

ТЕМА 2

АРТ-ТЕРАПИЯ

В ДЕЙСТВИИ



Арт-терапия -
лечение с помощью
средств искусства.
В процессе терапии
психолог предлагает
клиенту создать
собственное
произведение -
нарисовать,
написать, слепить,
сыграть, склеить и
т.д.

Задачи, с которыми приходят к арт-терапевту



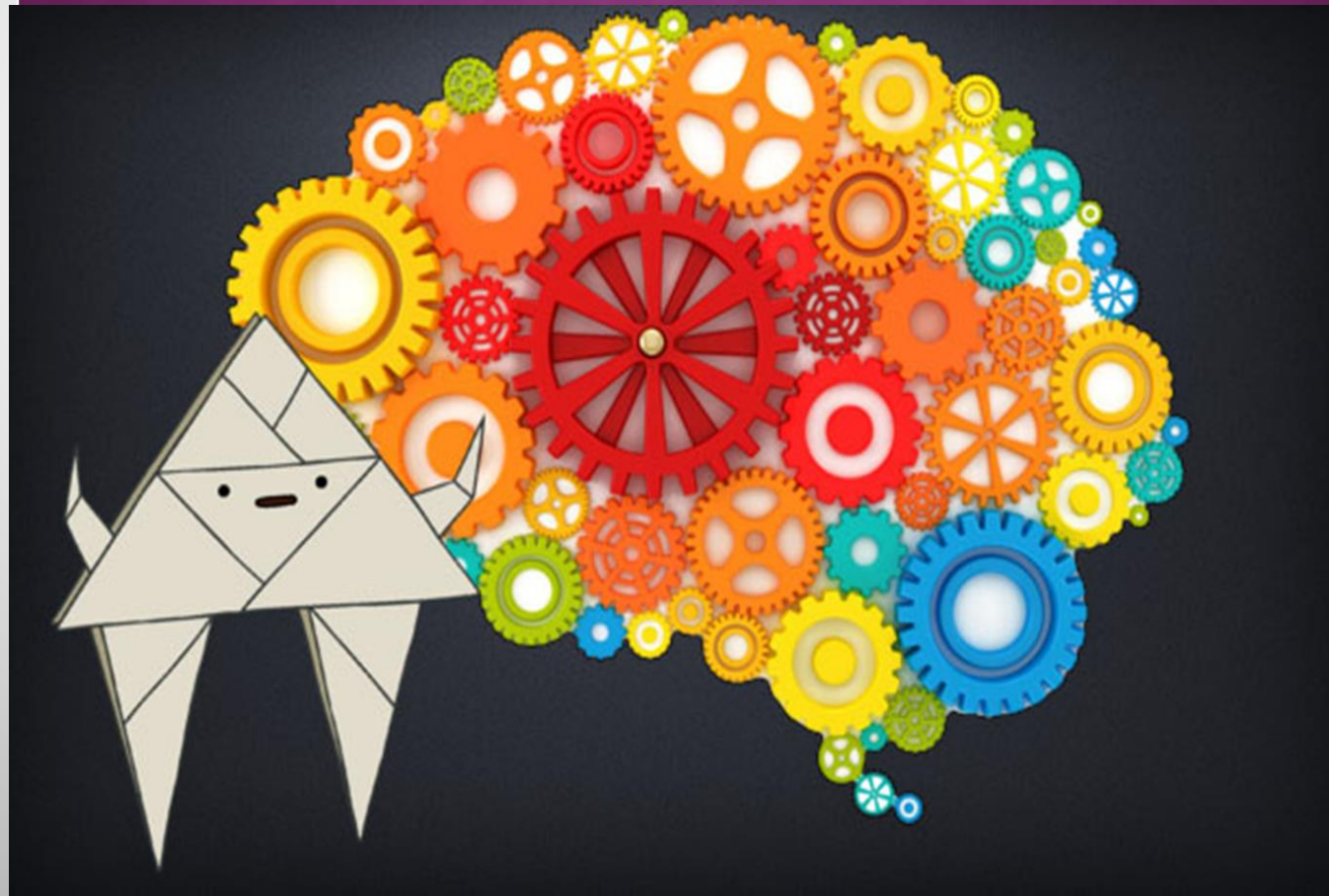
- терапии потерь;
- лечении проблем в отношениях между супругами, родителями и детьми;
- решении многих детских проблем (тревожность, страхи, нарушения поведения и т.д.);
- вопросах повышения самооценки, уверенности в себе;

и самое главное:

арт-терапия как, наверное, ни одно из других направлений психотерапии, способствует **раскрытию творческого потенциала человека, нахождению его призвания, предназначения, собственного места под солнцем.**

Помогает найти ответы на вечные вопросы души и обрести истинное счастье. Конечно же, не по мановению волшебной палочки, но как следствие глубокой творческой работы над собой.

АРТ- ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «КАРТА СЧАСТЬЯ»



- ◎ Цель: развитие чувственности, осознанности, понимания своего пути.
- ◎ Продолжительность — 15 минут.
- ◎ Необходимые материалы: бумага А3 (1 лист), краски, кисточка.
- ◎ **Алгоритм выполнения:**
- ◎ Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти?
- ◎ Выберите в списке привычек для счастья 3 самых созвучных вам, или придумайте свои. Зарисуйте их в виде картинок на листе. В центре нарисуйте счастье - такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

- ◎ ***Привычки для счастья: регулярная физическая активность, творческое и духовное развитие, интеллектуальная деятельность, занятие благотворительностью и добрыми делами, отдых с близкими и дорогими людьми, похвала самим себе и дарение приятных сюрпризов самому себе.***



- Соедините все картинки на листе между собой, чтобы получилась карта.

- ◉ Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:
- ◉ Нравится ли вам ваше творение?
- ◉ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- ◉ Если бы карта могла говорить, что бы она вам сказала?
- ◉ Какую привычку вы начнете внедрять прямо сегодня? Сделайте это!

СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «Я ВСЕ МОГУ»

- ◎ Цель: поиск собственного жизненного пути и ресурсов для движения и поиска.

Продолжительность - 10-15 минут.

Необходимые материалы: ручка, лист бумаги А4.

- ◉ **Алгоритм выполнения:**
- ◉ Представьте, что у вас в руках - волшебная палочка, которая может все. Может исполнить любое ваше желание, убрать любую преграду на пути.
- ◉ А теперь напишите сказку о себе — принцессе, которая нашла свой путь, но встретила на нем много преград. **Напишите сказку о принцессе, которая** искала (и нашла) дорогу к себе настоящей. К своему призванию, предназначению, к самореализации. И в итоге, конечно же, к счастливой и гармоничной жизни.
- ◉ Детально опишите, что мешало принцессе, желательно в метафорической форме. Также опишите волшебные пути решения всех проблем. Даже самых трудных и непонятных. Разрешите фантазии выйти на волю и все «разрулить»

- Принцесса научилась преодолевать трудности на пути, и получать радость от побед. Опишите максимально подробно, что она чувствовала, какие эмоции испытывала?
- Задействуйте все органы чувств: что видела принцесса? Что она слышала? Какие вкусы, запахи, цвета, ощущения ее окружали? Что она чувствовала, какие эмоции испытывала?
- Принцесса пришла к идеальному месту, времени, положению дел. Что это за точка? Опишите максимально подробно.
- В процессе написания сказки можно вводить помощников, какие-то образы и т.д. А в остальном, просто позвольте своей руке писать.

- ⦿ По окончании выполнения упражнения, ответьте на вопросы:
- ⦿ О чем эта сказка для вас?
- ⦿ Какие чувства пришли в процессе написания сказки?
- ⦿ Чему учит эта сказка?
- ⦿ Что можно взять в реальную жизнь?
- ⦿ Какие 2 конкретных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы сказка стала явью?

*КОЛЛАЖ
«МОЯ ЯРКАЯ,
ИНТЕРЕСНАЯ
ЖИЗНЬ»*



- ◎ Цель: взгляд со стороны на свои достижения, ресурсы и перспективы. Поиск путей самосовершенствования и улучшения качества жизни.
- ◎ Продолжительность - 30 минут.
- ◎ Необходимые материалы: ватман, два-три журнала, ножницы, ручки, карандаши или краски с кисточкой, клей.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- ⦿ Включите легкую, расслабляющую музыку, лучше классику. На минутку закройте глаза. Представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Яркую, интересную, насыщенную желанными для вас событиями. Побудьте в этом моменте.
- ⦿ Затем откройте глаза, и возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душе. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички.
- ⦿ После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, — начните их вырезать.
- ⦿ Разложите все картинки на ватмане. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы.

- ◉ Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:
- ◉ Нравится ли вам ваше творение?
- ◉ Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)?
- ◉ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- ◉ Если бы коллаж мог говорить, что бы он вам сказал?
- ◉ Какие два крохотных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы приблизиться к жизни своей мечты? Сделайте это!

АРТ-УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК «ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?»»



- ◎ Цель: знакомство с собственными чувствами и эмоциями, нахождения контакта между внутренним миром и внешними обстоятельствами.
- ◎ Продолжительность - 15-20 минут.
- ◎ Необходимые материалы: лист А4, кисти и краски.

- ◉ **Алгоритм выполнения:**
- ◉ Положите перед собой лист. На минуту закройте глаза. Попробуйте увидеть внутренним взором, что сейчас с вами происходит? Какие чувства наполняют душу? Что мучает, напрягает, а что, наоборот, радует? Постарайтесь «увидеть» образы.
- ◉ Теперь откройте глаза и выплесните на бумагу то, что сейчас увидели. Старайтесь не анализировать рисунок, просто водите кистью по бумаге, периодически меняя цвет краски.

- Когда почувствуете, что пора остановиться, положите кисть. Взгляните на свой рисунок. Ответьте себе на вопросы:
- Нравится ли вам ваше творение?
- Есть ли какие-то образы, которые вы сейчас увидели на рисунке? О чем они вам подсказывают? Запишите минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на картину.
- Запишите все те чувства, которые изображены на рисунке (по внутреннему ощущению).
- Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- Если бы рисунок мог говорить, что бы он вам сказал?
- Какие два крохотных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы позволить себе дышать полной грудью, чувствовать и жить, не запирая эмоции и переживания глубоко внутри? Сделайте это!

АРТ-УПРАЖНЕНИЕ *«РЕКА ЖИЗНИ»*

- ◎ Цель: поиск ресурсов для изменений, саморазвития, личностного роста, анализ жизненных ценностей и достижений, гармонизация состояния.
- ◎ Продолжительность - 20 минут.
- ◎ Необходимые материалы: поднос, стакан манки.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Высыпьте манку на поднос. Положите на него руки. Попробуйте попересыпать манку, прочувствовать, какая она на ощупь? Мягкая или шершавая? Теплая или прохладная? Какие ощущения сейчас у вас появились?
- А теперь закройте глаза. И попробуйте пальцами нарисовать на манке реку. Интуитивно, так, как пойдет. Здесь нет прямых указаний, какой должна быть ваша река - прямой или извилистой, широкой или узкой. Есть только вы и ваши ощущения.
- Когда река будет готова, откройте глаза. Рассмотрите свою реку. Какая она?
- Ваша река - это поток жизни. Он такой в данный момент времени, и это не хорошо и не плохо. Это так есть.

- Но манка - сыпучий материал, он легко поддается изменению. Так и вы можете повернуть русло реки в том направлении, в котором вам угодно. Сделать множество рукавов, или, наоборот, слить поток воедино. Хотите ли вы что-то изменить? Сделайте это.
- Почувствуйте, что сейчас происходит в вашем внутреннем мире. Какие новые чувства появились? Возможно, пришли новые мысли и озарения? Запишите их.

- ◉ Когда почувствуете, что изменений достаточно, остановитесь. Взгляните на свой рисунок. Ответьте себе на вопросы:
- ◉ Нравится ли вам ваше творение?
- ◉ О чем говорит ваша картина? Что она вам подсказывает? Запишите минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на картину.
- ◉ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- ◉ Если бы рисунок мог говорить, что бы он вам сказал?
- ◉ Какие два крохотных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы позволить себе быть в потоке? Сделайте это!