**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА освітнього лідерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Погоджено:  Заступник директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Кочерга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р | Затверджено  на засіданні кафедри освітнього лідерства  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_р.  Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.О. Линьов |

**Модуль: «**Мистецтво бути щасливою людиною: за мотивами арт-терапії».

**Автори-укладачі:** Коцюба Г.О., доцент кафедри освітнього лідерства, кандидат психологічних наук; Мерзлякова О.Л., доцент кафедри освітнього лідерства, кандидат психологічних наук

**Компетентність:** психологічний супровід професійного розвитку.

**Пояснювальна записка**

Вчителі часто кажуть, що вони навчають учнів, а ті, в свою чергу, навчають їх. Найголовніше, чому можна повчитись у дітей, це здатності радіти життю. Таке вміння було притаманне всім нам. На жаль, доросле життя з його складнощами та викликами, не завжди сприймається як веселе, безтурботне та радісне. Ми поступово втрачаємо ті природні дитячі «налаштування на радість» й непомітно для себе перетворюємось на заклопотаних дорослих, що постійно невдоволені собою, іншими, життям взагалі. Життя, в свою чергу, не стає від того легшим, не стає щасливішим.

Як розірвати таке замкнене «коло дорослості»? Як додати у власне життя кольорів натхнення, творчості, захоплення та радості? Ведучі вебінару поділяться з учасниками власним досвідом «щасливого професійного життя», який вони надбали завдяки практикам арт-терапії. Беріть з собою до ноутбуку кольорові олівці, фарби, воскову або масляну крейду, білий папір, серветки. Й головне – дозвольте собі дитяче очікування дива. Ми спробуємо те диво зробити наочним та піднесеним. Хтозна, можливо це буде перший крок до вашої щасливої професійної діяльності.

**Тематичний план модуля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | Код модуля, назва, тема | Кількість год | Аудиторні заняття:  (лекції, тренінги, семінари, майстер-класи, тематичні дискусії) | Самостійна робота |
|  | «Мистецтво бути щасливою людиною: за мотивами арт-терапії» | **10** | **4** | **6** |
| 1.1. | Тема: Понятття Арт-терапії у широкому значенні. | 5 | 2 | 3 |
| 1.2. | Тема: Робота з життєвими сценаріями на прикладі відомих казок дитинства; Пошук внутрішнього ресурсу: «Дерево бажань» та спрямована візуалізація | 5 | 2 | 3 |
| Разом кредитів | | 0,33 кр. EKTS | | |

**Зміст модуля**

Тема 1. «Поняття Арт-терапії у широкому значенні». Переваги арт-терапевтичної роботи в порівнянні з іншими вербальними напрямками психотерапії.

Тема 2. «Робота з життєвими сценаріями на прикладі відомих казок дитинства». Учасникам пропонують обрати улюблену казку свого дитинства та написати мораль до цієї казки. Після того як мораль вже написана, учасники порівнюють мораль цієї казки з життєвим сценарієм, діляться своїми враженнями. Тренери розповідають про особливості работи з казкою, діляться додатковою інформацією, показують варіанти трансформації негативних сценарієв в позитивні.

Пошук внутрішнього ресурсу: «Дерево бажань» та спрямована візуалізація». В другій частині модулю слухачі отримують можливість пропрацювати свої внутрішні установки через вправу «Дерево бажань». Вправа допомогає краще усвідомити свої цінності, особистісні якості, вектори спрямування діяльності, цілі та очікувані результати. На завершення пропонується техніка спрямованої візуалізації, мета цієї вправи - релаксація, розслаблення.

**Список рекомендованої літератури**

1. Алексеева М.Ю. Практическое Применение Элементов Арт-Терапии В Работе Учителя: Учебно-Методическое Пособие Для Учителя Иностранного Языка. М.Ю. Алексеева - М.: Апк И Про, 2003. — 88 С.
2. Вознесенська О. Л. Відновлення Особистісного Ресурсу Волонтерів, Що Зазнали Емоційного Вигоряння О. Л. Вознесенська // Особистість В Умовах Кризових Викликів Сучасності: Матеріали Методологічного Семінару Напн України (24 Березня 2016 Року) / За Ред. Академіка Напн України С. Д. Максименка. – К., 2016. – С. 441–448.
3. Енциклопедичний Словник З Арт-Терапії / О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скнар Та Ін.; [За Заг. Ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – К.: Золоті Ворота, 2017. – 312 С.
4. Девід С. Емоційна Спритність. Як Почати Радіти Змінам І Отримувати Задоволення Від Роботи Та Життя. / С.Девід [Переклад. С Англ., Герасимчук Л. ] – Харків: «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. – 288 С.
5. Кочарян І. О. Система Радості: Есенційна Саморегуляція Психіки Та Її Психологічна Корекція : Монографія / І. А. Кочарян. – Х. : Хну Імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 С.
6. Лаврова М.Г. Теоретичний Аналіз Сучасних Поглядів На Поняття «Емоційне Вигорання» / М.Г. Лаврова // Вісник Ону – 2014. – Т. 19. – Випуск 2 – С. 116- 124.
7. Лэнгле А. Дотянуться До Жизни... Экзистенциальный Анализ Депрессии. 4-Е Издание - М.: «Генезис», 2017. – 128С.
8. Франкл В. Лікар та душа. Основи йоготерапії. / В. Франкл [пер. с англ., Шерстюк Л. ] – Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 320с.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии/ В. Оклендер. — М.: Не зависимая фирма Класс, 2015. — 336с. М Режим доступу: <https://www.mhgc21.org/uploads/MHGC-Proceedings-2018.pdf>
10. Voznesenska, O. Media-Art-Therapy For Mental Health Care / Olena Voznesenska // Mental Health Global Challenges Xxi Century. – Mhgc Proceedings–2018. – [Електронне Джерело]. –

Режим Доступу: <https://Www.Mhgc21.Org/Uploads/Mhgc-Proceedings-2018.Pdf>

**Канали для консультацій:** [h.kotsiuba@kubg.edu.ua](mailto:h.kotsiuba@kubg.edu.ua), [o.merzliakova@kubg.edu.ua](mailto:o.merzliakova@kubg.edu.ua), [consultganna@gmail.com](mailto:consultganna@gmail.com)