

Лузгінов О. В.
здобувачка третього (освітньо- наукового) рівня вищої освіти
кафедри технологічної та професійної освіти
Дрогобицького державного педагогічного
університету ім. Івана Франка

УКРАЇНСЬКА ВИШИВКА ЯК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ У ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ТЕХНОЛОГІЙ

Традиційна вишивка є одним з найвідоміших та найхарактерніших видів народного рукоділля в Україні. Вона має багату історію та споконвічні традиції, що сягають давніх часів, відрізняється своєрідністю мотивів, використанням символіки й особливими техніками виконання.

Аналіз мистецтвознавчої літератури показує, що до *основних рис української вишивки* належать: 1) мотиви (сонце, хрести, колоски, квіти, птахи й ін.) та символіка, які мають свій символічний зміст, пов'язаний з природою, релігією, традиціями і віруваннями українського народу; 2) традиційні кольори – червоний, чорний, блакитний та білий, які також мають своє символічне значення (червоний – символізує життя та любов, чорний – силу і мудрість, блакитний – небо й духовність, білий – чистоту та невинність); 3) техніки вишивання (гладь, хрестик, ретязь, вирізування, виколювання, мережки й ін.), які завдяки особливостям виконання дозволяють створювати різноманітні стилі вишивки; 4) регіональні варіації, які відрізняють вишивки не лише різних етнографічних регіонів України, а й подекуди найближчих сіл завдяки унікальним мотивам, кольорам і стилям вишивки, що відображають місцеві традиції та культурну спадщину. Крім того, традиційна вишивка українців має велике значення у візуальній культурі, адже не лише прикрашає різноманітні предмети одягу, домашнього текстилю і предметів побуту, а й виконує символічну роль, передаючи історію, традиції та духовність українського народу.

Практика показує, що використання арт-терапевтичних засобів у професійній підготовці майбутніх учителів технологій має чимало переваг, адже арт-терапія є формою психотерапії, в якій мистецтво і творчість використовуються для сприяння самовираженню, самопізнанню та змінам у психологічному стані людини. Передовсім вишивальне мистецтво допомагає виразити емоції через: а) кольори (наприклад, яскраві, живі кольори – червоний або жовтий – передають радість й енергію; пастельні та приглушені – виражають спокій і меланхолію); б) мотиви й образи (наприклад, квіти передають ніжність та красу, орнаменти виражають ритм і гармонію, абстрактні форми передають внутрішній настрій); в) текстуру (наприклад, гладенькі тканини виражають ніжність і комфорт, натомість грубі – силу й енергію); в) орнаменти (наприклад, дрібні та детальні орнаменти передають внутрішню турботу, роздуми, великі та експресивні – виражають сильні й енергійні емоції).

Нами підтверджено, що українську вишивку слід використовувати як арт-терапевтичний засіб у підготовці майбутніх учителів технологій, передовсім для покращення психологічного й емоційного благополуччя студентів. Із власного педагогічного досвіду наведемо низку переваг української вишивки як арт-терапевтичного засобу:

1. *Вираження емоційного стану.* Вишивальне мистецтво може стати для студентів особистим шляхом виразити внутрішній емоційний стан та простимулювати процес саморефлексії. Емоційний стан надає можливість студентам зосередитися на творчому процесі та зануритися у світ кольорів, форм і текстур, що має значний терапевтичний ефект. Крім того, вишивання допомагає як зосередитися, так і розслабитися, знімає стрес і тривогу, сприяє відчуттю задоволення. Підтверджено, що вишивка допомагає майбутнім учителям виразити та розкрити свої емоції, стає засобом самовираження, дозволяючи відпочити від повсякденних занять, зосередитися на творчій діяльності, виявити власні почуття через вибір

кольорів, мотивів і технік вишивання, розроблення власних оригінальних орнаментальних композицій.

2. *Зняття стресу і покращення самопочуття.* Вишивка має релаксуючий ефект, допомагає студентам зняти стрес, пов'язаний з воєнними діями, спричиненими російською агресією, сприяє зосередженню уваги, відволікає від негативних думок, створює внутрішню гармонію. Зауважено, що регулярна творча діяльність у царині вишивального мистецтва позитивно позначається на загальному самопочутті студентської молоді.

3. *Розвиток творчого мислення.* Вишивка сприяє розвитку творчого мислення, уяви й естетичного смаку, адже майбутні вчителі технологій часто використовують вишивку для своїх дизайнерських розробок, включаючи нові елементи та мотиви вишивок у власні дизайн-проекти. Це позитивно впливає на їхню власну творчу практику та здатність впроваджувати нові ідеї в освітній процес.

4. *Виявлення особистих цінностей.* Вишивка допомагає майбутнім учителям технологій виявити особисті цінності й інтереси, адже вибір мотивів, кольорів, стилів і технік вишивки відображає індивідуальний художній смак, сприяє широкому використанню культурно-мистецької спадщини з одночасним збереженням як загальноукраїнської автентики, так і етнічної культури, характерної для окремого регіону.

5. *Розвиток терапевтичних навичок.* Працюючи з вишивкою як арт-терапевтичним засобом, майбутні вчителі технологій розвивають навички, які можуть бути корисними в роботі з учнями. Наприклад, вони навчаються створювати сприятливу й творчу атмосферу, виявляти та розуміти емоції учнів, сприяти їхньому самовираженню та самовизначенню, а також використовувати творчі методи для вирішення конфліктів і підтримки позитивного розвитку учнівського колективу.

Необхідно також відзначити, що вишивальне мистецтво нами використовується як форма терапії для розвитку окремих навичок

студентів, як-от: точність рухів, концентрація уваги, терпіння, витримка тощо. Саме ці потрібні для вишивання якості особистості стануть корисними вчителям технологій в майбутній педагогічній практиці. Загалом, використання арт-терапевтичних засобів у фаховій підготовці учителів технологій допоможе їм розвинути творчість, емоційний інтелект, комунікативні навички, способи самовираження, а також позитивно позначитися на майбутній професійній діяльності, сприяти збагаченню освітнього процесу в школі.

*Шпортюк С. М.
завідувач навчальної лабораторії
кафедри професійної освіти, дизайну та
безпеки життєдіяльності Полтавського
національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка*

УКРАЇНСЬКА ВИШИТА СОРОЧКА В КОНТЕКСТІ ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЇ ТВОРЧОСТІ

Традиційні народні художні промисли – це знання та уміння багатьох поколінь майстрів, які багато століть передавали і передають молодому поколінню.

Виникнення вишивкарства – це один із найпопулярніших видів декоративно-прикладної творчості. Первісні культури людства належить створення першого стібка, при з'єднанні частин шкір виготовляючи перший одяг. Створення спочатку кісткової, пізніше бронзової чи сталевий голки сприяла створенню нових способів життя та оздоблення одягу різними вишивальними матеріалами.

Оповідки старожилів свідчать про те, що в Україні цим рукоділлям займалися жінки у селах, монастирях і поміщицьких маєтках. Жінка з давніх-давен одягала сім'ю, ткала килими, вишивала рушники та сорочки,