

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня програма підвищення кваліфікації «Артресурси для ментального здоров'я» розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників та відповідно до сучасних вимог психологічної служби в системі освіти.

Програма враховує положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» та інших нормативно-правових актів, що регламентують психологічну службу в системі освіти.

Програма спрямована на підвищення професійної компетентності практичних психологів закладів освіти у сфері застосування сучасних арттерапевтичних технологій для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Програма поєднує методи інтеграційної арттерапії, екоарту, тілесно-орієнтованих практик та технік розвитку резильєнтності, що забезпечують формування навичок саморегуляції, стійкості та емоційної гнучкості.

У процесі навчання учасники опановують арттерапевтичні інструменти для профілактики емоційного виснаження, підтримки психологічної рівноваги, покращення адаптивності та відновлення в умовах підвищеного стресу. Значна увага приділяється розвитку вмінь використовувати творчі підходи у роботі із здобувачами освіти, зокрема під час кризових або травматичних переживань, а також створенню індивідуальних арттехнік та ресурсних вправ.

Програма адресована практичним психологам закладів загальної середньої освіти, закладів дошкільної та позашкільної освіти і спрямована на розвиток системного підходу до підтримки ментального здоров'я як ключового аспекту сучасної освітньої діяльності.

Мета освітньої програми:

Програма передбачає підвищення методичного, теоретичного і практичного рівня професійної компетентності практичних психологів закладів освіти у сфері застосування арттерапевтичних технік як ефективних інструментів розвитку резильєнтності, стресостійкості та психоемоційної стабільності.

Програма спрямована на забезпечення формування вмінь використовувати творчі підходи для підтримки ментального здоров'я дорослих, профілактики професійного вигорання та сприяння адаптації й відновленню в умовах воєнного стану та післявоєнного періоду.

Програма спрямована на:

- підтримку ментального здоров'я через арттерапевтичні методи;
- профілактику емоційного й професійного вигорання практичних психологів;
- активізацію внутрішніх ресурсів адаптації та відновлення;
- формування позитивного емоційного стану та внутрішньої рівноваги;
- розвиток навичок самопомоги, самопідтримки та психологічної гнучкості.

Основні завдання програми:

- Ознайомлення практичних психологів із сучасними методами інтеграційної арттерапії як інструментами самопізнання та опрацювання емоційних станів.
- Розвиток умінь застосовувати арттерапевтичні техніки для профілактики емоційного виснаження та підтримки психологічної рівноваги.
- Формування навичок використання екоарту та тілесно-орієнтованих практик для соматичної саморегуляції.
- Опанування методик роботи з природними матеріалами як природними регуляторами психоемоційного стану.
- Підготовка психологів до інтеграції арттерапевтичних підходів у систему психологічного супроводу учасників освітнього процесу.
- Стимулювання професійного саморозвитку, рефлексії та готовності до безперервного навчання.

Загальні очікувані результати охоплюють:

Знання й розуміння:

- сутність арттерапевтичних методів та їх роль у підтримці ментального здоров'я;
- сучасні підходи до формування резильєнтності, навичок саморегуляції та психоемоційної стабільності;
- принципи роботи з природними матеріалами та символічними образами в терапевтичній практиці;
- науковий базис методів тілесно-орієнтованої терапії та екоарту.

Уміння:

- застосовувати арттерапевтичні техніки (малювання, колаж, ліплення) у роботі з учасниками освітнього процесу;
- використовувати природні матеріали для гармонізації емоційної сфери та психоемоційного відновлення;
- організовувати та проводити практики соматичної саморегуляції та заземлення;
- розробляти авторські арттерапевтичні вправи та методичні матеріали;
- здійснювати рефлексію та інтеграцію набутого досвіду в професійну практику.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- цінності психологічного благополуччя, турботи про ментальне здоров'я та людську гідність;
- значення творчого самовираження як ресурсу відновлення та розвитку;
- інноваційні підходи до психологічного супроводу в умовах кризових ситуацій;
- безперервний професійний розвиток, саморефлексія та педагогічне партнерство.

Укладачі програми	<i>Гребеніченко Юлія Михайлівна</i> , старший викладач кафедри природничо-математичної освіти і технологій КНЗ КОР «КОПОПК»; <i>Швець Ірина Ігорівна</i> , практичний психолог Броварського ліцею №3 Броварської міської ради Київської області
Найменування програми	Освітня програма підвищення кваліфікації «Артресурси для ментального здоров'я» для практичних психологів закладів освіти
Мета програми	Підвищити методичний, теоретичний і практичний рівень професійної компетентності практичних психологів закладів освіти у сфері застосування арттерапевтичних технік як ефективних інструментів розвитку резильєнтності, стресостійкості та психоемоційної стабільності. Забезпечити формування вмінь використовувати творчі підходи для підтримки ментального здоров'я дітей і дорослих, профілактики професійного вигорання та сприяння адаптації й відновленню в умовах воєнного стану та післявоєнного періоду.
Напрямок програми	Програма спрямована на інтеграцію сучасних арттерапевтичних, резильєнтних та психопрофілактичних методів у професійну діяльність практичних психологів. Особливий акцент робиться на розвитку психологічної стійкості, емоційної гнучкості та навичок саморегуляції через творчий процес, використання природних матеріалів та артпрактик. <ul style="list-style-type: none"> • підтримки ментального здоров'я; • профілактики емоційного й професійного вигорання; • активізації внутрішніх ресурсів адаптації та відновлення; • формування позитивного емоційного стану та внутрішньої рівноваги; • розвитку навичок самопомоги, самопідтримки та психологічної гнучкості.

Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника	практичні психологи закладів освіти		
Зміст програми	№ з/п	Тема заняття	год.
	Модуль I.		4
	1.1.	Вступ до теми «Артресурси як інструменти підтримки ментального здоров'я»	2
	1.2.	Ментальне здоров'я: ціннісно-смилова сфера особистості психолога	2
	Модуль II.		20
	2.1.	Арттерапія «Дерево моєї сили». Інтеграція внутрішніх ресурсів та відчуття опори через кавовий живопис	4
	2.2.	Тренінг Екоарт «Затишне місце»	4
	2.3.	Тренінг «Моя внутрішня опора. Сила, що стоїть міцно, як камінь»	4
	2.4.	Створення МАК «Бути в ресурсі»	2
	2.5.	Підтримка ментального здоров'я в часи війни	2
	2.6.	Використання асоціативних карток (МАК) у роботі практичного психолога	2
	2.7.	Техніки та методи самоцілення та саморегуляції особистості засобами арт-терапії	2
	Модуль III.		2
3.1.	Тематична дискусія «Вплив артресурсів на ментальне здоров'я»	2	
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС / 30 годин (24 години - аудиторні, 6 годин - самостійна робота)		
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться	Загальні компетентності: <ul style="list-style-type: none"> • Емоційно-етична компетентність (здатність діяти етично, емоційно врівноважено). • Здоров'язбережувальна компетентність (уміння підтримувати психічне та фізичне здоров'я). • Психологічна компетентність (знання психолого-фізіологічних особливостей здобувачів освіти). • Соціально-емоційна компетентність (навички ефективної комунікації, емпатії, емоційної грамотності). • Уміння конструктивно управляти емоціями та ухвалювати рішення. • Здатність створювати безпечні та психологічно комфортні умови навчання. 		

	<p>Спеціальні (фахові) компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність відстежувати динаміку та забезпечувати підтримку особистісного розвитку дитини, використовуючи арттерапевтичні підходи. • Здатність добирати доцільні методи психолого-педагогічної взаємодії відповідно до індивідуальних особливостей учнів. • Здатність застосовувати сучасні техніки підтримки учнів, інтегруючи арттерапевтичні методи та практики з природними матеріалами. • Здатність використовувати стратегії, що сприяють розвитку резильєнтності. • Здатність усвідомлювати власні почуття та керувати емоційними станами через саморегуляційні техніки. • Здатність зберігати власне психічне й фізичне здоров'я через навички саморегуляції та профілактики вигорання.
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://kristti.com.ua/

Модуль I.

1.1. Вступ до теми «Артресурси як інструменти підтримки ментального здоров'я»

- Огляд сучасних підходів до арттерапії та їх роль у підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу.
- Ознайомлення з ключовими поняттями: резильєнтність, стресостійкість, психоемоційна стабільність та їх зв'язок із творчим процесом.
- Огляд методичного арсеналу арттерапевта: малювання, колаж, ліплення, кавовий живопис, МАК-картки як ресурсні інструменти.

1.2. Ментальне здоров'я: ціннісно-сміслова сфера особистості психолога

- Дослідження ціннісно-сміслових орієнтирів практичного психолога як основи психологічного благополуччя та стійкості.
- Роль самопізнання та усвідомленості у формуванні внутрішніх ресурсів і профілактиці емоційного виснаження.
- Інтеграція особистісних цінностей у фахову діяльність: від теорії до практичного застосування в освітньому середовищі.

Модуль II.

2.1. Арттерапія «Дерево моєї сили». Інтеграція внутрішніх ресурсів через кавовий живопис

- Архетипна символіка образу Дерева Життя як інструмент психоемоційної підтримки та усвідомлення власних ресурсів стійкості.
- Техніка Coffee-Art та монохромний живопис як методи сенсорного заземлення, концентрації та відновлення психоемоційної рівноваги.
- Практична арт-сесія: створення індивідуального образу ресурсного Дерева та рефлексія набутого досвіду.

2.2. Тренінг Екоарт «Затишне місце»

- Принципи екоарт-терапії: використання природних матеріалів для гармонізації емоційної сфери та відновлення психоемоційного балансу.
- Практика створення арт-простору «Затишне місце» як безпечного середовища для саморегуляції та внутрішнього відновлення.
- Інтеграція екоарт-підходів у повсякденну практику психолога: прийоми роботи з природними матеріалами в індивідуальній та груповій роботі.

2.3. Тренінг «Моя внутрішня опора. Сила, що стоїть міцно, як камінь»

- Тілесно-орієнтовані практики та техніки заземлення як засоби швидкої стабілізації нервової системи в умовах стресу.
- Методика роботи з природними матеріалами (каміння, земля, пісок) для активізації відчуття опори, стійкості та внутрішньої сили.
- Авторська арт-техніка «Камінь сили»: практичне виконання та рефлексія щодо застосування у роботі з учасниками освітнього процесу.

2.4. Створення МАК «Бути в ресурсі»

- Методика створення авторського арт-об'єкта «Колбочка ресурсів» як інструменту профілактики професійного вигорання та підтримки психологічної рівноваги.
- Принципи роботи з метафоричними асоціативними картками (МАК) для самопізнання та активізації внутрішніх ресурсів особистості.
- Рефлексія арттерапевтичного досвіду: інтеграція набутих навичок у систему психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

2.5. Підтримка ментального здоров'я в часи війни

- Особливості психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану: стрес, травма, адаптація та відновлення.
- Практичні арттерапевтичні інструменти для роботи з посттравматичними станами та підтримки емоційної рівноваги дітей і дорослих.
- Формування психологічної стійкості та резильєнтності через творчі практики в кризових та постконфліктних ситуаціях.

2.6. Використання асоціативних карток (МАК) у роботі практичного психолога

- Теоретичні засади та методологія роботи з метафоричними асоціативними картками (МАК): принципи, типи карток, техніки застосування.
- Практичне використання МАК у діагностиці, корекції та розвитку: індивідуальні та групові форми роботи з учасниками освітнього процесу.
- Розробка авторських арттерапевтичних вправ на основі МАК для розширення методичного арсеналу практичного психолога.

2.7. Техніки та методи самоцілення та саморегуляції особистості засобами арт-терапії

- Огляд арттерапевтичних технік самоцілення: від малювання та ліплення до тілесно-орієнтованих та медитативних практик.
- Формування навичок саморегуляції та психоемоційного відновлення через систематичне застосування арттерапевтичних вправ.
- Розробка індивідуальної програми психологічної самопідтримки та профілактики емоційного виснаження для фахівця освітньої сфери.

Модуль III.

3.1. Тематична дискусія «Вплив артресурсів на ментальне здоров'я»

- Обговорення практичного досвіду застосування арттерапевтичних технік та рефлексія особистісних змін і набутих навичок упродовж програми.
- Аналіз труднощів, викликів і можливостей інтеграції арттехнологій у повсякденну практику психологічного супроводу в закладах освіти.
- Визначення перспектив подальшого професійного розвитку та формування індивідуальної стратегії використання арттерапії у фаховій діяльності.

Питання для самостійного опрацювання

1. Як методи інтеграційної арттерапії сприяють самопізнанню та опрацюванню емоційних станів учасників освітнього процесу?
2. Яким чином архетипна символіка Дерева Життя може використовуватися як інструмент психоемоційної підтримки в освітньому середовищі?
3. Як техніка Coffee-Art та монохромний живопис впливає на сенсорне заземлення та психоемоційну рівновагу?
4. Яку роль відіграє арт-об'єкт «Колбочка ресурсів» у профілактиці професійного вигорання практичних психологів?
5. Як тілесно-орієнтовані практики та техніки заземлення сприяють швидкій стабілізації нервової системи?
6. Яким чином екоарт-підходи та робота з природними матеріалами можуть інтегруватися у повсякденну практику практичного психолога?
7. Як створення авторських арттерапевтичних вправ розширює методичний арсенал практичного психолога?
8. Яким чином рефлексія після арттерапевтичних занять сприяє інтеграції набутого досвіду у професійну діяльність?
9. Як оцінити ефективність арттерапевтичних практик у підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу?
10. Яким чином навички саморегуляції, набуті в процесі програми, впливають на психологічну стійкість педагогічних працівників?

Рекомендовані джерела

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Малхіазі Д. Посібник з арт-терапії. Повне керівництво по теорії та практиці / Д. Малхіазі. Київ: Книжоклуб, 2021.
4. Роджерс Н. Творчий зв'язок. Зцілення мистецтвом / Н. Роджерс. Київ: Науковий світ, 2020.
5. Левін П. А. Голос тіла. Підхід до зцілення травми / П. А. Левін. Київ: Ніка-Центр, 2022.
6. Шипицина Л. М. Психологія та педагогіка інклюзивної освіти. Київ: Академія, 2020.
7. Ван дер Колк Б. Тіло веде рахунок. Мозок, психіка і тіло в зціленні від травми. Київ: Наш формат, 2020.
8. Всеукраїнські практичні курси «Ментальне здоров'я в освіті» (2024). URL: <https://imzo.gov.ua/>
9. Методичні рекомендації МОН щодо психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. URL: <https://mon.gov.ua/>