



Восточно-Европейская ассоциация
арт-терапии
(София, Болгария)

АРТ-ТЕРАПИЯ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

Выпуск 3

Ф

Минск, 2016

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

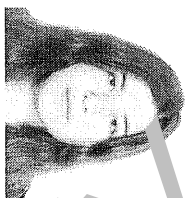
Информация об авторе			4
АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ			
Зайцева Татьяна	Программа эмоционального, ценностно-мотивационного развития детей прецедентного возраста «Взрослеть!»		7
Звягова Анна	«В мире фальшивых денег» — творчески развивающие занятия с дошкольниками с помощью арт-терапевтических средств		13
АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ			
Кранц Илона	Программа обучающе-развивающего практико-ориентированного курса «Восстановление психологической целостности у жертв насилия методами арт-терапии»		31
Степанова Людмила	Развитие самопонимания арт-терапевтическими методами		43
Черноусова Алина, Коваленок-Глуховская Екатерина	Развитие телесной интуиции методами арт-терапии в лечении расстройств пищевого поведения		50
Цагельская Дарья	Арт-терапевтическая аутокоммуникация как метод формирования позитивного самоотношения		71
Джиганская Ксения	Использование голосовой терапии в психологической практике		85
Ярошевич Лилия	Диалог с Другим в арт-терапии		90
АРТ-МАСТЕРСКАЯ			
Долгунова Мария	Сказки о Трикстере в арт-терапии		96
Иваш Людмила	Тренинговая программа для педагогов по профилактике эмоционального выгорания с применением метода «Мандала»		101

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Зайцева Татьяна

ПРОГРАММА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПРЕПУБЕРТАГНОГО ВОЗРАСТА «ВЗРОСЛЫТА»

Кательская Дарья – студентка 5 курса факультета психологии факультета философии и социальных наук ВГУ, активный участник студенческих мероприятий республиканских конференций, автор тренинговых программ по эффективной аутокоммуникации и позитивному самоотношению



Дрошева Юлия – студентка 5 курса ФФН ВГУ, специализация «Педагогический психолог»; увлекается такими направлениями, как арт-терапия и экзистенциальная психология; изучает вопрос депрессии и возможные факторы ее возникновения



В быстро меняющемся, предъявляющем часто противоречивые требования мире, актуальным стоит вопрос о возможности замедления и осознания того, что происходит с человеком. Формализация выполняемых ролей приводит к отсутствию культуры «слышать, видеть и осознавать». А ведь наше развитие тесно связано с особенностями мира чувств и переживаний. Интроецированные послания, так крепко осевшие в человеческом сознании, мешают двигаться, развиваться, стремиться, расслабляться и отдыхать, наслаждаться и получать удовольствие, то есть не дают возможности быть в гармонии с самим собой, отличным от других, отличным от стереотипов, свободным от конформизма. Взрослеющий ребенок сталкивается с внутриличностным конфликтом, с чувством вины и одного процесса и предъявляемыми ожиданиями взрослых с другой стороны. Дети живут в мире, где происходит много событий, одни его события важнее, другие он просто наблюдает. Но еще у него есть собственные внутренний мир, такой уникальный и неповторимый. Способность «слышать и различать» свой внутренний мир приводит к возможности оценивать состояние, отыскивать свой путь, выработать цели, ориентироваться в собственных чувствах, ощущениях, благодаря которым находится правильный путь, в конечном итоге есть свобода. По мере личности по развитию у детей формируется способность осознавать, контролировать свои переживания и действия, понимать эмоциональное состояние других людей развивается произвольность поведения, чувства становятся маркером жизни.

Преупубертатный возраст важен становлению личности. В этот период растет сознание, способность к самостоятельности, собственных способностей и возможностей. Постепенно появляется самостоятельность. Дети начинают осознавать свою индивидуальность, неустойчивость, внутреннюю неуверенность.

Часто отмечается соматическое беспокойство. Центральное место занимает оценка самооценки. Развивается когнитивная способность различать одновременно отношение к собственной личности самого себя и многих окружающих людей. Социально-психологический опросник в этом периоде, является кризисом между усилениями и достижениями.

Поддержка Детей пренатального возраста в исследовании своих эмоций, чувств, состояний, в возможности «слышать и говорить» про себя и других, в предельности четкой выраженной осознанной личности, приведет их к формированию Образа-Я, к устойчивому собственному достоинству и гибкости в восприятии других как собственными вариациям поведения.

Методологическими основами в развитии личности являются:

авторской программы явились:

- Возрастная периодизация Э. Эриксона, в которой выделяется латентная стадия (8-13лет), описывающая развитие компетентности против чувства неполноценности.

- Теория пола К. Левина
- Телталл-терапия Фредерика Перлза. Формирование целостности поля организм-среда, целостность личности как психологического единства, целостность актуальной переживания и поведения.

- Экзистенциальная психология. Введенное понятие Хайдеггером «бытие-в-мире». Необходимость рассмотрения человека и его мира как структурной целостности.

- Теоретические идеи З. Фрейда и К.Г. Юнга о основной цели арт-терапии. Гармонизация личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Основным механизмом коррекционного воздействия в арттерапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, облекает процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я».

Цель:

1. Помочь детям пренатального возраста в осознании и интерпретации собственных переживаний с помощью образов-символов.
2. Пробуждение творческих сил, спонтанности, оригинальности, способности раскрываться, гибкости.

3. Становление адекватной «Я-функции».

Задачи:

1. Обеспечить эффективное эмоциональное отреагирование.
2. Создать благоприятную и доверительную атмосферу для развития произвольности и способности к саморегуляции.
3. Найти процесс коммуникации с собой и окружающими.

4. Дать понятие и возможность невербального контакта, опосредованного продуктами арт-терапии и изучением языка тела.

5. Обучить способам «видения, слышания» себя и другого.

6. Оказать содействие в приобретении знаний о чувствах, эмоциях, состояниях, а так же в изучении индивидуального их чувствования и способах конструктивного реагирования.

7. Гармонизация психоэмоционального состояния ребенка и его социальная адаптация в культурно-образовательном пространстве по средствам арттерапевтических методик.

Повысить личностную ценность, содействовать формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе.

Материалы: рисование, валяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, глиной, песком, образные рассказы, народные сказки, сказки, инсценирование сказок, чтение музыки, выразительное движение тела, использование психологических проективных карт.

Состав группы: групповом процессе принимают участие мальчики и девочки в возрасте 8-11 лет. Количество участников от 5 до 12 человек. Группа закрытая.

Программа: рассчитана на 10 занятий. Встречи проходят один раз в неделю по два часа. Исключение составляет канicularное время, на которое дается домашнее задание, обсуждаемое при последующем занятии.

Содержание авторской программы

1-ый блок «Я в огромном мире»

Занятия этого блока направлены на развитие умения и навыков самопрезентации, самопознания себя и другого. В

этом блоке актуализируется в безопасной атмосфере способность и возможность говорить о себе, предъявлять себя через образ и символы с помощью арт-терапии. Поддерживается вербализация своих сильных и слабых сторон, своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия сплавляется более естественной, спонтанной, интуитивной. В первом блоке акцент используется игровая деятельность, лепка, богатство легкой фантазии проявляется через проективные бессознательные продукты деятельности. Возможность в групповом процессе взаимодействовать с другими участниками становится иллюзорную картину универсальности различных стадий раннего возраста каждый ребенок, что в свою очередь способствует группе, где по окончании занятий первого блока уже создается безопасная и доверительная рабочая атмосфера.

2-ой блок «Азбука эмоций».

Этот блок занятый направлен на знакомство с эмоциями, чувствами и состояниями. Развивается готовность осознавать, называть, выражать и экспериментировать с эмоциями различными переживаниями. Развивается сензитивность восприятия с помощью символического отображения эмоции в рисунке, сказкотерапии, маскотерапии и его вербального описания. Исследуются альтернативные формы переживания эмоций, что приводит к гибкости и целостности переживаний внутреннег мира и социальной ситуации. Основные эмоции, рассматриваемые в этом блоке: страх, злость, радость, обида, вина, стыд, удивление, зависть, удовольствие, гордость, справедливость.

3-ий блок «Что такое жить вместе?»

Тематические занятия этого блока направлены на осознание и принятие себя во взаимодействии с другими. Творческие методы в этом блоке позволяют безопасно предъявлять себя вариативного, с разными эмоциями и разными стилями взаимодействия в группе. Маскотерапия используется для бессознательных, часто отвергаемых, но таких необходимых ролей в жизни. Развивается эмпатия и рефлексия как способа восприятия и понимания детьми друг друга, развиваются умения представлять и принимать обратную связь. Через творческое приспособление и предъявление рассматриваются следующие вопросы:

✓ Ты хотел бы жить один?

✓ Всегда ли ты обязан уважать других?
✓ Должен ли ты всегда соглашаться с другими?
✓ Все ли мы равны?
✓ Все ли люди должны работать?
✓ Всегда ли нужен лидер и правила чтобы жить вместе?

4-ый блок «Свобода и ответственность»

Арт-терапевтические методы, техники этого блока занятий направлены на повышение личностной ценности, на формирование позитивной «Я-концепции» и повышение уверенности в себе. Целевое назначение этого блока направлено на решение задач развития познавательной и эмоционально-волевой сферы детей претубератного возраста. Рассматриваются, исследуются и осознаются вопросы выбора, свободы и ответственности.

5-ый блок «Мои ресурсы и потенциалы»

Интеграция полученного опыта. Мобилизация творческого потенциала участников группового процесса, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Раскрытие широкого спектра возможностей ребенка и утверждение им своего индивидуально-неповторимого способа бытия в мире.

Техника 2-ого блока «Страх – дело житейское».

Цель: осознать целевую необходимость страха в жизни, исследовать проекцию страха, научиться распознавать и дифференцировать и идентифицированные страхи, приобрести опыт конструктивного обращения страха в уверенность.

Материал: готовые гипсовые фигурки-человечки, пластилин, бумага, картон, плотная цветная бумага, одноразовые бумажные тарелочки, салфетки разного цвета, ножницы, клей, кисть, уаашь, стикеры и два готовых самодельных или покупных искусственных цветка.

Ход арт-терапевтического занятия.

1. В центре круга располагается фигурки-человечки и пластилин или тесто. Участники группового процесса выбирают себе фигурку, а остальные делают подходящей, лепят ее сами из предоставленных материалов. Затем ведущий предлагает побыть некоторое время с фигуркой, взаимодействовать с ней, познать ее и ответить для себя на следующие вопросы:

✓ Кто это, мальчик или девочка?

✓ Как себя чувствует сейчас?

✓ Какие чувства, эмоции, состояния ей знакомы, а какие нет?

✓ Знаком ли фигурке чувство страха? Если да, то где он живет в теле?

Время 5 минут.

2. Затем выходящая медленная музыка и ребятам предлагается вместе с фигуркой в руках двигаться по помещению и идентифицировать фигуркой и ее страхом. При этом просим максимизировать эмоционально, свободно и непосредственно принять позу тела, страха и в такой позе перемещаться медленно и аккуратно в течение 3-5 минут.

3. После этого все приглашаются к столу ведущий просит отобразить чувство страха, в которое погрузились участники, с помощью метафоры, ассоциации. Для этого берутся салфетки разных или одного цвета, разрываются на полоски, скручиваются в пальцах хаотичным образом, приклеиваются на картон или тарелочки, или просто бумагу. ... цвет своей гаммы салфеток не достаточно, используются кисти и акварель. Время 15-20 минут.

4. Участники объединяются в пары или тройки. Время 5 минут.

5. Находят фигурке место в своей композиции и располагают ее там. Предлагается ответить на следующие вопросы:

✓ Как себя чувствует фигурка?

✓ О чем ей говорит страх?

✓ Что хочет сделать фигурка?

Время 10 минут.

6. Необходимо закончить следующие фразы:

Если она(фигурка) будет внимательна и осторожна...

Если есть друзья, родители, помощники, то...

Если есть собственный опыт и знание своих сильных сторон и возможностей, то страх...

Время 5 мин.

7. Участникам предлагается корректировать свою композицию страха(по желанию). Время 10 минут.

8. Ребята передают друг другу два цветка, заканчивая фразы написанные на лепестках: 1- Даже если..., 2- В любом случае... Время 10-15 минут.

Рефлексия полученного опыта.

«В МИРЕ ФАНТАЗИЙ»: КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Звягова Анна

Все чаще в последние годы психологи учреждений образования стали применять креативные, творческие способы проведения коррекционно-развивающих занятий. Арт-терапия в учреждениях образования – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Ее отличие от основных коррекционно-развивающих направлений, в которых используются в основном вербальные каналы коммуникации, арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние [6].

Как только малыши научились сидеть и самостоятельно держать ложку, начинается творчество. Капша не только складывается в рот, но старательно замазывается по столу, одежде и лицу творца. Этот процесс доставляет немало удовольствия малышу. В такие моменты ребенок не только учится культуре самостоятельности, но и познает окружающий мир. Еда, которую образуют по структурным свойствам, имеет большие возможности для изучения. Каждый раз, когда малыши садятся за стол, для них открывается новая маленькая вселенная.

Этот период подготовки быстро, но он оставляет замечательную возможность, в том, что можно творить, и когда ребенок подрастает, но старается перенести свои ощущения в повседневную жизнь. Малыш пробует рисовать всем, что попадется ему под руку. Опи, окна столы и пол становятся листом, на котором по желанию рисуются новые и новые произведения. Родители предоставляют для этого эксперименты, что абсолютно необходимо, чтобы дошкольник находился в рамках социума и был адекватным по отношению к обществу, в котором он живет. Но и полет фантазии необходим. Вот здесь-то и нужна арт-терапия. Она позволяет дошкольнику свободно проявлять свою фантазию, использовать различные