Тренинговое занятие с использованием арт-терапии

# «Чистые листы»

Автор программы
Даниэль Мухабович Капов
педагог-психолог УВО
ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»



Санкт-Петербург, 2019 г.
**© 2019 г. Авторские права защищены**

Тренинговое занятие с использованием арт-терапии
«Чистые листы»

# Арт-терапия в работе с детьми и подростками

Внутренний мир человека, это особенная реальность, в которой все приобретает совершенно иной оттенок.

Это мир с совершенно иной глубиной восприятия и отражения объективной реальности.

Этот мир наполнен разными образами, которые переплетают в себе всю гамму ощущений, образов, красок.

Погружаясь в свой собственный внутренний мир, человек учится доверять себе, учится понимать себя, учится осознавать свои ощущения и транслировать их в окружающую реальность.

Можно сказать, что это своего рода «потайная комната», в которой человек самое ценное: ощущения, воспоминания, страхи, боль. И у этой комнаты есть своя, особенная, функция, в основе которой лежит регуляция организации деятельности жизни.

Внутренний мир человека, также, является мощным защитным механизмом. Это барьер, который препятствует негативному воздействию окружающей реальности на психику человека, и способствует гармоничному отражению этого влияния.

Существует множество способов отражения содержания внутреннего мира человека, одним из которых является техника арт-терапии.

Арт-терапия – это особое направление работы, основанное на художественном отражении психических свойств и состояний.

Свою трактовку арт-терапии дает И.В. Сусанина: " Это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни".

Арт-терапи я представляет собой окно во внутренний мир человека, или вход в «потайную комнату», и дает возможность распознать те состояния, которые в ней хранятся.

Одна из наиболее значимых задач арт-терапии, заключается в формировании связи между когнитивной и чувственной сферами, что дает возможность осознать разумом чувственное отражение собственных ощущений.

Арт-терапия – одна из тонких и безболезненных форм комплекса психотерапевтических техник.

Данная форма работы, подразумевает то, что в центре ее внимания находится не столько сам продукт деятельности человека, сколько его понимание этого продукта.

Арт-терапия дает возможность человеку бессознательно, в творческой форме,

отразить наиболее актуальные психические состояния, воплощая их в некой тактильно ощутимой форме.

**Применение арт-терапии в работе с несовершеннолетними**

В работе с несовершеннолетними, техники арт не используются в качестве инструмента коррекции или трансформации, подобные техники, используются как форма тренинга эмоциональной сферы, дающая возможность трансляции ощущений, и способствующая саморазвитию личности ребенка.

На занятиях с элементами арт- терапии (или арт - техник), ребенок \подросток попадает в искусственную реальность с динамично меняющимся сюжетом.

Использование арт – техник на занятиях, помогает ребенку выражать свои ощущения, настроение, переживания в творческом воплощении.

В ходе занятия с элементами арт, у ребенка развиваются: коммуникативно-эмоциональная гибкость, навыки эмоциональной саморегуляции, умение транслировать ощущения.

Исходя из этого, можно сказать, что арт-терапия способствует формированию положительной самооценки ребёнка и его позитивного отношения к окружающему миру, развивает сенсорные способности, влияет на самовосприятие ребенком своей собственной личности, как единого целостного компонента объективной реальности.

***Преимущества арт-терапии:***

- Занятие не предполагает наличия у ребенка особых художественных навыков;
- Творческая работа, один из мощнейших механизмов формирования коммуникативных связей;
- Занятие поощряет свободу самовыражения;
- В ходе занятия формируются положительные эмоции;
- Происходит мобилизация творческого потенциала, дающая возможность использования собственных ресурсов.

***Как и у любого тренинга, арт занятия предполагают наличие правил:***

1. Добровольное участие в занятии;
2. Безоценочное отношение друг к другу;
3. Уважение мнения любого из участников;
4. Реальность занятия существует в пространстве и времени «Здесь и сейчас»;
5. Отсутствие понятий «Правильно» и «Не правильно»;

***Особенность занятия:***

Данная форма занятия представляет собой интерактивный медитативно-визуальный тренинг, ориентированный на группу детей старшего школьного возраста (возможна адаптация для педагогов).

Предлагаемым материалом могут пользоваться школьные психологи, при соответствующей подготовке- классные руководители, вожатые в детском лагере (но только на старшем возрасте).

**Ключевые понятия:**

***Эмоциональная устойчивость*** - способность сохранения стабильности психических свойств, в условиях влияния эмоциогенных факторов.

***Эмоциональность*** - это способность личности отображать содержание переживаний, настроения, характера. Это ответная реакция на воздействия окружающей среды.

***Устойчивость*** – способность личности противостоять воздействиям социальной среды, в том числе воздействиям субъектов межличностного взаимодействия

Эмоциональная устойчивость базируется на таких свойствах личности, как:

- *Гибкость;*
- *Отражаемость;*
- *Перенос*.

***По ходу занятия, основной акцент направлен на развитие:***

- *Гибкости*- особое восприятие окружающего мира, с возможностью поиска более глубоких взаимосвязей между событиями;
- *Отражаемости*- возможность одних (различных по глубине) эмоциональных состояний возбуждать другие.
- *Переносе*- возможность переживать и осознавать стимульные эмоции по отношению к предметам, связанным с этим стимулом.

**Цель**: развитие эмоциональной устойчивости подростка через творческое отражение субъективных ощущений.

**Задачи:**

- Формирование умения эмоционального отражения влияния среды;
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции;
- Эмоциональная разгрузка.

**<u>Стимульный и вспомогательный материал</u>**:

1. *Аудиовоспроизводящая аппаратура;*
2. *Чистые листы бумаги (формат а5), ватман ;*

3. *Гуашь (свежая, вязкая);*
4. *Клей (ПВА)*
5. *Приветствуется наличие бескаркасных кресел, или другой удобной мебели (не желательно использование стульев, можно использовать ковры, на которых можно лежать);*
6. *Обязательно звуковое сопровождение (приветствуется стилизованная подборка в стиле Lounge. Исключается использование имеющихся в сети- интернет готовых миксов, так как очень важна динамика воспроизводящейся музыки: плавная, расслабляющая, ненавязчивая, без резких всплесков и переходов).*

**Занятие состоит из 3-х основных этапов:**

1. *Погружение* - вход, создание общей картины мира, работа с тактильным восприятием друг друга;
2. *Визуализация* – основной интенсив занятия, проективный тренинг;
3. *Отражение* - выход, завершение занятия.

**Продолжительность занятия**- от 1 часа (но не более 2-х часов).

**Контингент участников**: от 14 лет

**Группа участников**: до 15 человек

***Адаптация пространства:***

Все рабочее пространство стилизованно оформляется ведущим лично, т.к он должен знать какие элементы присутствуют и их функционально-смысловую нагрузку. Помещение должно быть хорошо проветрено, в нем должна быть оптимальная температура, при которой комфортно находиться длительное время в закрытом пространстве. Освещение слегка приглушено, звучит фоновая музыка (лично смиксованная ведущим, так как по ходу занятия, он делает смысловые акценты на музыкальные переходы, может разложить динамику основной части, исходя из частоты и глубины музыкальных переходов), все пространство сглаживается за счет драпировки тканями имеющейся статичной мебели (шкафы, столы.

По стенам расклеены чистые листы разной формы и размера, на полу разбросаны смятые листы бумаги.

Участники занятия входят в уже готовое пространство.

## Ход занятия:

### *Часть 1: «Погружение»*

Для начала, необходимо создать единое эмоциональное состояние, и подготовить участников к тренингу.

Ведущий: Я приветствую вас в нашем особенном мире. Что в нем особенного? Особенный он потому, что каждый из нас видит его по-своему. Одни, видят скомканные листы, лежащие вокруг. Другие, растворяются в звучащей музыке.

И именно здесь начнется наше путешествие. Путешествие по то сторону разумного. Самое главное в путешествие – понимать, что ты к нему готов. Готов идти по неизвестному пути, открывая для себя что-то новое не только в окружающем мире, но и в самом себе.

Перед тем, как мы отправимся в наше путешествие, нам нужно поприветствовать друг друга. Но приветствовать мы будем не словами, а лишь взглядом и прикосновением. Сейчас каждый из вас, поприветствует каждого. Попробуйте сделать это лишь взглядом, и при этом, обязательно прикоснитесь друг к другу, а столько, насколько можете себе позволить. Это может быть легкое объятие, рукопожатие, или просто касание. Доверьтесь вашим ощущениям, позвольте стать частью этой реальности.

*(участники занятия перемещаются по помещению, приветствуя друг друга)*

А сейчас, мы с вами становимся в круг, закрываем глаза, и пробуем почувствовать самих себя. Делаем медленный глубокий вдох… держим воздух в себе… медленно выдыхаем.

Хорошо. Теперь, на вдохе, мы тянемся руками к верху, становимся на носочки, а на выдохе -опускаемся.

Итак, глубокий вдох *(тянемся к верху)*…. Держим вдох… Медленно выдыхаем. *(опускаемся в исходную позицию)*.

*Данная техника дыхания повторяется три раза.*
*Важно: вдох совершается через нос, выдох- через рот*.

Открываем глаза. Сейчас вы можете видеть, что вокруг вас лежат разные скомканные листы бумаги. Пройдитесь по нашему пространству, и выберите себе любой из них. Как только вы будите готовы отправится в путешествие, вы выбираете себе любое место, и садитесь максимально комфортно, так, что бы вам ничего не мешало и не отвлекало.

*(участники занятия перемещаются по помещению, выбирают себе скомканные листы бумаги)*

*(переход на Визуализацию)*

## *Часть 2: «Визуализация»- «Чистые листы»*

*(работа с гибкостью, отражаемостью)*

*После того, как участники занятия удобно расположились*

Ведущий: Вы выбрали для себя место, которое кажется вам наиболее комфортным.

Если вы хотите, то лечь, но так, что бы вам было максимально удобно. Почувствуйте свои руки, ноги, тело, шею.

И наше путешествие начинается!

Вы держите в руках смятый лист бумаги. Что вы в нем видите? Разверните этот комок, попробуйте разгладить его. Посмотрите на него, на его изгибы, линии, углы. Попробуйте представить его до того момента, как его смяли в комок. Попробуйте почувствовать его фактуру, запах, а быть может, вы почувствуете и то, где он был.

Сейчас мы с вами отправиться в путешествие, в котором каждый из нас, найдет что-то важное для себя. Каким бы сложным не было наше путешествие, попробуйте довериться своим ощущениям, и не открывать глаза до его окончания.

Закрывайте глаза. Сделайте глубокий вдох…. Медленно выдыхайте. Старайтесь дышать равномерно. Расслабьтесь. Почувствуйте себя. Вас ничто не тревожит. Вы слышите только мой голос. Попробуйте представить то, о чем я буду вам рассказывать.

*(слегка усиливается аудио сопровождение)*

Попробуйте представить себя чистым листом бумаги! *(пауза)*

Какой вы лист?….быть может вы- твердый лист картона….а быть может белоснежный лист для рисования, с глянцевой поверхностью…. Или обычный серый лист … *(пауза)*

Как вы ощущаете себя? Что чувствуете? Насколько вам комфортно в этом состоянии? Запомните свои ощущения. *(пауза).*

Попробуйте увидеть то место, где вы находитесь? *(пауза)*

Быть может, вы лежите на столе художника, … или вы одиноко лежите среди множества таких же листов, … а быть может вы лижите под стеклом … *(пауза)*

Почувствуйте тот мир, который вас окружает. Тепло ли в нем? В нем темно или светло? … есть ли что-то рядом с вами?... лежат ли рядом с вами другие листы? Что вы чувствуете? *(пауза).*

Вдохните полной грудью и почувствуйте себя единым целым!.

Как вы себя ощущаете? Комфортно ли вам?

Вы чувствуете, что что-то меняется…. Вас берут чьи-то руки…. Они вам знакомы? Что вы чувствуете в этот момент? ..Комфортно ли вам? Приятны и вам прикосновения этих рук? *(пауза).*

Сделайте глубокий вдох.... Медленно выдыхая расслабьтесь. *(пауза).*

Прислушайтесь к своим ощущениям…. Руки, которые взяли вас начинают менять вашу форму…. Они складывают вас пополам… они создают на вас новые линии, изгибы… сглаживают углы … *(пауза)*

Как вы чувствуете себя? Насколько вам легко дышать? Насколько вам комфортно? *(пауза).*

Делая глубокий вдох, попробуйте понять, что хотят сделать эти руки. Что меняется в ваших ощущениях? *(пауза).*

Руки продолжают менять вашу форму. *(пауза).*

Вы уже не ровный лист бумаги. *(пауза)*

Вы приобретаете новую форму… *(пауза)*

Новые изгибы.. *(пауза)*

А быть может появляются надрывы *(пауза)*

Вам меняют внешность… *(пауза).* На вас наносят узоры… кисть с краской проносится по вашим контурам оставляя за собой след … что вы чувствуете в этот момент? *(пауза).*

Запомните каждое свое ощущение. *(пауза)*

Кисть плавно перемещается…. Новый узор приобретает некую фору, цвет…температуру. Что вы чувствуете? Насколько вам приятно то, что с вами происходит? *(пауза).*

Руки продолжают менять вашу форму… и вот вы уже стали чем-то другим… на что это похоже? *(пауза).*

В какую новую форму сложили вас руки? Что вы чувствуете? Насколько вам приятна эта новая форма? *(пауза).*

Что меняется в ваших ощущениях? *(пауза).*

Руки закончили менять вашу форму. Вы полностью изменены… *(пауза).*

Чем вы стали? Вам нравится ваша новая форма? *(пауза)*

Руки отпускают вас… что с вами происходит? Быть может, вас пустили по ветру, и вы свободно парите…. Или вас положили на стол, и оставили там лежать, … а может, вас свернули и положили в карман…? *(пауза)*

Что вы чувствуете? Что меняется в ваших ощущениях? Насколько вам комфортно? Насколько вам приятно состояние, в котором вы сейчас находитесь? *(пауза)*

Запомните все свои ощущения… *(пауза)*

После того, как я досчитаю до одного, вы можете открыть глаза.

**5!** Вы- что-то новое, некая форма, созданная руками из листа бумаги... Вокруг вас мир, такой, каким видите его вы. *(пауза).*

**4!** Руки, которые вас держат, начинают снова менять вашу форму… они постепенно вас разворачивают. *(пауза).* Что вы чувствуете?

**3!** С вашей внешности стираются узоры, нанесенные кисточкой… ваши надрывы срастаются… изгибы разглаживаются…. Углы распрямляются, … *(пауза).*

**2!** Уже совсем не видны изгибы, … вы становитесь ровнее, .. ваша внешность приобретает изначальный глянец… вы снова чистый лист бумаги…. Вы делаете глубокий вдох…. Медленный выдох… *(пауза).* оглянитесь, взгляните на тот мир, который вас окружает, … что вы чувствуете?

**1!** Открываем глаза!

*Ведущий дает возможность участникам пару минут, с целью выхода из состояния визуализации.*

*После небольшой паузы:*

Ведущий: Вы держите в руках лист бумаги. Перед вами краски* определенных цветов: красный, желтый, белый, синий, черный.

Вспомните все ваши ощущения, которые вы испытывали, и отразите их на этот лист. Закрасьте его полностью, теми цветами, которые кажутся вам более подходящими.

Единственное условие: свои листы вы закрашиваете пальцами, и все одновременно. **

*Ведущий дает время участникам занятия для закрашивания.*

**краски выложены из тюбиков в одну плоскую емкость. Гуашь должна быть вязкой. В емкость краска выкладывается таким образом, что бы все цвета соприкасались друг с другом, но не смешивались. Емкость с красками готовится перед занятием, а появляется в тот момент, когда идет визуализация. У участников занятия закрыты глаза, и они не видят момента появления емкости с красками.*

***данный механизм раскрашивания позволяет участникам через тактильное восприятие транслировать ощущения. Прикасаясь к вязкой массе руками, ребенок сам решает сколько краски взять (от этого зависит глубина закрашивания), и как раскрашивать (интенсивность).*

После того, как участники закрасили свои листы, ведущий просит их рассказать о том, что получилось представить, отвечая на вопросы ведущего.

- ✓ Что вы чувствовали, когда были просто чистым листом бумаги?
- ✓ На сколько приятно вам было, когда чьи-то руки начали менять вашу форму?
- ✓ Чем вы стали в финале, и на сколько вам было приятно быть в этом стоянии?

*(далее участники, по желанию описывают картины представленного, с ответами на ключевые вопросы).*

***Интерпретация:*** понимая основную часть интерпретации, ведущий транслирует ее участниками занятия, развивает, акцентируя внимание на ответные реакции участников занятия. Краткая интерпретация приведена в дополнительной информации.

*(после того, как закончится интерпретация, идет переход к финальной части занятия).*

## *Часть 3: «Отражение»*

*(работа с переносом)*

У вас в руках есть закрашенные листы бумаги. Изначально они были всего лишь смятыми комками, но вы взяли их в свои руки *(участники занятия разбирали комки бумаги на начале занятия,* изменили их форму *(участники занятия расправляли бумажные комки в финале интенсива)*, изменили их внешность *(участники закрашивали листы).*

Все вместе, вы, дали им новый смысл, новое отражение, и сейчас, вам остается лишь одно – объединить их вместе, в одну единую картину. Перед вами чистый лист ватмана, на который вы и будите клеить ваши листы. Создавая единую картину, попробуйте придать ей свой особый смысл. И, при этом, есть одно условие: пока вы создаете эту картину все вместе, одновременно. Вы не можете разговаривать друг с другом, но можете довериться вашим ощущениям. Отразите в вашу картину максимум ваших ощущений. В словах нет смысла, сейчас они утратили свою ценность. Замените слова жестом, а разговор – взглядом. Как только вы поймете, что картина готова, вы оставляете ее в центре, и становитесь в круг.

*Ведущий разрешает участникам подойти к ватману. Клей (ПВА), также, находится в емкости. Участники пальцами наносят клей на свои листы. Участники выполняют задание.*

*(как только последний участник присаживается на выбранное место ведущий продолжает занятие: интерпретирует картину и переходит к финальному упражнению).*

Показывая всем картину. Каждая эмоция, каждое состояние имеет свое отражение, и каким оно будет – решаем только мы сами! Чем ярче, чем сильнее наши

эмоции, тем больше в них энергии, и тем сильнее они рвутся наружу, и тем сложнее нам их сдерживать. Каждая эмоция оставляет свой след, несет свой смысл и значение, имеет свою глубину и силу. Каждое состояние зарождается в нас, как способ понимания мира. Отражая эти эмоции и состояния, мы учимся понимать себя. Самое главное –понимать природу этих эмоций и стояний. Не все что нас окружает должно прорастать в нас, пуская корни, и исходя из этого, следует вывод о том- стоит ли отражать все то, что окружает нас?

В самом начале нашего занятия, мы приветствовали друг друга, взглядом и прикосновением. Сейчас я прошу каждого из вас, поблагодарить каждого, точно так же, взглядом и прикосновением. Вложите в ваши прикосновения максимум ваших ощущений, придайте им глубину, выпустите их наружу.

*Ведущий дает возможность участникам выполнить ритуал прощания*

*(как только последний участник становится в круг, ведущий завершает занятие)*

На этом, наше путешествие завершилось. Я благодарю каждого из вас, и надеюсь, что вы смогли найти что-то важное и нужное для себя.

(если, у участников возникают вопросы по занятию, ведущий отвечает на них индивидуально).

**Информация для ведущего:**

Листы бумаги - это мы сами, наша личность.

Руки и весь процесс трансформации листа- наше восприятие влияния окружающей реальности.

Восприятие того, чем стал лист бумаги по ходу всех манипуляций по упражнению визуализации – сомовосприятие.

Чем положительнее отношение к финальному продукту- тем выше эмоциональная устойчивость по отношению к внешним раздражителям.

***Анализ арт техники.***

Значение используемых цветов:

- Красный – ярость, огонь, мощь и сила ощущений;
- Желтый – нежность, тонкость и глубина ощущений;
- Белый – не зрелость, неосознанность ощущений;
- Синий – защита, оценка собственных эмоциональных ресурсов;
- Черный- барьер, постановка эмоциональных барьеров, способствующих устойчивости отражаемых ощущений.

Исходя из цветов, использованных в процессе закрашивания личного листа бумаги, ведущий интерпретирует значение цветов. Чем интенсивнее и глубже цвет, тем сильнее проявление качеств, соответствующих конкретному цвету.

Частота использования одного цвета - показатель нестабильности эмоционального ресурса.

Четкость линий, глубина и интенсивность – показатель эмоциональной устойчивости.

Использование более трех цветов- показатель эмоциональной гибкости, менее трех цветов – эмоциональная статичность (сложность в отражении эмоций, долгое их распознавание, как показатель природы возникновения (-) реакций )

***Дополнительная интерпретация общей картины:***

Человек- есть сосуд, наполненный различными эмоциями и состояниями (как пример, общая картина, состоящая из множества маленьких закрашенных листов). Природа этих эмоций и состояний абсолютна разная, и также по-разному мы реагируем на мир, исходя их того, что нас наполняет.

И тут важно понимать, что не столь значимо чем наполнен наш сосуд, сколь значимо то, как мы этим пользуемся.

Отрицательное влияние на нас из вне, не должно получать спонтанное отрицательное отражение, оно должно получить осмысленную ответную реакцию. Чем разумнее наша ответная реакция, тем устойчивее наше эмоциональное состояние, и тем комфортнее мы себя ощущаем.

Список литературы:

1. Асмолов А. Г. "Психология личности". М.: Смысл, 2001 г.,
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. СПБ: Питер, 2001 г.;
3. Дженнингс С., Минде А. "Сны, маски и образы". Практикум по арт-терапии. М.: "Академия" 2003.
4. Майер Линда. Практикум по социально-психологическому тренингу. Ростов н\Дону.: Феникс, 2003 г.,
5. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М: “Флинта”, -2001;
6. Никитина В. Б., Василенко Т. Д., Психодиагностика в системе социальной работы, М: АСТ, 2004 г.;
7. Ньюкомб Нора. Развитие личности ребенка. Ростов н\Дону: Феникс, 2003 г.;