

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарське заняття № 1-2 (4 год.)

Предмет, завдання та історія становлення екзистенційної арттерапії

План обговорення

1. Історія становлення та сучасний стан розвитку арттерапії.
2. Підходи до тлумачення арттерапії представниками різних терапевтичних шкіл та напрямів.
3. Поняття про екзистенційну арттерапію, її мету та завдання.
4. Моделі арттерапії
5. Види арттерапії.
6. Основні функції арттерапії.
7. Значення арттерапії.
8. Загальні чинники ефективності арттерапевтичної допомоги.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. С.15-70.
2. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посібник. Бердянськ: БДПУ, 2016. 322 с.
3. Moon, Bruce, L. (2008)/ Introduction to art therapy : faith in the product / by Bruce L. Moon; with forewords by Shaun McNiff—2nd ed.
4. Bruce L. Moon (2009) Existential Art Therapy: The Canvas Mirror. Third (3rd) Edition. Springfield, IL: Charles C Thomas. 284 p.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ, 2007. 120 с.
2. Паркулаб О.Г. Мистецькі витoki екзистенційної психології. *Досвід проживання російсько-української війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва й арттерапії : зб. тез доп. круглого столу* (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) / [упоряд. Світлана Литвин-Кіндратюк, Богдан Кіндратюк]. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2023. С. 48-50. <https://kpr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/160/2023/07/zbirnyk-tez-kruhloho-stolu-2023.pdf>
3. Підлипна Л. Терапія мистецтвом. Івано-Франківськ: ОІППО; Снятин: ПрутПринт, 2009. 136 с.
4. Canadian Journal of Art Therapy <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26907240.2023.2276494#:~:text=https%3A//www.artthxresearch.com/>
5. American Art Therapy Association (2017). What is Art Therapy?. Available online at: <http://arttherapy.org/>
6. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
7. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.
8. Франкл В. Сказати життя «Так!». Психолог у концтаборі. Львів. 2019, 120 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ, 2020ю 164 с.
10. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Які позиції існують щодо визначення “арттерапії”?
2. Хто із науковців вперше застосував термін „арттерапія”?
3. Схарактеризуйте існуючі моделі сучасної арттерапії.
4. Що таке екзистенційна арттерапевтична допомога?
5. За якими суттєвими ознаками відрізняється екзистенційна арттерапія від інших видів арттерапевтичної допомоги?
6. Розкрийте функції арттерапії.
7. Назвіть спектр проблем, які можна вирішити за допомогою арттерапії.
8. Вкажіть основні форми і методи арттерапії.
9. Визначте мету та цілі терапії мистецтвом.
10. Розкрийте терапевтичне значення екзистенційної арттерапії.
11. Вкажіть види арттерапії.
12. У якому столітті виникла арттерапія?
13. Хто вперше в європейців почав застосовувати термін «арттерапія»?
14. Проаналізуйте погляди відомих арттерапевтів на процес терапії мистецтвом.
15. Сформулюйте теоретичні ідеї, у контексті яких виникла арттерапія?
16. З позиції психоаналізу, який основним механізмом терапевтичного впливу в арт-терапії? Обґрунтуйте свою відповідь.
17. Яка найважливіша техніка арттерапевтичного впливу, за К. Юнгом?

Завдання для самостійної роботи

I. Практичні завдання:

а) наведіть приклад звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу та визначте вид арттерапевтичної допомоги;

б) дайте власний метафоричний опис наступним основним поняттям практичної психології: арттерапія, арттерапевт, клієнт, екзистенційна арттерапія, екзистенційний арттерапевт.

II. Навчальні завдання:

а) підготуйте цитати і/або передайте зміст висловлювань відомих психотерапевтів про арттерапію та екзистенційну арттерапію;

б) обміркуйте теми й запитання для дискусії на основі опрацювання додаткової літератури;

в) підготуйте виступ (повідомлення), користуючись додатковою літературою, на тему «Місце екзистенційної арттерапії у системі психічного здоров'я».

Семінарське заняття № 3 (2 год.) Екзистенційна модель механізмів захисту.

План обговорення

1. Теоретичні принципи екзистенційного підходу до арттерапевтичної практики (буття у світі, провина, свобода вибору, трансценденція тощо).
2. Поняття екзистенційного неврозу.
3. Концепція екзистенційної динаміки.
4. Види захисту, пов'язані з екзистенційними даностями (смертю, свободою, ізоляцією і безглуздістю).

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
2. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.

3. Паркулаб О.Г. Арт-терапевтичні методи вивчення людської екзистенції. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики : зб. матеріалів II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 28-31. https://kpr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/160/2022/06/conf_tezi_25.02.pdf
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: навч.-метод. посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. С.26-100.
5. Bruce L. Moon (2009) *Existential Art Therapy: The Canvas Mirror Third (3rd) Edition*. Springfield, IL: Charles C Thomas. 284 p.
6. Paola Luzzatto. Art Therapy: Theory and Practice: A Brief Overview. *Journal of Health Systems Research*. Vol. 3 No. 2 Apr.-Jun. 2009. С.292-296.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г. Екзистенційний підхід до тлумачення жіночого архетипу. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37). С. 326-330. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/10/74.pdf>
2. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів. 2019, 120 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ, 2020ю 164 с.
4. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
2. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
3. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
4. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму.
5. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
6. Розкрийте арттерапевтичні техніки і методи роботи з екзистенційною тривоگوю.

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Чи сповна ви переживаєте своє існування як реальне? Відповідаючи, намагайтесь бути максимально конкретними. Передайте свої переживання за допомогою методу арттерапії (малюнок, розповідь, поезія, музика тощо).
2. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
3. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
4. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
5. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
6. Визначте наповненість вашого життя сенсом, якщо його потенційними джерелами є: робота, кохання, страждання, минуле і надсенс.

Семінарське заняття № 4-5 (4 год.)

Особливості терапевтичного контакту в екзистенційній арттерапії. Етика і відповідальність

План обговорення

1. Особливості комунікації в екзистенційній арттерапії.

2. Типи арт-терапевтичних втручань.
3. Техніки творчого самовираження клієнтів.
4. Рекомендації арттерапевтам щодо роботи з екзистенційними переживаннями клієнтів
5. Етичні засади та етичні дилеми діяльності арттерапевта.
6. Феномен професійного вигорання арттерапевтів.
7. Фахова підготовка екзистенційних терапевтів та арттерапевтів.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г., Ониськів І.Я. Дякун І.А. Етика професійної діяльності арттерапевтів у закладах освіти. Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Кропивницький, 23 лют. 2024 р.). Кропивницький, 2024. С. 137-139. https://www.cusu.edu.ua/images/stories/news_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu_konf.pdf
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197.
3. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191.
4. Paola Luzzatto. Art Therapy: Theory and Practice: A Brief Overview. *Journal of Health Systems Research*. Vol. 3 No. 2 Apr.-Jun. 2009. С.292-296.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

5. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів <http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-kodeks-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv>
6. Горбунова В.В. Етичні дилеми у практиці психологічної допомоги. *Практична психологія та соціальна робота*. № 8. 2008. С. 3-5
7. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія. 2005. 88 с.
8. Паркулаб О.Г., Шпет Я.В. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. Вип. 8. Львів, 2021. С.125-132.
9. Паркулаб О.Г. Екзистенційний підхід до тлумачення жіночого архетипу. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37). С. 326-330. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/10/74.pdf>

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Назвіть основні виміри арттерапевтичної комунікації.
2. Що таке тристороннє перенесення в арттерапії?
3. Розкрийте зміст різних типів арт-терапевтичних втручань.
4. Які ви знаєте техніки арттерапії?
5. Як відбувається опрацювання емоцій, виражених образами, в процесі арттерапії?
6. Порівняйте етичні засади діяльності психотерапевта в Україні та за кордоном.
7. Розкрийте етичні дилеми діяльності арттерапевта
8. Як ви гадаєте, чи існує щось таке, що заважає вам стати ефективним арттерапевтом?
9. Розкрийте зміст поняття “синдром вигорання”.
10. Як розрізняють поняття “професійна ідентифікація” та “самооцінка професійно значущих якостей”?
11. Як ви гадаєте, чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?
12. Що для вас означає самопізнання?
13. Які особистісні якості повинні домінувати у того, хто обрав арттерапевтичний напрям професійної психологічної діяльності.

Завдання для самостійної роботи

I. Навчальні завдання: виконайте вправу «Полювання за міфами та стереотипами»
Мета: виявити міфологічні уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності як арттерапевта та викрити стигматизовані професійні стереотипи.

II. Творче завдання:

Написати есе на тему «Мій професійний вибір екзистенційної теоретичної орієнтації».

III. Ігрове завдання:

1. Виконати вправу «Реклама арттерапевтичних послуг».

Мета: зацікавити своїми послугами потенційних клієнтів, розкрити можливості екзистенційного підходу до арттерапевтичної практики та його кращі сторони.

Завдання: група ділиться на підгрупи з 3-4 осіб, щоб створити рекламний ролик для психологічних послуг (до 90 секунд).

3. Вправа «То й що».

Мета: профілактика вигорання на основі усвідомленості існування неприємностей у житті та вироблення адекватного ставлення до них; навчитися концентруватися на головному та не звертати уваги на незначні проблеми, що виникають у життя. Дрібні стресори, як-от: розбита чашка, зіпсутий побутовий прилад, затор тощо, здатні негативно позначитися на психічному здоров'ї.

Завдання: застосувати прийом «то й що». Для цього упродовж дня (або тижня) фіксуйте неприємні моменти й застосовуйте цю фразу. Зробіть письмовий звіт, вказавши: Чи змінилося ваше сприйняття ситуації? Як тепер ви ставитесь до таких ситуацій? Чи стала фраза нагадуванням про швидкоплинність таких моментів? Як ви вважаєте, чи матимуть вони якесь значення в довгостроковій перспективі? Як ви розумієте слова античного філософа Епікрета, що важливо не те, що з вами відбувається, а те, як ви на це реагуєте?

Семінарське заняття № 6 (2 год.) Структурування арт-терапевтичного процесу.

План обговорення

1. Специфічні особливості екзистенційної арттерапії як методу допомоги особистості.
2. Структура арттерапевтичного заняття.
3. Завдання арттерапевтичного процесу.
4. Класифікація образотворчих матеріалів та їх вибір.
5. Діяльність арттерапевтів в системі освіти.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ, 2007. 120 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. С.15-70.
3. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посібник. Бердянськ: БДПУ, 2016. 322 с.
4. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf
5. Paola Luzzatto. Art Therapy: Theory and Practice: A Brief Overview. *Journal of Health Systems Research*. Vol. 3 No. 2 Apr.-Jun. 2009. С.292-296.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г., Ониськів І.Я. Дякун І.А. Етика професійної діяльності арттерапевтів у закладах освіти. Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Кропивницький, 23 лют. 2024 р.). Кропивницький, 2024. С. 137-139. https://www.cusu.edu.ua/images/stories/news_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu_konf.pdf

2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197.
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційний підхід до тлумачення жіночого архетипу. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37). С. 326-330. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/10/74.pdf>
4. Bruce L. Moon (2009) *Existential Art Therapy: The Canvas Mirror*. Third (3rd) Edition. Springfield, IL: Charles C Thomas. 284 p.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте основні відмінності арт-терапії від інших методів терапії.
2. Яке значення символічного матеріалу в арт-терапії?
3. Окресліть спектр проблем, у вирішенні яких можна застосовувати техніки арт-терапії.
4. Сформулюйте загальні рекомендації щодо застосування методу арт-терапії.
5. Визначте структуру арт-терапевтичного заняття.
6. Сформулюйте основні завдання арт-терапевтичного процесу.
7. Що таке арт-терапевтичний вплив?
8. Зобразіть схематично арт-терапевтичний вплив.
9. За якими критеріями здійснюється класифікація образотворчих матеріалів?

Семінарське заняття № 7 (2 год.) Структурування арт-терапевтичного процесу.

План обговорення

1. Специфічні особливості малюнкових технік в екзистенційній арттерапії.
2. Техніка спрямованої візуалізації (медитації).
3. Техніка роботи зі сновидіннями.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. С.15-70.
2. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посібник. Бердянськ: БДПУ, 2016. 322 с.
3. Bruce L. Moon, Milwaukee, WI. Dialoguing with Dreams in Existential Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(3). 2007. Pp. 128-133.
4. Paola Luzzatto. Art Therapy: Theory and Practice: A Brief Overview. *Journal of Health Systems Research*. Vol. 3 No. 2 Apr.-Jun. 2009. С.292-296.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г. Екзистенційний підхід до тлумачення жіночого архетипу. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37). С. 326-330. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/10/74.pdf>
2. Bruce L. Moon (2009) *Existential Art Therapy: The Canvas Mirror*. Third (3rd) Edition. Springfield, IL: Charles C Thomas. 284 p.
3. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів, 2013. 588 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте особливості малюнкових технік.
2. Яке значення символічного матеріалу в арттерапії?
3. Опишіть техніки роботи зі сновидіннями.
4. Розкрийте особливості застосування техніки спрямованої візуалізації (медитації).
5. У чому полягає суть методу активної уяви?

Завдання для самостійної роботи

Провести самоаналіз на основі застосування техніки спрямованої візуалізації (медитації) див.лекцію.

Семінарське заняття № 8-9 (4 год.)

Арттерапевтичний підхід до консультування клієнтів з екзистенційними проблемами

План обговорення

1. Казкотерапія в роботі з дітьми та дорослими:
 - Історія виникнення казкотерапії.
 - Предмет, мета та завдання казкотерапії.
 - Класифікація казок.
 - Терапевтичні казки в корекційній роботі з дітьми.
2. Практика бібліотерапії:
 - Історія виникнення бібліотерапії.
 - Визначення, мета та завдання бібліотерапії.
 - Класифікація літератури (за жанрами).
 - Етапи бібліотерапії.
 - Практика бібліотерапії.
3. Психодрама як метод психологічної допомоги:
 - Психодрама як метод групової роботи.
 - Елементи психодрами.
 - Структура психодраматичної сесії.
 - Техніки психодрами.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Які концептуальні засади комплексної казкотерапії?
2. Які функції виконує казкотерапія.
3. Як поділяються психологічні казки залежно від їх мети та завдань?
4. Який алгоритм складання терапевтичної казки?
5. Яких правил треба дотримуватися проводячи заняття з казкотерапії?
6. У якому столітті термін бібліотерапія почали застосовувати в психологічній практиці?
7. Дайте визначення бібліотерапії.
8. Класифікація літератури (за жанрами).
9. За якими принципами здійснюється добір книг у бібліотерапії, за А. Міллером?
10. Розкрийте етапи бібліотерапії.
11. Що таке психодраматична сесія?
12. Схарактеризуйте основні техніки психодрами.
- 13.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Замелюк М.І., Міліщук С.О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019 р., № 63, Т. 1. С. 41-44. http://pedagogyjournal.kpu.zp.ua/archive/2019/63/part_1/10.pdf
2. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. для студ. Умань, 2013. 150 с.
3. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч.посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. III–IV рівнів акредитації / Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко, М.І. Замелюк. Луцьк : Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.
4. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник / Автор-упорядник Михальченко Н.В. - Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. С. 28.

5. Паркулаб О.Г. Мистецькі витоки екзистенційної психології. *Досвід проживання російсько-української війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва й арттерапії* : зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) / [упоряд. Світлана Литвин-Кіндратюк, Богдан Кіндратюк]. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2023. С. 48-50. <https://kpr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/160/2023/07/zbirnyk-tez-kruhloho-stolu-2023.pdf>

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Гамідова Д.І., Колот К.В. Технологія "психодрама" на заняттях з іноземної мови. Київ, 2018. <https://www.psyh.kiev.ua/>
2. Гандзілевська Г.Б. Застосування психодраматичних прийомів для стимулювання самореалізації особистості в сфері театрального мистецтва. Київ. 2019.
3. Дичківська І. Інноваційні педагогічні технології : підручник. Київ, 2012, 349 с.
4. Ногачевська І.О. Потенціал бібліотерапії в психотерапевтичній допомозі молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 3, 2014.
5. Шалімова Л.Л. Казкотерапія як засіб розвитку дошкільнят, Харків. 2013. 160 с.

Завдання для самостійної роботи

1. Навчальне завдання:

- 1) переглянути Проєкт "Дегустація книжок". Центр сучасного мистецтва ДАХ запустив проєкт театралізованих онлайн-читань художньої літератури <https://life.nv.ua/ukr/art/degustaciya-knizhok-dah-zapustili-proekt-teatralizovanih-onlayn-chitan-hudozhnoji-literaturi-50087062.html>
- 2) підібрати літературу для читання з терапевтичною метою. Обґрунтувати ваш вибір літературних творів.
- 3) Опрацювати статтю (на вибір), джерело: Американський журнал з психодрами "Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry", який інформує про останні досягнення психодраматичного методу, описує різні методичні прийоми цього напрямку, описує приклади конкретних випадків, повідомляє про вплив стилів проведення психодрами на її результати, йдеться про позитивні результати терапії.

2. Практичне завдання: Вправа «Лист на чорну годину» (пишемо собі листа, це лист наших ресурсів, який може допомогти в стресовій ситуації. Алгоритм написання листа (звертаємось до самих себе):

- Що тобі подобається робити? Написати про свої захоплення (догляд за квітами, спорт, навчання, танці тощо);
- До кого ти можеш звернутись по допомогу? Згадати про певних осіб, до яких можна звернутися по допомогу;
- Які твої позитивні риси? Зазначити свої позитивні риси характеру;
- Що для тебе принципово важливе у житті? Розказати про свої переконання, принципи, настанови, які допомагають жити (моральні, духовні, релігійні).

