

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7498870>

**РЕСУРСНА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА «ЧАРІВНА ВАЛІЗКА»
RESOURCE ART THERAPY TECHNIQUE "MAGIC SUITCASE"**

© Балинська М.В., maribalinskaya@gmail.com, м. Харків

***Annotation.** Taking care of the psychological state, psychological health during the war is very important. We have to learn to take care of ourselves and our children. For this, it is important to think about what helps us, adds strength, brings positive emotions, a sense of joy, inspires and supports - about our resources. This technique helps to pay attention to what helps us, gives us strength, positive emotions, supports and inspires. Allows you to think and fix your resources. It can be used by both children and adults. An example of a resource field in this technique is summer. But this technique can be adapted to any sphere of life, and we can look for your own resources anywhere.*

Актуальність. Піклування про психологічний стан, психологічне здоров'я під час війни є дуже важливим. Ситуація невизначеності, напруги впливає на наш фізіологічний та психологічний стан. Це природньо. Але ми маємо навчитися піклуватись про себе, про наших дітей. Для цього важливо розмірковувати про те, що допомагає нам, додає сили, що приносить позитивні емоції, відчуття радості, що надихає та підтримує, - про наші ресурси. У складні часи так важливо ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички, відшукати ресурси всередині себе та знати і розуміти, де можна знайти їх у зовнішньому світі. Саме тому так важливо розмірковувати про ресурси та фіксувати їх для себе. А для дітей це важливо робити легким, цікавим та доступним методом.

Тому пропоную до ознайомлення ресурсну арт-терапевтичну техніку «Чарівна валізка».

Форма проведення: очно/дистанційно (онлайн).

Область спеціальної психології, вид роботи для застосування техніки: дитяча психологія, корекційна розвиваюча робота, психологічна просвіта, тренінгові робота, арт-терапія.

Мета техніки: формування навичок пошуку та фіксації ресурсів, покращення емоційного стану.

Задачі техніки: стабілізація емоційного стану, пошук особистих ресурсів, формування позитивної перспективи майбутнього.

Час роботи: 30-40 хвилин (включаючи етапи тренінгової роботи).

Вік учасників: учні 5-8 класів. (можна адаптувати для учнів початкових і старших класів).

Опис техніки/алгоритм проведення техніки:

Вступне слово тренера: Рада вітати вас, шановні учні та учениці! Вітаю вас у новому навчальному році та вітаю нас у «Осені нашої сили».

Сьогодні я хотіла би запропонувати вам ще трохи подумати про літо та про те, які ресурси звідти ми можемо взяти із у новий навчальний рік.

Основна частина роботи:

- Подумайте, будь ласка, які асоціації у вас виникають при слові "ЛІТО"? (Можливо це сонечко, тепло, літня природа, можливість відпочити від навчання, тощо).

Ми розуміємо, що цьогорічне літо видалось не таким, як би ми хотіли чи уявляли його. Зараз усі ми маємо одну велику мрію. І вона **ОБОВ'ЯЗКОВО** здійсниться! Все неодмінно буде добре!

Але я дуже сподіваюся, що влітку у вас була змога трохи відпочити, сподіваюся, що цього літа у вас було те, що могло вас підтримувати, щось що надавало вам сил та енергії, якісь приємні моменти чи гарні емоції.

- Подумайте, будь ласка, що було у вас цього літа приємного, цікавого, того що могло вас порадувати, від чого ви відчували приємні емоції, що вам подобалось.

(Це могла бути підтримка близьких, спілкування з друзями (у будь-якому форматі, адже дружба - це те, що не має меж та відстані). Когось могла надихати краса літньої природи, комусь комфортно за теплої літньої погоди. У когось, можливо, була змога трохи відпочити. А хтось сам, можливо, допомагав близьким чи оточуючим, і це також дуже важливо).

- Усе це може стати нашими **РЕСУРСАМИ**.

Загалом ресурси - це наша внутрішня сила, те що допомагає нам долати певні труднощі, бути стійким, зберігати життєрадісність, виконувати будь-яку діяльність.

- Давайте подумаємо, які ресурси ми можемо подумки взяти з нашого літа - у новий навчальний рік, у цю осінь, зиму. Для того, щоб ця осінь, наприклад, стала осінню нашої сили, а цей рік був посильним та легким для нас.

Адже у часи, коли нам сумно чи складно, ми можемо згадати про наші "ресурси". Про те, що надавало нам сил, що допомагало долати труднощі, що приносило приємні емоції, що було цікавим та цінним для нас.

Ми можемо подумки "доторкнутися" до цього та таким чином покращити свій стан.

- А для того, щоб зафіксувати це для себе та закріпити приємними емоціями, пропоную створити власну **ЧАРІВНУ ВАЛІЗКУ**, яку ми візьмемо із собою у новий навчальний рік, і яку саме ми наповнимо нашими ресурсами з літа.

- Для цього пропоную вам взяти листочок, наприклад А4, і намалювати на ньому макет валізки. Так як вам подобається, як на вашу думку має виглядати валіза.

(Приклад шаблону у вас буде у прикріплених до цього завдання у зображеннях).

- Далі, будь ласка, помістіть туди те, що б ви хотіли взяти із собою з літа у новий навчальний рік, про що ми розмірковували та говорили вище) - А саме записавши це на цій валізці. (Можна намалювати, яка вам буде зручніше та цікавіше).

-Прописуючи це, будь ласка, ще раз згадайте про те, що приносило вам у той момент позитивні теплі емоції та відчуття.

- Тепер (для того, щоб ця валізка була дійсно чарівною) пропоную "оживити" її, додавши їй кольору, розфарбувавши, прикрасивши. Зробіть її такою, щоб вона вам подобалася та викликала позитивні емоції.

- Коли вона буде готова, збережіть її.

Заключне слово тренера: Звертайтеся до цієї валізки та її спогадів у будь-який час, коли вам буде сумно, нудно, або у складні моменти, переглядайте і подумки вертайтеся у ті хвилини, що були гарними, приємними та цікавими для вас.

Нехай вона та ті спогади і бажання, що ви помістили у неї, зігрівають вас, дарують приємні емоції та надію на найкраще!

Щиро бажаю щоб ці ресурси стали корисними для вас та допомагали у цьому навчальному році!

Пам'ятайте, що у такій роботі головне не краса та правильність. Головне, щоб ви робили її так, як відчуваєте, щоб вам подобався результат, а виконання цієї справи приносило позитивні емоції.