**Описание методики «Мои чудесные воспоминания»**

О. А. Пушкаревич

**Занятие №1.**

**Перед началом занятия проводится анкетирование психофизиологического состояния участников.**

**1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация** – например, медитация «Сад моей души»(15 мин.) **или любая известная медитация.**

**Цель:**снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Участники: группа от 6 до 8 человек старше 50 лет.

**Материалы и оборудование**: мультимедийное оборудование, записи релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации, бумага для рисования А 3, кисти, гуашевые краски.

**Инструкция:**

**Постарайтесь представить все то, что я вам скажу. Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.**

**Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.**

После визуализации участникам предлагается:

1. описать словами впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Каждый участник вербально писывает свое состояние и то, что он увидел.

**2-я часть упражнения — арт-терапия.**

Участникам раздаются бумага, краски, кисти и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения, визуализация метафоры «Цветка души».

«Сад своей души» - как метафора внутренного мира, определяющих ценности и самоощущения личности.

**Занятие № 2.**

**Часть1. Медитативная и релаксационная визуализация** - медитация «Сад и дом моей души»(15 мин.) **Во второй части медитации участникам предлагается представить «Дом своей души», где живут самые дорогие, самые лучшие, чудесные воспоминания.** Метафора «Дом моей души» - одна из фундаментальных метафор внутренного мира, определяющих ценности и самоощущения личности. Как психологическая методика, метафора Дом души является проективным тестом   и дает ценную информацию о внутренней картине жизненного мира личности. (Методика разработана проф. Н.И. Козловым).

После визуализации участникам предлагается:

1. описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.
2. подготовить к выполнению работы в технике ассамбляж предметы, напоминающие участнику о самых чудесных моментах его жизни.

**2-я часть - мастер-класс по арт-терапевтической методике ассамбляж:**

1. **Теоретическая часть о видах современного искусства.**

Ассамбляж - техника визуального искусства, родственная коллажу, но использующая объёмные детали или целые предметы, аппликативно скомпонованные на плоскости как картина. Допускает живописные дополнения красками, а также металлом, деревом, тканью и другими структурами. Иногда применяется и к другим произведениям, от фотомонтажа до пространственных композиций, поскольку терминология новейшего визуального искусства не вполне устоялась. Художник позволяет работе выйти из плоскости в осязаемую реальность, работать со светом в дополнение к вербальной образности.

В ассамбляже художник может использовать любые подручные материалы начиная от ткани, металла и дерева, заканчивая мусором, выброшенным накануне соседом по лестничной площадке. Часто мастера добавляют красочные акценты, чтобы оттенить набор из объемных деталей, скомпонованных в формате.  На самом деле терминология еще не достаточно устоялась, так что ассамбляжем можно называть как бумажные поделки из оригами, так и целые пространственные инсталляции.

Домашнее задание: подготовить элементы для объемной картины, ассамбляжа, все что напоминает о позитивных событиях.

**Занятие № 3.**

**Часть1. Участники рассказывают о предметах, принесенных из дома, вызывающих чудесные, лучшие воспоминания, перекликающиеся с образами, увиденными в медитации на прошлом занятии**. Снова каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

**Часть2.** **Участники размещают на планшетах мелкие предметы, вызывающие позитивнее воспоминания. Такой объемный**  коллаж из дорогих пожилому человеку вещей висящий на дома на стене постоянно напоминает о том, что в его жизни были чудесные моменты. Это вселяет уверенность и придает силы. Прикрепляются предметы горячим клеем или ПВА. Тренер может давать рекомендации по креплению деталей работы и по художественной части (по желанию участника).

**Часть 3.** Рефлексия

Обсуждение участников в группе ощущений от процесса работы над картиной, эмоций, которые она приносит как арт-объект и нахлынувших позитивных переживаний прошлого– важная часть терапевтической работы.

Результаты

Проведенные мастер-классы с представителями старшего поколения, детьми и пенсионерам показали улучшают психофизическое состояние участников, что очень важно для пожилых людей и детей с ментальными нарушениями и прочими особенностями здоровья (РАС, синдром Дауна, ДЦП, слабовидящие, слабослышащие, эпилепсия). Устанавливается устойчивая форма самоорганизации и взаимопомощи пенсионеров и детей жителей Тюмени и Тюменского района. Полученные навыки творческих и оздоровительных техник полезны для самостоятельного применения и преподавания детям, другим пожилым людям, появляется возможность реализовывать изделия, одаривать близких (картины, изделия прикладного творчества).

Лечение творчеством особенно эффективно, когда человек осваивает новый для себя вид деятельности. Перестраиваются нейронные связи, активизируются ранее не задействованные зоны головного мозга, лучше функционирует нервная система. Запускается процесс нормализации биохимических реакций в организме, что благоприятно влияет на общее состояние здоровья.

«Мои чудесные воспоминания» - уникальная возможностями терапии творчеством, которая позволяет пожилому человеку через трансовые техники, позитивные установки, опору на яркие образы из воспоминаний найти более эффективные способы взаимодействия с окружающим миром.

Исследование

Было проведено анкетирование 12 участников до и после занятий. Средний возраст участников 63,8 года от 55 до 95 лет. Результаты оценивались участниками по 5 бальной шкале. Средние показатели:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самочувствие до занятия | Настроение до занятия | Работоспособность до занятия | Самочувствие после занятия | Настроение после занятия | Работоспособность после занятия |
| 3,5 | 3,4 | 4 | 4,3 | 5 | 4,75 |

Так, на каждом занятии из трех по данной методике наблюдались позитивные изменения в самочувствии, настроении и работоспособности участников. А также нормализовались показатели давления и пульса. В среднем наблюдалось улучшение психосоматических показателей на 23,85%.

Научное обоснование

Техника «Мои чудесные воспоминания» берет основу в идее управляемого воображения, разработанную учениками К. Юнга. Направленность воображения: возрастная регрессия, позволяющая вспомнить события прошлого во всей полноте сенсорной палитры. Вспоминаются и стимулируются разной модальностью с мелкой детализацией. Это позволяет ввести участников в управляемое трансовое состояние, причем методика может быть воспроизведена самим испытуемым самостоятельно. В результате такой регрессии мы выходим на значимые воспоминания из жизни участников проекта.

Восстановив несколько значимых событий, в лучших традициях нарративной терапии, можно направить испытуемого реконструировать жизненную историю, окрашивая ее в позитивные тона.

Задачи 1 этапа. Получить воспоминания и составить позитивную историю из жизни.

Задачи 2 этапа. Просим участников опредметить «Чудесную историю» деталями, фактами, относящимися к этим событиям, этапу жизни, перекликающиеся по модальности, которые составляют символическую функцию: ключ от старой квартиры, письмо, квитанция, осколок чашки, засохший цветок, мелкая игрушка, часы, сережка, расческа, лоскут ткани и т.

На этом этапе происходит предметно-семантическое сжатие, позволяющее создать несколько сенсорно богатых символов.

Создается арт-объект ассамбляж насыщенный символами: на доске (планшете) размещаются дорогие участнику предметы, художественно оформляются дополнительными, гармонично сочетающимися, с точки зрения участника, деталями.

Функционал такой работы: визуализация образов и возможность в будущем в любое время реально прикоснуться к ним, пощупать, ощутить их физическую реальность.

Но наиболее ценным является сам процесс: в ходе создания картины срабатывают мелкомоторные механизмы, которые накладываются на позитивные эмоционально положительнее воспоминания.

Феноменология

Пример 1. Рита 68 лет: «Медитируя, видела диван, стоящий на одном боку, с другой стороны ножки сломаны. Я чувствовала, будто касаюсь пальцами объемной неровной поверхности обивки дивана и даже рассматривала разноцветные клеточки: синяя, желта, красная. Вдруг ощутила жжение возле затылка, стало жарко, щеки запылали». Рита не могла сразу вспомнить, откуда в ее памяти появился диван. И только через несколько минут, потирая шею сзади возле затылка вдруг вспыхнула: «В школе одноклассник пригласил меня зайти после уроков к его бабушке домой, что-то забрать. Но когда мы пришли, бабушки дома не оказалось. Я засмущалась от того, что осталась одна с молодым человеком. Опустила руки на спинку дивана и нервно гладила ее пальцами, рассматривала разноцветные клеточки. Неожиданно мальчик поцеловал меня сзади в шею. Меня словно обожгло, ноги стали ватные, и я присела на диван. Я так волновалась, что диван будто качался подо мной и наклонился в ту сторону, куда села». Эти воспоминания жили где-то в глубине сознания Риты. Сегодня она была потрясена своим ощущения из детства. Изменения Риты заметили участники занятия. Она выпрямила спину, оживленно вела себя, смеялась звонким высоким голосом. На следующее занятие принесла кусочек ткани в клеточку, ключ и другие мелкие предметы для работы, которую выполняла потом с большим удовольствием несколько дней. Работа получилась наполненная светом, радостными красками, словно созданная ребенком. На выставку Рита ее не принесла, хранит как дорогую реликвию. Фотографировать не разрешила.

Пример 2. Ольга 62 года: «Мне представилось цветущее поле за «Домом моей души». В доме я видела маму, моющую посуду, наши старые шторы, синюю эмалированную чашку и сломанные игрушки на полу. Через дом я вышла на поле. На мне было легкое платье с мелкий цветочек и банты. Пахло ягодами и полевыми цветами. Я подумала, что буду только нюхать - запах запомнится, а сорванные цветы завянут. Бабочки летали огромные, садились на плечи. Я смеялась». С улыбкой Ольга сидела в медитации и с улыбкой рассказывала о переживаниях. Когда пришла домой возле квартиры в подъезде нашла бабочку. Ассамбляж с этой бабочкой и разными бабочками, которые Ольга подобрала для своей работы получился очень ярким. Делала ее с воодушевлением, в процессе работы рассказывала о маме и братьях. «Теперь мне легко, я шла домой как на крыльях, все трепетало внутри. Я поняла, как была дорога маме, раньше думала, что мама меня не замечает. Теперь знаю, что она просто много работала, чтобы я ходила в красивых платьях». Картина висит у нее на стене в спальне. «Она словно освещает всю комнату», - говорит участница. – «Я ищу повод взглянуть на нее. Хочу рядом повесить вторую картину, которую сделаю сама».

Пример 3. Анатолий 95 лет: «Видел дом незнакомый, красивый, но странный. Вкусно было во рту. Кашу сладкую, что ли ощущал. Пели где-то, слышал музыку (при медитационных техниках используется музыка, но участник описывал звучание издали другой музыки, народной). Так тепло было ногам и всему телу. В груди давило утром, как пришел сюда тоже. Теперь расслабился и тревога пропала. Жаль балалайку не принес. Вот песню вспомнил». (Ссылка на запись песни Анатолия Федоровича в заявке проекта).

В картинах и рисунках участника Великой Отечественной войны 95 лет встречаются элементы похожие на иероглифы. Он их объяснить не может. Говорит, что просто красивая картинка.

Выводы

1. Данная техника позволяет подкачать ресурсное состояние из молодости с одной стороны, с другой дается прирост когнитивных возможностей, что в той же мере удерживает участников от прогрессирования возрастных заболевании. Но самое главное: они своими руками восстанавливают свою жизнь. В любой момент можно вернуться к работе, изменить, поправить, дорисовать сюжет, изменить его по своему желанию.

Таким образом, у участников остается не разовый продукт, готовая картина, ассамбляж, а остается перманентный инструмент поддержки своей позитивной я-концепции.

Наличие смыслов продолжает, удлиняет, меняет жизнь (В. Франкл). Если у человека есть «ради чего», он способен вынести любое «как».

Терапевтические факторы

Измененное состояние сознания подтягивает ресурсы пожилого человека;

работает мелкая моторика, которая позволяет регрессивно так же как в детстве улучшить когнитивные функции (работают корковые и речевые представительства мозга);

включаются ядерные, глубинные семантические структуры психики, за счет актуализации архетипических переживаний, насыщают, «подкачивают» позитивными эмоциями;

преобразуется в позитивном направлении я-концепция, связанная с историей жизни;

открываются перспективы позитивных итогов своей жизни.

Все это является важными терапевтическими факторами.