

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Мистецтво допомагати: використання артпрактик у підтримці ментального здоров'я

Рекомендації для фахівців

Авторський склад:

Олена Вознесенська — кандидатка психологічних наук, арттерапевтка, співзасновниця громадської організації «Арттерапевтична асоціація», старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Анастасія Голотенко — PhD, психологиня, експертка Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Посібник створено у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської, за підтримки Бюро ВООЗ в Україні, аналітичного та експертного супроводу Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. Партнером у розробці посібника є громадська організація “Арттерапевтична асоціація”.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Артпрактики & арттерапія: межі професійної відповідальності фахівців	6
Форми та види артпрактик для психологічного розвантаження	15
Основні принципи безпечного використання артпрактик.....	21
Відповідальне використання артпрактик: коли необхідне перенаправлення	26

ВСТУП

Повномасштабна війна суттєво змінила умови життя в Україні та поставила перед суспільством нові виклики, пов'язані не лише з фізичною безпекою, а й зі збереженням психологічної стійкості. Щоденне напруження, досвід втрат, тривала невизначеність стали частиною повсякденності для багатьох людей. Водночас саме здатність українців залишатися в контакті одне з одним, підтримувати спільноти та зберігати культурну тяглість є важливою складовою цієї стійкості.

У цих умовах відбувається переосмислення ролі закладів культури та мистецької освіти. Вони дедалі більше виступають не лише як простори створення культурного продукту чи навчання, а як місця зустрічі, взаємної підтримки та відновлення людської присутності. Це потребує уважного ставлення до емоційного стану як відвідувачів, так і самих фахівців, які працюють у цих закладах. Особливого значення набуває створення безпечних, підтримувальних просторів, у яких людина може на певний час відновити внутрішню рівновагу, знизити напруження та відчути зв'язок із собою й іншими.

Творчість у цих просторах може слугувати природним і доступним ресурсом підтримки психологічного благополуччя, не втручаючись у особистий психологічний досвід людини та не підміняючи професійну психологічну допомогу. Саме тому використання артпрактик для психологічного розвантаження потребує відповідального, етичного та чітко окресленого підходу.

Ці рекомендації розроблено з метою визначення безпечних рамок застосування артпрактик у діяльності закладів культури та мистецьких закладів, а також чіткого розмежування їх із практиками арттерапії. Матеріал спрямований на підтримку фахівців у створенні ресурсного творчого середовища, що сприяє емоційній стабільності,

самовираженню та відчуттю залученості, без виходу за межі професійної компетенції.

Цільовою аудиторією рекомендацій є фахівці, які у своїй діяльності використовують творчі практики як форму підтримки та взаємодії з різними групами населення, зокрема й працівники закладів культури, педагоги мистецьких закладів освіти, викладачі мистецьких дисциплін, організатори культурних подій і програм.

Артпрактики & арттерапія: межі професійної відповідальності фахівців

Підтримка ментального здоров'я дедалі більше виходить за межі спеціалізованих кабінетів і медичних установ. Люди шукають і знаходять опору в різних просторах повсякденного життя — у спільнотах, навчанні, творчості, взаємодії з культурою. Заклади культури та мистецькі заклади стають важливою частиною ширшої екосистеми підтримки, де турбота про психологічне благополуччя може бути доступною і ненав'язливою.

Використання творчих практик у таких просторах відкриває можливості для зниження напруження, відновлення ресурсу та відчуття зв'язку з іншими — без необхідності одразу звертатися до терапевтичного формату. Водночас саме ця доступність і «неочевидність» підтримки потребують чіткого розуміння меж: що є артпрактикою для психологічного розвантаження, а що належить до сфери арттерапії та професійної психологічної допомоги. У цьому розділі йдеться про те, як творчі практики можуть бути безпечною частиною сервісів з ментального здоров'я в культурному середовищі.

Як подолати емоційне спустошення та що робити, коли нічого не хочеться, — підкаже Аптечка психологічної самопомоги на платформі «Ти як?». У посібнику зібрані прості вправи для заспокоєння себе та підтримки близьких.



Артпрактики для психологічного розвантаження — це творчі заняття і форми діяльності, що використовують засоби мистецтва (образотворчого, музичного, рухового, театрального, літературного тощо) для підтримки психологічного благополуччя, зниження рівня психоемоційної напруги та відновлення емоційних ресурсів учасників.

Ці практики не передбачають використання психологічних інтервенцій чи психотерапевтичного втручання і не є корекційними чи лікувальними. Вони застосовуються в освітньо-культурному, просвітницькому та дозвілєвому контексті.

Ключові ознаки артпрактик для психологічного розвантаження:

- орієнтація на процес творчої діяльності, а не на аналіз її результатів;
- відсутність діагностики, психологічної інтерпретації або оцінювання емоційних станів учасників;
- фасилітаційна роль ведучого без виконання функцій психолога або терапевта;
- використання безпечних, ресурсних та універсальних творчих форм;
- добровільна участь та повага до особистих меж;
- адаптація до вікових, культурних та соціальних особливостей учасників.

Основною метою артпрактик для психологічного розвантаження є:

- зниження психоемоційної напруги та рівня стресу;
- створення умов для відновлення емоційного ресурсу;
- підтримка самовираження та творчої активності;
- формування відчуття безпеки, залученості та емоційної стабільності.

Арттерапія — це метод психологічної чи психотерапевтичної допомоги, що використовує творчі та художні засоби як інструмент психологічної діагностики, психологічної допомоги та терапії емоційних, поведінкових і психічних труднощів особистості.

Арттерапія належить до сфери психологічної та психотерапевтичної практики та передбачає цілеспрямовану роботу психолога (психотерапевта) із внутрішніми переживаннями, конфліктами,

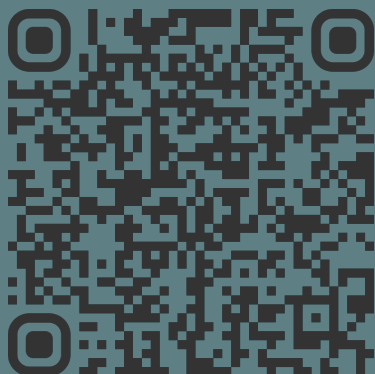
травмівним досвідом і психічними станами клієнта засобами мистецтва. Водночас арттерапія сприяє особистісному розвитку та зростанню, зокрема посттравмівному, допомагаючи людині інтегрувати досвід.

Право на проведення арттерапії мають:

- фахівці з вищою психологічною або медичною освітою, які пройшли спеціалізовану професійну підготовку з арттерапії;
- сертифіковані арттерапевти, які діють у межах професійних стандартів та етичних кодексів;
- бажаним є членство фахівця у професійних спільнотах за напрямком арттерапії.



Проведення арттерапії особами без відповідної кваліфікації та підготовки є неприпустимим.



Спеціалістам служб швидкого реагування, а також усім, хто надає підтримку людям у стресових станах, стане у пригоді посібник «Базові навички турботи про себе та інших» на платформі «Ти як?». Він допоможе розпізнати неочевидні симптоми та знайти вихід у кризових ситуаціях.

Терапевтична спрямованість та клінічний контекст арттерапії передбачають:

- роботу з психологічними травмами, кризовими станами, внутрішніми конфліктами;
- використання проєктивних і символічних технік із можливістю подальшого психологічного аналізу;
- усвідомлену терапевтичну взаємодію між клієнтом і фахівцем;
- можливість застосування у консультативному, реабілітаційному або клінічному середовищі;
- професійну відповідальність за психологічний стан клієнта та результати втручання.

Артпрактики для психологічного розвантаження та арттерапія використовують схожі художні засоби, однак мають принципово різні цілі, рівень психологічного втручання, професійні вимоги та відповідальність фахівців. Нерозмежування цих підходів створює ризики порушення етичних норм, перевищення компетенції та потенційної шкоди учасникам.

Артпрактики та арттерапія: порівняльна таблиця

Критерій	Артпрактики для психологічного розвантаження	Арттерапія
<p>Мета діяльності</p>	<p>Зниження психоемоційної напруги, підтримка психологічного благополуччя, відновлення внутрішніх ресурсів, створення умов для безпечного самовираження</p>	<p>Психологічна (психотерапевтична) допомога: робота з психологічними труднощами, травмами, внутрішніми конфліктами, корекція емоційних і поведінкових станів</p>
<p>Роль ведучого / фахівця</p>	<p>Фасилітатор, модератор або керівник творчого процесу; забезпечує безпечний простір, організовує діяльність, не втручається у особистий досвід та емоційний стан учасників</p>	<p>Психолог, психотерапевт або сертифікований арттерапевт; здійснює професійний супровід консультативного (терапевтичного) процесу</p>

<p>Рівень психологічного втручання</p>	<p>Мінімальний; відсутнє цілеспрямоване психологічне втручання; фокус на творчій активності та ресурсності</p>	<p>Високий; цілеспрямоване психологічне (терапевтичне) втручання із використанням спеціалізованих методик</p>
<p>Робота з травмівним досвідом</p>	<p>Не здійснюється; травмівні теми не ініціюються, не досліджуються і не обговорюються</p>	<p>Є однією з ключових складових; робота з травмою проводиться свідомо та професійно</p>
<p>Використання інтерпретацій</p>	<p>Відсутні; ведучий не аналізує символи, образи, тексти, досвід чи поведінку учасників</p>	<p>Є частиною консультативного (терапевтичного) процесу; аналіз та інтерпретації символів здійснюються клієнтом спільно із фахівцем відповідно до методу його роботи</p>
<p>Відповідальність та межі компетенції</p>	<p>Обмежується організацією творчої діяльності та дотриманням етичних норм; у разі кризових</p>	<p>Передбачає професійну відповідальність за психологічний стан клієнта та наслідки консультативного</p>

	проявів передбачене перенаправлення до фахівця-психолога	(терапевтичного) втручання
Контекст застосування	Культурно-освітній, мистецький, просвітницький, дозвіллевий	Психологічний, психотерапевтичний, клінічний або реабілітаційний
Очікуваний результат	Тимчасове зниження напруги, відчуття емоційного полегшення, підвищення суб'єктивного ресурсу, підтримка творчої активності	Глибинні зміни психологічного стану, опрацювання травмивного досвіду, стабілізація або трансформація психоемоційних процесів
Статус діяльності	Не є психологічним втручанням, діагностикою, психологічною консультацією чи психотерапією	Є методом психологічної та психотерапевтичної допомоги

Артпрактики для психологічного розвантаження та арттерапія не є взаємозамінними формами діяльності. Попри спільне використання мистецьких засобів, вони різняться за цільовим призначенням, рівнем професійної відповідальності та професійними вимогами до фахівця, глибиною впливу на психіку учасників.

Дотримання чітких меж між цими підходами є необхідною умовою етичної, безпечної та професійної діяльності у закладах культури та мистецьких закладах.

Форми та види артпрактик для психологічного розвантаження

У закладах культури та мистецьких закладах артпрактики для психологічного розвантаження можуть реалізовуватися у різних формах творчої діяльності, що сприяють емоційному відновленню, зниженню напруги та активізації внутрішніх ресурсів учасників.



Творча активність допомагає вивільнити емоції, які важко проговорити. Практичні поради, як подолати стрес через рухи, голос, малювання чи письмо, є на платформі «Ти як?».

Образотворчі артпрактики — форми творчої діяльності, що використовують візуальні засоби самовираження.

Приклади: вільне малювання без заданої тематики, створення колажів із різноманітних матеріалів, робота з кольором, фактурами, формами, інтуїтивне зображення абстрактних образів, взаємодія з пластичними матеріалами і ліплення.

Принципові обмеження:

- акцент робиться на процесі створення, а не на змісті зображення;
- не здійснюється аналіз символів, образів або кольорів;
- учасники не зобов'язані коментувати власні роботи;
- допускається вербальне самовираження лише за ініціативою учасника.

Музичні артпрактики — ґрунтуються на сприйнятті та елементарному відтворенні музичних форм як засобу емоційного розслаблення та стабілізації.

Приклади: слухання музичних творів із фокусом на відчуття та почуття, прості ритмічні вправи з використанням тіла або інструментів, вокальна імпровізація без оцінювання якості виконання.

Принципові обмеження:

- не використовуються техніки та музичні твори, спрямовані на виклик сильних емоційних реакцій;
- відсутній аналіз асоціацій чи переживань;
- участь є добровільною, допускається пасивна форма залучення.

Рухові артпрактики — передбачають м'яку тілесну активність як форму зняття напруги та відновлення усвідомлення відчуттів власного тіла.

Приклади: пластичний рух під музику, вільна тілесна імпровізація, прості координаційні та розігрівальні вправи, рухові ігри.

Принципові обмеження:

- не застосовуються техніки тілесно-орієнтованої терапії;
- не проводиться робота з тілесною пам'яттю або травмивним досвідом;
- відсутній фізичний контакт без чіткої згоди учасників.

Театральні та перформативні артпрактики — використовуються виключно як засіб творчої взаємодії, комунікації та гри.

Приклади: імпровізаційні ігри, сценічні етюди на нейтральні або ресурсні теми, рольові ігри без особистісної ідентифікації з роллю, перформативні вправи, спрямовані на групову взаємодію.

Принципові обмеження:

- забороняється відтворення травмивних або емоційно навантажених ролей;
- не використовується особистий життєвий досвід учасників;
- ролі мають умовний, ігровий характер;
- відсутнє «проживання» особистих психологічних станів.

Форум-театр: може використовуватися як інтерактивна соціально-культурна практика, спрямована на осмислення суспільних тем,

розвиток діалогу та активної позиції учасників.



Важливо: проведення форум-театру потребує фахового навчання для ведучого. Без відповідної підготовки проведення такої форми роботи може бути небезпечним — зокрема, існує ризик повторної травматизації учасників.



Ведення форум-театру без спеціального навчання для фасилітатора (ведучого) є неприпустимим.

Приклади: обговорення соціальних ситуацій в узагальненій формі, моделювання альтернативних сценаріїв, залучення глядачів до обговорення рішень.

Принципові обмеження:

- забороняється відтворення особистих травмивних історій;
- забороняється відтворення сюжетів, що можуть сильно резонувати з особистим емоційним досвідом учасників та потенційно активувати такий досвід або потенційно травмивні спогади;
- учасники не проживають власний досвід у ролях;
- ведучий виконує роль модератора, а не терапевта;
- у разі емоційного загострення активність припиняється.

Бібліотерапія та літературні артпрактики — базуються на творчому використанні слова як форми самовираження та рефлексії. У межах закладів культури можуть застосовуватися винятково як форма культурно-просвітницької та ресурсної практики, а не як терапевтичний метод.

Приклади: читання художніх творів, обговорення сюжетів, образів, тем, літературні зустрічі та читацькі клуби, рефлексія власних вражень від тексту, творче письмо без заданої проблемної теми, поетичні замальовки, написання хоку, коротких оповідань, асоціативних текстів, групові літературні вправи.



Провідником у практику чи гру стане «Ти як? Абетка відновлення від А до Я». Створену для дорослих книгу можна читати з будь-якої сторінки — коли шукаєте відповідь на складне питання, виникла нова ідея або просто потрібно відпочити.

Принципові обмеження:

- не здійснюється аналіз психологічних станів учасників;
- не проводиться робота з особистим досвідом та травмами через текст;
- ведучий не інтерпретує реакції або вибір літератури;
- тексти не аналізуються з психологічної точки зору;
- учасник сам вирішує, чи зачитувати написане;
- не допускається відкрите обговорення особистих переживань без залучення психолога.

Кіноперегляд та кінообговорення — базується на колективному або індивідуальному сприйнятті аудіовізуального мистецтва та рефлексії культурних смислів. У цьому контексті кіно розглядається як форма спільного досвіду, що сприяє емоційному відновленню, відчуттю залученості та безпечному осмисленню загальнолюдських тем.

Приклади: спільний перегляд художніх або документальних фільмів, кіноклуби та тематичні кінопокази, обговорення сюжету, художніх рішень, образів, персонажів і тем, рефлексія загальних вражень від перегляду, творчі завдання за мотивами фільму (написання відгуку, есе, створення візуальної або текстової рефлексії), порівняння різних інтерпретацій теми у фільмах без особистісного аналізу.

Принципові обмеження:

- не здійснюється аналіз психологічних станів учасників;
- не проводиться робота з особистим досвідом, травматичними подіями або кризовими станами через зміст фільму;
- ведучий не інтерпретує емоційні реакції учасників на побачене;
- обговорення зосереджується на фільмі як мистецькому творі, а не на особистих історіях;
- учасники самостійно вирішують, чи ділитися власними враженнями та в якій формі;
- у разі сильних емоційних реакцій практика припиняється або трансформується в нейтральний формат.

Основні принципи безпечного використання артпрактик

Безпечне використання артпрактик для психологічного розвантаження в закладах культури та мистецьких закладах потребує дотримання чітких принципів, спрямованих на збереження психологічного благополуччя учасників, запобігання ретравмування та недопущення перевищення професійних меж.

Принцип «тут і тепер». Артпрактики спрямовуються на актуальний досвід учасників у поточному моменті, без занурення в минулі травмивні події або прогнозування майбутніх сценаріїв.

Реалізація принципу:

- увага зосереджується на відчуттях, процесі творчості, теперішньому стані;
- формулювання завдань не містять апеляції до особистих спогадів, втрат або криз;
- учасникам пропонується працювати з нейтральними або ресурсними темами.

Ресурсність та стабілізація. Артпрактики мають підтримувати відчуття опори, передбачуваності та контролю, а не викликати емоційне загострення.



Опору можна знайти не тільки у діях, а й у словах. Сенси — теплі підтримуючі послання, створені разом із психологінею Світланою Ройз, зібрані у спеціальному розділі «СенсоТека. Ти як?». Вони нагадують, що піклування про себе — не слабкість, а сила.

Реалізація принципу:

- використання простих, зрозумілих інструкцій;
- поступовість і можливість зупинити участь у будь-який момент;
- перевага стабілізувальних форм (ритм, повторюваність, структура);
- створення відчуття завершеності кожної практики.

Принцип вибору та добровільності участі. Артпрактики мають будуватися з урахуванням права учасників на автономію, особистий вибір та добровільність.

Реалізація принципу:

- учасники мають право вільно обирати матеріали, інструменти або засоби для виконання артпрактики відповідно до власних уподобань;
- вибір учасників не потребує пояснення, обґрунтування чи коментування з боку ведучого або групи;
- допускається відмова від участі в окремій вправі або її частині або пасивна форма участі (спостереження) як повноцінний і прийнятний спосіб залучення;
- учасники можуть не працювати з певними матеріалами або формами творчої діяльності, якщо вони викликають дискомфорт;
- ведучий забезпечує прийняття будь-якого вибору учасників без оцінювання або спроб впливу на рішення.

Відсутність оцінювання чи інтерпретації результату. Результати творчої діяльності не оцінюються з естетичної, психологічної або будь-якої іншої точки зору та не інтерпретуються ведучим або іншими учасниками групи.

Реалізація принципу:

- не порівнюються роботи учасників між собою;
- не надаються інтерпретації або висновки щодо емоційного стану;
- утримання від коментарів типу «це означає», «це свідчить про».

Фокус на процесі, а не на продукті. Цінність артпрактики полягає у самому процесі творчості, який є цілющим за своєю сутністю, а не у створенні завершеного мистецького об'єкта.

Реалізація принципу:

- допускається незавершеність або абстрактність робіт;
- підкреслюється індивідуальний темп кожного учасника;
- не встановлюються стандарти «правильного» результату.

Адаптація до віку та контексту групи. Артпрактики мають відповідати віковим, соціальним, культурним і психологічним особливостям учасників.

Реалізація принципу:

- вікова відповідність матеріалів та інструкцій;
- урахування контексту перебування групи (освітній, просвітницький, культурний, дозвіллевий);
- чутливість до соціальних та культурних особливостей;
- гнучкість формату та тривалості занять.



Корисні вправи та ігри для стабілізації емоційного стану дітей зібрані в окремій дитячій Аптечці психологічної самопомоги на платформі «Ти як?». Збірка містить поради батькам та опікунам щодо піклування про ментальне здоров'я малюків.

Травмачутливий підхід у використанні артпрактик. Травмачутливість є ключовою умовою безпечного застосування артпрактик у сучасному соціальному контексті, особливо з урахуванням масовості досвіду стресу, втрат, війни та нестабільності.

Травмачутливий підхід у контексті використання артпрактик — це усвідомлення того, що:

- значна частина учасників може мати травмівний досвід;
- психологічна травма не завжди є видимою чи озвученою;
- навіть нейтральні творчі завдання можуть несподівано активувати сильні емоційні реакції.

Базові принципи травмачутливого підходу

1. Безпека

- створення фізично та емоційно безпечного простору;
- чіткі правила взаємодії;
- прогнозованість структури заняття.

2. Добровільність і контроль

- право учасника відмовитися від будь-якої вправи;
- можливість вибору матеріалів і форм участі;
- відсутність примусу до вербалізації досвіду.

3. Прозорість

- пояснення мети та формату практики;
- відсутність прихованих завдань;
- використання нейтральної мови.

4. Повага до меж

- недоторканність особистого простору;
- уникнення фізичного контакту без згоди;
- утримання від особистих запитань.

Дотримання принципів безпечного та травмачутливого використання артпрактик є обов'язковою умовою їх впровадження у діяльність закладів культури та мистецьких закладів та забезпечує етичність, ефективність і професійну відповідальність такої діяльності.

Відповідальне використання артпрактик: коли необхідне перенаправлення

У процесі використання артпрактик для психологічного розвантаження фахівці закладів культури та мистецьких закладів можуть стикатися з проявами емоцій учасників, що виходять за межі безпечного культурно-освітнього формату. У таких випадках ключовим є своєчасне розпізнавання ознак проблеми та коректне перенаправлення до кваліфікованого фахівця.



**Ознаки можливого перевантаження учасника.
Фахівець має бути уважним до таких сигналів:**

- раптове емоційне збудження або заціпеніння;
- відмова від участі після початку практики;
- різка зміна поведінки або настрою;
- фізичні прояви (запаморочення, тремор, дезорієнтація).

Підставою для перенаправлення є **інтенсивні емоційні реакції учасників**, які не знижуються в межах практики та не піддаються м'якій стабілізації. До таких реакцій належать неконтрольований плач, панічні прояви, виражене збудження або, навпаки, різке емоційне «відключення», дезорієнтація, ступор. Якщо учасник втрачає контакт із поточним моментом, не реагує на прості звернення або демонструє фізіологічні симптоми сильного стресу, це свідчить про необхідність припинення артпрактики та залучення психологічної допомоги.



Про фізичні прояви панічної атаки, причини її виникнення, техніки самопідтримки та способи допомоги іншим розповідає матеріал на платформі «Ти як?». Він допоможе опанувати себе у стресовій ситуації та підкаже, коли час звернутися до фахівця.

Окрему **увагу слід приділяти ознакам ретравмування**. Вони можуть проявлятися у вигляді раптового занурення у болісні спогади, повторюваних образів, різких змін поведінки, уникання простору або конкретних матеріалів, а також у вигляді тілесних реакцій, що не мають очевидного фізичного пояснення. Навіть якщо такі прояви виникають без прямого озвучення травмивного досвіду, вони є сигналом того, що подальша участь у творчій діяльності може бути небезпечною без професійного супроводу.

Вербальні сигнали про психологічну кризу також потребують негайної уваги. Йдеться про висловлювання, що свідчать про безнадійність, втрату сенсу, емоційну спустошеність, сильне відчуття провини або безпорадності. Особливо серйозними є будь-які згадки про самопошкодження, бажання зникнути, померти або заподіяти шкоду собі чи іншим. У таких випадках фахівець закладу культури не має права продовжувати артпрактику, ігнорувати сказане або намагатися «підтримати» особу власними порадами.

Алгоритм дій фахівця закладу культури у ситуаціях емоційного загострення передбачає:

- припинення або спрощення артпрактики для конкретного учасника та забезпечення спокійного, безпечного простору;
- збереження врівноваженої, неоцінювальної позиції фахівця;
- уникнення уточнювальних запитань щодо особистого досвіду учасника та інтерпретацій його поведінки;
- пропонування учаснику простої стабілізаційної підтримки та технік психологічної самодопомоги, зокрема можливість сісти, подихати у власному темпі, попити води маленькими ковтками або залишити простір;
- коректне інформування про доцільність звернення до психолога з чітким наголосом на межах компетенції фахівця закладу культури.

Відповідальне використання артпрактик полягає у чіткому усвідомленні того, що вони не є заміною психологічної або психотерапевтичної допомоги. Фахівці закладів культури не несуть відповідальності за надання психологічної допомоги або корекцію психічних станів, але несуть відповідальність за етичність, безпечність і коректність власних дій.

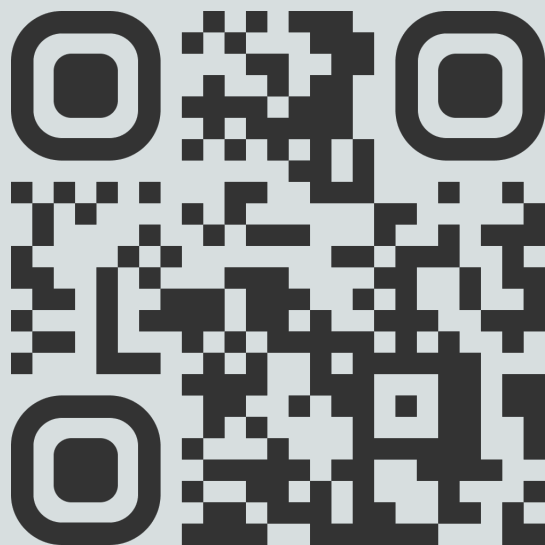


Усвідомлено діяти допоможе путівник з емоційної регуляції «Правила внутрішнього руху» на платформі «Ти як?». У ньому зібрані поради, як вчасно розпізнати внутрішні сигнали та зробити паузу.

Ефективне впровадження артпрактик у культурному середовищі передбачає налагоджену взаємодію з психологами та арттерапевтами. Така взаємодія може включати консультативну підтримку при розробленні програм, попередні рекомендації щодо безпечних форм роботи з різними аудиторіями, а також створення зрозумілих маршрутів перенаправлення у разі потреби. Важливо, щоб межі ролей були чітко окреслені: психологи та арттерапевти відповідають за консультативну та терапевтичну роботу, тоді як фахівці культури — за створення ресурсного, підтримувального та безпечного творчого середовища.

Своєчасне розпізнавання кризових ознак, дотримання алгоритму дій та професійна взаємодія з фахівцями психологічного профілю є необхідною умовою відповідального та етичного використання артпрактик у закладах культури та мистецьких закладах.

Більше технік самопомоги
та рекомендацій для плекання стійкості —
на платформі «Ти як?» Всеукраїнської програми
ментального здоров'я



HOWAREU.COM