

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Людмила Магдисюк

Ольга Грушецька

Оксана Гричанюк

Методичні рекомендації до курсу

**«Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими»
(лабораторні роботи)**

підготовки Бакалаврів

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми Практична психологія

Луцьк – 2025

УДК 159.98(072)

М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 6 від 19 лютого 2025 р.)*

Рецензенти:

Остапйовський О. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ВІППО;

Петрик О. В. – кандидат психологічних наук, старший викладач педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими» (лабораторні роботи) / Людмила Іванівна Магдисюк, Ольга Володимирівна Грушецька, Оксана Леонідівна Гричанюк. Луцьк. 2025. 48 с.

У методичних рекомендаціях до курсу «Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими (лабораторні роботи)» викладено мету вивчення дисципліни, плани лабораторних занять, перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів, рекомендованих до опрацювання.

Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології спеціальностей «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

УДК 159.98(072)

М 12

© ВНУ імені Лесі Українки, 2025

© Магдисюк Л.І., Грушецька О.В.,

Гричанюк О.Л. 2025

ЗМІСТ

1..Лабораторна робота № 1. Тема: «Основи роботи з психотехнологіями: теоретичні засади, ключові поняття, практичні вправи на знайомство.»	4
2..Лабораторна робота № 2. Тема: «Методи підвищення ефективності комунікації та згуртування групи»	6
3..Лабораторна робота № 3. Тема: «Психотехніки для покращення стилю керівництва та організації дискусій»	8
4..Лабораторна робота № 4. Тема: «Методи подолання емоційного вигорання та зняття напруги.»	12
5..Лабораторна робота № 5. Тема: Розробка та адаптація інтегративних психотехнологій з використанням психодраматичних технік...	15
6..Лабораторна робота № 6. Тема: «Розробка та аналіз психотехнологій для подолання стресу із використанням трансгенераційних та екзистенційних технік»	18
7..Лабораторна робота № 7. Тема: «Арттерапія та методи невербальної активності»	21
8..Лабораторна робота № 8. Тема: «Розвиток особистісно-регуляторних якостей через трансформаційні ігри»	24
9..Лабораторна робота № 9. Тема: «Казкотерапія як інструмент психотехнологій.»	26
10.Лабораторна робота № 10. Тема: «Розробка комплексу психотехнологій із використанням символів і міфів у психологічній практиці»	28
11.Лабораторна робота № 11. Тема: «Розробка психотехнологій для духовного розвитку особистості та використання нарративного підходу в самопроектуванні»	31
12.Лабораторна робота № 12. Тема: «Розробка комплексу вправ із використанням інноваційних тренінгових психотехнологій та сугестивних технік»	33
13.Сисок рекомендованої літератури	35
14.Додатки	40

Лабораторна робота № 1

Тема: Основи роботи з психотехнологіями: теоретичні засади, ключові поняття, практичні вправи на знайомство.

Мета:

1. Ознайомитися з базовими поняттями, які використовуються у психотехнологіях.
2. Розвивати навички роботи з теоретичними та практичними аспектами психотехнологій.
3. Створити комплекс вправ для роботи з учасниками групи, спрямованих на знайомство.

Теоретична довідка

Психотехнології – це система методів і технік, спрямованих на роботу з психікою людини для досягнення змін у її емоційному, когнітивному та поведінковому стані. Вони використовуються для розвитку особистості, подолання стресу, підвищення стійкості, оптимізації психічних процесів і міжособистісних взаємин.

Основні цілі роботи з психотехнологіями:

- Оптимізація психічного стану (зниження тривожності, подолання депресивних станів, відновлення емоційної стабільності).
- Розвиток когнітивних навичок (покращення пам'яті, концентрації, швидкості мислення).
- Розвиток особистості (вироблення нових життєвих цінностей, цілей, навичок ефективної взаємодії з іншими).
- Трансформація обмежуючих переконань (виявлення й заміна негативних когнітивних установок на позитивні та ресурсні).
- Підтримка в кризових ситуаціях (відновлення після стресу, травми або важких подій).

Вимоги до сучасних психотехнологій:

1. Адаптивність: техніки повинні враховувати індивідуальні особливості учасників.
2. Ефективність: практичні результати мають бути легко перевіряльними та вимірюваними.
3. Гнучкість: можливість модифікації вправ для різних вікових та соціальних груп.

Завдання:

1. Користуючись довідковими джерелами, випишіть в робочий конспект визначення понять: знання, навички, установки, експертна оцінка, верифікація, супервізія, брифінг, дебрифінг, наставництво, дискусія.
2. Складіть перелік 3-5 асоціацій на ці слова і спробуйте на їх основі пояснити вимоги до сучасних психотехнологій.
3. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації. Вправи, спрямовані на знайомство учасників.

Вправи

***«Коло знайомств», «Моє унікальне дерево», «Ми схожі», «Моя буква»,
«Інтерв'ю», «Чемпіони», «Як ми схожі», «Чарівний ящик».***

Вправа «Чемпіони»

Мета: презентувати учасників з хорошої сторони, підкреслюючи їхню цінність для групи.

Опис: Учасники розбиваються на пари, опитують одне одного про їхні сильні сторони, таланти й досягнення. Потім кожен представляє свого партнера всій групі, акцентуючи на його унікальності.

Модифікація: Вправу можна змінити, дозволивши кожному учаснику презентувати себе самостійно, підкреслюючи, яку користь він може принести для групи.

Лабораторна робота № 2

Тема: Методи підвищення ефективності комунікації та згуртування групи

Мета:

- Опанувати психотехніки для покращення вербальної та невербальної комунікації.
- Розробити вправи, спрямовані на згуртування групи.
- Вивчити наставництво як ефективний метод індивідуальної роботи.

Теоретична довідка:

Вербальна комунікація – процес передачі інформації словами.

Включає зміст, інтонацію, швидкість мовлення.

Невербальна комунікація – передача інформації за допомогою жестів, міміки, пози, контактів очима.

Наставництво – індивідуальна робота досвідченого тренера з учнем для розвитку його професійних і особистісних навичок.

Основні принципи наставництва

1. Тренер аналізує сильні сторони, слабкі місця та цілі учня.
2. Наставник створює умови для розвитку впевненості учня у своїх силах.
3. Регулярна оцінка прогресу допомагає коригувати навчальний план.
4. Тренер ділиться власним досвідом, демонструє успішні стратегії та моделі поведінки.
5. Учень навчається приймати рішення та відповідати за їх реалізацію.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Скласти порівняльну таблицю психотехнік, вживаних для підвищення ефективності вербальної та невербальної комунікації.
3. Наставництво як варіант індивідуальної роботи тренера з учнем.

4. Ігри, спрямовані на згуртування групи.

Вправи

«Дзеркало», «Словесний місток», «Спільна історія», «Павутинка».

Вправа «Павутинка»

Мета: підкреслення взаємозв'язків у групі, створення атмосфери єдності, відкритості та довіри.

Опис: учасники сідають у коло. Ведучий тримає клубок ниток, називає один цікавий факт про себе (наприклад: *«Мені подобається готувати торти»*) і тримає кінець нитки. Потім ведучий передає клубок іншому учаснику, продовжуючи тримати свою частину нитки. Новий учасник також називає цікавий факт про себе (наприклад: *«Я люблю мандрувати»*) і передає клубок далі. Після того, як клубок побуває у всіх, утворюється «павутинка», яка візуально демонструє зв'язки між учасниками. Після завершення ведучий пропонує обговорити враження від вправи: що учасники дізналися один про одного, що їх об'єднує.

Модифікації:

1. **Тематика фактів:** уточніть тему, наприклад: Що вас мотивує?, Яка ваша найбільша мрія?, Що вас привело на цей захід?

2. **Інтерактивні запитання:** Замість фактів учасники можуть відповідати на заздалегідь підготовлені запитання (наприклад: *«Який ваш найщасливіший момент у житті?»*).

Лабораторна робота № 3

Тема: Психотехніки для покращення стилю керівництва та організації дискусій

Мета:

- Навчитися використовувати психотехніки для розвитку лідерських якостей.
- Відпрацювати методи проведення ефективних дискусій.
- Освоїти сюжетно-рольові ігри як інструмент навчання.

Теоретична довідка:

Лідерство – це процес впливу на людей, спрямований на досягнення спільних цілей через мотивацію, підтримку та організацію.

До основних функцій, які виконують лідери в групах, насамперед належать:

Новаторська функція: лідер свідомо вносить нові, конструктивні ідеї функціонування й розвитку групи.

Комунікативна функція – припускає відбиття всього спектра потреб і інтересів членів групи. Лідер – своєрідний акумулятор ідей і настроїв у групі, виразник інтересів і потреб групи, являє їх у взаєминах з іншими групами.

Організаторська функція – логічно впливає з новаторської й комунікативної функцій. Щоб направляти й організовувати дії групи, лідер повинен мати організаторські якості, уміння завойовувати довіру членів групи, поєднувати їхні зусилля для досягнення певних цілей.

Координаційна функція є продовженням організаторської й спрямована на координацію й узгодження дій всіх членів групи, а також практичних виконавських рішень

Інтегративна функція спрямована на підтримку цілісності й стабільності групи.

Типи лідерства:

- *Авторитарне:* лідер приймає рішення самостійно і контролює виконання.

- *Демократичне:* рішення приймаються колективно, лідер виступає як координатор.
- *Ліберальне:* лідер надає команді свободу у виконанні завдань і бере мінімальну участь у процесі.

Рольові ігри – це особливий метод моделювання у вигляді гри, у якій учасники виконують певні ролі, пов'язані із задачами, які виникають у реальних умовах. Для таких ігор створюються сценарії, де чітко прописані ролі й ситуації.

Техніки для підвищення ефективності рольових ігор:

1. **Самопрезентація.** Учасник через короткі сценки демонструє себе або когось іншого.
2. **Виконання ролі.** Учасник приймає роль іншої людини, тварини чи предмета.
3. **Діалог.** Відображає взаємодію реальних людей у заданій рольовій ситуації.
4. **Монолог.** Дозволяє висловити приховані почуття чи думки героя.
5. **Дублювання.** Дублер підсилює й доповнює емоції основного гравця, допомагаючи краще зрозуміти ситуацію.
6. **Репліки в сторону.** Гравець розкриває свої внутрішні думки під час виконання ролі.
7. **Техніка «пустого стільця».** Учасник взаємодіє з уявною людиною чи об'єктом, символізованим порожнім стільцем.
8. **Дзеркало.** Учасник спостерігає за тим, як інші виконують його дії, щоб краще зрозуміти свою поведінку.

Дискусія – це структуроване обговорення певного питання або теми, яке спрямоване на обмін ідеями, пошук рішень і розвиток критичного мислення.

Основні принципи: *аргументованість* (висловлювання мають ґрунтуватися на фактах, логіці чи доказах), *взаємоповага* (учасники слухають одне одного, уникаючи персональних атак), *цільова спрямованість* (дискусія проводиться для досягнення конкретної мети (вирішення проблеми, генерування ідей тощо)).

Типи дискусій: *дебати* (формалізований обмін думками, в якому учасники відстоюють різні точки зору), *панельна дискусія* (кілька експертів обговорюють тему перед аудиторією), *відкрита дискусія* (всі учасники можуть вільно висловлювати свою думку).

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Скласти таблицю психотехнік, вживаних для підвищення ефективності стилю керівництва в організації та оптимізації.
3. Ігри, спрямовані на організацію дискусій.
4. Сюжетно-рольові ігри.

Вправи

«Коло лідерів», «Міст через річку», Гра «Дебати», Гра «Акваріум», Гра «Коло аргументів», Гра «Позиція на лінії», Гра «Загублені на острові», Гра «Переговори в офісі», Гра «Судова справа», Гра «Місто майбутнього», Гра «Робоча співбесіда», Гра «Евакуація корабля»

Вправа «Міст через річку»

Мета: розвиток навичок управління командою, відпрацювання стратегічного мислення, навчання делегуванню та координації дій у групі, розвиток креативного підходу до вирішення проблем.

Опис: Учасники отримують завдання уявити, що вони перебувають у лісі, і перед ними є річка, яку потрібно перетнути, але немає моста. Завдання команди – збудувати тимчасовий міст із запропонованих матеріалів, щоб усі змогли безпечно перейти річку. Учасників ділять на групи (5–7 осіб у кожній). Кожна група обирає лідера, який координуватиме будівництво. Ведучий надає обмежену кількість матеріалів (наприклад: аркуші паперу, скотч, палички, нитки). Лідер відповідає за планування, розподіл ролей і управління ресурсами.

Час на виконання завдання: 15-20 хвилин. Міст має бути достатньо міцним, щоб витримати умовний «вантаж» (наприклад,

маленький предмет). Після завершення завдання кожна група демонструє свій міст і пояснює, як приймалися рішення. Ведучий перевіряє міцність конструкції (наприклад, поклавши на неї книжку чи інший предмет).

Модифікації:

1. **Додаткові умови:** кількість матеріалів обмежена, і вони розподіляються нерівномірно між групами. Лідер має домовитися з іншими командами про обмін ресурсами.

2. **Складна логістика:** частина учасників грає роль «труднощів», які перешкоджають будівництву (наприклад, задають багато запитань, відволікають).

3. **Конкуренція:** завдання виконується як змагання між кількома групами. Переможцем стає команда, яка побудує найміцніший або найшвидший міст.

4. **Ролі в команді:** лідер призначає учасникам конкретні ролі (наприклад: «архітектор», «технік», «логіст», «дизайнер»).

Лабораторна робота № 4

Тема: Методи подолання емоційного вигорання та зняття напруги.

Мета:

- розвинути вміння використовувати психотехніки для профілактики вигорання;
- освоїти медитативні вправи для зняття стресу;
- розробити вправи для емоційного розвантаження.

Теоретична довідка:

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу або надмірного навантаження, часто пов'язаного з професійною діяльністю.

Фізичні симптоми емоційного вигорання: постійна втома, навіть після тривалого відпочинку, головний біль або мігрень, порушення сну (безсоння, поверхневий сон, нічні пробудження), часті простудні захворювання через ослаблений імунітет, болі в м'язах або спині, які не пов'язані з фізичними навантаженнями, зниження апетиту або, навпаки, переїдання.

Емоційні симптоми емоційного вигорання: відчуття апатії та безнадійності, втрата інтересу до роботи, навіть якщо раніше вона приносила задоволення, підвищена дратівливість, нетерпимість до колег або близьких, постійне відчуття розчарування або незадоволеності, емоційна нестабільність (швидка зміна настрою, схильність до сліз), зниження самооцінки, почуття неефективності або провини.

Когнітивні симптоми емоційного вигорання: ускладнення концентрації уваги, забудькуватість, труднощі з прийняттям рішень, негативні думки про себе або своє професійне життя, постійне почуття, що ви «не встигаєте» або «робите недостатньо».

Поведінкові симптоми емоційного вигорання: зменшення продуктивності на роботі, уникання обов'язків або затримка виконання завдань, схильність до ізоляції, уникання соціальних контактів, частіше використання алкоголю, тютюну чи інших

стимуляторів як способу впоратися зі стресом, зростання кількості конфліктів на роботі чи вдома.

Професійні симптоми емоційного вигорання: відчуття «робота – це лише тягар», втрата сенсу професійної діяльності, відсутність мотивації до виконання навіть звичних завдань, зниження рівня креативності та ініціативності, цинічне або негативне ставлення до роботи, колег чи клієнтів, прагнення скоротити робочий час, уникати додаткових обов’язків.

Релаксаційні техніки – це вправи, які спрямовані на зниження рівня стресу, тривожності та фізичного напруження. Вони допомагають відновити емоційний баланс, покращити самопочуття та підвищити стійкість до стресу.

Медитація – це практика, яка спрямована на розвиток концентрації, усвідомленості та внутрішнього спокою. Її основна мета – допомогти людині досягти гармонії між розумом, емоціями та тілом через спеціальні техніки, які фокусують увагу та знижують вплив стресу.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Скласти таблицю психотехнік, вживаних для подолання емоційного вигорання.
3. Вправи, орієнтовані на зняття напруги.
4. Медитативні техніки.

Вправи

«Контроль дихання», «Релакс-коло», «Дихання квадратом», «Напруження й розслаблення», «Коло енергії», «Звуки природи», «Усвідомлене дихання», «Сканування тіла», «Медитація візуалізації», «Медитація вдячності», «Звукова медитація».

Вправа «Коло енергії»

Мета: відновлення енергії через взаємодію та підтримка згуртованості в групі.

Опис: учасники стають у коло, беруться за руки. Ведучий пояснює, що вони передають один одному «хвилю енергії». Один учасник починає, стиснувши руку сусіда, і ця «хвиля» передається по колу. Після кількох кіл ведучий пропонує учасникам заплющити очі й уявити, як їх наповнює енергія групи.

Модифікація: учасники передають не лише енергію стисненням руки, але й додають вербальний елемент. Наприклад, кожен передає сусіду слово, що асоціюється з позитивними емоціями чи підтримкою (наприклад, «радість», «спокій», «сила»).

Лабораторна робота № 5

Тема: Розробка та адаптація інтегративних психотехнологій з використанням психодраматичних технік

Мета:

- розвинути навички складання алгоритмічних таблиць для програмування психотехнік,
- розробка та проведення психодраматичних вправ,
- навчити адаптувати вправи до індивідуальних і групових потреб.

Теоретична довідка:

Інтегративні психотехнології – це сукупність технік і методів, які поєднують різні підходи психотерапії для досягнення максимальної ефективності у роботі з клієнтами. Основний акцент робиться на адаптації методів до індивідуальних потреб кожної людини або групи, що забезпечує гнучкість та універсальність у використанні.

Алгоритмічний підхід у психотехнологіях – це створення алгоритмів для психотехнік, що сприяє їх стандартизації та спрощує використання в терапевтичній чи освітній роботі. Алгоритми включають чіткі етапи виконання вправи, її цілі та способи адаптації до змінних умов.

Психодрама – це метод групової або індивідуальної терапії, розроблений Я.Л. Морено, що базується на використанні рольових ігор для опрацювання внутрішніх конфліктів та покращення міжособистісних відносин.

Ключові елементи психодрами:

1. **Протагоніст:** головний учасник, який працює з певною проблемою.
2. **Режисер:** ведучий, що організовує процес і спрямовує дії учасників.
3. **Допоміжне «Я»:** члени групи, які виконують ролі значущих осіб чи символічних образів для протагоніста.
4. **Сцена:** умовний простір, де розгортається дія.

Цілі психодрами:

- Опрацювання конфліктів і проблем через програвання ситуацій.
- Дослідження почуттів і відносин у безпечному середовищі.
- Підвищення усвідомленості та здатності до рефлексії.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації).
2. Підготувати алгоритмічні таблиці для програмування інтегративних психотехнологій.
3. Психодраматичні вправи.

Вправи

«Мій емоційний день», «Дзеркало минулого», Техніка «Обмін ролями», Техніка «Монолог», Техніка «Двійник», Техніка «Публіка спиною до протагоніста», Техніка «Повернися спиною», Техніка «Тимчасове затемнення на сцені», «Чарівна крамниця».

Техніка «Публіка спиною до протагоніста»

Мета: забезпечити протагоністу максимальну свободу у вираженні почуттів, допомогти групі побачити себе через сприйняття протагоніста, знизити напруження та уникнути прямого контакту, який може стримувати відкритість.

Опис:

Підготовка: Ведучий пояснює, що глядачі фізично перебуватимуть у приміщенні, але повернуться до протагоніста спиною або зроблять вигляд, що їх немає.

Основна частина: Протагоніст висловлює свої почуття до кожного учасника групи вголос. Глядачам забороняється реагувати: вони мають залишатися спокійними і не давати жодного зворотного зв'язку.

Рефлексія: Протагоніст обговорює, як він почувався під час вправи, що змінилося у його ставленні до учасників групи. Глядачі

діляться своїми враженнями, як вони відчували себе, слухаючи висловлювання про себе.

Модифікації:

Учасники можуть символічно зобразити свою відсутність, наприклад, заплющивши очі або опустивши голови.

- Після того як протагоніст висловив свої почуття, глядачі можуть уявити, як би вони відповіли на його слова, але не проговорюючи їх.

- Кожен учасник групи може по черзі виконувати роль протагоніста.

Лабораторна робота № 6

Тема: Розробка та аналіз психотехнологій для подолання стресу із використанням трансгенераційних та екзистенційних технік

Мета:

- Навчитися розробляти комплекс вправ для подолання стресу з урахуванням можливих модифікацій.
- Ознайомитися з особливостями трансгенераційних та екзистенційних підходів у психотерапії та навчитися їх застосовувати на практиці.
- Розвивати навички використання глибоких технік для роботи зі стресом.

Теоретична довідка

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Основні типи стресу:

1. **Позитивний стрес (Еустрес):** мотивує досягати цілей, адаптуватися до змін і розвиватися. Наприклад, підготовка до важливої події, радісні життєві зміни.
2. **Негативний стрес (Дистрес):** викликає перевантаження, занепокоєння та емоційний дисбаланс. Наприклад, втрата роботи, конфлікти, тривала перевтома.

Причини стресу: *фізичні* (недостатній сон, погане харчування, надмірні фізичні навантаження); *емоційні* (тривога, страх, невпевненість у майбутньому, конфлікти у стосунках); *соціальні* (проблеми на роботі, соціальний тиск., втрата близьких або зміна життєвих обставин), *інформаційні* (надлишок інформації, багатозадачність).

Трансгенераційні техніки – методи, які вивчають вплив попередніх поколінь на психологічний стан особистості. Вони обґрунтовуються на ідеї, що несвідомі сімейні сценарії, травми чи незавершені проблеми можуть формувати емоції та поведінку наступних поколінь.

Основні завдання трансгенераційних технік:

- Виявлення повторюваних моделей і сценаріїв у сім'ї.
- Усвідомлення впливу сімейної історії на сучасне життя.
- Розв'язання міжпоколінніх конфліктів і поняття їх негативного впливу.

Техніки: *генеграма* – створення схеми родинних зв'язків із позначенням важливих подій, ролей і стосунків; *сімейні розстановки* – імітація взаємовідносини членів сім'ї для вивчення динаміки системи; *аналіз сімейних сценаріїв* – дослідження родинних фраз, переконань і установок, які впливають на поведінку та рішення.

Екзистенційні техніки – техніки, що базуються на екзистенційному підході і допомагають людям усвідомити й прийняти незначні сторони життя, знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів, а також осмислити свій шлях у житті.

Завдання екзистенційних технік:

1. Відкрити глибинні бажання.
2. Осмислити власні життєві вибори та зрозуміти, як вони впливають на життя.
3. Допомогти людині навчитися знаходити баланс між внутрішніми конфліктами.

Техніки: *лист до себе* – клієнт пише, що для нього важливо, які вибори він хоче зробити; *робота з метафорами* – аналіз символів; *сенс дня* – щоденний аналіз подій із погляду їхнього значення; *діалог із майбутнім «Я»* – виявлення себе через 10-20 років

Алгоритм складання комплексу вправ

1. Визначення мети вправ: для чого спрямований комплекс (подолання стресу, покращення усвідомленості, робота з сімейними чи екзистенційними конфліктами).
2. Підбір вправ: обираються техніки, які відповідають цілям і враховують особливості учасників.
3. Модифікація вправ: адаптація до індивідуальних чи групових потреб (зміна складності, тривалості, акценту).

4. Створення структури: розробка етапів виконання кожної вправи (вступ, виконання, рефлексія).

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації).
2. Скласти таблицю психотехнологій подолання стресу.
3. Трансгенераційні техніки.
4. Екзистенційні техніки.

Вправи

«Моя родинна сила», «Подарунок від предків», «Камінь труднощів», «Генограма», «Сімейні розстановки» (за методом Берта Геллінгера), Аналіз родинних міфів і сценаріїв, Листи предкам, Лист майбутньому «Я», медитація «Сенс дня», Робота з парадоксами, «Камінь і ріка», Діалог із сенсом.

Вправа «Листи предкам»

Мета: Звільнитися від почуття провини або боргу перед минулими поколіннями.

Опис: Клієнт пише уявного листа одному з предків, висловлюючи свої почуття, питання чи прохання про дозвіл змінити певний життєвий сценарій.

Приклад: Клієнт пише листа прабабусі, щоб подякувати за силу, яку вона передала, і дозволити собі жити по-іншому.

Питання для обговорення:

1. Що Ви хотіли висловити своєму предку?
2. Які почуття у Вас виникли під час написання листа?
3. Як ця вправа вплинула на Ваше ставлення до ситуації?
4. Що Ви усвідомили про свій зв'язок із родом?
5. Чи змінилося Ваше відчуття провини, вдячності чи обов'язку?

Лабораторна робота № 7

Тема: Арттерапія та методи невербальної активності

Мета:

- Освоїти арттерапевтичні техніки.
- Вивчити методи невербальної активності.
- Розробити вправи поведінкового тренінгу.

Теоретична довідка:

Арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує мистецтво як засіб вираження та дослідження емоцій, роботи з внутрішніми конфліктами, розвитку творчого потенціалу і поліпшення психологічного благополуччя.

Види арт-терапії: ізотерапія; бібліотерапія; казкотерапія; музикотерапія; драмтерапія; лялькотерапія; танцювальна терапія; пісочна терапія; глинотерапія та тістотерапія; мандалотерапія; фототерапія.

Існують такі форми арт-терапії:

- ✓ індивідуальна
- ✓ групова
- ✓ сімейна

Невербальна активність – це форми спілкування, які здійснюються без використання слів. Вона охоплює рухи тіла, жести, міміку, зоровий контакт, положення тіла, голосові інтонації та інші невербальні засоби вираження емоцій і намірів.

Невербальна активність є основою багатьох форм людської взаємодії та має вирішальне значення в передаванні емоцій, створенні довіри й розумінні між людьми.

Поведінковий тренінг – це форма навчання і розвитку, спрямована на формування, корекцію або закріплення конкретних поведінкових навичок через практичні вправи. Тренінг базується на принципах біхевіористичного підходу, де основна увага приділяється діям і реакціям людини в різних ситуаціях.

Методи поведінкового тренінгу: рольові ігри, моделювання, зворотний зв'язок; повторення, аналіз поведінки.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Методи арттерапії.
3. Методи невербальної активності.
4. Вправи поведінкового тренінгу.

Вправи

«Кольори настрою», «Карта успіху», «Малюнок емоції», «Поведінкові патерни», Техніка «Монотипія», Техніка «Каракулі», Техніка «Чорний квадрат», «Я-супергерой», «Знайомство зі страхом», «Скульптура почуттів», «Захисний щит», Колаж «Серце», «Моє майбутнє», Вправа «Діалог із собою», Вправа «Мій світ у піску», Техніка «Страус», Техніка «Фігурка емоцій», Вправа «Вирішення конфлікту», Техніка «Мелодія мого імені», Вправа «Музичний пейзаж», Вправа «Моя мелодія», Вправа «Танець емоцій», Вправа «Діалог у русі», Вправа «Моя казка», Вправа «Казка-запитання», Техніка «Сім чарівних слів», Вправа «Фотографія дня», Вправа «Фотографія мрії», Вправа «Розкажи історію», Техніка «9 маленьких мандал», Техніка «Мандала «Успіх»», Вправа «Моя лялька-помічник», Вправа «Казка з ляльками», Вправа «Розповідь без слів», Вправа «Гра голосів», Вправа «Інтимна й соціальна дистанція», Вправа «Емоційне передбачення», «Словесне і невербальне розбіжжя», «Сценарій спілкування», «Зміна поведінки», «Впевненість у жестах», «Я-повідомлення».

Вправа «Кольори настрою»

Мета: усвідомити свій емоційний стан і навчитися його виражати, розвинути здатність до емоційної саморегуляції.

Опис: Учасникам видають аркуші паперу й набір кольорових олівців чи фарб. Завдання: намалювати свій поточний емоційний стан за допомогою кольорів і форм (без обов'язкового створення конкретного образу). Пояснити, чому вибрано саме ці кольори й форми. Після завершення малювання учасники діляться своїми роботами, якщо бажають.

Модифікація: використати музику, яка відповідає різним емоційним станам, і запропонувати намалювати емоції, які викликає кожна мелодія, або провести вправу в парах: один малює, інший інтерпретує малюнок (Додаток А).

Техніка «Мандала Успіх»

Мета: активація внутрішніх ресурсів для досягнення цілей і особистісного успіху.

Опис: Клієнту пропонують створити мандалу, яка символізує успіх. Малюнок повинен бути симетричним і збалансованим, щоб створювати гармонійне враження. Якщо клієнт не може самотійно намалювати мандалу, йому надають готовий шаблон для розфарбовування. Після завершення роботи клієнт може скласти історію, що ілюструє його успіх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції у Вас викликає намальована мандала?
- Що означають використані кольори та символи?
- Як би Ви назвали свою мандалу?
- Яке основне послання цієї мандали?
- Де б Ви хотіли її розмістити?

Деякі аспекти інтерпретації: Кольори та символи в мандалі можуть свідчити про уявлення клієнта щодо успіху та способів його досягнення. Наприклад, використання символів на кшталт колеса (рух і розвиток), зірки (досягнення), підкови (щастя) чи сонця (життєрадісність) може відображати ресурси, які клієнт вважає важливими для реалізації цілей. Гармонійність композиції показує здатність клієнта досягати внутрішнього балансу, а складнощі в її створенні можуть вказувати на перешкоди в самореалізації. (Додаток Б)

Лабораторна робота № 8

Тема: Розвиток особистісно-регуляторних якостей через трансформаційні ігри

Мета:

- розвинути здатність до саморегуляції;
- освоїти техніки завершення роботи з групою;
- дослідити трансформаційні ігри.

Теоретична довідка:

Особистісно-регуляторні якості – це вміння та навички, які допомагають людині керувати своїми емоціями, поведінкою та думками для досягнення поставлених цілей і гармонійної взаємодії з оточенням. Вони включають:

- Самоконтроль і саморегуляцію.
- Емоційну стійкість.
- Розвиток усвідомленості.
- Вміння адаптуватися до змін.

Трансформаційні ігри – це методи психологічної роботи, спрямовані на усвідомлення внутрішніх конфліктів, зміну обмежувальних переконань, розвиток нових моделей поведінки. Ці ігри ґрунтуються на принципах метафори, символіки та інтерактивності.

Вправи на завершення роботи допомагають інтегрувати отриманий досвід, закріпити позитивні зміни, забезпечити плавний перехід до повсякденного життя після психотерапевтичної чи тренінгової сесії.

Основні функції завершальних вправ:

- Закриття емоційного циклу.
- Підбиття підсумків.
- Підтримання почуття завершеності роботи.
- Покращення командного духу (у груповій роботі).

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.

2. Підготувати таблицю психотехнологій з розвитку особистісно-регуляторних якостей.
3. Вправи на завершення роботи.
4. Трансформаційні ігри.

Вправи

«Карта емоційного балансу», «Повернення до успіхів», «Моя трансформація», «Символ дня», «Коло подяки», «Мій наступний крок», «Відпускаю напругу», «Карта життєвого шляху», «Магічний куб», «Сходишки до мрії», «Карта ресурсів».

Вправа «Моя трансформація»

Мета: усвідомити зміни, які відбулися під час роботи, сформулювати плани на майбутнє.

Опис: Учасники малюють «шлях трансформації», де:

- Старт – це їхній початковий стан.
- Проміжні точки – це ключові зміни, які відбулися.
- Фініш – це бажаний стан у майбутньому.

Обговорення:

- Що допомогло рухатися вперед?
- Які ресурси потрібні для досягнення фінальної мети?

Модифікація:

- Замість малюнка: учасники пишуть невелику історію про свій шлях трансформації.
- Програвання фінальної точки (наприклад, досягнення мрії).

Лабораторна робота № 9

Тема: Казкотерапія як інструмент психотехнологій.

Мета: навчитися створювати казкові сюжети для терапевтичних цілей, оволодіти алгоритм розвитку самостійності.

Теоретична довідка:

Казкотерапія – це психологічний метод, який використовує казки, метафори та образи для роботи з психологічними проблемами, навчання, розвитку особистості та пошуку рішень у складних життєвих ситуаціях. Цей підхід заснований на тому, що казки дозволяють звертатися до несвідомих механізмів психіки, активуючи ресурси людини через символіку й асоціації.

Методи казкотерапії: читання готових казок, створення авторських казок, малювання казки, рольове програвання.

Розвиток самостійності у майбутнього фахівця – це процес формування навичок автономного прийняття рішень, організації роботи та відповідальності за свої дії.

Психотехнології в цьому процесі спрямовані на створення умов для розвитку рефлексії, критичного мислення, навичок самоконтролю і самоорганізації.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Скласти алгоритм психотехнологій розвитку самостійності майбутнього фахівця.
3. Казкотерапія як психотехніка.

Вправи

«Моя казка про вибір», «Карта самостійності», «Лист від майбутнього себе», «Сходинки рішень», «Розвилка шляхів», «Дзеркало сильних сторін», «Казка про мене», «Щасливий фінал», «Мій внутрішній герой».

Вправа «Дзеркало сильних сторін»

Мета: усвідомити власні ресурси та навички, які сприяють самостійності.

Опис: Учасники працюють у парах. Один із них грає роль «дзеркала».

Завдання «дзеркала» - описати сильні сторони іншого учасника, які він використовує для досягнення цілей. Потім учасники міняються ролями.

Модифікація:

- Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від групи щодо своїх сильних сторін.
- Учасник може написати про себе «дзеркальний портрет», а потім порівняти його з тим, що сказали інші.
- Сильні сторони героя в казковому контексті, які він використовує для подолання труднощів.

Вправа «Щасливий фінал»

Мета: Переформулювання проблеми та пошук рішень.

Опис: Клієнт обирає казку з незавершеним чи сумним фіналом.
Завдання: створити позитивний фінал, який символізує вирішення реальної проблеми.

Рефлексія: Як змінений фінал допомагає краще зрозуміти вашу ситуацію?

Лабораторна робота № 10

Тема: Розробка комплексу психотехнологій із використанням символів і міфів у психологічній практиці

Мета: розвинути навички створення й адаптації вправ, спрямованих на самопізнання та роботу з несвідомим через символіку й міфотворчість, навчити учасників використовувати символи та метафори для вирішення психологічних проблем і пошуку внутрішніх ресурсів.

Теоретична довідка:

Символогія – це метод психологічної роботи, що базується на дослідженні символів, які несуть емоційне, когнітивне чи культурне значення. Символи є ключем до несвідомого, допомагають висловити те, що важко передати словами, і є основою для роботи з глибинними аспектами особистості.

Методи роботи із символами:

1. **Малювання символів:** Учасники створюють малюнки, які відображають їхній емоційний стан, життєві ситуації чи внутрішні конфлікти («Малюнок мого теперішнього стану» - учасники малюють символ, що передає їхній настрій, а потім пояснюють його).

2. **Робота зі сновидіннями:** Аналіз символів, які з'являються у снах. Учасники малюють або описують символи, а потім розглядають їх із точки зору значення для себе.

3. **Колажі та асоціації:** Створення колажів із вирізок журналів, які асоціюються з певними темами («Моє майбутнє»).

4. **Символічний діалог:** Уявний діалог із вибраним символом. Учасник ставить йому запитання та уявляє відповіді, які допомагають знайти рішення чи усвідомити проблему.

Міфотворчість – це процес створення індивідуальних чи групових історій у формі міфу. Міфи символічно відображають життєвий досвід, конфлікти, ресурси та цінності. Вони допомагають структурувати реальність, розв'язувати внутрішні конфлікти й знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях.

Методи роботи з міфами:

1. **Створення особистого міфу:** Учасник пише або розповідає міф, у якому він є героєм, що стикається з труднощами та знаходить спосіб їх подолання.

2. **Колективне міфотворення:** Група учасників разом створює міф про спільну мету або проблему.

3. **Міфологічні метафори:** Використання відомих міфів (наприклад, про Прометея, Одиссея) для обговорення життєвих ситуацій клієнтів.

4. **Розігрування міфу:** Учасники програватимуть ролі персонажів у власноруч створеному міфі, що дозволяє прожити ситуацію «зсередини».

Переваги роботи з символікою та міфами:

- Допомагають працювати з глибокими емоціями та несвідомими переживаннями.
- Стимулюють творче мислення й активізують внутрішні ресурси.
- Залучають культурний контекст, сприяючи розумінню себе через архетипи.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Символогія.
3. Міфотворчість.

Вправи

«Символ моєї мети», «Мій міфічний герой», «Архетипічне дзеркало», «Моя легенда», «Палітра почуттів», «Карта символів», «Символічна трансформація», «Міфічний оберіг», «Міфічний дар», «Міфічний супутник», «Карта міфічної подорожі», «Зустріч із міфічним наставником», «Створення міфічного амулета».

Вправа «Моя легенда»

Мета: створити ресурсну історію про власний шлях і досягнення, розвинути віру у свої можливості.

Опис: Учасник пише або розповідає легенду про себе, використовуючи метафори та символи. Легенда має включати: початок шляху (виклики або труднощі), важливі зустрічі чи відкриття, кульмінацію (успішне подолання складнощів). Учасник завершує легенду висновком: які якості героя допомогли досягти успіху?

Модифікація:

- Додайте до легенди малюнок чи карту подій.
- Інші учасники можуть допомогти уточнити чи доповнити історію героя.
- Учасник уявляє, як легенда може продовжуватися в майбутньому.

Вправа «Створення міфічного амулета»

Мета: Усвідомити, які якості й ресурси допомагають долати життєві труднощі.

Опис: Учасник створює амулет із доступних матеріалів (паперу, тканини, ниток). Кожен елемент амулета має символізувати певну якість, рису чи ресурс (наприклад, червона нитка – сміливість, круглий елемент – гармонія). Наприкінці вправи учасники діляться своїми амулетами та пояснюють їх значення.

Модифікація: Група разом створює амулет для спільної мети.

Лабораторна робота № 11

Тема: Розробка психотехнологій для духовного розвитку особистості та використання наративного підходу в самопроектуванні

Мета:

- Розвинути навички складання комплексу вправ, спрямованих на духовний розвиток і усвідомлення цінностей.
- Ознайомити учасників із наративним підходом як інструментом формування особистісної ідентичності.
- Навчити адаптувати вправи до індивідуальних потреб і створювати психотехнології для зміцнення духовності та особистісного зростання.

Теоретична довідка:

Духовність – це система цінностей, світоглядних орієнтирів і внутрішніх переконань, які допомагають людині знаходити сенс життя, долати труднощі й розвивати гармонію з собою та світом. Духовний розвиток пов'язаний із формуванням гуманістичних цінностей, моральної відповідальності й пошуком сенсу.

Психотехнології духовного розвитку:

- *Медитація:* для розвитку усвідомленості та пошуку внутрішнього спокою.
- *Писемні практики:* ведення щоденника для рефлексії над своїми емоціями та цінностями.
- *Практика вдячності:* щоденне усвідомлення того, за що людина вдячна.
- *Вправи на створення власних символів духовності.*

Наратив у самопроектуванні особистості

Наративний підхід розглядає життя людини як історію, яку вона розповідає про себе. Ця історія структурує життєвий досвід, формує ідентичність, впливає на вибір і поведінку.

У самопроектуванні особистості наратив допомагає створити бажаний образ майбутнього та визначити шляхи його досягнення.

Самопроектування – це усвідомлення людиною свого потенціалу, мрій і цілей, а також їх інтеграція у план розвитку особистості.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Підготувати психотехнології духовного розвитку особистості.
3. Наратив у самопроектуванні особистості.

Вправи

«Мій внутрішній храм», «Лист до майбутнього Я», «Міф про моє життя», «Коло вдячності», «Мій духовний компас», «Казка про внутрішній світ», «Сходинок до сенсу», «Моє життєве кіно», «Героїчна подорож», «Лист до себе з майбутнього», «Переписування історії».

Вправа «Мій внутрішній храм»

Мета: розвинути усвідомленість і зрозуміти власні духовні цінності, створити символічний простір, який уособлює гармонію.

Опис: Учасник уявляє, що в його внутрішньому світі є «храм», який відображає його духовність. Завдання: Візуалізувати храм у деталях (який він зовні, які елементи всередині). Намалювати або описати його на папері. Визначити, які цінності чи риси він символізує. Завершення: обговорення в групі або індивідуальна рефлексія, що означає цей храм у контексті особистісного розвитку.

Модифікація:

- Замість храму можна створити «сад душі» або інший символічний простір.
- Кожен учасник ділиться елементом свого храму, який є спільним із храмами інших, створюючи «спільний храм групи».
- Учасники демонструють храм через рухи або пози, що передають його емоційний зміст.

Лабораторна робота № 12

Тема: Розробка комплексу вправ із використанням інноваційних тренінгових психотехнологій та сугестивних технік

Мета:

- Ознайомити учасників із сучасними психотехнологіями, які використовуються у тренінговій роботі.
- Розвинути навички створення й адаптації вправ із елементами інноваційних методів і сугестивних технік.
- Формувати розуміння впливу сугестії на особистість і навички її використання в професійній діяльності.

Теоретична довідка

Інноваційні тренінгові психотехнології – це методики, які базуються на сучасних психологічних знаннях і досягненнях у сфері нейронаук, цифрових технологій та інтерактивних методів навчання.

Переваги інноваційних психотехнологій:

- Високий рівень залучення учасників.
- Ефективність у тренуванні навичок через практичний досвід.
- Гнучкість адаптації під потреби групи чи індивідуальні особливості.

Сугестія – це вплив на свідомість і підсвідомість людини з метою формування певних установок, переконань чи поведінкових моделей. Сугестивні техніки широко використовуються у психотерапії, педагогіці, рекламі та тренінгах.

Основні види сугестії:

1. *Пряма сугестія.* Чітке та однозначне формулювання (наприклад, твердження чи вказівки).
2. *Непряма сугестія.* Використання метафор, історій чи запитань для створення умов, у яких людина сама доходить до потрібного висновку.
3. *Афірмації.* Позитивні висловлювання, які повторюються для формування бажаних установок.
4. *Сугестивне моделювання.* Програвання ситуацій, у яких учасник відчуває себе успішним чи здатним вирішити проблему.

Методи сугестії:

- Використання м'якого голосу, повільного темпу мовлення.
- Фокус на образах, емоціях і відчуттях.
- Використання ключових слів, які створюють асоціації з позитивним досвідом.

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ та запропонувати можливі способи їх модифікації.
2. Сучасні інноваційні тренінгові психотехнології.
3. Сугестивні техніки.

Вправи

«Символ впевненості», «Історія успіху», «Афірмації в дії», «Гіпнотичний діалог», «Візуалізація майбутнього», «Енергетичне перезавантаження», «Квест», «Мікронавчання через відеоурок», «Карта реальних викликів» (модельовання ситуацій), «Сесія коучингу в дії», «Інтерактивне голосування», «Прогулянка», «Переписування історії», «Голос впевненості».

Вправа «Афірмації в дії»

Мета: допомогти учасникам сформувані позитивні установки, закріпити віру в себе через повторення афірмацій.

Опис: Ведучий пояснює, що афірмації – це короткі позитивні твердження, які формують бажану установку. Учасники записують 3-5 афірмацій, які відповідають їхнім цілям (наприклад, «Я вірю в себе», «Я заслуговую на успіх»). Усі учасники по черзі проговорюють свої афірмації вголос, з акцентом на кожному слові. Ведучий запитує, які емоції виникли під час вимовляння афірмацій.

Модифікація: учасники уявляють, як афірмації здійснюються в реальному житті, а інші учасники можуть доповнити афірмації або запропонувати свої.

Рекомендована література та інтернет-ресурси:

1. Антонюк А., Магдисюк Л., Сойко О. Психотехнології та прийоми клієнт-центрованої терапії у роботі з дітьми. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 7-11.
2. Голюк О. Ціннісні орієнтації батьків як основа забезпечення гармонійного буття дитини у сім'ї. *Імідж сучасного педагога*. 2015. С. 41– 44.
3. Грицюк І. М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
4. Дем'янчук Д., Магдисюк Л. Казкотерапія як засіб профілактики та корекції психологічних проблем підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 31-34.
5. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І. «Дари» Фребеля: психолого-педагогічний аспект. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. № 2 (22). Рівне: РВЦ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2019. С. 74–82.
6. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2018. С. 50–57.
7. Замелюк М., Магдисюк Л., Беспарточна О. Ігрові технології: теорія та практика. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 12 (14) 2022. С.285-297.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
9. Лазарєв М. Основи педагогічної творчості. Суми: ВВП «Мрія»-ЛТД, 1995. 212 с.
10. Лесик М., Магдисюк Л. Казкотерапія як метод подолання проявів дезадаптації у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 85-88.

11. Луців-Шумська Н., Магдисюк Л. І. Арттерапія як засіб психологічної допомоги молодшим школярам. *Збірник матеріалів V Всеукраїнської студентської науково-практичної онлайн-конференції*. Луцьк: Волиньполіграф. 2021. С. 195-196.

12. Магдисюк Л. І. В. Мистецтво арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 7, № 2, 2021, с. 1-7.

13. Магдисюк Л. І. Діагностика та корекція якості життя особистості методами арттерапії (колаж). *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*. №61 (11/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 54-56.

14. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 24 с.

15. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 32 с.

16. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.

17. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120-130.

18. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І. Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.

19. Магдисюк Л. І., Прокопюк І. А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 96-99.

20. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.
21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.
22. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки*, 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.
23. Магдисюк Л., Замелюк М., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 4. С. 35-42.
24. Магдисюк Л., Хлівна О., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна моногр. Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. С.160-173.
25. Москалець В. П. Основний психологічний зміст та розвивально-особистісний потенціал ігрової діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №10. С. 1-10.
26. Назарець А., Магдисюк Л. Нейрографіка як інноваційний метод арттерапії трансформації особистості. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 102-105.
27. Неділько І. М., Хомярчук А.П., Магдисюк Л.І. Інноваційне освітнє середовище : теоретичний аспект. *Перспективи та інновації науки*. Електронний журнал. № 6 (11), 2022. С. 278-288.
28. Нерода Д., Магдисюк Л. Вплив мультфільмів на внутрішню організацію міжособистісних відносин молодії сім'ї. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 179-183.

29. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61.

30. Піхоцька В., Магдисюк Л., Патута Б. Особливості використання арттерапевтичних методів у роботі із підлітками. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 140-143.

31. Прокопюк І., Магдисюк Л. Арт-терапія: шлях до самопізнання, самовираження та зцілення. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 125-128.

32. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.

33. Сухомлинський В. О. Я розповім вам казку. *Філософія для дітей*. Харків: ВД «Шк.», 2016. 576 с.

34. Тітов І. Творча уява молодшого школяра: її критерії та функції у навчальній діяльності. *Обдарована дитина*. 2008. №10. С. 56-60.

35. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

36. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

37. Шкарлатюк К. І., Магдисюк Л. І., Сойко О. В. Казкотерапія як метод психологічної допомоги: методичні рекомендації до курсів «Психотерапія», «Позитивна психотерапія» та «Арттерапія». Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 48 с.

38. Шмига Б., Магдисюк Л., Сойко О. Особливості застосування ігрової діяльності у корекційно-розвитковій роботі з дітьми з РАС. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 265-269.

39. Шульга Л. М. Барвиста радість. Методичний посібник. Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2017. 336 с.
40. Шульга Л. М. Розвиток творчих здібностей дітей дошкільного віку на заняттях з малювання. Конспект лекцій і занять (за матеріалами власного досвіду), Київ: ІСДО, 1996. 236 с.
41. Шульга Л. М. Розвиток творчих здібностей у дітей старшого дошкільного віку. Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2002. 204 с.
42. Zamelyuk M. Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2021. Vol. 7, № 2. P. 79-85.

ДОДАТКИ

Додаток А

Білий колір

Позитивні аспекти: символізує чистоту, гармонію, відкритість, єдність і легкість. Білий допомагає виявляти приховані речі, надихає й дає відчуття свободи.

Негативні аспекти: надлишок білого може спричинити ізоляцію, нудьгу, відчуженість і манірність.

Інтерпретація: білий часто асоціюється з початком, вірою, чистотою. У християнстві це символ віри й світла. Білий в одязі може позначати новий етап життя.

Чорний колір

Позитивні аспекти: уособлює силу, змістовність і здатність до передбачення.

Негативні аспекти: може викликати почуття порожнечі, депресії чи страху.

Інтерпретація: чорний часто асоціюється з загадковістю й внутрішньою глибиною. Він може символізувати закінчення чогось і можливість нового початку. Однак надмірне використання чорного може свідчити про замкнутість чи приховані страхи.

Сірий колір

Позитивні аспекти: розсудливість, стабільність, баланс.

Негативні аспекти: асоціюється з меланхолією, втомою й депресією.

Інтерпретація: сірий є символом нейтральності та компромісу. У негативному значенні він уособлює застій або внутрішню боротьбу, у позитивному – прагнення гармонії та спокою.

Сріблястий колір

Позитивні аспекти: легкість, відображення, бажання пізнання.

Негативні аспекти: може символізувати самообман і ілюзії.

Інтерпретація: сріблястий асоціюється з фантазією та гнучкістю. Його часто пов'язують із загадковістю й місячними образами, а також зі здатністю знижувати емоційну напругу.

Червоний колір

Позитивні аспекти: символізує лідерство, динамічність, наполегливість і пристрастність.

Негативні аспекти: може проявлятися як агресія, нетерпимість або руйнівність.

Інтерпретація: червоний є кольором енергії, пристрасті та боротьби за свої ідеї. Він привертає увагу й символізує готовність до змін і активних дій.

Рожевий колір

Позитивні аспекти: символізує доброту, жіночність, любов і чуттєвість.

Негативні аспекти: асоціюється з легковажністю та показовістю.

Інтерпретація: рожевий колір заспокоює й сприяє гармонії. Він може символізувати теплі почуття й романтичність.

Жовтий колір

Позитивні аспекти: оригінальність, радість, впевненість у собі, оптимізм.

Негативні аспекти: схильність до критики, сарказму, неухважність.

Інтерпретація: жовтий символізує інтелект і радість. У психотерапії його використовують для підвищення настрою та пошуку нових ідей.

Оранжевий колір

Позитивні аспекти: життєва енергія, тепло, гармонія.

Негативні аспекти: може викликати нарочитість і зарозумілість.

Інтерпретація: оранжевий колір є символом задоволення, активності й життєвої сили. Він допомагає відновити емоційну рівновагу й дає впевненість у собі.

Зелений колір

Позитивні аспекти: спокій, стабільність, гармонія.

Негативні аспекти: егоїзм, ревності, песимізм.

Інтерпретація: зелений символізує зростання та процвітання. Він часто використовується для відновлення внутрішньої рівноваги.

Синій колір

Позитивні характеристики: організованість, завзятість, ідеалізм, сила духу.

Негативні характеристики: фанатизм, підпорядкованість. Суть: синій колір глибокий і нескінченний, спонукає до роздумів, але

не дає готових відповідей. Він символізує сталість, відданість, серйозність і прагнення до гармонії. У міфології синій асоціюється із божественністю, свободою та цінністю. Люди, які обирають синій, прагнуть спокою й гармонії, але тривалий стрес чи напруга можуть змусити їх відкидати цей колір.

Відтінки:

- *Блакитний*: символізує безпеку, спокій і комфорт, але знижує концентрацію.
- *Темно-синій (індиго)*: сприяє сновидінням і потребі у відпочинку, але може викликати меланхолію.

Коричневий колір

Позитивні характеристики: стабільність, надійність, здоровий глузд.

Негативні характеристики: депресія, розчарування.

Суть: коричневий символізує фізичний комфорт, відчуття безпеки й стабільність. Він асоціюється із тілесними відчуттями, бажанням відпочинку та внутрішньою гармонією. Вибір цього кольору може вказувати на втому або нервові виснаження.

Відтінки:

- *Жовто-коричневий*: символ працьовитості та строгості.
- *Креманий*: м'який колір, що створює комфорт і впевненість.

Фіолетовий колір

Позитивні характеристики: ідеалізм, чуттєвість, підвищення самооцінки.

Негативні характеристики: надмірна емоційність, схильність до депресії.

Суть: фіолетовий поєднує в собі енергію червоного й спокій синього, символізує чуттєвість і індивідуальність. Він асоціюється з каяттям, сентиментальністю та пошуком глибокого сенсу.

Відтінки:

- *Темно-фіолетовий*: асоціюється із владністю й грубістю.
- *Ліловий*: має заспокійливий ефект і стимулює інтуїцію.
- *Бузковий*: пов'язаний із марнославством і незрілістю, популярний серед підлітків.

Кольори в мандалі та їх значення

Червоний. Символізує силу, пристрасть і енергію для виживання. Відображає активізацію життєвого потенціалу, цілительські здібності та трансформацію через страждання. Може уособлювати гнів, війну чи лібідо.

Зелений. Відображає здоровий ріст, зрілість і здатність піклуватися. Символізує дозрівання, батьківство, внутрішню рівновагу, але також може вказувати на надмірну опіку чи контроль.

Сірий. Асоціюється з байдужістю, пригніченням, депресією чи потребою у безпеці.

Бірюзовий. Відображає зцілення, дистанціювання від травматичних подій, біль втрати, здатність до самозцілення та бажання захищати.

Коричневий. Символ стабільності, коренів і безпеки. Може означати потребу в емоційній захищеності, але також вказувати на пригнічення та низьку самооцінку.

Фуксії. Уособлює енергію, непосидючість і мотивацію. Відображає звільнення внутрішньої сили, пошук себе та емансипацію.

Персиковий. Символ чуттєвості, жіночої енергії, творчого потенціалу та зрілості.

Рожевий. Відображає здоров'я, юність, чуттєвість, але також емоційний стрес, потребу в захисті та вразливість.

Лавандовий. Символізує духовність, чесність, фантазії та містичні переживання, а також здатність привертати увагу.

Лілово-фіолетовий. Уособлює царську величність, містичний союз і ідентифікацію.

Жовтий. Відображає розвиток свідомості, індивідуальність, впевненість і бажання змін. Може символізувати багатство духу та внутрішній потенціал.

Помаранчевий. Символ тепла, радості та енергії. Підтримує самоствердження, амбіції, але може свідчити про складнощі у відносинах із владою чи батьками.

Блакитний. Уособлює спокій, світло, відданість і вищу любов. Символ безумовного прийняття та духовного зростання.

Синій. Символізує інтуїцію, емпатію, рівновагу та гармонію. Відображає спокій у житті, але може вказувати на конфлікт із материнськими фігурами.

Перламутровий. Пов'язаний із трансформацією внутрішніх цінностей, примиренням із собою та чутливістю до духовних змін.

Срібний. Уособлює творчість, цілительство та здатність до гармонійної взаємодії.

Білий. Символ чистоти, духовності та єдності. Уособлює готовність до змін, але також може свідчити про спробу приховати емоції чи втрату енергії.

Чорний. Відображає таємничість, порожнечу, депресію та відродження. Символізує переродження після втрати або руйнування.

Мотиваційні цитати відомих людей

1. **«Успіх – це здатність рухатися від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму.» – Вінстон Черчилль**
2. **«Ваш час обмежений, тому не витрачайте його, живучи чужим життям.» – Стів Джобс**
3. **«Єдине, що стоїть між вами та вашою мрією, - це готовність спробувати і віра в те, що це можливо.»– Джоель Браун**
4. **«Ми те, що ми постійно робимо. Досконалість – це не дія, а звичка.» – Арістотель**
5. **«Найкращий спосіб передбачити майбутнє – створити його.»– Авраам Лінкольн**
6. **«Не бійся йти повільно. Бійся стояти на місці.» – Китайське прислів'я**
7. **«Сила не приходить з перемог. Вона народжується з боротьби з труднощами.» – Арнольд Шварценеггер**
8. **«Неважливо, як повільно ти рухася, головне – не зупинятися.» – Конфуцій**
9. **«Все, що ви коли-небудь хотіли, - по той бік страху.» – Джордж Аддер**
10. **«Життя – це 10% того, що з вами трапляється, і 90% того, як ви на це реагуєте.» – Чарльз Свіндолл**
11. **«Не важливо, скільки разів ви падаєте. Важливо, скільки разів ви піднімаєтеся.»– Вінс Ломбарді**
12. **«Якщо ти можеш про це мріяти, то можеш це зробити.» – Уолт Дісней**
13. **«Починайте там, де ви є. Використовуйте те, що у вас є. Робіть те, що можете.» – Артур Еш**
14. **«Людина, яка ніколи не помилялася, ніколи не пробувала нічого нового.» – Альберт Ейнштейн**
15. **«Перемога не завжди дістається найсильнішому чи найшвидшому, а тому, хто вірить, що він може перемогти.» – Наполеон Гілл**

16. **«Майбутнє належить тим, хто вірить у красу своїх мрій.»**
– Елеонора Рузвельт
17. **«Великі зміни починаються з малого кроку.»**– Лао-цзи
18. **«Єдина межа для ваших досягнень – це межа вашої уяви.»** – Наполеон Гілл
19. **«Завжди здається неможливим, поки це не зробиш.»**–
Нельсон Мандела
20. **«Не чекайте ідеального моменту. Зробіть цей момент ідеальним.»** – Джордж Бернард Шоу
21. **«Не дозволяйте маленьким невдачам зупинити вас на шляху до великої перемоги.»** – Конфуцій
22. **«Ваше майбутнє залежить від того, що ви робите сьогодні.»**– Махатма Ганді
23. **«Щоб дістатися до мети, треба перш за все йти.»** –
Оноре де Бальзак
24. **«Якщо хочеш чогось досягти, ти знайдеш спосіб. Якщо ні – знайдеш виправдання.»** – Джим Рон
25. **«Мрія – це не те, що ви бачите уві сні, а те, що не дає вам заснути.»**– Абдул Калам
26. **«Не бійтеся помилок. Бійтеся нічого не робити.»**–
Деббі Філдс
27. **«Ви стаєте тим, у що вірите.»**– Опра Вінфрі
28. **«Час не повернеш назад, але його можна використати розумно.»** – Джек Ма
29. **«Секрет успіху – у постійній роботі над собою.»**
– Девід Блай
30. **«Роби те, що можеш, там, де ти є, з тим, що маєш.»**–
Теодор Рузвельт
31. **«Не дивіться на годинник. Робіть те, що він робить: ідіть далі.»** – Сем Лівсон
32. **«Дисципліна – це міст між цілями і досягненнями.»** –
Джим Рон

33. **«Навіть найтемніша ніч закінчується світанком.»** – Віктор Гюго

34. **«Ніколи не пізно стати тим, ким ви могли б бути.»**– Джордж Еліот

35. **«Чим більше ви працюєте над своїми цілями, тим ближче вони стають.»**– Майкл Джордан

36. **«Секрет вашого майбутнього прихований у вашій щоденній рутині.»** – Майк Мердок

37. **«Успіх – це коли ти встаєш на одну спробу більше, ніж падаєш.»** – Олівер Голдсміт

38. **«Не бійся робити великий крок. Не можна перестрибнути прірву маленькими стрибками.»** – Девід Ллойд Джордж

39. **«Ваші мрії не мають терміну придатності. Подихайте, перезавантажтеся і починайте знову.»** – Кріссон Маккарті

Навчально-методичне видання

Людмила Магдисюк

Ольга Грушецька

Оксана Гричанюк

Методичні рекомендації до курсу

«Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими»

(лабораторні роботи)

Друкується в авторській редакції

Підписано до друку 20.02.2025. Формат 60×84 ¹/₁₆
Ум. друк. арк. 3,0. Обл.-вид. арк. 2,7. Зам. 117. Тираж 100.
Папір офсетний. Гарнітура Times. Друк цифровий.

Видавець і виготовлювач ФОП Мажула Ю. М.
43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 47/35.
Тел. моб. 096 61 66 277, e-mail: y.mazhula@gmail.com

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 7662 від 07 вересня 2022 року