

Guide

**АРТ-ТЕРАПИЯ КАК
ПОМОЩНИК
В ТРУДНУЮ МИНУТУ**

**ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АЛИНЫ КАЛАКУЦКОЙ**

Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК РЕСУРС

ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ ЧЕРЕЗ
МАНДАЛА-ТЕРАПИЮ

УПРАЖНЕНИЕ "МАНДАЛА"

УПРАЖНЕНИЕ "БЕЗОПАСНОЕ
МЕСТО"

СКАЗКА КАК МЕДИТАЦИЯ

МЕДИТАТИВНАЯ СКАЗКА
"МОРСКАЯ ВОЛНА"

ВОЛШЕБСТВО МАК

ТЕХНИКА "ВНУТРЕННИЕ
И ВНЕШНИЕ ОПОРЫ"

ЕСЛИ ПЛОХО, ЧТО ДЕЛАТЬ?

ОТ АВТОРА



ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!

Когда меня пригласили выступить на ArtPsy Мастерской, я выбрала тему "Техники скорой арт-терапевтической помощи". Потом встал вопрос о том, какой сделать полезный подарок участникам. Так появился этот гайд.

Я добавила сюда упражнение с мандалами, потому что очень часто его использую и в личной жизни, и в работе. Практика "Безопасное место", на мой взгляд, является одной из самых ресурсных, - она тоже попала в сборник.

Далее я обратилась к моим коллегам: Маргарите Жалдак и Маргарите Осадчей, - и гайд пополнился медитативной сказкой и практикой по работе с мак картами.

Желаю вам приятного путешествия по страницам сборника!

Алина Калакуцкая - психолог, арт-терапевт, обучающий тренер по арт-терапии, автор книги "Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми".

@alina_psiholog_art_terapevt
www.alinakalakutskaya.ru



АРТ-ТЕРАПИЯ КАК РЕСУРС

Арт-терапия - это терапия творчеством, помощь через искусство. Так как искусство психотерапевтично по своей природе, то и арт-терапия всегда ресурсна и целительна.

Потенциал арт-терапии может помочь, когда мы находимся в трудной жизненной ситуации. Издревле люди обращались к творчеству, когда им было тяжело на душе, и это приносило облегчение, поддерживало, открывало новые горизонты, давало силы. Благо, сегодня арт-терапия представлена огромным количеством направлений и каждый может выбрать то, что ему больше подходит.

Благодаря творческому продукту (рисунок, скульптура, коллаж, фотография, стихотворение, музыка и др.) мы можем экологично и очень бережно пообщаться с самим собой, со своей душой, со своим сердцем.



ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ ЧЕРЕЗ МАНДАЛА-ТЕРАПИЮ

Мандала-терапия - это одно из направлений арт-терапии. Само слово «мандала» переводится с санскрита как «круг», «центр».

Круг (т.е. сама мандала) - это защита, нерасчлененность, неразделенность, целостность, порядок, границы.

Мандалу часто используют в кризисной психотерапии, так как в процессе её создания происходит глубинная работа на уровне бессознательного по восстановлению целостности личности, по гармонизации личности, и эта работа целительна сама по себе.

Мы можем мандалы рисовать, насыпать из песка или крупы, выкладывать из камней, создавать из природных материалов, лепить, раскрашивать, плести из ниток...



УПРАЖНЕНИЕ "РИСОВАНИЕ МАНДАЛЫ"

**Данное упражнение представлено в модификации
Калакуцкой А.А.**

Цель: гармонизация состояния, восстановление целостности личности на глубинном уровне.

Материалы: на выбор - карандаши, пастель масляная, акварель или гуашь, листы бумаги А4, тарелочка (чтобы обвести), ножницы, кисточки, баночки для воды, салфетки.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, приложите тарелочку и обведите её простым карандашом - получится круг. Обрежьте лист до квадрата. Выберите те материалы, которые вам нравятся или с которыми вы хотели бы сейчас повзаимодействовать. А теперь нарисуйте то, что вы хотите. Рисуйте любым образом. Рисуйте так, как вам хочется. Если не знаете, с чего начать, то возьмите тот цвет, который вам сейчас нравится или почему-то привлекает ваше внимание и нарисуйте что-нибудь в центре круга. Затем сфокусируйте внимание на нарисованной фигуре и пофантазируйте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этого процесса удовольствие. Пусть внешние границы круга не являются для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать – это ваш круг. Рисуйте до тех пор, пока вы не ощутите завершенность рисунка».



Примечание: вы можете создать мандалу *текущего* состояния, буквально выгрузив свои чувства и эмоции на бумагу в круг, а затем создать еще одну мандалу - *желаемого* состояния, наблюдая в процессе за своими эмоциями и чувствами, ощущениями в теле, мыслями...

Такой вариант используется в психотерапии, когда есть потребность отпустить то, от чего хочется освободиться и наполниться желаемым состоянием. Создавая желаемое состояние на листе бумаги, мы формируем предпосылки для его реализации в реальной жизни.

Вопросы для размышления и анализа:

- Нравится вам мандала или нет?
- Хочется что-либо изменить, дорисовать, перерисовать, убрать? Хочется внести какие-либо изменения? Если да, вы можете это сделать прямо сейчас!
- Какие эмоции и чувства вызывает у вас мандала?
- Какие ощущения она вызывает в теле?
- Если бы вы назвали этот рисунок, каким было бы название?
- Что происходит на рисунке и какие образы участвуют в этом действии?
- Посмотрите взглядом пятилетнего ребенка - какова была бы его фантазия?
- Если бы эта мандала могла говорить, какое послание она бы вам передала?



УПРАЖНЕНИЕ "БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО"

Данное упражнение представлено А.И. Копытиным в книге "Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса". Далее описана модификация упражнения, предложенная Ивженко Инной.

Цель: восстановление чувства комфорта и безопасности, совладание со стрессом.

Материалы: на выбор - карандаши, пастель масляная, акварель или гуашь, лист бумаги А4, кисточки, баночки для воды, клей ПВА, различные "творческие сокровища" (ленточки, палочки, шишки, камушки, бусинки и т.д.)

Инструкция: «Создайте творческую работу, которая, по ощущениям, ассоциируется у вас с безопасным местом. Можно сначала визуализировать (представить в воображении) то место, где вы чувствуете себя безопасно и комфортно, защищено, где много ресурсов. Это может быть место в доме, на природе, фантазийное место. То есть оно может быть как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Заполните его любимыми деталями, которыми захотите, чтобы сделать его ещё более привлекательным для себя. Войдите в контакт со своими эмоциями, с телом, с мыслями».



Вопросы для размышления и анализа:

- Расскажите, что вы создали? Дайте название своей работе.
- Какие чувства, эмоции вызывает у вас созданная работа?
- Что вы чувствовали в процессе создания работы?
- Какими элементами вы наполнили свою работу? Расскажите о них.
- Как вы думаете, почему именно эти элементы присутствуют в вашей работе?
- В чём особенность этого места? В чём его сила? Какую поддержку можно получить, находясь там?
- Если бы ваша работа могла разговаривать, какие рекомендации она бы вам дала? Что бы она вам сказала? Как бы она вас поддержала?
- Как и где в реальной жизни возможно создать место, где безопасно? Кто и что может вам в этом помочь?

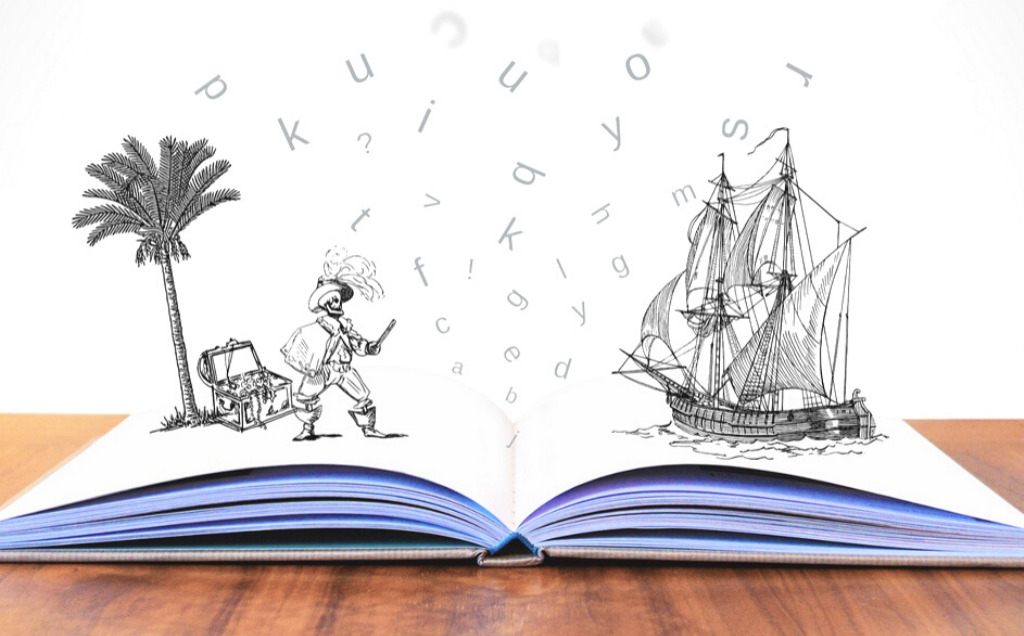
Дополнительное задание:

"Напишите или расскажите монолог от безопасного пространства, обращение от безопасного места к вам самим".

Вопросы для завершения упражнения:

- Поделитесь, что для вас было важным?
- Как вы чувствуете себя сейчас?





СКАЗКА КАК МЕДИТАЦИЯ

Сказкотерапия - это самый древний способ поддержки человека с помощью слова. Вероятно, как только появилась речь, тогда появились и первые истории.

Есть особый вид сказок: медитативные сказки, - самые добрые и светлые истории, задача которых - гармонизация внутренних процессов.

Через включение восприятия запаха, цвета, вкуса и пространства мы отдаляемся от повседневных забот и окунаемся в приятную, успокаивающую картинку. Проживая её полностью, уходят тревоги, наступает чистота сознания, а тело полностью перезаряжается.

Уделив всего 5-10 минут времени прослушиванию или чтению медитативной сказки, мы чувствуем себя наполненными, спокойными и расслабленными.



МЕДИТАТИВНАЯ СКАЗКА "МОРСКАЯ ВОЛНА"

Автор - Маргарита Осадчая.

Психолог, психотерапевт, арт и сказкотерапевт, педагог.

**Пишет исцеляющие сказки, стихи и картины. Автор книги
"Свобода быть собой. Стихотерапия".**

@gorgeous_margo

"В дальних далях, за тридевять земель есть синее синее море. Его соленая вода плещется, образуя все новые и новые волны. Прибиваясь к берегу, они выносят песчинки на берег и рассыпаются пеной на желтом теплом песке.

Море то волнуется, то раздумывает о вечном, то играет переливами на солнце. Море приглашает соединиться с собой и всецело погрузиться в свои соленые согревающие воды.

Есть в этом море одна особенная волна цвета неба. Она обволакивает ноги путника и снимает усталость. Волна накрывает и прячет от забот. Суету смывает и возвращает силу страннику. Ее не сложно найти, волна всегда рядом и ждет каждого страждущего, чтобы напитать целебной водой, очистить солью и отпустить в мир за новыми свершениями.

Закрой глаза, подойди к морю и вспомни о волне. Зайди в воду и почувствуй, как она обволакивает твои ноги, превращаясь в пену, как она дает сил и исцеляет твои раны..."



ВОЛШЕБСТВО МАК

МАК (Метафорические Ассоциативные Карты) - это проективная психологическая методика, где важен душевный отклик на то или иное изображение. Это не гадательные карты, а психологические. Каждый человек в одной и той же карте увидит что-то своё, почувствует что-то своё и ассоциации к нему придут тоже свои, а именно - о том, что актуально для него сейчас.

В подсознании есть ответы на всё, но мы не умеем «доставать» эту информацию. Наше подсознание общается с нами на языке образов, символов, метафор. Карты работают быстро и эффективно благодаря методу проекции: внутреннее состояние и жизненная ситуация проецируются на образы, изображенные на картинках. В итоге происходит осознание того, что ранее не осознавалось, на ситуацию удастся посмотреть со стороны и со всех позиций, быстро запускается внутренний механизм поиска решений.



ТЕХНИКА "ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ОПОРЫ"

Техника в модификации Маргариты Жалдак.
Арт-терапевт, арт-коуч, автор колоды "Ой, Мамочки!",
основатель арт-терапевтической студии "Соцветие".
@margarita_zhaldak

Цель: осознание своих внутренних и внешних опор, обретение ресурса.

Материалы: ресурсная колода метафорических карт (если таковой у вас нет, воспользуйтесь предложенными на следующих страницах картами и выберите из них "в открытую").

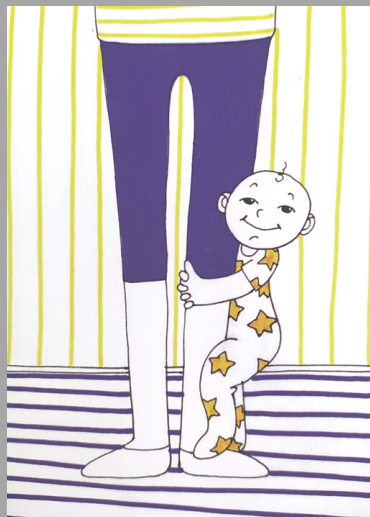
1. "В закрытую" достаньте поочередно 2 карты, которые помогут ответить на вопрос: "Какие 2 внешние опоры у меня есть? Что-то или кто-то, на кого я могу положиться, быть уверенным в этом". Это может быть человек, или какая-то материальная ценность, или даже место.
2. "В закрытую" достаньте из колоды 2 карты, которые помогут ответить на вопрос: "Какие две внутренние опоры у меня есть? На что внутри себя я могу опереться? Что внутри меня даёт мне силы и уверенность?"
3. Разложите эти карты перед собой. Это Ваши 4 опоры. Что Вы чувствуете, глядя на них?



**КАРТЫ ИЗ КОЛОДЫ "ОЙ, МАМОЧКИ!"
(МАРГАРИТА ЖАЛДАК,
ГЮЗЕЛЬ ЮСУПОВА)**



КАРТЫ ИЗ КОЛОДЫ "ОЙ, МАМОЧКИ!"
(МАРГАРИТА ЖАЛДАК,
ГЮЗЕЛЬ ЮСУПОВА)



Если плохо, что делать?

Больно, грустно, обидно, страшно, устало, одиноко или ещё как-то дискомфортно.

Первое: ОСОЗНАТЬ и опредметить свои эмоции и чувства, то есть назвать своё состояние.

Второе: ВЫРАЖАТЬ. Выражать это состояние любым удобным способом.

Например, через творчество: нарисовать рисунок, написать историю, станцевать, слепить, сыграть мелодию, сделать скульптуру из газеты и т.д.

Когда мы выражаем, мы отпускаем, освобождаемся.

Третье: ТРАНСФОРМИРОВАТЬ, Изменить творческий продукт (рисунок, историю, скульптуру, танец, мелодию и т.д.) таким образом, чтобы состояние стало более комфортным или создать новый продукт желаемого состояния.

Пример

Вы осознали, что чувствуете страх. Чтобы его выразить, можно взять любой звучащий предмет (подойдет даже чашка с ложкой) и сыграть мелодию этого страха. Затем измените мелодию так, чтобы вам стало более комфортно или сыграйте новую мелодию, олицетворяющую то, что вы хотите сейчас чувствовать вместо страха. У каждого это будет что-то своё: принятие, спокойствие, уверенность, смелость и т.д. Поразмышляйте о том, что изменилось на уровне мелодии и как этот опыт можно перенести на реальную жизнь.