

Арт - терапевтическая
техника

«Подсолнух»



Автор – Алина Калакуцкая

Техника «Подсолнух» является ресурсной, она направлена на гармонизацию состояния, физическое расслабление, улучшение настроения и состояния, профилактику депрессивных тенденций.



Арт-терапевтическая техника Алины Калакуцкой «Подсолнух» Вариант классический

Материалы:

любые материалы для рисования (можно заменить на пластилин),
ручка или карандаш.

Этапы работы:

Настройка на работу с элементами релаксации и визуализации:

«Предлагаю вам сесть комфортно, удобно. Проверьте, что ваши ноги касаются пола. Сделайте глубокий вдох, медленный выдох. Позвольте себе закрыть глаза. Понаблюдайте за своим дыханием: «Какое оно сейчас? Поверхностное или глубокое? Зажатое или свободное? Частое или спокойное? Что длиннее – вдох или выдох? Есть ли пауза между вдохом и выдохом?» А теперь, когда ваше тело расслабленно, представьте перед внутренним взором поле подсолнухов. Дайте себе возможность рассмотреть это поле, рассмотреть цветы. Интересно, что подсолнухи всегда поворачиваются к солнышку. Выберите один подсолнух, который вам нравится больше всего, на который вам хотелось бы смотреть долго-долго. Возможно, вам захочется потрогать его стебель, листья, цветок. Какие они на ощупь? В окружении лепестков находятся маленькие цветочки или уже появились семечки? Пахнет ли ваш цветок? Контактируйте с цветком столько, сколько захочется, а потом сделайте глубокий вдох, медленный выдох, откройте глаза и вернитесь в состояние «здесь и сейчас».

Основной этап: рисунок.

Инструкция: «Нарисуйте подсолнух, который вы себе представили. Изобразите такие части, как цветы или семечки, стебель, листья, корни. Художественные навыки не важны – рисуйте так, как вам хочется. Нарисуйте цветок любого размера, любой формы. Используйте материалы, которые вам нравятся. Берите те цвета, с которыми хочется взаимодействовать. В процессе создания образа обращайтесь внимание на свои чувства, эмоции, ощущения в теле, мысли, ассоциации...»

Другая вариация: лепка из пластилина.



Арт-терапевтическая техника Алины Калакуцкой
«Подсолнух»
Вариант классический

Вопросы для анализа и обсуждения:

- 1) Расскажите об этом подсолнухе, опишите сам цветок и то, что его окружает.
- 2) Что вы чувствовали в процессе рисования (эмоции, чувства)?
- 3) Какие вещи, действия, события приносят вам сейчас больше всего радости? Чему важно уделять время и внимание? (напишите ответы на лепестках цветка)
- 4) Ответьте на вопрос: «Какая я, когда радуюсь жизни?» Чем больше ответов, тем лучше (напишите ответы на листьях).
- 5) Почему для меня важно поддерживать и развивать способность радоваться? (напишите около стебля)
- 6) Ответьте на вопрос: «Что поможет мне укорениться в позитивном взгляде на жизнь?», «Благодаря чему я могу сохранять радостное настроение?» (напишите около корней)
- 7) Какое ценное и мудрое послание мог бы передать вам подсолнух? (напишите в самом центре цветка)
- 8) Подсолнухи славятся тем, что очищают почву от токсичного загрязнения. Ответьте на вопрос: «Что мне мешает радоваться жизнью? От чего мне нужно отказаться (от каких ожиданий, установок, действий и т.д.), чтобы чаще испытывать радость?»
- 9) Как радуется жизни ваше окружение (родственники, друзья, коллеги, знакомые и т.д.)? Какие способы вы хотели бы попробовать?
- 10) Какой подарок вы бы хотели попросить у этого подсолнуха? А что бы вы ему подарили?

Завершение практики:

- Поделитесь вашими впечатлениями от упражнения.
- Какие осознания получили?
- Какую ценное «зернышко» вы нашли?



Арт-терапевтическая техника Алины Калакуцкой «Подсолнух» Вариант с растительным маслом

Материалы:

масло подсолнечное 1-2 столовых ложкт (желательно натуральное масло - с запахом), кисть, бумажная салфетка, подложка под лист, простой карандаш.

Этапы работы:

Настройка на работу с элементами релаксации и визуализации:

«Предлагаю вам сесть комфортно, удобно. Проверьте, что ваши ноги касаются пола. Сделайте глубокий вдох, медленный выдох. Позвольте себе закрыть глаза. Понаблюдайте за своим дыханием: «Какое оно сейчас? Поверхностное ил глубокое? Зажатое или свободное? Частое или спокойное? Что длиннее – вдох или выдох? Есть ли пауза между вдохом и выдохом?» А теперь, когда ваше тело расслабленно, представьте перед внутренним взором поле подсолнухов. Дайте себе возможность рассмотреть это поле, рассмотреть цветы. Интересно, что подсолнухи всегда поворачиваются к солнышку. Выберите один подсолнух, который вам нравится больше всего, на который вам хотелось бы смотреть долго-долго. Возможно, вам захочется потрогать его стебель, листья, цветок. Какие они на ощупь? В окружении лепестков находятся маленькие цветочки или уже появились семечки? Пахнет ли ваш цветок? Контактируйте с цветком столько, сколько захочется, а потом сделайте глубокий вдох, медленный выход, откройте глаза и вернитесь в состояние «здесь и сейчас».

Основной этап: рисунок.

Инструкция: «Нарисуйте подсолнух, который вы себе представили. Изобразите такие части, как цветы или семечки, стебель, листья, корни. Художественные навыки не важны – рисуйте так, как вам хочется. Нарисуйте цветок любого размера, любой формы. В процессе создания образа обращайтесь внимание на свои чувства, эмоции, ощущения в теле, мысли, ассоциации. Когда рисунок будет готов – посмотрите на свет, - вы увидите рентгеновский снимок радости жизни».



Арт-терапевтическая техника Алины Калакуцкой
«Подсолнух»
Вариант с растительным маслом

Вопросы для анализа и обсуждения:

- 1) Расскажите об этом подсолнухе, опишите сам цветок и то, что его окружает.
- 2) Что вы чувствовали в процессе рисования (эмоции, чувства)?
- 3) Какие вещи, действия, события приносят вам сейчас больше всего радости? Чему важно уделять время и внимание? (напишите ответы на лепестках цветка)
- 4) Ответьте на вопрос: «Какая я, когда радуюсь жизни?» Чем больше ответов, тем лучше (напишите ответы на листьях).
- 5) Почему для меня важно поддерживать и развивать способность радоваться? (напишите около стебля)
- 6) Ответьте на вопрос: «Что поможет мне укорениться в позитивном взгляде на жизнь?», «Благодаря чему я могу сохранять радостное настроение?» (напишите около корней)
- 7) Какое ценное и мудрое послание мог бы передать вам подсолнух? (напишите в самом центре цветка)
- 8) Подсолнухи славятся тем, что очищают почву от токсичного загрязнения. Ответьте на вопрос: «Что мне мешает радоваться жизнью? От чего мне нужно отказаться (от каких ожиданий, установок, действий и т.д.), чтобы чаще испытывать радость?»
- 9) Как радуется жизни ваше окружение (родственники, друзья, коллеги, знакомые и т.д.)? Какие способы вы хотели бы попробовать?
- 10) Какой подарок вы бы хотели попросить у этого подсолнуха? А что бы вы ему подарили?

Завершение практики:

- Поделитесь вашими впечатлениями от упражнения.
- Какие осознания получили?
- Какую ценное «зернышко» вы нашли?

