**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Социальная работа»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«АРТ-ТЕРАПИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ»**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНЯ 39.03.02**

**(ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ)**

Ростов-на-Дону

ДГТУ

2020

УДК 364.048.6

Составитель С.Л. Попова

Методические указания «Арт-терапия в социальной работе» могут быть использованы для ведения дисциплины Практикум по арт-терапии в социальной работе для студентов образовательного направления 39.03.02 (очной и заочной форм обучения). – Ростов-на-Дону: Донской гос. техн. ун-т, 2020. - 24 с.

Содержат указания для подготовки к практическим занятиям.

Предназначены для студентов направления 39.03.02 образовательной программы «Социальный менеджмент» по направлению «Социальная работа» очной и заочной форм обучения.

УДК 364.048.6

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Донского государственного технического университета

Ответственный за выпуск зав. кафедрой «Социальная работа» Н.И.Басина

|  |
| --- |
| В печать 21.10.20г.  Формат 60×84/16 Объём 1,4 усл.п.л.  Тираж 50 экз. Заказ №724 |

Издательский центр ДГТУ

Адрес университета и полиграфического предприятия:

344000, г.Ростов-на-Дону, пл.Гагарина,1.

© Донской государственный

технический университет, 2020

**1 Цели и задачи дисциплины**

Целями освоения данной дисциплины является формирование у студентов представления об искусстве как средстве психокоррекционного воздействия, ознакомление студентов с подходами в области терапии искусством, принятых в отечественной и зарубежной психологии, с основными формами и методами работы; с технологией психотерапевтических и психокоррекционных процессов, связанных с творческим самовыражением клиента.

**1.2 Задачи дисциплины**

Задачами дисциплины являются:

- освоения знаний об история арт-терапии и арт-терапевтического образования;

- о возможностях применения арт-терапии в практике социальной работы;

- об основных факторах психотерапевтического воздействия в арт-терапии;

- об арт-терапевтическом процессе в групповой и индивидуальной арт-терапии;

- об основных арт-терапевтических понятиях и символах.

**2. Тематика практических занятий по разделам**

**Раздел 1. Основы арт-терапевтического процесса**

Арт-терапия в социальной работе. История арт-терапии и арт-терапевтическое образование. Основные факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии. Арт-терапевтический процесс и его системное описание

**Раздел 2. Групповая арт-терапия в практике социальной работы**

Формы групповой арт-терапии в практике социальной работы. Факторы психотерапевтического воздействия в групповой арт-терапии. Процесс групповой арт-терапии. Невербальная коммуникация и разные формы творческого самовыражения в групповой арт-терапии.

**3. Перечень вопросов и заданий**

**к практическим занятиям по темам**

**Практические задания**

### ***Практическое задание 1. Техника «Акватипия»***

**Цель:**  развитие эмоционального интеллекта и активизация творческого ресурса.

**Задачи:**

✓ развитие способностей к самовыражению;

✓ снятие внутреннего контроля;

✓ развитие творческого воображения, рефлексии.

**Инвентарь:**  лист АЗ, краски, гуашь, стекло 5x5 см, кисти разных размеров, мокрые и сухие салфетки, банка с водой.

**Время работы:**  40–60 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 10 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Определение запроса и задачи: сформулируйте вопрос, на который Вы хотели бы получить ответ по итогам этой работы.

**Основная часть**

1. Создание цветовых пятен на листе бумаги с помощью стекла и красок.

• Наложите на стекло кусочки краски разных цветов, переверните стекло на бумагу так, чтобы оставить им пятна разных форм и размеров.

• Действие производите до полного заполнения листа цветными пятнами.

2. Поиск образов.

• Среди нарисованных пятен в цветовых формах и белых промежутках найдите как можно больше разных образов и обведите их контуры более тёмным цветом. Важно найти максимально возможное количество таких образов.

3. Составьте из найденных образов рассказ (5–7 предложений).

4. Презентация работы.

Дайте ответы на вопросы:

• Как Вы назовёте вашу работу?

• Какой цвет преобладает в работе, как Вы можете это объяснить?

• Какие образы Вы нашли? Зачитайте рассказ, который написали.

• О какой актуальной ситуации в Вашей жизни эта история?

• Какие чувства Вы испытывали в процессе работы?

• Как часто и в каких сферах жизни Вы переживаете подобные состояния?

• Удаётся ли Вам в жизни сочетать контроль над ситуацией и способность доверяться миру?

• Какой значимый навык, ресурс, умение Вы хотели бы перенести из выполненной работы в Вашу жизнь? Как это сделать в реальности?

**Заключительная часть.**  Участникам предлагается поделиться чувствами, инсайтами и обменяться мнением после завершения работы.

**Выводы.**  Акватипия даёт прекрасную возможность расслабить психику и тело, погружает человека в состояние творящего, позволяет откорректировать накопившиеся сложные эмоции и восполнить ресурсы.

### ***Практическое задание 2.*** ***«Жестовое рисование на полу с путешествием по лабиринту»***

**Цель:**  выявление основных ресурсов личностного развития на данный момент; поиск ресурсов самосовершенствования.

**Задачи:**

✓ учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;

✓ развивать эмоциональный интеллект, чувственность, «Я» бессознательное;

✓ развивать навык рефлексии собственных эмоциональных состояний.

**Инвентарь:**  2 метра обоев, кисти, краски, баночка для воды, 7 листов бумаги (А5), два простых карандаша.

**Время работы:**  60–80 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 16 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Каждому человеку приятно, когда он может двигаться в ту сторону, в какую хочет, и с такой скоростью, с какой хочет.

**Инструкция.**  Клиенты садятся посередине приклеенного к полу листа бумаги и размещают рядом два карандаша. Закрывают глаза и в течение нескольких минут исследуют своё внутреннее чувственное пространство на предмет актуальных и значимых в данный момент потребностей. Затем клиенту предлагается взять в обе руки простые карандаши и под спокойную музыку начать рисовать, не отрывая рук от бумаги. Рисовать следует в разных положениях, стремясь заполнить рисунками всё пространство бумаги. Важно расслабиться, слушать свои руки и совершать те движения, импульсы которых зарождаются в теле.

После завершения жестового рисования клиенту предлагается написать эссе: «Какие значимые потребности руководили мной при взамодействии с бумагой? Какие качества мне удалось при этом проявить?»

История зачитывается по желанию клиента вслух партнёру или группе. По завершении клиенту предлагается нарисовать семь рисунков на бумаге формата А5: «Рождение»; «Поддержка»; «Преграда»; «Изменение»; «Сила рода»; «Родители»; «Возращение к себе».

С помощью этих рисунков участники создают лабиринт:

• разложите семь мини рисунков на обоях, где происходило жестовое рисование;

• очерёдность раскладывания рисунков определяется персональным желанием клиента;

• проходя лабиринт, вы должны наступать на каждый из символов и проговаривать: «Я прохожу через… и хочу, чтобы…». Возвращаться назад нельзя! Оборачиваться – можно. Перекладывать картинки, когда уже началось движение, нельзя.

Когда лабиринт пройден, клиенту предлагается написать эссе о чувствах и переживаниях, которые сопровождали его во время путешествия по лабиринту, о том, какие мысли, осознания, идеи пришли к нему в это время.

**Выводы.**  Техника жестового рисования помогает снять механизмы внутреннего контроля, развить спонтанность действий и чувств, творческое видение событий.

### ***Практическое задание 3.*** ***«Живой дом» Н. Кедровой***

**Цель:**  диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства семейных отношений.

**Задачи:**

✓ выявление перспектив консультационной работы;

✓ определение роли близких людей в окружении клиента;

✓ прояснение в сознании клиента его реальных отношений с близкими;

✓ выявление конфликтной ситуации в семье.

**Инвентарь:**  лист бумаги (А4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

**Время работы:**  15–25 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 5 лет и далее.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Письменно (устно) перечислите людей, с которыми вы проживаете вместе под одной крышей.

**Основная часть**

• Напишите (назовите) имена 7–8 человек из числа ваших родственников, друзей, которые влияют на ваше развитие в данный момент.

• На листе формата А4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

• Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. Прямо на рисунке напишите, кто из указанных Вами людей может быть крышей, кто – окнами, стенами и т. д.

• Обсудите с клиентом возможные интерпретации работы.

**Возможные интерпретации:**

*фундамент* – в значении «+»: главный материальный и духовный «кормилец» семьи, тот, на ком всё держится; в значении «-»: человек, на которого все давят;

*стены* – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно;

*окна* – будущее, люди, от которых семья чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);

*крыша* – человек в семье, который жалеет и оберегает клиента, создаёт чувство безопасности, или клиент хотел бы это от него получать;

*чердак* – символизирует секретные отношения, а также желание клиента иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым у клиента отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;

*труба* – человек, от которого клиент получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;

*двери* – информационный портал; тот, кто учит выстраивать отношения с миром; тот, у кого клиент учится взаимодействовать с другими людьми;

*порог* – человек, с которым клиент связывает возможность коммуникации в будущем.

**Выводы.**  Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль каждого члена семьи в жизни клиента, а также понять, какую роль в своей семейной системе он отводит себе.

### ***Практическое задание 4.*** ***«Завтрак – обед – ужин» А. Кокоренко***

**Цель:**  диагностика и коррекция восприятия человеком себя в окружении других людей.

**Задачи:**

✓ стабилизация самооценки;

✓ развитие эмоционального и социального интеллекта;

✓ принятие собственных ресурсных и проблемных сторон личности.

**Инвентарь:**  кисти, краски, баночка для воды, белый лист бумаги (А1).

**Время работы:**  40–45 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 10 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Участникам необходимо объединиться в группы по пять-семь человек. Тренер предлагает группам выбрать, что они будут рисовать: завтрак, обед или ужин. Когда выбор сделан, даётся более конкретная инструкция.

**Основная часть**

Как только группы выбрали темы для рисования, участники не имеют права обсуждать, совещаться с помощью вербальных и других средств о том, кто, что и где будет рисовать.

**Задание:**  каждому участнику необходимо представить себя в виде блюда на завтрак (обед или ужин). Время на работу – 15–20 минут.

После завершения работы обсуждение обычно начинается с эмоционального реагирования группы в целом, а затем анализируется индивидуальная работа каждого.

Предлагаемые вопросы:

• Что это за блюдо? Какое оно? Давно ли было приготовлено? Как долго готовилось?

• Как часто этот продукт должен появляться на столе?

• Это блюдо привычно для нашей культуры или относится к экзотическим кухням?

• Как оно оформлено при подаче?

• Это первое, второе или третье блюдо?

• Какие температурные и эстетические характеристики имеет блюдо?

• В каком месте на столе оно находится?

• Как «чувствует себя» блюдо в окружении других блюд?

• Для кого оно было приготовлено?

**Выводы.**  Техника позволяет увидеть социометрический срез группы; проследить характер отношений человека к себе и восприятие себя в группе; обращает внимание на то, какую роль в группе выбирает для себя человек.

### ***Практическое задание 5. «Карта цели»*** ***Т. Зинкевич-Евстигнеева***

**Цель:**  диагностика субъективного восприятия клиентом собственных стратегий целеполагания.

**Задачи:**

✓ выявление имеющейся у клиента стратегии целеполагания;

✓ определение эмоционального фона, которым сопровождается продвижение клиента к цели;

✓ прояснение в сознании клиента возможных вариантов оптимизации стратегии выбора цели и продвижения к ней с сохранением ресурса.

**Инвентарь:**  лист бумаги (А4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

**Время работы:**  25–35 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 8 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Вам предстоит увлекательное путешествие по волшебной карте.

**Основная часть**

1. Обозначив контур, нарисуйте карту.

2. Заполните пока ещё пустую карту ландшафтом, то есть обозначьте горы, равнины, реки, водопады, ледники, ущелья, пустыни, леса, поляны, моря, океаны и т. д.

3. Флажком укажите цель, к которой Вы стремитесь.

4. Пунктиром обозначьте маршрут, который имеет начало и конец.

5. Пропишите условные обозначения.

6. Сопоставьте их с эмоциями.

7. Обозначьте точку начала движения на Вашем маршруте буквой Н.

8. Обозначьте, на каком этапе пути Вы находитесь сейчас.

**Анализ**

1. Характер маршрута говорит о том, как человек сам ставит себе преграды в жизни и как их преодолевает.

2. В какой ландшафт попал флажок цели: пустыню, водопад и т. п.?

3. Если в своём маршруте Вы проходите все ландшафты – Вы творческая личность, нет – то исполнитель.

4. Вход и выход совпадают – человек приходит к тому, с чего начинал, но уже на уровень выше.

5. Интересно, какие эмоции Вы испытывали, прежде чем достигли цели?

6. Вход внизу, выход вверху – человек идёт от практики к теории, и, соответственно, если вход вверху, выход внизу – то наоборот.

7. Вход слева, выход справа – человек доводит дело до конца, хотя очень тревожится вначале.

8. Вход справа, выход слева – развита интуиция, чувство нового.

9. Поделите на три части по диагонали и по вертикали не страницу, а карту: левая часть – прошлое, центральная часть – настоящее, правая часть – будущее. Верхняя часть – мысли, центральная часть – идеи, планы, нижняя часть – поступки.

**Заключение.**  Напишите эссе: «Это путешествие мне подсказало, что…»

**Выводы.**  Техника прекрасно подходит для актуализации навыков планирования и работы на результат.

### ***Практическое задание 6.*** ***«Карта моего тела»***

**Цель:**  выявление отношения человека к своему физическому облику; поиск ресурсов принятия своего тела.

**Задачи:**

✓ научить клиента слушать и слышать своё внутреннее «Я»;

✓ повысить самооценку;

✓ помочь клиенту в осознании актуальных потребностей собственного тела.

**Инвентарь:**  обои, кисти, краски, баночка для воды, простой карандаш, фотоаппарат.

**Время работы:**  60–90 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 12 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Клиентам предлагается обвести контур своего тела на обоях, которые расстелены на полу. Для этого каждый просит, чтобы это сделал кто-нибудь из членов группы. Хорошо, если человек не сам обводит своё тело!

**Основная часть.**  В течение шестидесяти минут участники создают карту своего тела, используя природные ландшафты. В полученном контуре следует расположить моря, реки, озёра, водопады, пустыни, леса, посадки, сады, поляны, равнины, ледники и т. д.

Затем в парах проводится обсуждение процесса рисования и его результатов по следующим вопросам:

• Какие чувства у Вас возникали, когда Вы создавали образ?

• Как Вы сейчас к нему относитесь?

• Как себя чувствует образ?

• О каком Вашем внутреннем ресурсе он говорит?

• Какие части образа Вам особенно приятны?

• Какое послание он несёт?

• Принимаете ли Вы свой образ?

• Насколько искренним, в Вашем восприятии, он получился?

• Думали ли Вы о внешней привлекательности образа в момент создания?

• Как полученный образ соотносится с Вашей жизнью?

• Что образ может рассказать о Ваших взаимоотношениях с самим собой?

**Возможная интерпретация:**

– чем больше человек использовал ландшафтов, тем больше ему знакомо собственное тело и оно лучше освоено им;

– *ноги* – сила воли, мысли человека, внутренний стержень;

– *руки* – сила конкретных действий, приоритет действий над словами;

– *горы* – будущие перспективы; они же – пока ещё недоступные для человека части собственного тела, работа над которыми ему предстоит в будущем;

– *вода: море, озеро, тихая река* – интуитивный ресурс человека, который непосредственно связан с отдыхом;

– *водопад* – интуитивно-чувственный ресурс человека, который подкрепляется и функционирует при публичной демонстрации этого элемента тела окружающим;

– *луга, поляны, зелень, цветы* – энергетически самые богатые места, которые являются «мотором» человеческого тела; это ресурсы, подаренные человеку природой;

– *пустыни* – места, которые, по мнению человека, являются невостребованными, энергетически малоёмкими; это неисхоженная земля, где не хватает любви к своему телу, принятия его особенностей;

– *ледники* – ресурсы, но потенциально очень далёкие; они могут быть использованы человеком в будущем, а могут отражать его неуверенность или нерешительность. Отсутствие эмоций говорит о «заледенении»;

– *леса* – чем гуще лес, тем больше человек старается скрыть в его глубинах недовольство собственным телом, его отдельными элементами, стремится вытеснить эти негативные чувства в сферу бессознательного.

Эта работа может поднять глубокие чувства, как положительные, так и отрицательные; важно быть готовым к работе с ними, поддержать клиента и дать ему возможность реализовать свой ресурс.

**Выводы.**  Выполнение техники поможет актуализировать значимые для человека отношения с теми аспектами собственной телесности, которые требуют особого внимания в данный момент времени.

### ***Практическое задание 7.*** ***«Линии»***

**Цель:**  развитие эмоционального интеллекта и сензитивности методом цветотерапии.

**Задачи:**

✓ актуализировать восприятие цвета;

✓ развить навыки личностной лабильности;

✓ повысить уровень творческой активности личности.

**Инвентарь:**  кисти, краски, белый лист бумаги (А4, АЗ).

**Время работы:**  40 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 10 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Возьмите в руки кисть и изобразите произвольную композицию: пейзаж, коллаж – тем цветом или набором цветов, которые Вам наиболее импонируют в данный момент.

**Основная часть**

1. Посмотрите на свой рисунок, висящий на стене. Выберите на нём линии или какую-нибудь часть линий и нарисуйте их на листе бумаги любым цветом в столбик.

2. Посмотрите на только что изображённые Вами линии и нарисуйте рядом похожие, но с некоторыми изменениями.

3. Выберите цвет и на новом листе бумаги нарисуйте с лёгким нажимом тонкую линию, а затем постепенно увеличивайте нажим кисти, рисуя другие линии.

4. Нарисуйте линии, куда-нибудь устремлённые, покажите их направленность.

5. Нарисуйте линии так, чтобы они взаимодействовали друг с другом: встречались, пересекались, сталкивались, «обнимались» и т. д.

6. Изобразите «приятную» и «неприятную» линию.

7. Изобразите цветной «танец» линий.

8. Совместите несколько цветовых линий таким образом, чтобы получился некий пейзаж или что-либо существующее в природе.

9. Анализ клиентами своей работы.

**Выводы.**  Техника может быть использована для развития эмоционального интеллекта; способности к спонтанности; в работе по преодолению закрепощённости и коррекции внутреннего контроля.

### ***Практическое задание 8.*** ***«Линия жизни/Жизненный путь» А. Копытин***

**Цель:**  актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни; их осознание и интеграция.

**Задачи:**

✓ укрепление образа «Я»;

✓ выявление и осознание потребностей, установок и ценностей;

✓ обретение или переоценка смысла жизни;

✓ исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов.

**Инвентарь:**  фотографии, клей, краски, кисти, бумага (АЗ).

**Время работы:**  60 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 14 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Участникам группы предлагается принести фотографии, на которых они запечатлены в разные периоды своей жизни, а также журналы, газеты, вырезки, открытки и т. д.

Можно попросить клиентов принести такие фотографии, которые отражают «критические» или наиболее значимые моменты в их биографии, либо предоставить им возможность свободного выбора.

**Основная часть**

В ходе занятия участники показывают друг другу созданные работы и комментируют их. Тренер может дать информацию по темам: ролевая динамика, профессиональная деятельность, сфера досуга, семейные отношения. Один из вариантов данной техники предполагает визуальную систематизацию снимков посредством изготовления плакатов, коллажей и последующее их обсуждение.

**Вывод.**  Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

### ***Практическое задание 9.*** ***«Автопортрет в полный рост» А. И. Копытин***

**Цель:**  выявление и коррекция индивидуальных особенностей человека, его отношения к себе, своей внешности; обретение или переоценка смысла жизни; выявление собственных потребностей и внутренних конфликтов; выявление и осознание внутренних и внешних ресурсов.

**Задачи:**

✓ психодиагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности;

✓ выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе;

✓ развитие интереса к себе и повышение самооценки;

✓ организация внутреннего диалога со своим «Я»;

✓ принятие своего «Я»;

✓ формирование навыка внутренней рефлексии (честность с самим собой).

**Применение:**  преодоление жизненных кризисов, смена места жительства, работы и т. и.

**Инвентарь:**  два рулона плотной бумаги длиной около двух метров каждый без соединительных швов. Можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу. Краски или восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Время работы:**  1,5–2,5 часа.

**Возрастные рамки применения:**  от 10 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Введение.**  Клиенту предлагается нарисовать автопортрет реальных размеров, в реальном времени и желательно в реальном внешнем виде. Важно, чтобы автопортрет передавал основные черты характера того, кто его рисует.

Инструкция к действию.

• Соедините два рулона бумаги скотчем.

• Обведите свой силуэт во весь рост (участники в группе обводят друг друга).

• При помощи скотча повесьте бумагу на стену так, чтобы портрет оказался на одном уровне с Вами, и приступайте к рисованию.

В процессе рисования обращайте внимание на чувства, которые Вы испытываете; какую часть тела рисовать легко, а какую – сложнее. Время рисования – от часа до полутора.

**Диалог с автопортретом**

Клиенту предлагается, глядя в глаза своему изображению, обратиться с посланием, пожеланием для самого себя. Важно обращаться к портрету на «ты» и говорить вслух. В этом диалоге следует быть максимально честным. Диалог происходит в тройке «автор рисунка – портрет – свидетель (другой участник группы)». Задача свидетеля: оказывать эмоциональную поддержку и молча соприсутствовать в процессе.

**Время работы:**  5-15 минут.

**Фотографирование с автопортретом (выполняется обязательно!)**

**Обсуждение.**

• Получили ли Вы удовольствие от процесса?

• Какие чувства возникали во время рисования автопортрета?

• Как отношение и чувства к автопортрету связаны с отношением и чувствами к себе?

• Что рисовать было легко? Что сложнее?

• Как связано это с Вашими убеждениями и взглядами относительно себя в реальной жизни?

**Выводы.**  Автопортрет, как и любая проективная методика, даёт возможность субъективно оценить отношение к самому себе. Методика позволяет получить ответы на важные вопросы:

• Как клиент относится к себе, знает ли о своих потребностях и слышит ли себя?

• Как он себя видит и принимает ли себя таким, какой он есть?

• Есть ли у клиента конфликты с самим собой?

• Налажен ли диалог с собственным «Я»?

• Есть ли у клиента проблемы с какой-либо зоной и, если да, – то с какой именно?

### ***Практическое задание 10.*** ***«Моя семья в образе цветов» Л. Лебедева***

**Цель:**  выявление восприятия клиентом себя в своей семейной системе.

**Задачи:**

✓ определение субъективной роли каждого члена семьи с позиции клиента;

✓ определение отношения клиента к членам своей семьи.

**Инвентарь:**  краски (гуашь), кисти, баночка для воды, белый лист бумаги (АЗ).

**Время работы:**  40–60 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 5 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Каждому клиенту предлагается нарисовать свою семью в виде цветов (растений, не цветов радуги). Важно уточнить, что семья – это только люди, живущие в настоящее время, а род – это все представители семейной системы. В данном случае мы рисуем семью. Больше никаких инструкций клиент не получает.

**Основная часть**

Рисунок семьи в образе цветов отражает эмоциональное самочувствие, представление о своём месте и роли в семье, взаимодействие между членами семьи.

После создания рисунка клиенту предлагается ответить на вопросы:

• Что Вы создали?

• Какие чувства у Вас возникали, когда Вы изображали свою семью на рисунке?

• Есть ли на нём Вы?

• Как себя чувствует Ваш цветок?

• Какие чувства вызывает у Вас рисунок?

• В каких частях тела у Вас появились ощущения, вызванные рисунком?

• Какие члены семьи здесь изображены?

• Какие чувства они испытывают?

• Взаимодействуют ли цветы?

• Есть ли члены семьи, проживающие с Вами, но отсутствующие на рисунке?

• Какую ситуацию из Вашей семейной жизни иллюстрирует этот рисунок?

• Что Вы способны изменить?

Образы цветов на рисунке, их расположение, среда обитания отражают реальную семейную ситуацию и помогают автору рисунка ее осознать.

Образы цветов могут отражать:

• поле цветов – состояние жизни в социуме, заменяющем семью;

• идеальная семья – та, которую автор рисунка хотел бы иметь;

• семья, в которой вырос или сейчас живёт человек.

Диагностические рекомендации.

• Отдаленно расположенные цветы, отсутствие кого-то из членов семьи указывают на слабые эмоциональные связи, сложности и напряженность во взаимоотношениях клиента с этими людьми.

• «Увядание» цветов – изображение физического неблагополучия или преклонного возраста человека.

• Если цветы помещены в цветочный горшок, вазу или растут на клумбе, важно прояснить, кто ухаживает за этими цветами, от кого они получают заботу.

• Если некоторые цветы размещены на близком расстоянии или растут из одного стебля, важно уточнить, что для автора рисунка означает слишком близкое их расположение.

• Наличие цветов разной высоты также может стать предметом для анализа.

• Присутствие в рисунке похожих цветов, а также одинакового цвета может говорить об эмоциональной близости этих людей, их сходстве с позиции клиента.

• В норме рисунок обычно располагается в центре листа и занимает практически всё свободное пространство.

• Цветы могут занимать разное пространство на листе (большее или меньшее), это может быть связано с тем, как клиент воспринимает то жизненное пространство, которое люди позволяют себе занимать в реальности.

• Если в рисунке присутствуют дополнительные элементы, важно уточнить у клиента их значение.

• В норме клиент обычно изображает цветы той местности, в которой прошло его детство, или той, в которой он живёт уже долгое время.

**Выводы.**  Техника может быть использована в семейной терапии как диагностическая и терапевтическая форма осознания клиентом своих отношений с членами семьи.

### ***Практическое задание 11. «Прощание с…» Л. Лебедева***

**Цель:**  коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

**Задачи:**

✓ учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;

✓ проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять;

✓ дать выход негативным эмоциям и чувствам;

✓ трансформировать негативное состояние в позитивное.

**Инвентарь:**  белый лист бумаги (А4), карандаш, краски, баночка для воды.

**Время работы:**  40–45 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 13 лет и старше.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

**Основная часть Инструкция к действию.**

1. Положите перед собой лист А4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, если «левша» – то наоборот).

2. Затем, что есть силы, скомкайте этот лист, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» хорошенько.

3. Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новые образы.

4. Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они «отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком.

5. Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятных к менее приятным и проанализировать три последних. Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют клиенту «допрожить» и отпустить проблемную ситуацию.

6. Клиентам предлагается ответить на вопросы:

• Как изначально называлось чувство, с которым Вы работали?

• Как называется теперь?

• Какой отклик у Вас нашёл этот рисунок?

• Как он соотносится с Вашей жизнью? Или: «О чём из Вашей жизни рассказывает этот рисунок»?

**Выводы.**  У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Данная техника даёт возможность «допрожить», отреагировать травмирующее состояние, трансформировать его в позитивное, в то, которое подтолкнёт к новым мыслям, а возможно, и действиям. Данная техника поможет освободить энергию боли для созидания и развития.

### ***Практическое задание 12.*** ***«Рисование маслом»***

**Цель:**  развитие эмоционального интеллекта, осознание бессознательных образов, внутренних потребностей, выявление скрытых эмоций своего внутреннего «Я».

**Задачи:**

✓ развить навык свободного рисования;

✓ научиться расслабляться и получать удовольствие от процесса рисования;

✓ ознакомиться с различными возможностями данной техники (нанесение масла на различные поверхности разными инструментами);

✓ развить фантазию и воображение в процессе рисования.

**Инвентарь:**  листы бумаги (белые, цветные) разного формата, подсолнечное масло, ушные палочки, кисточки, губка, зубочистки.

**Время работы:**  30–40 минут.

**Возрастные рамки применения:**  любой возраст.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Каждому клиенту предлагается взять лист бумаги, масло, выбрать инструмент для рисования, например, ушные палочки. Предварительно его необходимо ознакомить с материалами и инструментами, предложенными в данной технике, рассказать о возможностях и вариантах их использования в рисовании.

**Основная часть**

1. Включите приятную музыку. Это условие выполняется по рекомендации терапевта и желанию клиента и не является обязательным.

2. Предложите клиенту тему (например: «Планета, на которой мне хорошо», «Место силы и безопасности», «Мой мир» и т. и.).

3. Попросите клиента настроиться и сосредоточиться на заданной теме.

4. Предложите медленно и спокойно попробовать изобразить то, что он чувствует.

5. По окончании работы попросите клиента поднести рисунок к свету и посмотреть на него, как на рентгеновский снимок. Спросите клиента, не кажется ли ему выполненный рисунок снимком его души?

6. Далее предложите клиенту ответить на следующие вопросы:

• Как бы Вы озаглавили свою работу?

• Удалось ли Вам реализоваться в этой работе?

• Даёт ли она Вам интересные темы для размышления?

• Какой новый опыт Вы получили, проживая рисование маслом?

**Выводы.**  Техника рисования таким мягким и пластичным материалом, как масло, позволяет клиенту расслабиться и не думать о том, что и как он изображает, то есть следовать своему внутреннему порыву. Главное во всём процессе – чувствовать и делать то, что подсказывает сердце. Скорее всего, взглянув на свою работу по окончании, клиент сможет узнать о себе много нового. Эта техника также хороша для работы в группе и семье, так как благотворно влияет на взаимопонимание между людьми. Рисование маслом обладает широкими возможностями для экспериментирования и развития творческого мышления, а также вдохновляет на дальнейшее творчество.

### ***Практическое задание 13.*** ***«Рисование на стекле» В. Шевченко***

**Цель:**  формирование базового доверия в отношениях; самовыражение.

**Задачи:**

✓ опыт свободного выражения чувств в диаде с партнером;

✓ демонстрация тенденций к сотрудничеству или соперничеству;

✓ осознание ценности партнёрских отношений.

**Материалы:**  оргстекло размером 1,5x1 м (толщина – 5 мм), гуашь разных цветов, пластиковые тарелки, вода, музыкальные фрагменты.

**Время работы:**  4 минуты.

**Возраст для работы:**  от 5–6 лет. Весьма эффективно применение для супружеских пар и пар «дети – родители».

**Примеры тематики рисунков:**  «Мама и дети» (отношения «родители – дети»), «Свобода, вера в себя», «Поиск себя», «Личные границы», «Любовь, отношения», «Мой внутренний диалог (аутентичный диалог)» и т. д.

**Алгоритм работы**

Краски частично выкладывают в тарелки и разводят водой. Оргстекло укрепляют вертикально, с двух сторон возле него ставят стулья (места для работы клиентов) и разбавленные краски. Выбирается общая тема для творчества, участники работают вместе на одном оргстекле. Сюжет и способы работы на стекле заранее не оговариваются.

Под специально подобранную музыку (по взаимной договоренности) каждый со своей стороны стекла рисует картинки гуашью с помощью пальцев. Участники ограничены в вербальном общении.

**Обсуждение**  (в нём участвуют и наблюдавшие за процессом рисования, и те, кто рисовал).

• В каком эмоциональном состоянии находились участники во время работы?

• В какой позиции (ведущий, ведомый, творец) пребывал каждый из рисовавших?

• Каждый ли из участников находился во взаимодействии с партнёром?

• Смог ли каждый рисующий довериться самому себе?

**Вывод.**  На этапе анализа сопоставляются готовые композиции, участники обмениваются мнениями: насколько их действия были гармоничны; смогли ли они взаимодействовать с партнером; есть ли у них впечатление целостности работы; нашли ли они общую платформу для своих переживаний. В этой технике стекло выступает как символический образ общения.

### ***Практическое задание 14. «Грани моего «Я»/Ролевая карта» А. Копытин***

**Цель:**  актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция.

Выявление дезадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой. Укрепление образа «Я». Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

**Содержание.**  Участникам предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в различных ролях и личностных проявлениях. Можно предоставить им полную свободу выбора, хотя в некоторых случаях целесообразно порекомендовать принести фотографии, отражающие положительные или отрицательные (с их точки зрения или с точки зрения окружающих) проявления их личности либо любимые и нелюбимые роли. Во время занятия происходит презентация и обсуждение снимков. Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, размещения в альбоме, книжечке и т. д.

**Выводы.**  Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию клиентов, их сближению, обнаружению различий и общности опыта.

### ***Практическое задание 15.*** ***«Я и другой»***

**Цель:**  осознание личностных проекций, погружение в ресурс состояния творящего.

**Задачи:**

✓ увидеть и принять свою маску как часть себя;

✓ прочувствовать себя в контакте с другим человеком и научиться выражать свои чувства к партнёру символическими средствами, например, – при помощи грима;

✓ бережно и ощутимо прожить, увидеть, осознать характерологические черты свои и другого человека;

✓ получить опыт партнёрского контакта в моменте соприкосновения с зоной лица;

✓ освоить новые средства выражения своих чувств;

✓ получить понимание собственных ресурсных состояний в данный момент жизни и осознание своего потенциала.

**Инвентарь:**  театральный грим; краски для рисования по телу; карандаши для аквагрима; жидкость/крем/вазелин для снятия макияжа; ватные палочки; ватные подушечки; влажные и сухие бумажные салфетки; музыкальное сопровождение.

**Время работы:**  20–30 минут в одну сторону – в целом до 60 минут.

**Возрастные рамки применения:**  от 5–7 лет.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Группа делится на пары. Партнёры договариваются между собой, кто первый рисует гримом, кто – второй. Вначале рисования на лицо наносится основа. Упражнение выполняется под мягкую, ненавязчивую музыку или в полной тишине.

**Основная часть**

**Инструкция к действию.**

1. Клиенту предлагается загримировать лицо партнера так, как он его видит. Важно в рисунке проявить два типа качеств: те, которые уже выражены в человеке и являются его сильными сторонами, и те, которые пока не очевидны, но являются личностным потенциалом развития.

2. Гримируются партнёры **без зеркала**  друг за другом, на это отводится по 20–30 минут.

3. В момент рисования важно получать удовольствие, как от процесса создания образа, так и от процесса принятия образа.

4. Обеим сторонам предлагается в процессе рисования параллельно отслеживать свои ощущения и эмоции.

5. По окончании работы оба партнёра описывают на листе формата А4 те качества, которые они увидели проявленными и не проявленными в своём партнёре, а также свои предположения о том, как изменится человек, когда его потенциальные качества проявятся, какие возможности перед ним откроются.

6. Следующим важным этапом работы является фотографирование (индивидуальное и парное), только после этого участники могут посмотреть на себя в зеркало.

7. Возможно обсуждение работы в паре (что хотел передать, что получилось, какие испытывает ощущения, переживания и т. д.).

*Роль тренера.*

1. Во время гримирования важно настроить участников на процесс, создать творческую атмосферу, вдохновить на работу по наитию.

2. Напоминать участникам о необходимости осторожного и бережного касания партнера.

3. Организовать подробную запись ответов каждого участника на поставленные вопросы.

4. После совместного обсуждения сообщить каждому участнику его «резюме», которое он дал якобы партнёру, а на самом деле очень часто оказывается, что, наблюдая что-то в других, мы отражаем в них свои качества. То есть открыть «секрет»: каждый рисовал на лице партнёра себя, а не его (буквально прочесть запись: «Участник А подумал, что он сказал об участнике Б, но на самом деле он, возможно, и сам обладает…»).

5. Подвести итоги, предоставить участникам возможность выразить свои чувства и эмоции относительно опыта работы с гримом.

**Выводы.**  Работа с гримом это удивительная возможность соприкоснуться с состоянием творца, получить шанс писать картину на самом трогательном полотне – человеке! Эта работа актуализирует тему доверия себе и миру, наполняет человека ресурсом и верой в себя.

### ***Практическое задание 16.*** ***Техника парного гримирования***

**Цель:**  актуализация, выражение и осознание отношения к себе и разным своим качествам в контексте группы.

**Задачи:**

✓ получение нового, в том числе телесного, опыта;

✓ развитие телесного самосознания и укрепление «Я» и личных границ;

✓ актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности;

✓ развитие творческих способностей, умения понимать чувства других людей и «язык тела», включаться в совместную деятельность;

✓ оказание взаимной эмоциональной поддержки.

**Инвентарь:**  грим, средства для снятия грима, ушные палочки, кисти, салфетки сухие и влажные, зеркало.

**Время работы:**  60–90 минут.

**Формы работы:**  индивидуальная или в парах.

**Возрастные рамки применения:**  от **12**  лет.

**Алгоритм работы**

**Вступление.**  Работа с гримом допускает рисование на разных частях тела. В рамках нашей работы мы используем наиболее актуальную в психотерапевтическом аспекте часть – лицо. Перед участниками на столе лежит грим и средства для работы с ним.

Тренер сообщает о том, что существуют разнообразные варианты работы с гримом:

1. Клиент рисует сам на своём лице интересный для него образ.

**2.**  Клиент заказывает своему партнёру образ, в котором он хотел бы себя увидеть.

3. Клиент даёт возможность партнёру отразить на его лице тот образ и те элементы, которые, по мнению партнёра, отражают личностные стороны клиента.

Участники объединяются в пары, выбирая того партнёра, с которым будет комфортно взаимодействовать.

Один из участников – клиент, второй – терапевт. Тренер включает спокойную музыку.

**Основная часть**

**Содержание:**  использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению. Участники группы объединяются в пары и обсуждают, какие образы на лице друг друга они хотели бы показать с помощью грима. Затем один наносит на лицо другого грим, стараясь создать определённый образ. При этом они могут руководствоваться своими знаниями о партнёре, в частности о его предполагаемых латентных качествах.

Участник, на лицо которого наносится грим, может видеть себя в зеркале и, в случае несогласия с действиями партнёра, их скорректировать. Возможен и такой вариант, когда он себя в зеркале не видит, однако это может быть психологически небезопасно. В случае создания неизвестного клиенту образа (третий вариант рисования) в зеркало можно смотреться только после того, как будут загримированы оба партнера. Когда образы уже созданы, происходит фотографирование, а затем обсуждение впечатлений от процесса и результатов работы.

Участникам предлагается в письменной форме кратко отразить основные качества и черты партнёра, которые были замечены и отражены в процессе рисования. На следующем занятии возможно повторное обсуждение уже с использованием снимков.

**Выводы.**  Гримотерапия даёт клиенту богатый опыт в развитии навыка доверия самому себе, погружает клиента в состояние творца, ответственно выполняющего свою работу.

**4. Список рекомендованной литературы**

**Основная литература**

1. Никитин Н.В, Арт-терапия: учебное пособие. М.: Когито-Центр, 2014.
2. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие. М.: Когито-Центр, 2015.
3. Ляшенко В. Арт-терапия как практика самопознания. Присутственная арт-терапия. М.: Психотерапия, 2014.

**Дополнительная литература**

1. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014.
2. Колягина В.Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников: учебно-методическое пособие. М.: Прометей, 2016.
3. Ли А. Рисуем на коленке. Мандала: практическое пособие. М.: РИПОЛ классик, 2016.