

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**Готовим
ребенка
к экзамену**



ВСЯ АРТ-ТЕРАПИЯ В ОДНОМ ЖУРНАЛЕ



Instagram

artpsy_masterskaya



ВКонтакте

artpsy_mast



Facebook

artpsymasterskaya

ART **Терапия**
Ворзгеством

Telegram-канал: [t.me/joinchat/ FyteiCOAagA0MzAy](https://t.me/joinchat/FyteiCOAagA0MzAy)

Для связи WhatsApp, Telegram: +380714010795

Приобрести журнал и оформить подписку: artpsy.top/shop/index.php?categoryID=557



Здравствуйте, уважаемые и дорогие читатели!

Рады представить вам первый номер журнала «Арт-терапия творчеством», который мы презентуем на Международной конференции по арт-терапии «Арт-терапия: практика исцеления творчеством».

Большинство статей в журнале раскрывают возможности арт-терапии в работе практического психолога. А ведь эти возможности действительно велики!

В нашем журнале мы попытались продемонстрировать все многообразие арт-терапии и ее многогранность.

Авторы статей, профессионалы своего дела, имеющие огромный опыт использования методов арт-терапии в своей практике, щедро поделились им с вами, нашими читателями.

На сегодня можно точно сказать, что арт-терапия – это направление в практической психологии, которое и диагностирует состояние человека, и лечит, и приносит то глубокое позитивное ощущение себя, которое называется счастьем!

Мы абсолютно убеждены в том, что арт-терапия способна удовлетворять самую главную потребность человека – потребность в самоактуализации!

Дорогие наши читатели, надеемся, что, познакомившись с нашим журналом, вы получите максимум пользы, приобретете новые знания и пополните свою профессиональную копилку новыми техниками и упражнениями!

С уважением, редколлегия – Елена Свидовская и Ольга Бойко

Журнал

**«ART-Терапия
Творчеством»**

№1 (1) апрель 2021 года
ПИЛОТНЫЙ

Главный редактор:
Елена Свидовская

Научный редактор:
Ольга Бойко

Общая редакция:
Алексей Руденко

Дизайн и верстка:
Алексей Руденко

Корректор:
Александра Ягмурова.

Авторы:
Александр Копытин,
Нина Балабанова,
Инна Зезюлинская,
Наталья Буравцова,
Светлана Омельницкая,
Вероника Мезенцева,
Анна Подольская,
Ольга Титкина

Контакты
Instagram:
[https://www.instagram.com/
artpsy_masterskaya/](https://www.instagram.com/artpsy_masterskaya/)
ВКонтакте:
https://vk.com/artpsy_mast
Facebook:
[https://www.facebook.com/
groups/artpsymasterskaya/](https://www.facebook.com/groups/artpsymasterskaya/)
Telegram-канал:
[https://t.me/joinchat/
FyteiCOAagA0MzAy](https://t.me/joinchat/FyteiCOAagA0MzAy)

Для связи
E-mail: mail@artpsy.top

Редакция принимает заявки на публикацию авторских статей и рекламы. Позиция авторов может не совпадать с точкой зрения редакции.



Об авторе

**Александр
Иванович**

Копытин – доктор
медицинских наук,
профессор кафедры
психологии Санкт-
Петербургской академии
постдипломного
педагогического
образования, доцент



кафедры психотерапии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им.

И. И. Мечникова. Председатель Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация».

Пионер арт-терапевтического образования в России.

Начиная с 1980-х годов является инициатором внедрения арт-терапии в систему психиатрического обслуживания, в дальнейшем – в различные медицинские, образовательные и социальные учреждения. Автор более ста научных работ по арт-терапии на русском и иностранных языках.

Web: rusata.ru

Источник: Depositphotos

АРТ-ТЕРАПИЯ:

ГРАНИ СТАНОВЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ

Последние годы характеризуются активным развитием в нашей стране методов арт-терапии. Осуществляется разработка теории и методологии, ее организационное оформление и внедрение методов в лечебные, образовательные и социальные учреждения. Активизируются исследования, связанные с изучением ее лечебно-профилактических эффектов. Ведется преподавание арт-терапии в различных государственных и негосударственных учреждениях высшего и дополнительного профессионального образования. Освоение достижений зарубежных арт-терапевтических школ происходит параллельно с осмыслением преимуществ и своеобразия российской арт-терапии, обусловленных ее связью с медициной, психоневрологией, психологией, педагогикой, духовной культурой народов России.

Развитие отечественной арт-терапии трудно себе представить без деятельности Арт-терапевтической ассоциации, созданной в 1997 г. в Санкт-Петербурге и три года назад преобразованной из общественной в профессиональную организацию (полное название – Национальная ассоциация

для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация»). В настоящее время Арт-терапевтическая ассоциация является ведущей отечественной организацией, отстаивающей профессиональные позиции арт-терапии. Создание ассоциации и ее сотрудничество с другими российскими

и зарубежными организациями способствовало самоопределению арт-терапии среди других направлений помогающей деятельности с применением искусства. Необходимость ее дальнейшего оформления как особого вида деятельности и научно-практической дисциплины, требующей соответствующих компетенций и регуляции деятельности специалистов в этой области, очевидна.

Укрепление позиций профессиональной арт-терапии можно охарактеризовать такими основными признаками, как:

- развитие системы арт-терапевтического образования в форме программ разного уровня и объема (начиная с коротких программ повышения квалификации и заканчивая магистерскими программами и программами профессиональной переподготовки со специализацией по арт-терапии);
- укрепление междисциплинарных связей арт-терапии, включение специалистов по арт-терапии в полипрофессиональный контекст, с необходимостью согласования ими своих позиций с другими специалистами;
- стандартизация лечебно-профилактических воздействий с использованием искусства и творческой деятельности;
- повышенное внимание к эффективности лечебно-профилактических арт-терапевтических программ, проведение исследований с учетом требований доказательной практики;
- внимание к вопросам профессиональной этики, а также регулирование деятельности арт-терапевтов в разных областях практической работы как го-

сударственными, так и негосударственными органами – прежде всего силами профессиональных саморегулируемых организаций;

- развитие теории и методологии, прежде всего системных теоретических моделей арт-терапии.

Современная арт-терапия тесно связана с признанием человеческих, природных и культурных ресурсов как важнейших условий устойчиво развивающегося общества. Забота об этих ресурсах, их сохранение и развитие неотделимы от совершенствования образования, медицинской и социальной помощи на основе внедрения эффективных образовательных технологий, лечебно-профилактических методов, моделей социальной помощи разным группам населения, развития институтов гражданского общества, творческой активности людей.

Арт-терапия проникает в разные области медицины, социальной работы и образования. Из институционального пространства она нередко выходит в пространство повседневной жизнедеятельности людей, проявляясь в их творческой активности, отношениях друг с другом и среде обитания. Важно, что современная арт-терапия адресована разным группам населения. Некоторыми из них являются:

- лица с проблемами психического и физического здоровья;
- перенесшие психическую травму, связанную с организованным или домашним насилием, природными аномалиями или техногенными катастрофами;

- люди пожилого и преклонного возраста с характерными для них психосоциальными проблемами и заболеваниями;

- дети, подростки, молодежь, а также взрослые, переживающие трудности адаптации, повышенный стресс, кризисы идентичности, связанные с условиями современной жизни;

- лица с различными зависимостями и созависимостями;

- дисфункциональные и неполные семьи и т. д.

Развитие российской арт-терапии связано с интеграцией разных перспектив понимания искусства как здоровьесберегающего фактора, которые привносят в нее художники, представители разных психологических специализаций, педагоги, врачи и иные специалисты. Все они характеризуются особенностями своего профессионального мышления и приемами работы, формируют многообразие вариантов и стилей арт-терапевтической деятельности.

Арт-терапия проникает в разные области медицины, социальной работы и образования



Источник: Depositphotos

В настоящее время в России и за рубежом арт-терапия представлена такими тремя основными моделями арт-терапии, как:

- клиническая;
- педагогическая;
- социальная.

Имея общую основу, связанную с лечебно-профилактическим применением изобразительной деятельности, и разделяя общие стратегические задачи – содействие успешной адаптации и психосоциальному функционированию

людей и повышению качества их жизни, – данные модели характеризуются определенными различиями организационных форм и технологий работы, мишеней и механизмов лечебно-профилактического воздействия. Они также предполагают разное кадровое обеспечение и специфику подготовки специалистов в области арт-терапии.

Современная арт-терапия характеризуется широким набором организационных форм, включая индивидуальную (арт-психотерапию), групповую (преимущественно в форме интерактивной группы), а также семейную арт-терапию.

Что касается теории и методологии, то помимо аналитических и неаналитических методов, формировавшихся на протяжении второй половины XX века и тесно связанных с доминирующими школами зарубежной арт-терапии, то современная, очевидно, получила стимул для своего развития благодаря ее опоре на системный биопсихосоциальный подход, реализуемый прежде всего в форме клинической системной арт-терапии (КСАТ), а также экологического (средового) подхода. Ключевым концептуальным элементом, без которого немыслима успешная их реализация, является концепция личности и ее преобразующей творческой активности, посредством которой осуществляется не только ее адаптация

и развитие, но и изменение и развитие среды и социальных отношений.

Это обеспечивает целостное рассмотрение не только клинических, но и социальных, культурных и иных средовых факторов, связанных с процессами развития и адаптации в состоянии болезни и здоровья, понимание и эффективную работу с личностью как субъектом отношений и деятельности, не только отражающей, но и преобразующей реальность и себя посредством творчества.



СТАРИННЫЕ ОТКРЫТКИ

В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Использование открыток и фотографий в психотерапевтической практике относится к направлению фототерапии. При этом могут использоваться готовые или создаваемые клиентом (вместе с клиентом) изображения. Восприятие образов всегда уникально, зависит от особенностей личности клиента и его актуального состояния.

По мнению канадского арт-терапевта Джуди Вайзер, восприятие образов на открытке порождает ощущения и эмоции, проецируемые его внутренней картой реальности, которая определяет понимание того, что он видит. Следовательно, подлинный смысл снимка содержится не в самой фотографии, но в нематериальном, абстрактном взаимодействии между снимком и зрителем, в процессе которого каждый формирует свое собственное, уникальное восприятие увиденного. Восприятие одной и той же фотографии разными людьми всегда будет различаться. Именно это качество делает реакции зрителей на снимки крайне полезным терапевтическим инструментом, помогающим понять способ восприятия клиентом реальности. Это относится к любым фотографиям и образам, воспринимаемым клиентами в

газетах, рекламе, книгах, отобранных терапевтом с определенной целью.

Идея использовать старинные почтовые открытки в работе с клиентами появилась у меня в 2004 году, когда в моей коллекции накопилось несколько десятков женских, мужских и детских образов, — результат посещения букинистических магазинов и блошиных рынков. До этого уже был положительный опыт использования готовых снимков и семейных фотографий клиентов, созданы собственные техники и приемы в работе с детьми и взрослыми.

В работе со старинными открытками меня ждало неожиданное открытие. И дети, и взрослые реагировали на почтовые открытки с большим интересом, с удовольствием включались в работу по описанию образов и их историй и, самое удивительное, быстрее, чем в

Об авторе

Нина Викторовна

Балабанова – канд.

психол. наук, доцент,

сертифиц. специалист

в области психол.

консультирования

и тренинга Гильдии

Психологов,

Психотерапевтов

и Тренеров (СПб),

преподаватель Института практической психологии

«Иматон» (СПб), арт-терапевт, член РОО «Арт-

терапевтическая ассоциация», специалист в области

телесно-ориентированной психотерапии, арт-терапии,

психосинтеза (г. Краснодар).

Instagram: [magic_art_therapy](#)

Тел.: 8(918) 493 67 51



Фотографии являются следами наших умов, зеркалом нашей жизни, отражением наших сердец, застывшими воспоминаниями.

Джуди Вайзер

работе с современными фотографиями, приходили к осознанию собственных переживаний, потребностей и ресурсов, причин затруднений в значимых ситуациях. В работе с семейными парами, детьми и их родителями драматизация сюжета, диалог от лица персонажей, изображенных на открытке, помогали партнерам активнее и доброжелательнее по отношению друг к другу прояснять свои отношения, находить способы договариваться и взаимодействовать.

Приведу несколько примеров.

«НЕПОНЯТОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ»

Женщина в возрасте 38 лет обратилась с проблемой странного чувства вины по отношению к мужу. По словам клиентки, повода для этого переживания не было, муж ее ни в чем не упрекал. Отношения их в супружестве были теплыми, искренними, дружескими. Причины для появления чувства вины оба супруга не находили. На консультации женщина выразила желание поработать со своей проблемой с помощью старинных открыток, поскольку до этого участвовала в тренинге, где я проводила одну из техник с их использованием.

Я предложила ей выбрать из набора открыток (около 50 штук) ту, с которой у нее ассоциируется чувство вины по отношению к мужу. Она выбрала сначала пару десятков открыток, потом из числа отобранных оставила восемь, потом сократила число до четырех и, наконец, оставила перед собой одну открытку, на которой была изображена маленькая девочка.

На предложение описать, кто здесь изображен и что происходит, клиентка охотно стала рассказывать: «Я вижу девочку, ей около 4–5 лет. Она сидит на пороге своего дома, прижавшись к косяку двери. Ей холодно и одиноко здесь, но она не уходит в дом, где можно согреться. Девочке очень плохо и одиноко, но она не может идти в дом...»

По ходу рассказа клиентка испытывала все более сильное волнение, затем замолчала и продолжила спустя несколько минут: «В доме что-то происходит, кто-то там есть». И снова напряженное молчание. Далее история продолжилась: «В доме ссорятся мужчина и женщина, они упрекают друг друга, кричат, ругаются. Это папа и мама девочки. Она хочет и не может подойти к ним, потому что если она подойдет к маме, то тогда она предаст папу, а если подойдет к отцу, тогда значит, она предает маму...» Женщина расплакалась и через некоторое время сказала, что вспомнила, как в ее детстве «вот так же ссорились ее родители, а она сидела, замерев в уголке, и не решалась выйти к родителям», как горько и больно ей было в те минуты своего детства. Детские воспоминания вызвали грусть, которая быстро сменилась чувством облегчения и радостным удивлением, что открытка с «чужой» девочкой так оживила в ее памяти семейные события и помогла найти ответ на личный вопрос. Через несколько дней женщина позвонила и сказала, что чувство вины покинуло ее сразу после консультации и больше не возвращалось.

Таким образом, осознанию первопричины и преодолению чувства вины помогла история о девочке, рассказанная в ходе сессии. В детстве клиентка испытывала чувство вины в ситуации ссор и конфликтов

В детстве клиентка испытывала чувство вины в ситуации ссор и конфликтов между родителями. Это отношение было перенесено спустя годы на мужа.

между родителями. Это отношение было перенесено спустя годы на мужа.

«ДОЧКИ-МАТЕРИ»

На одном из тренингов для психологов коллега поделилась своими переживаниями по поводу участвовавших командировок дочери. У дочери в последние полгода стала налаживаться личная жизнь — появился жених, приближалось время свадьбы, но невеста как будто стала избегать общения с матерью. Я предложила прояснить ситуацию в ходе работы с техникой «Семейный круг».

Клиентка выбрала из набора старинных открыток те, на которых были люди, обозначающие в дальнейшем членов ее реальной семьи (она сама, муж, дочь) и будущего зятя. Работа проводилась в микрогруппе, при этом женщина работала с фотографией жены — будущей тещи, а трое коллег «играли» роли остальных участников истории. В ограниченном пространстве — се-

мейном круге — каждый из участников располагал свою открытку там, где хотел, и таким образом обозначал свое место в семье. Каждый высказывался, как он себя чувствует в этом кругу людей, с кем хотел бы быть ближе,

от кого дистанцироваться. Участники могли перекладывать открытки, вступать в диалоги между собой от имени персонажей на открытках.

По ходу «семейного взаимодействия» было видно, что между всеми членами семьи теплые отношения, симпатия, но при этом персонаж дочери испытывает напряжение и желание выйти за круг всякий раз, когда мать проявляла внимание по отношению к будущему зятю. После неоднократного повторения такого «бегства» дочери женщина воскликнула: «Ну он же мне как сын!», на что получила ответ от «дочери»: «Тогда мне здесь нет места».





Это дало возможность клиентке понять всю суть происходящего в своей реальной семье. Она рассказала, что всегда хотела иметь сына, но родилась дочь, и больше беременностей не было по состоянию здоровья. Поэтому появление зятя она восприняла с радостью и «полюбила его как сына». Таким образом, давняя мечта воплотилась в реальном человеке, и дочь почувствовала себя «лишней».

Увидев эту ситуацию со стороны в процессе работы в микрогруппе, женщина получила ответ на вопрос: почему дочь «уходит» из семьи, но возник новый: что теперь делать? Ответ пришел в тот же день. Когда наша клиентка приехала домой, молодые поделились с ней планами снять жилье и жить отдельно от родителей. Таким образом, ситуация получила свое разрешение наилучшим для семейной системы образом.

Описанные клиентские случаи – из разряда многих, объяснение которым найти достаточно просто. Но были и другие интересные моменты. В ряде случаев, работая со старинной открыткой, клиенты составляли истории и биографии персонажей, содержащие факты и подробности, которых не было в их личном опыте. А спустя некоторое время эти факты обнаруживались в биографиях их родителей и других предков, вплоть до имен, стран, национальностей и конкретных событий.



С подобным феноменом – включением в свою историю событий и переживаний предков – я встретила позже, работая с другими старинными предметами (павловопосадскими платками). Но в тот период моей практики объяснение нашлось не сразу. Помогли знакомство с работами Р. Шелдрейка, К. Прибрама, Г. Вебера и других авторов, супервизия у специалистов, работающих с использованием системного подхода, собственная психотерапевтическая практика на основе подхода Б. Хеллингера.

С позиции системного подхода каждый человек является носителем не только своей личной, но и семейной истории. Морфогенетическое поле семейной системы хранит информацию о людях и событиях на протяжении ряда поколений, что лежит в основе семейных и организационных расстановок, поэтому любой из потомков может «вспомнить» эту информацию. Старинные открытки служат «проводниками» к прошлому семейной системы и нахождению ответа для сегодняшней ситуации клиента.



Я каждый раз поражаюсь той быстроте и легкости, с которой происходит открытие истины: несколько минут взаимодействия – и ответ найден. И, как в случае с расстановками, общее чувство удовлетворения и спокойной радости по завершении работы. В одних случаях это приводило к преодолению затруднений в реализации своих жизненных планов (создание семьи, успехи в бизнесе), в других – к исцелению (аллергия, псориаз, онкология и др.)

Соединение в едином терапевтическом пространстве двух подходов (системного и арт-терапевтического) показало, что работа со старинными открытками позволяет работать с семейной системой в отсутствие группы «заместителей», которые являются помощниками терапевта при расстановках в группе. Работа в этом направлении является для меня приоритетной в настоящее время, и я приглашаю всех заинтересованных психологов присоединиться к этим исследованиям.

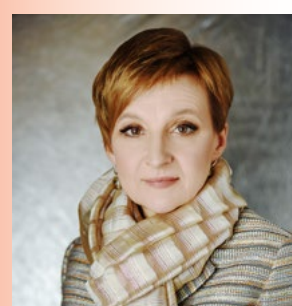
Рекомендуем почитать

1. Вайзер Дж. *Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М., Вариант, ЦСПГИ, 2009. С. 64–108.*
2. *Фототерапия. Использование фотографии в психологической практике / Под ред. А. И. Копытина. М., Когито-Центр, 2006. 192 с.*



Об авторе

Инна Алексеевна Зезюлинская – психотерапевт Единого реестра Европейской ассоциации психотерапии 0331 ЕСПgrRU; системный семейный психотерапевт; арт-терапевт, медиатор; личный психотерапевт-адвайзер, супервизор; тренер-преподаватель ОППЛ международного уровня; преподаватель института «Иматон»; руководитель Крымского регионального отделения ОППЛ; доцент МОО СРС КИП; Руководитель Центра прикладной психологии «Гармония» и арт-терапевтической мастерской «Краски души». Автор и организатор обучающих курсов и проектов.
Web: zezulinsky.ru
ВКонтакте: vk.com/id160960294



Источник: Depositphotos

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

КАК РЕСУРС

В противостоянии стрессу играют роль не только потенциальные характеристики устойчивости каждого отдельно взятого члена семьи, но и семьи как целостной и функциональной структуры. Жизненные трудности, затрагивающие семью, влияют на каждый элемент внутри ее и семью как единое целое. Воздействие сложных жизненных ситуаций нарушает функционирование семейной системы, что неизбежно влияет и на благополучие ее членов и их взаимоотношения, вызывает состояние внутреннего напряжения и дискомфорта, служит источником соматических, нервно-психических и поведенческих расстройств.

жизненной ситуацией. Трудности и кризисы выступают средством единения, а значит, интеграция зависит от способности и умения семьи находить способы преодоления сложных ситуаций, кризисов и различных проблем. Способность семьи противостоять трудностям определяется не только индивидуальными особенностями ее членов, но также и спецификой семейного функционирования. Особенности семейной жизнедеятельности выступают ресурсами для ее социального пространства.

Семейная жизнеспособность играет позитивную роль и определяется исследователями как источник энергии, накопленной для позитивной адаптации. Согласно представлениям о семейной устойчивости семья вынуждена принимать ситуацию и мобилизовать свои ресурсы, с тем чтобы адаптироваться к обстоятельствам и противостоять им. Семейная жизнеспособность имеет основу в отношениях между членами

Однако основные внутрисемейные процессы имеют и противоположное значение: они помогают справиться со стрессом как отдельным ее представителям, так и семье в целом. Эти процессы помогают всем сплотиться в кризисной ситуации, суметь противостоять стрессу, уменьшить опасность разрушения семьи и оптимальным образом приспособиться к создавшемуся положению вещей.

Критерием функционирования семьи выступает не отсутствие конфликтов или трудностей, а эффективность семейных механизмов интеграции в ней. Наиболее важным для характеристики семьи является то, как она себя ведет при столкновении с трудной



семьи, которые характеризуются как единение, проявляемое в отношениях, и общностью ценностей.

Г. Мак Кубин с коллегами определяет понятие семейной устойчивости как модель поведения и функциональных способностей, которые помогают семьям обсуждать и справляться с кризисом и трудностями. Согласно данному пониманию устойчивости семьи могут преуспевать перед лицом бедствия, что ведет их к более здоровому исходу.

Исходом (результатом) процесса семейной устойчивости выступают согласно разным исследователям семейное благополучие, адаптация или приспособление.

Открытое общение очень важно для жизнестойкости семей. Считается, что устойчивые союзы характеризует продуктивное решение проблем, включая активное об-



щение, эффективное регулирование поведения, четкое и гибкое распределение ответственности.

Поэтому хочу отметить, что семейная жизнеспособ-

ность играет позитивную роль и определяется исследователями как источник энергии, накопленной для позитивной адаптации. Согласно представлениям о се-

мейной устойчивости семья вынуждена принимать ситуацию и мобилизовать свои ресурсы, с тем чтобы адаптироваться к обстоятельствам и противостоять им.



На заметку

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ БЫТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ В ОБЩЕНИИ И ПОВЫСЯТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

✓ **Ценить собственное мнение.**

✓ **Осознавать и удовлетворять свои потребности.** Это позволит вам находиться в ресурсном состоянии, быть полным сил, чтобы общаться и реагировать на окружающих и их поведение адекватно.

✓ **Выражать свои негативные эмоции, но при этом не оскорблять членов семьи и собеседников.** Здесь важно говорить именно о своих чувствах, а не поведении близкого человека: «Мне обидно/грустно/досадно и т. д.» вместо «Ты меня обидел/довел/раздосадовал».

✓ **Говорить «нет».** Понимать ограничения своих сил и возможностей и не позволять другим использовать вас просто потому, что вам сложно ответить отказом.

✓ **Уметь распознавать свои и чужие эмоциональные реакции.**

✓ **Уметь решать конфликтные ситуации конструктивно.**

✓ **Уместно использовать юмор.**

В любом затруднительном случае вы можете обратиться за профессиональной помощью к семейному психологу, поэтому вы не остаетесь один на один со своими проблемами.





Я – КРОКОДИЛ

И ДРУГ МОЙ – КРОКОДИЛ

Кто из психологов, работающих с подростками, не сталкивался с ситуациями, когда у них не только нет мотивации к сотрудничеству, но и проявляется негативизм или саботаж. Об одном таком случае хочу рассказать.

15-летнего Игоря привела мама с просьбой: «Помогите, не знаю, что с ним делать, как справиться – сыну грозит исключение из колледжа». Он перестал интересоваться учебой, грубит, слушает «дебильную» музыку. Особенно ее раздражала привычка сына напевать «Я крокодил, крокожу и буду крокодить».

Игорь вел себя невозмутимо. Желания обсуждать ситуацию не проявил. На вопросы отвечал нехотя, демонстрируя: вам надо – вы и работайте.

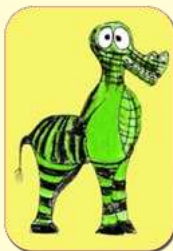
Ориентируясь на «крокодилью» тему, я достала карты NONIMALS, нашла нужную:

– *Посмотрите, какой самодостаточный! По-моему, как раз из твоей песенки.*

Реакция мамы была однозначной:

– *Игорь! Ты как раз так и выглядишь!*

Подросток краем глаза взглянул на карту.



Крокозябр (Крок)

– *Не, я не такой... Это Крокозябр какой-то.*

Моя провокация удалась – интерес к общению появился, и мы продолжили разговор.

Я. Психолог (П): Расскажи, каким тебе видится этот Крокозябр?

Игорь (И): У него взгляд дебильный... Выставился на всеобщее обозрение. Я точно не такой!

Предлагаю выбрать образ, в наибольшей степени соответствующий его представлению о себе. В глазах подростка снова возник интерес, и он выбрал эту.

Обратите внимание, насколько «зеркальны» и похожи эти образы.

И: (задумавшись) Ну, зубы у него – точно крокодильи... Это крокодил в доспехах... Пусть будет Крободос – Кроб. А Крокозябр – Крок.

П: А Кроб – он какой?



Крободос (Кроб)

Об авторе

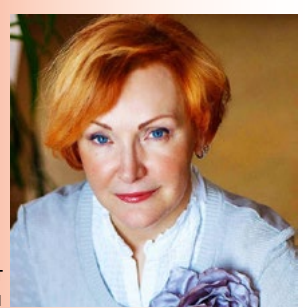
Наталья Владимировна Буравцова –

кандидат психологических наук, преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, автор и ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа; автор более 100 публикаций по психокоррекции и психотерапии, серии книг по применению МАК; автор-составитель проективных методик и тематических наборов метафорических ассоциативных карт; руководитель проектов «МАК-Мастерская Натальи Буравцовой» и «Пространство ассоциаций» – PsyCards.ru

Instagram: @buravtsova_cards

FB: facebook.com/buravtsova

BK: vk.com/nv_bur



И: Умный. Он – одиночка, зря не подставится.

П: А слабости у него какие?

И: Он неповоротливый... Доспехи тяжелые, в них не разбежишься.

П: А что для него главное в жизни? Что самое ценное?

И: (после долгой паузы) Ну, не знаю...

Предлагаю Игорю выбрать еще несколько образов, которые стали бы его друзьями, кому смог бы довериться.

Он выбрал и представил такие.

После того как они получили имена, мы перешли к обсуждению их качеств.

И: Драк – сильный и хитрый, может за себя постоять.

П: И где это может пригодиться?

И: Когда нужно зубы показать... сумеет отстоять свои права.

И: Скрыш – скрытый и хитрый. На вид медлительный, но если надо убежать – успеет. А Остроглаз – внимательный, умеет анализировать и делать выводы.

П: А сам ты этими качествами обладаешь?

И: Постоять за себя могу. А в остальном – не знаю...

Таким образом, Крок вызвал отторжение. Кому же понравится



Драк



Скрыш



Остроглаз

Источник: Depositphotos

«выставляться дебилом». Другое дело Кроб – ему не страшно, у него броня, защищающая от нападков. Для подростка актуальна демонстрация защитной позиции. То, что он наделил образы «друзей» данными качествами, говорит об их наличии у него самого, но не все осознаются.

Игорь начал переключать карты и разложил их таким образом:



П: А что значит такое расположение?

И: Что они конфликтуют...

П: Кто с кем?

И: Мы с парнями наезжаем на Крока.

П: А он?

И: А он делает вид, что не понимает...

П: А что именно он должен понять?

И: Что он – наивный тупарь...

Далее я предложила Игорю инструкцию.

П: Представь, что Крок и Кроб отправились в космическое путешествие. Но внезапно звучит сигнал бедствия. Необходима срочная посадка и ремонт. Выход один – приземлиться на первой же планете, условно пригодной для жизни.

Посадка была жесткой, почти все запасы воздуха и воды уничтожены. Нет выбора, кроме как просить помощи у местных жителей. Крок и Кроб открывают люк и видят перед собой существ, для которых эта планета – их дом. Существа очень напуганы (хотя внешне и могут выглядеть



по-другому). Ведь перед ними пришельцы – опасные чужаки, неожиданно свалившиеся на голову.

Я выложила 6 карт, предложила открыть и рассмотреть их.



П: Подумай, как Крок и Кроб смогут расположить к себе жителей планеты? Как смогут попросить помощи, зная о страхе и недоверии по отношению к себе?

Подросток выстроил такую комбинацию:

И: Крок и Кроб против Пришельцев! Ой, наоборот, это же они – Пришельцы!

П: На что это похоже из реальной жизни?

И: Это – как оказаться вдвоем с другом в чужом районе.

П: Так как же им выжить и помощь получить?

И: Тут как в жизни: встретишь чужаков – становись спина к спине.

Бери на себя тех, кто тебе по силам.

П: И кто тут кому по силам?

И: Кроб возьмет на себя тех, кто слева. Мне кажется, они понимают язык силы. Уважают сильно. Кроб может предложить им свою помощь – ведь его доспехи выглядят круче и надежнее, чем весь их камуфляж.

П: А какая помощь Кроба может понадобиться инопланетянам?

И: Например, открыто смотреть на какую-нибудь опасность или просто на ситуацию. Ведь у них у всех глаза прикрыты, а у Кроба открыты.

П: А Крок?

И: Кроку придется кого-то развеселить, с кем-то повздыхать или успокоить. (Показывает на образы справа.)

П: И как? Он справится?

И: Справится. Он же – душа нараспашку!

П: Посмотри еще раз на Крока и Кроба. Как теперь к ним относишься?

И: Они – напарники. Мне кажется, они наблюдают друг за другом.

П: А отношение к Кроку как-то меняется?

И: Остроглаз присмотрится повнимательнее: ты, парень, не так прост, как я думал. Драк улыбнется, потому что радуется интересным делам. Скрыш научит Крока, в каких ситуациях как себя вести.

В оставшееся время мы обсудили, что черты характера и стратегии поведения, которыми он наделил героев, присущи и ему самому. Он обещал подумать и снова встретиться.



Об авторе

Ольга Валериевна Бойко – кандидат психологических наук, преподаватель психологии ГИИЯ, специалист в области арт-терапии. Член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация», Действительный член ОППЛ, Официальный Преподаватель ОППЛ. Соорганизатор Международной конференции «Арт-терапия: практика исцеления творчеством» и проекта ArtPsy Мастерская.

ВКонтакте: vk.com/id366496569



ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ

В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Работа психолога с детьми требует более осторожного отношения и огромного терпения, а также использования особых методов. Ведь малыши более эмоциональны, их поведением управляют чувства и эмоции.

Одним из самых эффективных и безопасных методов в работе с детьми и является арт-терапия. Именно она позволяет благоприятно влиять на эмоциональное состояние малышей и способствует их всестороннему развитию.

Дети обладают гибкой, но в то же время ранимой психикой. Несмотря на то что они открыты, часто с ними сложно установить терапевтический контакт. Именно методы арт-терапии позволяют ускорить этот процесс.

Используя арт-терапию с детьми, психологу необходимо ориентироваться на следующие принципы:

- создать комфортную и доброжелательную атмосферу для малышей;
- учитывать интересы детей и их возрастные особенности, особенно при подборе упражнений;
- не оценивать (если ребенок вместо рисунка на заданную тему создает непонятные хаотичные пятна или линии на листе, то это свидетельствует об определенном состоянии малыша, и мы должны помочь ему с ним разобраться);



- хвалить, поощрять и подбадривать, вселять веру в себя;
- не допускать критики и насмешек других участников группы (при групповой работе).

Работа с детьми сложнее, чем со взрослыми, но, если ее правильно организовать, результат превзойдет все ожидания!

Давайте рассмотрим возможности арт-терапии на примере работы с детскими страхами!

В ГОСТЯХ У БАБЫ-ЯГИ, ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ СТРАХОВ?

Давайте поговорим о детских страхах. Они являются одними из самых опасных эмоций, которые нарушают адаптационные возможности ребенка.

Всем, как взрослым, так и детям, свойственно испытывать целый ряд эмоций, таких как печаль, злость, радость, гнев, тревожность, страх и др. Невозможно найти человека, который бы ничего не боялся. Вот и ребенку свойственно испытывать страх.

Каковы же причины возникновения детских страхов? А причины следующие:

- сами родственники, которые очень эмоционально стараются оградить малыша от опасности («Не трогай – обожжешься!», «Не прыгай – упадешь и ударисься!») или в случае непослушания ребенка запугивают его («Не будешь слушаться – отдам тебя другой тете», «Будешь баловаться – придет Баба-яга и забрет тебя»);
- детское воображение, благодаря которому ребенок придумывает монстров или чудовищ под кроватью;
- конкретный случай из жизни ребенка, когда он сильно чего-то или кого-то испугался, например его испугал незнакомый человек, его укусила собака, он чуть не утонул и т. д.;
- негативная внутренняя обстановка в семье, постоянные скандалы, агрессия со стороны родителей вызывают хроническую тревогу у ребенка, которая перерастает в страх;
- взаимоотношения со взрослыми и сверстниками в детском саду или школе;
- фильмы, компьютерные игры, которые содержат угрожающие сцены;

Источник: Depositphotos



- психические расстройства ребенка, невроз (страх может быть симптомом заболевания).

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА?

Сначала страхи необходимо диагностировать. Основная сложность психологической диагностики в раннем и дошкольном возрасте состоит в том, что дети не умеют рассказывать о том, что их пугает. Поэтому необходимо использовать обычные для детей виды деятельности: рисование, сочинение сказок, доверительную беседу.

После диагностики начинается работа по коррекции страхов. Вот здесь и приходят на помощь психологу методы арт-терапии. Это сказкотерапия, игротерапия, музыкальная терапия, песочная терапия, изотерапия, куклотерапия, маскотерапия и др. Самое главное – это учитывать желания ребенка: если он не любит рисовать, нельзя заставлять, при этом, если он любит играть в песке, нужно использовать песочную терапию.

Хочу привести в пример несколько различных упражнений.

«РИСУЕМ РАДУГУ СИЛЫ»

На альбомном листе бумаги ребенку предлагается нарисовать радугу с помощью пластилина. Сначала следует подготовить из разных кусков пла-

стилина цветные шарики. Затем нужно предложить ребенку размазать шарики пластилина по листу бумаги, повторяя вслух: «Я сильный», «Я смелый». Можно сказать ребенку, что, когда ему понадобится сила и защита, он может вспомнить эту радугу.

«ДЕЛАЕМ ОЖЕРЕЛЬЕ ИЗ СОЛЕНОГО ТЕСТА»

Из соленого теста ребенку предлагается накатать много шариков, сделать в них дырочки. Затем дать им время немного подсохнуть, после чего раскрасить их красками. Взрослый держит один конец ниточки, а ребенок нанизывает бусины, приговаривая при этом: «Я умный, я смелый, я добрый, я веселый и т. д.» Затем ребенок может надеть эти бусы.



Рецепт соленого теста: смешать 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан воды, 2 столовые ложки растительного масла и хорошо вымесить до получения пластичной однородной массы.

«РИСУЕМ СВОЙ СТРАХ»

Предложить ребенку нарисовать страх таким, каким он его видит. Поговорить о нем. А затем предложить дополнить рисунок, добавить какие-либо детали, чтобы страх стал меньше, стал добрым, смешным и т. д. (платье, шляпку, улыбку, бантик, разукрасить и т. д.)

«РАБОТА С ПЕСКОМ»

Подберите небольшую коробочку, насыпьте в нее песок и возьмите вторую коробочку, пустую, побольше. Предложите ребенку скатать из глины или пластилина шарик или несколько шариков (в зависимости от количества страхов). Спросите у ребенка: «Как называется страх?» Попросите его описать. Предложите закопать страх (страхи) в песке. Когда все страхи будут закопаны, предложите ребенку поставить коробочку поменьше в большую и предложите нарисовать на ней охранника, который не выпустит страх из коробки. Коробку нужно спрятать.

Надеюсь, данные упражнения будут полезны вам в работе с маленькими клиентами!





О МАТЕРИАЛАХ

В АРТ-ТЕРАПИИ

Эта статья не про техники или упражнения, и сейчас объясню почему. Не существует волшебной техники или 10 техник, которые можно использовать в любой ситуации или которые точно подойдут каждому. Сама техника – это 20–25% успешной работы, именно поэтому упражнений тысячи, а авторских модификаций сотни тысяч, а вот основа у многих одна – это материал, на базе которых они формируются.

Про материалы, используемые в работе с методами арт-терапии, пишут немного и неполно, или часто если пишут, то уходят от самого материала к упражнению с его использованием. А этого мало для понимания самих материалов и того, как и когда их применять.

Я бы хотела поговорить с вами о том, насколько хорошо мы знаем материалы.

Я сейчас пишу не про техники или упражнения, которые используются во время работы с клиентами, а именно про сами материалы.

Про виды кистей, бумаги, красок, карандашей и про то, что мы чувствуем, взаимодействуя с ними.

Проводя обучение по работе с различными арт-терапевтическими методами, я отмечаю, что многие обучающиеся хотят получить упражнение для конкретного запроса и совсем не хотят знакомиться с материалом, который используется в этом упражнении.

Надо понимать, что профессиональная помощь клиенту происходит благодаря правильному его взаимодействию с нужным материалом, который ему предлагает специалист в области арт-терапии.

Приведу примеры из практики.

ИССЛЕДОВАНИЯ ФОЛЬГИ

Ко мне на консультацию пришел неуверенный в себе молодой человек, назовем его С. Во время первой встречи (ему был тогда 28 лет) я узнала, что он не любит пробовать ничего нового, а также рисовать карандашами, красками или лепить что-либо. А все из-за того, что в детстве у него ничего не получалось.

Как раз для таких случаев я использую в своей работе упражнения с бумагой или фольгой. Я поинтересовалась у него, не против ли он исследовать

Об авторе

Елена Александровна Свидовская –

психолог, специалист в области арт-терапии и по работе с МАК, кризисный, перинатальный и детский психолог, тренер, супервизор, руководитель центра «Палитра Жизни». Действительный член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация», Действительный член ОППЛ, Официальный Преподаватель ОППЛ (Россия).

Автор научных статей, авторских методик, нескольких колод МАК.

Соорганизатор Международной конференции «Арт-терапия: практика исцеления творчеством» и проекта ArtPsy Мастерская.

Facebook: [elenaartpsy](#)

Instagram: [@elena_artpsy](#)



обычную пищевую фольгу? Он удивился и сообщил, что не видит в этом смысла, ведь он в нее заворачивает свой завтрак, что там можно исследовать?

Может быть, из-за своей обыденности фольга редко используется в практике арт-терапевтических специалистов, но ее сложно переоценить и легко недооценить.

С. нехотя оторвал от рулона кусочек фольги и, глядя на меня с непониманием, начал ею шелестеть, потом мять, затем разворачивать и снова мять, потом оторвал большой кусок и начал из нее что-то мастерить. В этот момент он явно забыл о моем присутствии и погрузился в себя. Когда он закончил возводить свое сооружение, которое оказалось гнездом с птичками, мы начали беседовать о том, как он себя чувствовал, работая с фольгой, что это для него значит, как себя чувствуют птички, где находится гнездо и т. д. С. рассказал, что вначале он по инерции оторвал кусочек и понял, что никогда не делал с фольгой того, чего хотел, а только использовал по назначению. К нему пришло понимание его проблем, которые начались еще в детстве, и что он чувствует себя птенцом, который смотрит на всех из гнезда и боится взлететь. Так мы вместе с ним обозначили, над чем нам предстояла психологическая работа.

Во время приведенной выше сессии я не давала никаких упражнений или заданий. Я просто дала фольгу для личного исследования материала, а подсознание клиента само нашло, как взаимодействовать с материалом и помочь себе.

Перед тем как предложить какой-либо материал своим клиентам, я сама провожу с ним работу, налаживаю контакт, смотрю, какие чувства, эмоции и переживания он вызывает у меня. И только пропустив собеседника через себя, предлагаю ему поработать с каким-либо материалом на своих консультациях или обучении.

АКВАРЕЛЬ И ГУАШЬ

Что может быть проще использования в своей работе акварели или гуаши? Наверное, только работа карандашами.

Но очень часто наши клиенты не хотят брать в руки кисть как раз потому, что у них она ассоциируется с детством, запретами, неудачами, беспомощностью и т. д.

Знаете, как я про это узнала? Просто спросила.

Я стараюсь перед работой с клиентом узнать его отношение и ассоциации по отношению к различным материалам, которые он видит в моем кабинете. И благодаря такому опросу я лучше понимаю клиента, подбираю материалы под его запрос, а еще узнаю про его запреты

Я интересовалась у него, не против ли он исследовать обычную пищевую фольгу? Он удивился и сообщил, что не видит в этом смысла, ведь он в нее заворачивает свой завтрак.

и ограничения, воспоминания, причем как приятные, так и неприятные. Это помогает мне более качественно и профессионально помогать своему клиенту в решении его ситуации.

Вот так и появилась идея создать курс по работе с материалами, причем на данный момент я не видела ничего подобного. Каждый месяц мы изучаем с разных сторон материал, учимся с ним взаимодействовать, смотрим, к каким запросам он лучше подходит, пропуская его в первую очередь через себя. Это дает понимание, что

он может дать нам и нашим клиентам. Мы формируем базовое понимание принципов работы с материалами, и уже эти знания в совокупности с упражнением и готовностью клиента к работе дают нужный для терапевтического процесса эффект.

Выше я привела пример по свободному взаимодействию с фольгой, а дальше в журнале, в разделе с техниками я поделюсь с вами техникой, которая поможет справляться со сложными ситуациями и совершить переход из одного состояния в другое.





Об авторе

Светлана Александровна Омельницкая –

педагог, арт-терапевт, сказкотерапевт, спикер международных фестивалей и конференций, автор книг сказок, автор и ведущая онлайн-проектов, на которых обучаю писать сказки, которые меняют жизнь.

Facebook: [Omelnitskaya](#)



Источник: Depositphotos

Мудрым мамам посвящается

– Ерундой не занимайся,
Хватит прыгать и играть,
Лучше сядь, позанимайся
Или книгу почитай.
– Мама, я хочу с тобой
Или с папой рисовать.
– Некогда мне, что, не видишь?
Нужно в доме убирать.
Кухня, стирка и уборка,
Магазины, интернет.
Часто в семьях для ребенка
Времени у мамы нет.
Пожелать хочу всем мамам,
А вернее дать совет:
Лучше вашего ребенка
Ничего на свете нет.
Пойте, прыгайте, рисуйте
И шалите от души.
Будут радостны, счастливы
И здоровы малыши.

Светлана Омельницкая

СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ СО СКАЗКАМИ

Ваш ребенок капризничает, не дает вам делать домашние дела, шумит и безобразничает? А как давно вы с ним вместе играли? Сколько времени сегодня вы провели с ребенком один на один и занимались тем, что ему интересно?

В моей практике был случай, когда с запросом обратилась няня четырехлетней девочки. Женщина занимается с воспитанницей уже два года, потому что родители заняты бизнесом и ребенка практически не видят.

Она просила совета, как избавиться девочку от капризов, какие сказки ей можно почитать.

Мы нашли возможность помочь девочке снимать напряжение и проживать негативные эмоции.

Но, чтобы получить хороший результат, важно отношение родителей к ребенку, процессу его воспитания и развития.

Физические потребности ребенка родители так или иначе удовлетворяют: кормят, одевают, укладывают спать, но вот на эмоциональные потребности ребенка времени и сил у современных родителей практически не остается.

А ведь очень важно выразить свою любовь, проявить искренний интерес к тому, чем живет ребенок, поиграть с ним.

Игра для ребенка – не баловство, а жизненная необходимость. Через игру

дети общаются, развиваются и растут во всех смыслах.

А если ребенок не получает этого от родителей, то добиться своего внимания может любым способом: капризами или болезнями.

Так зачем же провоцировать ребенка?

Лучше наладить режим дня и ежедневно выделять минимум час для общения и совместных игр.

Лучшее время для этого – вечернее, когда вся семья в сборе.

ЧТО ДАЕТ СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ

Во-первых, совместная игра укрепляет отношения, помогает найти общий язык и учит договариваться. Кроме того, ребенок научится вам доверять. И даже во взрослом возрасте будет знать, что к вам всегда можно обратиться за помощью или поддержкой.

Во-вторых, ребенок будет ощущать себя в безопасности, потому что растет в сплоченной семье и дружественной

атмосфере. И это придаст ему сил в будущей взрослой жизни.

В-третьих, более тесная связь с ребенком через общение всей семьей облегчит вам общение в подростковом возрасте, потому что вы будете понимать, как аккуратно направить ребенка. А он будет уметь с уважением принимать ваши советы.

В-четвертых, искренние теплые отношения превратят воспитание в сплошное удовольствие. Вы только взгляните в искрящиеся любовью глаза ребенка, когда вы с ним играете и дурачитесь от души!

И в-пятых, время летит быстро. Этого золотого времени, когда ребенок маленький и ему с вами интересно, совсем немного. Каких-то 3650 совместных вечеров до его 14-летия. А потом у него будут свои интересы и друзья.

И тогда уже ребенок сам может от вас отвернуться.

Я уже стала бабушкой. Вижу внука два-три раза в неделю. Однажды, играя с ним, мне пришла мысль: внук с каждым днем растет все больше и уже малюсеньким, каким был вчера, никогда

не будет. Поэтому пусть лучше белье останется неглаженным или чашка немытой. Моя иллюзия, что с ребенком потом когда-то можно сделать то, что хочется сейчас, рассеялась.

Отключите телевизор, телефон и проведите вечер с ребенком.

Тогда вы увидите, как радости и счастья в вашей семье прибавится, а в будущем вам удастся сохранить теплые и дружеские отношения с ребенком.

ИГРОВАЯ СКАЗКОТЕРАПИЯ

Чем же заняться с ребенком по вечерам?

Есть масса увлекательных игр. Выбирать их нужно по возрасту. Настольные игры, творчество, чтение книг, игра в театр – все подойдет.

Я же хочу предложить вам игры со сказками. Такие игры чудесно развивают связную речь ребенка, креативное мышление и раскрывают творческий потенциал.

Игра «Сказка по кругу». Первый участник называет фразу, скажем: «Жила- была шляпа на верхней полке шкафа».

Второй игрок продолжает: «Любила шляпа ходить на прогулки и т. д.». Эта увлекательная игра может пройти за пять минут, а может увлечь вас и ребенка на час.

Сказка по картинкам или с игрушками. Вы можете взять кар-

тинки, на которых изображены самые разные вещи: люди, дома, мебель, пейзажи, натюрморты или разложить возле себя игрушки и предметы.

Для самых маленьких детей (3–4 года) желательно, чтобы предметы были легко узнаваемыми, или возьмите любимые игрушки ребенка.

Для детей постарше (5–7 лет) можно выбрать фантастических персонажей.

Задача игрока – продолжить фразу своего предшественника, используя любую карточку так, чтобы получилась связная история.

«Что изменилось?» На столе или на полу необходимо разложить 10–15 разных предметов или сказочных героев.

Несколько минут все смотрят на них, затем отворачиваются, а ведущий ме-

няет предметы местами, убирает одну или совершает какие-то изменения в предметах, например завязывает ленточку на шею мишке. Когда участники поворачиваются, они должны угадать, что же изменилось.

Для детей постарше игру можно усложнить и менять только части предметов, не трогая сами предметы. Например, вытащить стержень из ручки или положить закладку в книгу.

В завершение предложить ребенку придумать сказку с этими предметами.



Или к каждому предмету придумать свою ассоциацию или сравнение (например, этот мишка – как пуховое одеяло: мягкий и теплый и т. д.).

«Нарисуй, как я» Предложите ребенку нарисовать волшебный предмет из сказки или сказочного героя.

Если ребенок маленький, то предложите нарисовать то, что ему сейчас хочется (только один предмет или одного героя). Ребенок рисует так, как умеет.

Есть только одно условие: ребенок никому не должен показывать, что он нарисовал.

Затем взрослый должен нарисовать тот же рисунок, но со слов малыша. То есть ребенок не показывает и не говорит, что нарисовал, а называет линии в том порядке, как он их рисовал.

Например: «Черточка посередине, затем кружочек сверху, в нем еще два кружочка и т. д.»

В конце игры вам нужно догадаться, что рисовал ребенок, сравнить рисунок ребенка и ваш и от души посмеяться.

А уже ближе ко сну желательны более спокойные игры.

Игра «Волшебный мешочек». Нарисуйте на листе бумаги мешочек (любой). Скажите ребенку, что он волшебный.

Предложите каждому члену семьи нарисовать в этом мешочке все, что нравится. Дети и взрослые рисуют в одном мешке по очереди.

Такое совместное рисование очень сближает. Кроме того, вместе с успокаивающим эффектом такая игра поможет родителям узнать о тайных мечтах и желаниях своего ребенка, а также о его возможных скрытых тревогах и страхах.

Или же использовать такой волшебный мешочек в других целях.

Применить его как дневник успеха.

Предложить ребенку нарисовать внутри мешочка каким-то значком то, что у него ассоциируется с приятными событиями дня.

Например: мне сегодня было радостно, когда мы гуляли с мамой у моря, я нарисую улыбку или море и т. д.

И до вечера следующего дня оставить мешочек на видном месте.

На следующий день нарисовать другой мешочек и сложить в него всю радость уходящего дня или добавлять в первый мешочек новые значки.

И, конечно же, рассказывать ребенку сказки, которые будут снимать тревожность, страхи, болезненные ощущения.

Это так называемые терапевтические сказки.

Сказки, в которых при правильно подобранной метафоре и заложенном сюжете можно помочь ребенку справиться с любой жизненной задачей или проблемой.

Желаю вам приятных семейных вечеров вместе!

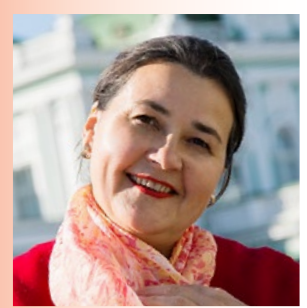
Пусть ваши дети растут счастливыми!

Об авторе

**Вероника
Валерьевна
Мезенцева** –

психолог, рисующий
на воде, клинический
психолог, тренер
сертифицированной
программы
«Образовательные
возможности техники
Эбру», г. Омск.

ВКонтакте: [psychologmezenceva](https://www.vk.com/psychologmezenceva)



ЭБРУ:

ЭТО НЕ ВИЛЫ ПО ВОДЕ

Творчество Эбру охватило весь мир. Дети и взрослые проводят часы над водной гладью, разбрызгивая яркие капли на поверхность специально сгущенной воды.

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ТВОРЦОМ

История Эбру началась как традиция древневосточной живописи, которая передается из поколения в поколение по мужской линии. Во времена Османской империи причудливые узоры Эбру использовались для оформления книг, а турецкие султаны писали приказы на тончайшей Эбру-бумаге.

Веками турецкое искусство считалось исключительно сакральным. Мастера Эбру, конечно, показывали, как создаются магические рисунки и переносятся на поверхность бумаги или ткани, но никто из них не раскрывал своих секретов.

Сегодня Эбру имеет несколько направлений использования: первое – это популярное хобби, во втором направлении педагоги и воспитатели применяют данную технику в образовательных целях, в третьих психологи, рисующие на воде, претендуют на создание нового арт-терапевтического направления Эбру-терапия.

Рисование на воде в технике Эбру полезно и терапевтично. Как известно,

арт-терапия – мягкий, эффективный и экологичный метод психологической коррекции в работе с детьми и взрослыми. Метод настолько универсальный, что легко адаптируется к конкретным задачам и различным клиентским запросам.

В своей психологической практике я использую древнее турецкое искусство рисования на воде как по-настоящему

действенный инструмент для коррекции детско-родительских, сиблинговых отношений, развития партнерских отношений и для работы с конкретными проблемами клиентов. Эбру-терапия помогает и в случае тяжелых состояний: при депрессии, тревожности, посттравматическом стрессовом расстройстве, деменции. Очень важно, что через работу в методе Эбру в ходе сессии мы создаем мощное ресурсное состояние.

Ценность Эбру как арт-терапевтического направления определяется и результатом, и самим процессом рисования, когда движение красок по воде умиротворяет, гармонизирует и успокаивает. В ходе работы клиент осознает собственные чувства, состояния, эмоции и переживания. Рисование в технике Эбру создает основу для регуляции эмоциональных реакций, что благоприятно сказывается на физическом и психическом самочувствии взрослых и детей. А еще большая ценность Эбру заключается в том, что ее можно применять с детьми, нуждающимися в особой заботе, с такими диагнозами, как РАС, СДВГ, УО, ЗПР, ЗРР, ДЦП и другие.

Во время обучения в школе на уроках рисования выясняется, что художественные способности у всех нас



слишком разные. Есть те, кто в детстве счел себя бездарным и стесняются или вовсе отказываются рисовать. Тогда незаменимым помощником станет рисование на воде, потому что здесь не требуется особых навыков и это дает возможность детям и взрослым раскрепоститься, почувствовать себя творцом и взять волнующую ситуацию под контроль. Впрочем, некоторые эксперты в области Эбру считают, что если мы длительно и детально не обучаем клиента рисованию на воде, то это нельзя считать в полном смысле Эбру, а уж терапией тем более. И тем не менее я уверена, что такие занятия и сеансы имеют положительный арт-терапевтический эффект.

ПОКА МЫ РИСУЕМ НА ВОДЕ...

Трудности с сосредоточенностью и концентрацией внимания часто являются симптомами тревоги или стресса, и понятно, что Эбру помогает справиться с этими проблемами: в Эбру все рождается из круга, а создание многослойных цветных кругов требует настойчивости и внимания. При рисовании на воде мы совершаем повторяющиеся действия и сосредотачиваем внимание на создании рисунка и связанных с ним деталях, забывая о стрессе. Создавая такие изображения, клиенты с большей легкостью меняют негативные мысли и образы на приятные эмоции. Ведь нужно выбирать цвет, следить за формой и



размером получаемых форм – все это активизирует те участки мозга, которые тормозят тревожные мысли. Процесс рисования на водной глади погружает наш ум в расслабленное состояние, похожее на то, какое достигается при медитации. Мы отбрасываем посторонние мысли и сосредотачиваемся на текущем моменте, а сама вода также обуславливает расслабляющий терапевтический эффект.

Занятия Эбру-терапией с гиперактивными детьми успокаивают, и уже в процессе занятий происходят позитивные изменения не только в детях, но и в их семьях. Данный вид свободной творческой деятельности – это способ балансирования поведения детей,

преодолевающий физические и эмоциональные трудности, это способ достигнуть спокойствия. Гармонизация происходит благодаря наблюдению за движением воды, цвета, и образы постоянно изменяются в этом процессе. Наши чувства и ум переключаются на творческую деятельность, компенсируя напряжение повседневной жизни.

Таким образом, техника Эбру способствует нормализации эмоционального состояния детей и родителей, нейтрализации тревожности, коррекции психотерапевтическим методом детских страхов, агрессивности и неврозов. Также оно развивает воображение, фантазию, креативное мышление. Через активную творческую деятельность на занятиях мы развиваем моторику, зрительно-моторную координацию, речь и эмоциональный интеллект.

Ученики моего курса «Образовательные и прикладные возможности техники Эбру» с успехом используют свои знания в школах, развивающих центрах, в домах престарелых и даже в психоневрологических пансионатах.

Для меня как для практикующего психолога Эбру-терапия является здоровьесберегающим, экологическим инновационно-психолого-педагогическим направлением, которое зарождается и формируется через систему арт-терапевтических методов наряду с традиционными направлениями арт-терапии.





ТАКТИЛЬНЫЙ ГОЛОД

И АРТ-ТЕРАПИЯ

А вы знаете, почему сейчас так популярен хендмейд? Почему сегодня особенно ценится ручная работа? Думаю, знаете. Но есть еще одна причина этого, о которой, возможно, вы не догадываетесь.

Однажды я ждала коллегу и уже второй час сидела и скучала в приемной. Почитала книгу, проверила почту и наблюдала за рыбками.

А рыбки наблюдали за мной.

Я смотрела сквозь стекло, и на какую-то долю секунды мне показалось, что это стекло не настоящее, что я тоже рыбка и тоже живу в аквариуме. А ведь это так похоже на нашу жизнь, мы все сейчас живем «за стеклом», каждый в своем аквариуме. Такие «аквариумы» окружают нас повсюду: дома, в школах и больницах, кафе и аэропортах, это экраны наших телефонов, экраны наших компьютеров и экраны телевизоров, которые создают иллюзию наполненности жизни.

Находясь в своих «аквариумах», мы перестали ощущать текстуру жизни, мы перестали чувствовать свое тело, мы стали думать вместо того, чтобы чувствовать, видеть вместо того, чтобы прикасаться, мир стал плоским и гладким, как стекло.

Объятия стали роскошью, мы испытываем тактильный голод.

Много лет назад ученый Гарри Хар-

лоу проводил серию экспериментов с детенышами обезьян, и один из этапов эксперимента перевернул представление мира о человеческой привязанности и важности контактов. Суть его заключалась в том, что малышей изолировали и разделили на две группы, вместо живой мамы-обезьяны о малышах «заботились» искусственные суррогатные «матери»: одна – из металлической проволоки, которая давала еду, а вторая – мягкая, из ткани, со встроенной лампой для тепла, но без еды. И маленькие обезьянки больше времени висели на тканевой «матери», к проволочной отходили только поесть. Без тепла, тактильного ощущения – осязания, ощущения прикосновения – ни одно животное или человек не выживет.

Ощущения являются основным источником наших знаний о внешнем мире и о собственном теле. Они со-

Анна Юрьевна Подольская – психолог, арт-терапевт, аспирантка, соорганизатор конференции «Глина в арт-терапии – 2020», автор и ведущая онлайн-курса «Глинотерапия для психологов».

Facebook: [anna.podolskaya.90](https://www.facebook.com/anna.podolskaya.90)



Источник: Depositphotos

ставляют основные каналы, по которым мы получаем информацию о внешнем мире и о внутреннем мире, о состояниях нашего организма: голоде, холоде, потребностях, желаниях. Благодаря ощущениям мы можем ориентироваться в окружающей среде и в своем теле.

Прикосновения пробуждают самые ранние телесные воспоминания, когда формировалось чувство базового доверия миру, чувство привязанности и любви, с помощью прикосновений мы получаем обратную связь и подтверждение от мира: ты в безопасности, тебя любят, ты нужен.

И чем больше мы получаем тактильных ощущений, тем отчетливее мы понимаем себя через тело, а не через разум.

Поэтому сегодня арсенал арт-терапевта – это не только карандаши и краски, это и различные природные и творческие материалы, которые помогут пробудить различную палитру тактильных ощущений.



Теплые прикосновения натуральной шерсти вызывают детские воспоминания и снижают сопротивление, составление коллажей и гербариев из природных растительных материалов успокаивает нервную систему, положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние.



Поэтому сейчас становится очень актуальным использование глины в консультациях на арт-терапевтических сессиях. При работе с глиной тактильные ощущения могут компенсировать недостаток любви, внимания и ласки, помогут выразить свое состояние, потребности, чувства.

При взаимодействии с природной глиной клиенты используют целый спектр движений, благодаря которому прорабатываются различные телесные зажимы на уровне мелкой моторики, движений плечевого пояса, рук, ног, всего тела.

Тактильное восприятие принципиально отличается от визуального восприятия, прикосновение дает информацию на физическом уровне, и информация, которую мы получаем с помощью рук, надежнее относительно зрения. Практически исключаются иллюзии восприятия, потому что тактильное чувство с точки зрения эволюции древнее, чем зрение. И новорожденный младенец еще не может сфокусировать взгляд, его зрительный аппарат еще не совершенен, но его руки уже познают мир.

Для взрослых прикосновение не менее важно, чем для младенца, несмотря на то что руки перестали быть ведущими в процессе познания и взаимодействия с миром. Прикосновение целительно, прикосновение делает мир многогранным.



ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И АРТ-ТЕРАПИЯ

Материалы, которые использует арт-терапевт, становятся посредниками, доставляющими тактильную информацию, а образы, символы, метафоры, проявляющиеся благодаря материалу, пробуждают творческую энергию, позволяют обходить «цензуру сознания» и исследовать бессознательное. Текстуры, цвета, формы, символы, метафоры – это языки бессознательного и для каждого человека содержат особые смыслы.

Прикасаясь к различным текстурам, ощущая температуру материалов, мы



На заметку

НЕ ДОПУСТИТЬ ТАКТИЛЬНОГО ГОЛОДА

Надо вернуть объемное восприятие окружающего мира, и в этом помогут некоторые мои рекомендации:

- ✓ ходить босиком;
- ✓ что-то сделать с закрытыми глазами;
- ✓ посетить гончарную мастерскую;
- ✓ создать картину из шерсти;
- ✓ создать сенсорный мини-сад;
- ✓ собирать морские камни;
- ✓ создавать мозаику;
- ✓ ухаживать за растениями;
- ✓ гладить котиков.

получаем объемное восприятие мира. Мы получаем те ощущения, которых так недостает в цифровом мире, где мы пресыщены визуальной и аудиальной информацией.

"МОЙ МОСТИК"

Автор: Елена Александровна Свидовская

Цель: техника направлена на преодоление сложного эмоционального состояния, переживаний, также она поможет справиться со сложными ситуациями, когда нужно перейти из одного состояния в другое, найти какое-либо решение.

Инвентарь: листы бумаги (А4, А3), краски (акварель или гуашь), кисти.

Время работы: 30–40 минут.

Возрастные рамки применения: от 15–18 лет, когда появляется осознанность своих потребностей и действий.

АЛГОРИТМ РАБОТЫ

«Возьмите лист бумаги, расположите его так, как вам будет удобно с ним работать, возьмите кисть и выберите краски».

Клиенту предлагаем выбрать те краски, которые лучше смогут передать его внутренние переживания, состояние, его проблему. Это состояние выражается через цвет, мазки, а не конкретные предметы. Впрочем, если клиент испытывает потребность изобразить определенный объект, не стоит препятствовать, лучше поддержать его стремление конкретизировать.

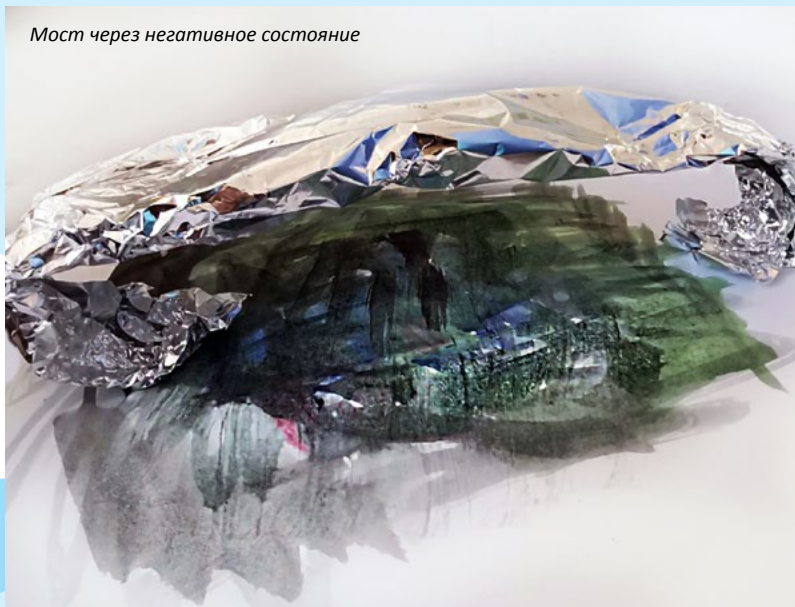
По окончании рисования спрашиваем у клиента:

- Что он изобразил?
- Почему он выбрал именно эти цвета?

– Где эти цвета, эти эмоции отражаются в его теле? В одежде?

– Какие ассоциации и эмоции вызывает у него рисунок?

Мост через негативное состояние



Внесены изменения в мост, добавился бортик, более уверенно развернули ножки, и проведен следующий этап, уже намечен путь от мостика.



Нам надо убедиться с помощью этих вопросов, что человек готов продвигаться дальше и у него есть потребность в изменениях.

На следующем этапе работы просим клиента найти условно его место на этом листе и обозначить тот край, на который он бы хотел переместиться.

Берем пищевую фольгу и просим клиента сделать из нее мост-переправу с его точки в желаемую.

Фольгу клиент отрыват себе сам и сам выбирает размер моста.

После того как мост будет создан и установлен, обсуждаем его размер, форму, что он (мост) дал его изображению, сделанному красками, как он сейчас себя чувствует и что бы он хотел добавить.

После изменений, которые произвел клиент, мы просим его приложить чистый лист к краю моста и нарисовать путь дальше.

Таким образом, мы даем сознанию толчок к нахождению решения, как двигаться дальше. Важно, чтобы не было застревания в одном эмоциональном состоянии.

На завершающем этапе проводится беседа о состоянии клиента в начале работы и в конце.

При желании клиента можем попросить нарисовать цветом его нынешнее состояние, чтобы ему было легче осознать, как он себя чувствует теперь.

Это упражнение я создала несколько лет назад, и за это время оно показало себя как очень эффективный инструмент, помогающий в работе психологу в сложных эмоциональных состояниях у клиента.

МАСКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ

Автор: Ольга Валериевна Бойко

При работе с детскими страхами я часто использую маскотерапию. Хочу поделиться с вами авторской техникой.

ТЕХНИКА «МАСКА ХРАБРОСТИ»

Цель: активизация личных ресурсов с помощью маскотерапии, снижение психоэмоционального напряжения, работа над своим страхом.

Инвентарь: листы бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, трафарет маски.

Время работы: 20–30 минут.

Возрастные рамки применения: от 5 лет.

АЛГОРИТМ РАБОТЫ

Вступление

«В некотором царстве, в некотором государстве жили-были люди, которые нуждались в защите, так как им нужно было остерегаться нападения на их земли злых людей. И когда им было страшно, они делали себе маски, ма-



Источник: Depositphotos

ски-талисманы, которые защищали их от всех страхов».

Ребенку предлагается сделать свою маску-талисман, маску храбрости, которая поможет в любой ситуации справиться со страхом.

Инструкция к действию

- Взять трафарет маски, обвести его простым карандашом на листе бумаги А4 и вырезать (детям 5–6 лет нужно помочь вырезать маску).

- С помощью средств для рисования (цветных карандашей, фломастеров, красок) создать образ маски храбрости. Можно маску раскрасить, нарисовать какие-либо образы так, чтобы она стала волшебной, магической.

Источник: Depositphotos



- Надеть маску храбрости волшебной силой. Для этого положить маску изображением вверх, опустить на нее ладони и произнести: «Маска, ты мой талисман. Ты сделаешь меня храбрым. Ты сможешь мне справиться с любыми страхами».

- Предложить примерить маску со словами «Я храбрый! Я смелый!»

Предложить ответить на вопросы:

- Легко ли было создавать маску?
- Что ты чувствовал во время работы? Что происходило с эмоциями?
- Что произошло с твоим страхом?

Маскотерапия – это метод, который позволяет отобразить свой внутренний мир и посмотреть на него со стороны. Маска помогает войти в роль, безопасно прожить то, что волнует человека. Маску храбрости можно предложить хранить в укромном месте, а когда понадобится ее помощь, обращаться к ней либо повесить на видном месте.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Автор: Ольга Владимировна Титкина

Экзамен... Это слово, которое волнует выпускников школ, родителей и педагогов. Экзамен – это проверка знаний в условиях стресса. И с каждым годом эта проблема становится все актуальнее.

Моя задача как психолога – развитие у обучающихся навыков преодоления трудностей, а именно стрессоустойчивости, умения управлять своим состоянием с незнакомыми людьми в незнакомой обстановке.

Многолетний опыт работы показал, что наиболее бережными, экологичными возможностями в развитии этих навыков является арт-терапия. Учащиеся с помощью метафорических карт, сказкотерапии, изотерапии и других методов могут спрогнозировать свои страхи перед экзаменом, мягко и бережно проработать их, тем самым снизив страх перед экзаменационными трудностями.

Осуществлять психологическую подготовку выпускников к сдаче экзаменов может не только психолог. Для того чтобы обеспечить полноценную пси-

хологическую подготовку к экзаменам, очень важно объединить усилия всех, и обучающихся, и родителей, и педагогов.

В этой статье я поделюсь своими наиболее эффективными наработками, которые я использую в своей практике.

ТЕХНИКА «ЗОНА РИСКА»

Для этой техники вам понадобятся лист бумаги, цветные карандаши, ручка и цветные стикеры.

Давайте подумаем, как экзаменационный стресс может отразиться на нашем здоровье. Прикройте глаза и попробуйте почувствовать свое тело. Представьте свое тело во время подготовки и во время сдачи экзамена. Прочувствуйте, какие изменения могут происходить в вашем организме, в ва-

Об авторе

Ольга Владимировна Титкина –

практический психолог, арт-терапевт, арт-коуч, специалист по работе с метафорическими картами, спикер международных фестивалей, соорганизатор и тренер проекта «Творческая перезагрузка», автор арт-марафонов, книг и метафорических карт.

Mail: olenka2008t@yandex.ru

FB: [TitkinaOlgaArt](https://www.facebook.com/TitkinaOlgaArt)



шем настроении, в ваших чувствах. Попробуйте запомнить эти ощущения. Медленно открывайте глаза.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте человечка в виде пряничной фигурки. На человечке с помощью цветных карандашей отметьте зоны, которые могут пострадать от экзаменационного стресса. (Например, мозг, глаза, желудок, позвоночник...)

А теперь давайте попробуем ответить на вопрос: как я могу помочь заштрихованным частям тела в период подготовки и сдачи экзамена?

Возьмите цветные стикеры и напишите небольшие шпаргалки по самопомощи. На одном стикере рекомендации к одной проблемной зоне.

Ниже приведены примеры советов, которые могут написать ученики. Эффективнее проходит работа над этими зонами, если учащиеся сами напишут себе рекомендации.

Например:

Общее утомление:

- соблюдать режим сна и бодрствования;
- гулять на свежем воздухе не менее получаса;
- принимать витамины;
- чередовать умственную и физическую деятельность.

Переживание:

- аутотренинг;
- планирование времени;
- самовнушение;
- дыхательные практики.



Утомление глаз:

- перерывы в чтении;
- зарядка для глаз;
- полноценный сон;
- витамин А.

Боли в желудке, расстройство пищеварения:

- правильное питание;
- травяные чаи;
- сокращение (а в идеале полное исключение) количества употребляемого кофе и энергетических напитков.

Нагрузка на сердце:

- аутотренинг;
- медитация;
- самоуспокоение;
- самовнушение;
- спокойная музыка;
- правильная поза за столом (с прямой спиной, не сдавливать грудную клетку).

Нагрузка на позвоночник:

- правильная поза;
- ровная осанка;
- вращения головой;
- легкая физическая нагрузка (наклоны, растяжка);
- пища, богатая кальцием;
- отдых на твердой ровной поверхности.

Это только пример, вы можете написать свои рекомендации на шпаргалке.

Как вы видите, наше здоровье в наших руках!

А теперь приклейте стикеры рядом с той зоной на человечке, к которой они относятся. Не так страшен экзамен, ведь у вас есть шпаргалки, как помочь себе!

Полученный коллаж повесьте возле места, где вы готовитесь к экзаменам, и в случае каких-либо проявлений подсматривайте в свои шпаргалочки.

ТЕХНИКА «АРТ-КОМИКС»

Эта техника позволяет на одном листе проработать многие проблемные этапы в подготовке к экзаменам и сразу сформировать положительный настрой.

Возьмите лист бумаги А4, положите его горизонтально и поделите на 6 равных квадратов.

После этого прикройте глаза, расслабьтесь и постарайтесь увидеть себя



на экзамене. Вы уверены в себе, отвечаете четко и правильно, быстро находите нужные слова на поставленные вопросы. Возле вас экзаменаторы, которые поощряют ваш ответ кивками головы и улыбками, одобряют вас и ставят вам хорошую оценку, которую вы действительно заслужили. Постарайтесь прочувствовать то состояние, когда радуетесь своей оценке. А теперь медленно открывайте глаза и возвращайтесь обратно.

Возьмите лист бумаги. В первом квадрате нарисуйте себя. Вы будете видеть, в каком состоянии находит ученик себя, как он себя ощущает.

Во втором символически нарисуйте ту задачу, которую вам нужно решить. В нашем случае это успешно сдать экзамен. Это нам дает возможность понять отношение ученика к экзамену, как он его видит.

В третьем квадрате символически нарисуйте то или того, кто может вам помочь. Например, учитель, репетитор, дополнительная литература... Этим помогаем сформировать представления учащегося о помощниках в подготовке к экзамену, что он не один на один с трудностями.

В четвертом квадрате нарисуйте, что может вам помешать, что стоит на пути. К примеру, лень или откладывание на потом. Благодаря этому видим, есть ли осознанность у ученика своих проблемных зон в подготовке, в его понимании себя и трудностей в принципе.

В пятом квадрате символически нарисуйте, как вы сможете преодолеть

это препятствие. Таким образом, мы помогаем сформировать и осознать, что проблема преодолима и надо прикладывать усилия. Эти усилия начинаются уже с момента рисования.

И в последнем, шестом, квадрате нарисуйте итог истории, ту картинку, которую вы себе представляли: вы молодец, вы успешно сдали экзамен. Здесь мы помогаем найти ресурс у ученика для себя и сформировать положительный образ.

ТЕХНИКА «МОЯ ИСТОРИЯ ОБ ЭКЗАМЕНЕ»

Сочинение историй хорошо снижает эмоциональное напряжение, возникающее при экзаменационном стрессе.

Задание: напишите десять ассоциаций к слову «экзамен».

А теперь, используя эти слова, сочините историю в определенном жанре, например притча, детектив, комедия, триллер, любовная история. В каком жанре писать, вы выбираете сами.

И дальше проводится беседа с учеником по полученной истории.

Эти и другие техники, которые я использую в программе «Арт-выпускник», помогают создавать положительное отношение к экзаменам, моделируют ситуации успеха, формируют стрессоустойчивость, снижают эмоциональное напряжение выпускников, педагогов и родителей.

Желаю всем успешной сдачи экзаменов!

В будущем психологи будут рассуждать немного иначе: «Очевидно, что вас недолайкали в детстве. Давайте спустимся по вашей стене в социальной сети глубоко вниз и лайкнем ваше первое фото».



Не пойду к психологу, потому что опять этот шарлатан скажет, что ответственность за мою жизнь лежит только на мне.



Удивительно, как по-разному звучит фраза «Голубчик, да вы начали следить за собой», сказанная косметологом и психотерапевтом.

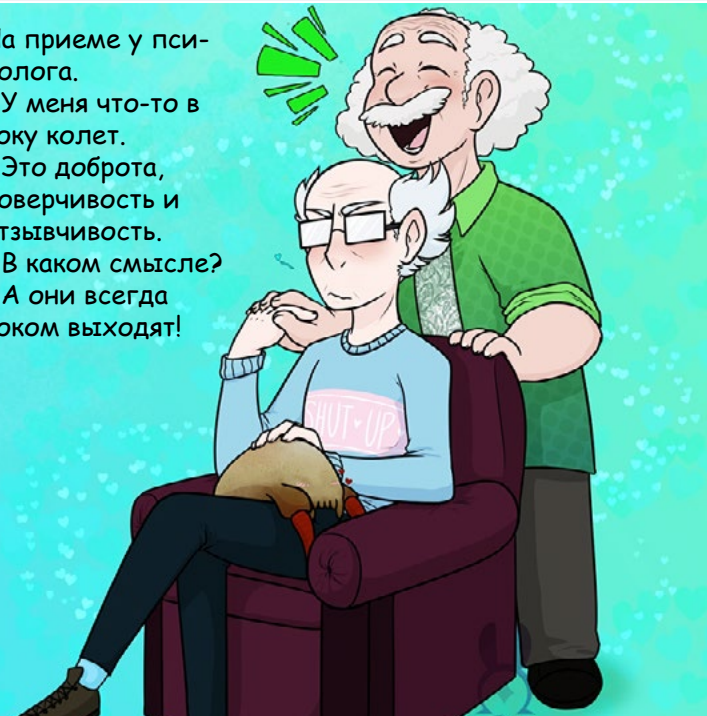


Сын психолога никогда не кричал в магазине игрушек «Купи! Купи!» Он начинал с отвлеченной темы, например: «Мама, а твое детство тоже было тяжелым и безрадостным?»



Если вас пугает слово «психотерапевт», давайте назовем его «менеджер по связям с реальностью».

На приеме у психолога.
- У меня что-то в боку колет.
- Это доброта, доверчивость и отзывчивость.
- В каком смысле?
- А они всегда боком выходят!



АРТ-ТЕРАПИЯ: ПРАКТИКА ИСЦЕЛЕНИЯ ТВОРЧЕСТВОМ

II Международная конференция «Арт-терапия: практика исцеления творчеством», **16–18 апреля 2021 г. Участие бесплатное.**

Международная онлайн-конференция «Арт-терапия: практика исцеления творчеством» – это возможность познакомиться с огромным количеством направлений арт-терапии за минимальный период времени. Вы получите максимум полезной информации, познакомитесь с профессионалами, мастерами своего дела, а также получите практический инструментарий для работы и повседневной жизни.

Для кого конференция?

- Темы мастер-классов будут полезны для практикующих специалистов: психологов, арт-терапевтов, педагогов.
- Для будущих профессионалов: студентов-психологов, студентов-педагогов.
- Для всех тех, кто интересуется психологией, арт-терапией и саморазвитием.



16–18 апреля 2021
15.00–21.00 (МСК)
 онлайн



II Международная конференция
"Арт-терапия: практика исцеления творчеством"



Информационные партнеры конференции

Подробнее о мероприятии:

https://www.instagram.com/artpsy_masterskaya/

https://vk.com/artpsy_mast

<https://www.facebook.com/groups/artpsymasterskaya/>

<https://t.me/joinchat/FyteiCOAagA0MzAy>

Приобрести запись:

<http://artpsy.top/shop/index.php?categoryID=555>

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ С МАТЕРИАЛАМИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Психологическая мастерская «Секреты работы с материалами в арт-терапии»

МАЙ – Графические материалы: пастель, цветные карандаши, маркеры, восковые мелки.

ИЮНЬ – Сыпучие материалы: песок + кинетический песок + крупы.

ИЮЛЬ – Ткань, шерсть для валяния, нитки, ленты.

Что будет на курсе

Постоянное общение и обсуждение проходит в закрытом Telegram-канале, четыре вебинара в среднем по 2–3 часа в Zoom или Pruffme, если онлайн.

Мы помогаем почувствовать, глубже и лучше понять возможности использования материалов в работе психолога.

– Основное время будет посвящено работе с указанными материалами, одно занятие – один материал;

– их виды и значение для арт-терапии;

– о том, как их выбирать и использовать в своей работе;

– будет теория и практика;

– вебинар длится в среднем 1,5–2,5 часа;

– все будет доступно и понятно показано.

Будет много интересного, нового и неожиданного.

Стоимость – 1600 р.

При регистрации на 3 мес. – 3600 р.

Регистрация для участия ArtPsy.top



Подробнее о мероприятии:

https://www.instagram.com/artpsy_masterskaya/

https://vk.com/artpsy_mast

<https://www.facebook.com/groups/artpsymasterskaya/>

<https://t.me/joinchat/FyteiCOAagA0MzAy>



Villa Artis – арт-терапевтический центр открыл свои двери для всех желающих в Санкт-Петербурге.

Его организовала Национальная ассоциация для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапев-

тическая ассоциация». Он расположен в самом сердце города по адресу: ул. Малая Садовая, д. 4. Вас ждут индивидуальная и групповая арт-терапия, обучающие семинары для специалистов и развивающие программы для детей, собрания членов ассоциации, супервизии и интервизии и еще очень, очень много всего.

В этом уникальном пространстве запланировано уже много интересных мероприятий.

Анонс мероприятий Центра на апрель-июнь

- Выставка миниатюр на дереве «Малое – в большом; большое – в малом» (открытие – 27 апреля).
- Курс развития художественной компетентности арт-терапевта «Избранные техники и средства изобразительного искусства» (начиная с 18 апреля по пятницам, с 18.00 до 21.00,

и один раз в месяц – по выходным дням (с 15.00 до 21.00). Общий объем – 118 часов, из них 82 часа аудиторной подготовки и 36 часов самостоятельной работы.

- Благотворительные мастер-классы в течение апреля.
- Курс из четырех занятий «Соул-Коллаж: структурно-динамический подход к работе с личностью» (ведущий – А. И. Копытин), 15, 22 и 29 апреля, с 19.00 до 22.00.
- Фестиваль арт-практик «Арт-терапевтический Петербург собирает друзей» (12–14 июня).
- Летняя мастерская экологической арт-терапии на базе ЦПКО им. С. М. Кирова (15–17 июня).

Уточнение информации и регистрация для участия в любых мероприятиях осуществляется по e-mail: villaartis@mail.ru

КРИЗИСЫ СЕМЬИ

Семейная системная психотерапия. **21–22–23** мая семинар в рамках программы.

Тема семинара: «Кризисы семьи»

Системная семейная терапия, восточная версия, – это отдельное направление (модальность) психотерапии и психологического консультирования, в основе которого лежат системно-информационный и ресурсный подходы. Навыки работы с семьей целиком позволяют качественно повысить эффективность психологической помощи.

В чем заключается уникальность данной программы?

Программа уникальна тем, что основывается на непрерывной логике развития семьи как системы: от зачатия и рождения младенца и его взаимоотношений с близкими, наиболее значимыми для него людьми до развития

отношений в браке и больших многопоколенных семьях с учетом «семейных сценариев», «семейных мифов», «функционального ресурса семьи», «семейного кризиса», «платформы эмоциональных переживаний» и других параметров семейной системы.

Какова структура программы?

Программа включает 6 модулей по 3 дня (162 часа). После прохождения каждого модуля программы выдаются накопительные сертификаты ППЛ, время обучения зачитывается в общее количество часов при получении образования по программам «Европейского сертификата психотерапевта», «Мирового сертификата психотерапевта».

Ведущие программы

Лаврова Нина Михайловна – председатель Наблюдательного совета саморегулируемой организации «На-

циональная ассоциация психотерапевтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов-психологов», руководитель модальности «Системная семейная психотерапия, восточная версия», руководитель комитета по Медиации ППЛ, генеральный директор ЦСКО Synergia, психотерапевт Европейского реестра, аккредитованный личный терапевт и супервизор ППЛ, семейный консультант, коуч, профессиональный медиатор, автор книг.

Зезюлинская Инна Алексеевна – преподаватель практики в модальности ССТБВ, личный терапевт и супервизор в модальности ССТБВ, руководитель Крымского регионального отделения ОППЛ, преподаватель ОППЛ национального уровня, аккредитованный супервизор и личный терапевт ОППЛ, член наблюдательного совета СРО.

Место проведения: онлайн, Zoom

Стоимость участия – 8000 рублей. 10%-ная скидка членам ОППЛ. Регистрация taplink.cc/zezulinskay_inna Тел.: +79788527403



ART **Т** **Терапия**
ВорзесмВом