

КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»

ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для участников и волонтеров театрального проекта «Время Жить» (режиссеры, психологи, художники), работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить участников и волонтеров с условиями и требованиями к участию в проекте. Разъяснить суть и методы арт-терапевтической работы студии, особенностей взаимодействия с детьми-сиротами, а также с персоналом и администрацией ДУ. Сформировать и сплотить команды из трех специалистов (режиссер, психолог, художник) для работы в конкретном ДУ. Повысить психологическую и эмоциональную грамотность участников проекта, их уровень осознанности и ответственности, прояснить их мотивацию и ожидания, помочь выявить скрытые цели, личные динамики и травмы, предупредить выгорание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ :

Познакомить участников и волонтеров проекта с различными видами арт-терапевтической работы, с тем, как происходит работа с образом, как можно помочь извлечь из образа заложенные в нем смыслы, как способствовать трансформации чувств и поиску новых решений в таком процессе, каковы необходимые условия для арт-терапевтической работы в группе.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

Работа с образами в арт-терапии

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития через творчество и искусство. Она помогает восстановить связи между чувствами и разумом, ведет к возвращению цельности личности, обнаружению личностных смыслов через творчество. Арт-терапевтические методы основаны на понимании искусства как способа выражения того, что сложно или невозможно выразить словами. В творческом процессе человек становится более аутентичным и свободным, чем в обыденной жизни, и обретает такие прекрасные инструменты выражения сложных чувств, как цвет, пластическая форма, звук, движение,

символ, образ. В творчестве неизбежно находят отражение внутренние конфликты, травматический опыт, неосознанные эмоции – все то, что в обычной «вербальной» терапии становится скрыто механизмами психических защит.

Детская арт-терапия может быть реализована как в индивидуальной, так и в групповой форме, при этом ее отличает насыщенность занятий разнообразными формами творчества. В работе с детьми часто применяется песочная арт-терапия, драматерапия и сказкотерапия, спонтанное движение, танцевально-двигательная терапия, голосовые техники и практики, игровая терапия, библиотерапия и т.д.

Коррекционные возможности арт-терапии

Достижение положительных результатов с помощью психокоррекции методом арт-терапии происходит за счет следующих феноменов:

- развитие и усиление внимания к своим чувствам и переживаниям, что повышает самооценку;
- сам процесс творчества, дающий возможность свободно выразить свои чувства, потребности и фантазии в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, скульптуры, звуковой композиции, сказочной истории, танца), что является безопасным способом разрядки напряжения;
- возможность заново пережить внутренние конфликты прошлого в результате соприкосновения со своим бессознательным и общения с ним на символическом языке образов в условиях безопасного пространства и безусловной поддержки со стороны психолога;
- возникновение чувства внутреннего контроля и порядка, так как творчество приводит к необходимости организовывать окружающее пространство (формы и цвета, звуки, слова, движения);
- освоение новых форм опыта.

Язык образов и символов – это язык, понятный нашему подсознанию, это объемный способ рассказать о чем-то, выразив не только содержание и смысл, но

и чувство, ощущение, интенсивность переживания, потребность, которую оно выявляет, а также раскрыть дополнительные, неявные смыслы и возможные ресурсы, и даже привести через трансформацию образа к исцелению.

Основы психодинамического понимания символа были заложены З. Фрейдом. По его мнению, символы – это проявление неудовлетворенных инстинктивных потребностей; они способствуют:

- постепенному осознанию человеком своих потребностей;
- развитию навыков коммуникации и взаимодействия с окружающим предметным миром.

К. Юнг придерживался другой точки зрения. По его мнению, символы представляют собой естественный способ психической экспрессии на самых разных стадиях психического развития, включая и зрелую психику. К. Юнг разделил символы на две группы - тесно связанные с динамикой индивидуального и коллективного бессознательного.

Архетипические символы - символы, которые отражают содержание коллективного бессознательного и обозначающие врожденные формы психического опыта. Свойства архетипических символов:

- имеют устойчивый, зачастую транскультуральный характер;
- отражают наиболее фундаментальные психические свойства и процессы;
- отражают отработанные эволюцией способы разрешения внутриспсихических конфликтов;
- являются проявлением так называемой трансцендентной функции психики, выступающей фактором индивидуации и отражающей ее способность к саморегуляции.

Примеры арт-терапевтических упражнений («Арт-терапия сборник упражнений и техник. Методическая разработка.» Катаева Н.В.):

Сочинение сказки

Сочинение сказки о герое, преодолении препятствий, получения заслуженного вознаграждения (подсознательно герой сказки имеет много общего с автором)

Каляки-маляки

Нарисовать полностью абстрактные каляки-маляки, которым потом дать характеристику, найти там пугающие и ресурсные (помогающие) фигуры.

С закрытыми глазами

Рисование, лепка с закрытыми глазами, вкладывая все, что «накипело»

Упражнение «Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Упражнение «Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит.

Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Упражнение с цветами.

Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.

Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

Упражнение «Спонтанное рисование»

Цель: предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

Ход упражнения: После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок — кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие

переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

Упражнение «Моя планета»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? Чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету»

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Вопросы для работы с образом в арт-терапии:

1. Что/кого вы создали/нарисовали/сделали? На что это похоже для вас?
2. На что похоже это телесное ощущение/симптом/боль (при работе с телесным образом)?
3. Какие чувства у вас были, когда вы это рисовали/создавали...?
4. Какие чувства рождаются сейчас, когда вы на это смотрите?
5. Где они откликаются в теле?
6. О чем это для вас, о какой ситуации в жизни? Какова была ваша роль /позиция в этой ситуации?
7. Как чувствуют себя разные элементы работы (как соотносятся) по отношению друг к другу? (при условии, что работа состоит из разных частей?)
8. Какие части работы вызывают особенную радость, на какие приятно смотреть?
9. Какие части работы хочется переделать, изменить, убрать?
10. Что важного вы еще хотите сказать об этой работе/образе/персонаже?
11. Если бы эта работа/образ/персонаж могли обратиться к вам и передать некое послание, что бы это было?
12. Если бы вы могли что-то э тому образу сказать/сделать/поддержать , что бы вы сказали/сделали?

13. Какой опыт вы получили для себя после создания этого образа и взаимодействия с ним?
14. Как этот опыт может быть использован вами в жизни, что планируете сделать для этого?
15. Что планируете сделать уже сегодня/в качестве первого шага?

Диагностическая техника «Метафорический автопортрет» выявляет состояние и способность удовлетворять основные базовые потребности.

Можно проводить со взрослыми, подростками и с дошкольниками.

Материалы: пастель, краски гуашевые и акварельные, кисти, стаканчики с водой, бумага А4, салфетки, бумага ½ формата А4 – 4 шт.

Задание 1: Если я был бы посудой, то я был бы...

Задание 2: Если я был бы растением, то я был бы...

Задание 3: Если я был бы оружием, то я был бы...

Задание 4: Если я был бы украшением, то я был бы...

Рисовать можно в любом порядке.

1. Попросить разложить в том порядке, в каком рисовал.
2. Изменить ракурс рисунка (повесить на стену, отойти подальше, взглянуть с другого угла и т.д.)

3. Задать серию вопросов:

1. Нравятся ли сейчас рисунки?
2. Хочется ли внести изменения в какой-либо из них?
3. Какой рисунок было рисовать сложнее всего?
4. Какой легче всего?
5. Какой рисунок нравится больше всех?

1. Расскажите о каждом рисунке по порядку (как можно подробнее), необходимо выяснить все обстоятельства: растение, посуда, оружие, украшение. Вопросы д.б. обобщающими.

1. Растение. Что это за растение? Где живет? Какие необходимы условия, чем питается, многолетнее или однолетнее? Для чего его посадили? Выполняет ли оно эту функцию?
2. Посуда. Где находится эта посуда, есть ли свое место? Чья эта посуда? Откуда

она взялась? Для чего используется? Используется ли по назначению?

3. Оружие. Откуда оно взялось? При каких обстоятельствах? Кому оно принадлежит? При каких обстоятельствах используется оружие? Как это происходит? Где хранится?

4. Украшение. История происхождения. Выясняются обстоятельства приобретения. Обыкновенное или уникальное? Для чего используется, когда, насколько часто? С какой целью, в каких ситуациях? Если есть надписи, то, что написано?

В конце необходимо провести анализ всех рисунков. Понять, есть ли что-то общее, проясняющее, какая-то черта, потребность.

Трактовка символов.

Символы связаны с проявлением у человека потребностей.

1. Потребность – право существования. Формируется от 2 триместра беременности до 3-х месяцев. Символическим выражением является рисунок растения.

2. Потребность – право иметь свои потребности. Формируется от рождения до 1,5 лет. Символом является рисунок посуды.

3. Потребность на автономию, право занимать свое место. Формируется в возрасте от 2 до 4 лет. Символом является рисунок оружия.

4. Потребность быть любимым, опекаемым, быть ценностью, украшать чью-то жизнь. Формируется от 3 до 5 лет. Символом является рисунок украшения.

Растение. Обращается внимание на символическое изображение, развитое, неразвитое - это жизнеспособность, твердость, устойчивость. Самое устойчивое – дерево. Более хрупкое – разная степень выражения этого права существования. Если сказочное, то клиент может предполагать, что его право на существование имеет какие-то условия.

Посуда. Метафора: «Я имею право иметь потребность, связанную с оральным периодом» удовлетворение потребности связано с питанием. Наиболее выразительным будет тарелка, кастрюля. Смотрим – какая кастрюля, используется или нет. Такая кастрюля может говорить о том, что это право не выражено. Здесь может быть выражена подлинность, т.е. любование, а не удовлетворение своих

потребностей.

Оружие. Символ автономии, того, что я могу обозначить свои границы. Эти границы можно сдвигать, раздвигать. Когда происходит нарушение границ, то происходит злость, агрессия, тревога, страх, испуг. Четким выражением потребности является оружие открытого боя. Предполагается, что человек обозначает, что он может обороняться.

Степень поражения: чем меньше степень поражения, тем меньше выражена потребность обозначения своих границ. (Невротический склад – происходит сужение своих границ; психотическая организация – оружие дальнего поражения, территория большая). Необходимо обратить внимание: оружие – не оружие по функции (к примеру, музыкальный инструмент), присутствует ли улыбка, как клиент сам объясняет свой выбор.

Украшение. Потребность быть ценностью. К примеру, я показываю свою ценность 1 раз в год или чаще. Когда у меня хорошее настроение, я особенно ценный человек.