в нього було: і дерева, і квіти, й ягідки, і чудова затишна нірка. Та одного разу до нього увірвалися чужинці, які хотіли забрати його спокійне лісове життя: вони знищували всі запаси, палили деревця, забирали ягідки та руйнували нірку. Спочатку Їжачку було страшно, він дивувався та лякався, не міг зрозуміти, що це за лихо і чому ці лиходії шкодять його улюбленому лісу, а потім він вирішив захищати свій ліс. Їжачок вирішив стати сміливим та почав думати, як захистити свій ліс. Він зібрав усіх лісових друзів та сказав: «Ці вороги спочатку зруйнують мою полянку, а потім візьмуться і за ваші домівки». Усі погодилися з ним. Довго вони боролися, але спільними зусиллями вигнали лиходіїв з їхнього лісу.

**2.** Бажання перемогти допомогло Їжачку та його друзям у цій боротьбі.

**3.** Обговорення:

- ✓ Який був ліс до того, як прийшли лиходії?
- ✓ Які лиходії прийшли знищувати ліс Їжачка?
- ✓ Хто був друзями Їжачка?
- ✓ Як вони долали лиходіїв?
- ✓ Як вони захистять ліс, щоб він був у безпеці і надалі?

**4.** Тренер пропонує дітям зліпити сміливого Їжачка та відновити його полянку після лиха.



**Висновки:** техніка допомагає знайти ресурс, розширити уявлення про себе та свої можливості.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

- 1.** От чувств к шедеврам / Наталья Герасименко.-К.:Контекст Украина, 2016.
- 2.** Арт-терапия та арт-педагогіка в допомогу батькам та дітям в складних ситуаціях Під редакцією О.Тараріної, створено за ініціативи ГО «Східноукраїнська асоціація арт-терапії» некомерційне видання, Київ.
- 3.** «Легенди про квіти». Інтернет джерело, режим доступу : <http://www.dneprunnat.dp.ua/ru/tsikavinki/607-legendi-pro-kviti>
- 4.** «Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни» Інтернет джерело, режим доступу: <https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny/>
- 5.** «Що таке правопівкульне малювання: методика, техніка, вправи». Інтернет джерело, режим доступу : <https://struchaieva.art/uk/blog/chto-takoe-pravopolusharnoe-risovanie>
- 6.** «Інтуїтивний живопис - що це?». Інтернет джерело, режим доступу : <https://worldkidsart.wordpress.com/2014/12/23/%D1%96%D0%BD%D1%82%D1%83%D1%97%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81-%D1%89%D0%BE-%D1%86%D0%B5/>
- 7.** Галина Малик, казка «Чому равлик ховається». Інтернет джерело, режим доступу : <https://mala.storinka.org/%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BA-%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0-%D1%87%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D0%BA-%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%94%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F.html>
- 8.** Вікторія Назаревич 2022, терапевтичні казки під час війни.



## Про автора



**Оксана Кузьменко** - практичний психолог вищої категорії, арттерапевт, тренерка з правопівкульного малювання, педагог дошкільного розвитку, авторка та ведуча творчих програм для дітей та дорослих, спікерка Міжнародних фестивалів «Арт-Практик Діти», керівниця громадської організації «Джерело творчості», майстриня Handmade.







2023