

Алина Калакуцкая

ЗНАКОМСТВО С АРТ-ТЕРАПИЕЙ



Москва, 2020 год

 www.alinakalakutskaya.ru

 [@alina_psiholog_art_terapevt](https://www.instagram.com/alina_psiholog_art_terapevt)

 vk.com/psychologist_arttherapist

 facebook.com/alinakalakutskaya

КТО Я?

Меня зовут **Алина Калакуцкая**.

Я – психолог-консультант, арт-терапевт, обучающий тренер по арт-терапии. 5 фактов обо мне как об арт-терапевте:



Обожаю арт-терапию

Активно сама использую её как «волшебную палочку». Мне импонирует то, как глубоко и, в то же время, как бережно она работает!

Факт 1



Профессионально изучила арт-терапию

Начала изучать арт-терапию в 2015 году, с тех пор прошла более 230 часов обучения и продолжаю повышать квалификацию.

Факт 2



Обучаю в формате «живых» встреч

Провожу (семинары, мастер-классы). Мой принцип: 10% теории и 90% практики, поэтому на таких мероприятиях мы много рисуем, лепим, работаем с песком, сочиняем истории.

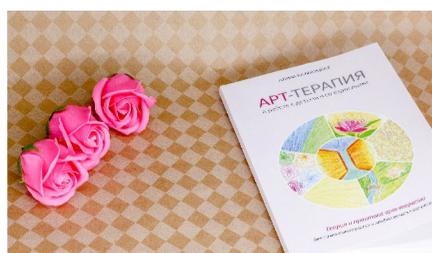
Факт 3



Обучаю индивидуально и дистанционно

Провожу арт-терапии индивидуально и дистанционно на курсе «Арт-терапия в работе с детьми и взрослыми». Эта форма обучения подходит тем, кто предпочитает заниматься «один на один с преподавателем» по Skype или Whats App. Среди моих студентов – психологи, педагоги, логопеды, художники, воспитатели и другие специалисты помогающих профессий, а также люди, интересующиеся терапией творчеством.

Факт 4



Собственная книга

В 2019 году вышла моя книга «Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми», которая продается в интернет-магазине «Лабиринт».

Факт 5

Через данную книгу хочу познакомить вас с арт-терапией. Выполните упражнения, внедрите элементы этих практик в вашу личную и профессиональную жизнь и посмотрите, насколько вырастут коэффициенты эффективности, удовольствия и счастья.

В добрый путь!

АРТ-ТЕРАПИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Термин «арт-терапия» появился в начале 1940-х годов. Арт-терапия переводится как "терапия искусством", то есть **помощь человеку через творчество**. Является одним из современных направлений психотерапии. Арт-терапия стара, как мир. Очевидно, что «**терапия творчеством**» появилась **тогда же, когда и само творчество**. Всегда, везде, во все времена и у всех народов в качестве средства помощи использовались рисование, музыка, пение, танцы, сказки, стихи, скульптура и т.д. Распространено **ошибочное мнение** о том, что **арт-терапия – это только рисование**. На самом деле, изотерапия – всего лишь одно из направлений, а других ответвлений – великое множество.

Перечислю только некоторые из них:

- музыкотерапия (как прослушивание музыки, так и музицирование)
- фототерапия (использование фотографий, создание фотографий и др.)
- библиотерапия (чтение книг, написание историй, стихов и т.д.)
- танце-двигательная терапия

- работа с пластическими материалами (лепка)
- коллажирование (создание коллажей)
- песочная терапия
- сказкотерапия
- и многое другое

Постоянно появляются новые направления арт-терапии, так как она продолжает развиваться.

КАК РАБОТАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ?

Зачастую переживания легче находят выражения в виде образов, чем в виде слов. Оформив сумбурные чувства и мысли в виде рисунка, скульптуры или коллажа, мы наглядно их видим, осознаем и становимся способны описать словами.

В процессе создания и обсуждения творческого продукта мы испытываем облегчение, так как те переживания, которые не могли выйти наружу, наконец-то поднялись на поверхность. Мы осознаем то, что не осознавали ранее, открываем новые грани происходящего, находим ответы на свои вопросы.

Механизм работы арт-терапии основан на том, что процесс создания творческих работ позволяет проникнуть в бессознательное и открыть его потаенные двери.

Очень точна метафора Елены Тарариной о том, что арт-терапия формирует вторую реальность, где человек еще не проиграл своим проблемам, слабостям, болезням, обидам, страхам... Реальность, где он является победителем. Он может взять оттуда столько ресурса, сколько нужно, для того, чтобы помочь себе в реальности настоящей.

Арт-терапия запускает у человека собственную систему самогармонизации и самопомощи.

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА АРТ-ТЕРАПИИ?

Арт-терапия

- не требует специальных навыков (например, умения рисовать)
- богата материалами (средствами выражения)
- всегда ресурсна и целительна, так как основана на творчестве
- чудесно сочетается с другими направлениями работы и может быть гармонично встроена в педагогическую, медицинскую, социальную и другую деятельность
- не имеет противопоказаний
- не имеет возрастных ограничений
- не имеет правил и «рамок»
- подходит практически всем
- проста в применении
- работает мягко, бережно, но одновременно и глубоко

ЧТО ТАКОЕ «ТВОРЧЕСКИЙ ПРОДУКТ» И КАК С НИМ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ?

В арт-терапии всегда есть творческий продукт (рисунок, скульптура, стихотворение, коллаж и др.), который является полноправным участником процесса. Существует негласное правило: интерпретировать продукт может только автор (или авторы, если это групповая работа): автор сам расскажет, что думал, чувствовал и хотел донести.

Обратная связь от специалиста и участников принимается в виде их личных эмоций, мыслей, ощущений, ассоциаций, которые возникли благодаря арт-продукту.

ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ. НА ЧТО ОНА СПОСОБНА?

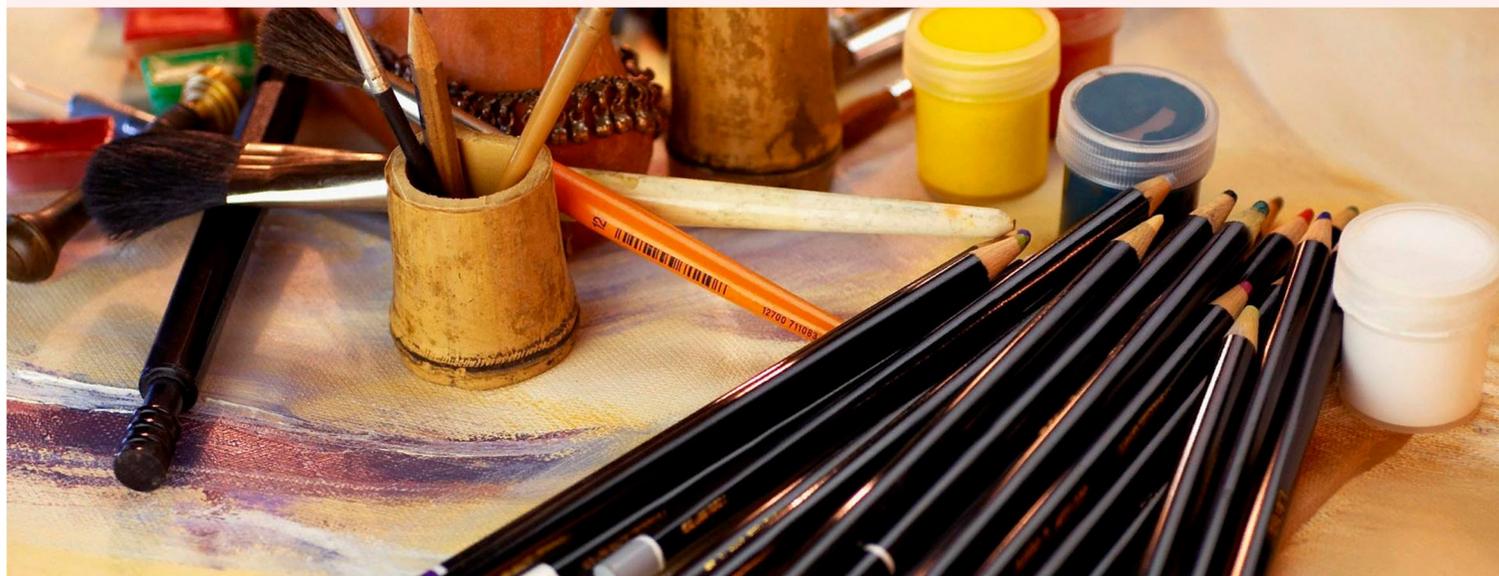
- > Терапия творчеством активно используется при работе с запросами личностными, семейными, профессиональными, творческими, организационными (в бизнес структуре), психосоматическими и т.д.
- > Не всегда арт-терапия используется для решения каких-либо проблем – всё чаще она применяется для личностного развития, общей гармонизации и улучшения качества жизни.
- > К арт-терапии прибегают для развития воображения, интуиции, креативного мышления. Она помогает раскрыть творческий потенциал, найти новые источники вдохновения.
- > Терапия творчеством способствует расслаблению и избавлению от усталости, тревоги, страхов.
- > В целом, арт-терапия помогает человеку стать более счастливым и гармоничным!

Практическая часть

Материалы, которые потребуются для выполнения предлагаемых заданий:

- для рисования: карандаши, пастель масляная, краски (акварель, гуашь) – любые материалы на ваш выбор;
- бумага формата А4;
- как дополнение к краскам: кисти, баночка с водой.

Даже если у вас нет материалов, попробуйте всё равно приступить к выполнению практик, используя то, что есть. Цветных карандашей достаточно для того, чтобы сделать упражнения.



УПРАЖНЕНИЕ «НАСТРОЕНИЕ»

Цель: исследование внутреннего состояния, развитие навыка рефлексии собственных эмоциональных состояний, развитие навыка управления своими эмоциями и чувствами.

Материалы: на выбор - пастель масляная, гуашь, акварель; листы бумаги А4, стаканчики с водой, кисти, салфетки.

Этап 1. Выражение текущего состояния

1. Прислушайтесь к своему телу, эмоциям, мыслям. Выберите, что хотели бы выразить – телесное ощущение, эмоцию или какую-то мысль. Например, можно поработать с состоянием усталости.
2. Посмотрите на материалы, которые представлены и выберите те, которые ассоциируются с этим ощущением в теле, состоянием или мыслью. Исходя из нашего примера, выбираем тот материал, который, по личному мнению, лучше всего подходит для выражения усталости.
3. Перенесите на лист бумаги своё ощущение в теле, состояние или мысль в формате «здесь и сейчас». Это может быть любой рисунок – кляксы, линии, каракули, конкретный или абстрактный образ – всё, что угодно. Ограничений и правил нет! Рисунки никто не оценивает и не сравнивает!
4. Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями до рисунка и после.

Этап 2. Моделирование желаемого состояния

1. Посмотрите на рисунок еще раз и преобразуйте или измените его таким образом, чтобы ощущение в теле, настроение или состояние изменилось наилучшим для вас образом. Или же нарисуйте другой рисунок желаемого состояния или настроения. Исходя из нашего примера, смотрим на рисунок и думаем о том, реально ли его как-то изменить, чтобы в нем стало больше противоположного чувства (бодрости, энергичности, силы – у каждого - ассоциация своя). Либо можно нарисовать еще один рисунок, изобразив то, что сейчас хотим испытывать вместо усталости – бодрость, энергичность...
2. Поделитесь, пожалуйста, как теперь изменилось ваше ощущение в теле, настроение, мысль – смотря с чем вы работали?

Данное упражнение имеет уникальные свойства: оно способно быстро, мягко, экологично трансформировать одно в другое.

Работать можно и с эмоциями, чувствами, состоянием, и с конкретными ощущениями в теле, и даже с мыслями, установками.

В данном варианте упражнение используется с подростками и взрослыми.

Ребенку от 4-5 лет мы просто можем предложить: «Нарисуй то, что хочешь», а затем попросить рассказать о рисунке и спросить: «Хочется ли тебе что-то добавить в рисунок или изменить его? Если хочешь что-то поменять, ты можешь это сделать».

Упражнение «Настроение» входит в число моих арт-терапевтических «любимчиков», так как оно выполняется довольно быстро и позволяет эффективно трансформировать состояние – изменения ощущаются сразу. Кстати, совсем не обязательно выполнять его кропотливо – если времени мало и нет под рукой желаемых материалов, можно просто «почеркать» на кусочке бумаги – эффект всё равно не заставит себя долго ждать.

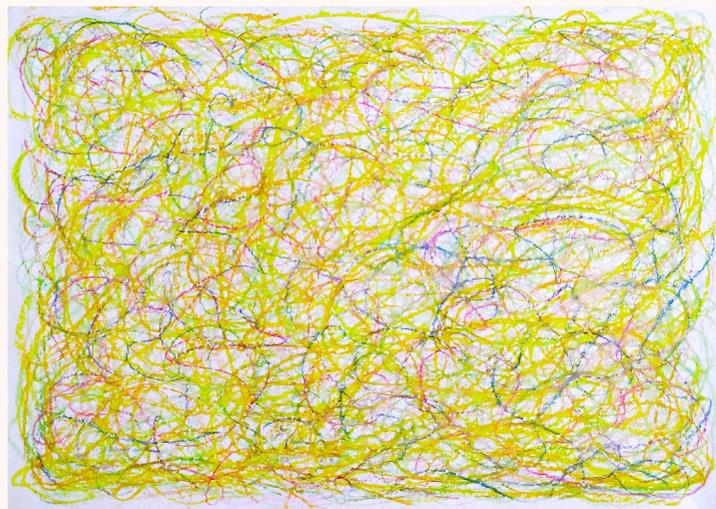
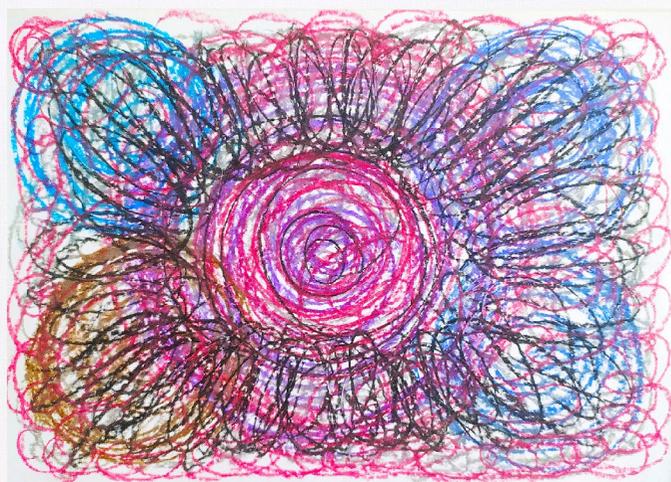
ПРИМЕРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:



У меня был опыт (в 2016 году), когда я выполняла эту практику ежедневно на протяжении недели. Поделюсь с вами некоторыми рисунками. На обратной стороне я подписывала, с какими эмоциями работала.

Первая работа – пример того, как один рисунок преобразуется в другой. Изначально была изображена тревога в виде массажного шарика. Далее я решила сделать его более легким и

«превратила» в цветок. В итоге получился яркий цветок на сочном фоне, на который мне стало более приятно смотреть. Ощутила, как тревога снизилась.



С помощью этих двух рисунков я прорабатывала чувство злости на конкретного человека. На одном из них – злость, на втором – мои желаемые чувства и состояния на тот момент и в той ситуации: безразличие, спокойствие, внутренняя сила. По окончании ощутила, что моё внутреннее состояние изменилось: стало более комфортным и гармоничным.



Следующий рисунок – пример того, как нечто позитивное мы можем преобразовать в еще более позитивное. Изначально я нарисовала настроение в образе цветка. Рисунок вызывал чувство благодати и свежести. Потом я решила добавить любви и «волшебства» - дорисовала образ. Мне очень нравится этот рисунок. Один из моих любимых.

УПРАЖНЕНИЕ «РИСОВАНИЕ МАНДАЛЫ» (МОДИФИКАЦИЯ КАЛАКУЦКОЙ А.А.)

Цель: гармонизация состояния, восстановление целостности личности на глубинном уровне.

Материалы: на выбор – карандаши, пастель масляная, акварель или гуашь, листы бумаги А4, тарелочка (чтобы обвести), ножницы, кисточки, баночки для воды, салфетки.

В ходе упражнения в центре листа рисуется круг (обводится тарелка) размером примерно с голову (соответственно, для маленького ребенка – маленький круг, для взрослого – побольше), затем лист обрезается до квадрата таким образом, чтобы оставалось расстояние от круга до краёв листа примерно 2-3 см.

Обрезка листа – действие не обязательное, но желательное.

Инструкция:

«Возьмите лист бумаги, приложите тарелочку и обведите её простым карандашом – получится круг. Обрежьте лист до квадрата. Выберите те материалы, которые вам нравятся или с которыми вы хотели бы сейчас повзаимодействовать. А теперь нарисуйте то, что вы хотите. Рисуйте любым образом. Рисуйте так, как вам хочется. Если не знаете, с чего начать, то возьмите тот цвет, который вам сейчас нравится или почему-то привлекает ваше внимание и нарисуйте что-нибудь в центре круга. Затем сфокусируйте внимание на нарисованной фигуре и пофантазируйте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этого процесса удовольствие. Пусть внешние границы круга не являются для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать – это ваш круг. Рисуйте до тех пор, пока вы не ощутите завершенность рисунка».

После того, как мандала будет готова, можно поэкспериментировать с ракурсом: отдаляйте, приближайте, переворачивайте.

Обсуждение:

- Нравится вам мандала или нет?
- Хочется что-либо изменить, дорисовать, перерисовать, убрать? Хочется внести какие-либо изменения? Если да, вы можете это сделать прямо сейчас!
- Какие эмоции и чувства вызывает у вас мандала?
- Какие ощущения она вызывает в теле?
- Если бы вы назвали этот рисунок, каким было бы название?
- Что происходит на рисунке и какие образы участвуют в этом действии?
- Посмотрите взглядом пятилетнего ребенка - какова была бы его фантазия?

ПРИМЕРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:



Мандала, нарисованная масляной пастелью

В качестве образцов покажу ряд мандал, которые я нарисовала в разные периоды жизни и разными материалами. К сожалению, у меня не сохранилась информация по анализу конкретно этих рисунков, но, если говорить в целом, работа с мандалами для меня – это всегда ресурсный процесс. В такие моменты чувствую вдохновение, спокойствие, уверенность, защищенность.



Мандала, нарисованная акварелью



Мандала, нарисованная гуашью

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ РАДОСТИ ЖИЗНИ» (КАЛАКУЦКАЯ А.А.)

Цель: активизация внутренних ресурсов для решения жизненных задач, подъем жизненной энергии, общая гармонизация состояния.

Материалы: на выбор – карандаши, пастель масляная, гуашь или акварель, листы бумаги А4, ножницы, кисточки, баночки для воды, салфетки.

Инструкция: листы бумаги А4, ножницы, кисточки, баночки для воды, салфетки. «Возьмите лист А4 и нарисуйте то, что приносит вам радость. Что дарит вам ощущение радости и полноты жизни, приносит удовольствие и хорошее настроение? Нарисуйте источники вашей радости. Изобразите один, несколько или много – сколько захотите. Нарисуйте те, которые для вас сейчас наиболее приятны, которые вас сильнее всего вдохновляют. Используйте такие материалы, которые вам нравятся или с которыми сейчас хочется повзаимодействовать. В процессе работы обращайте внимание на ваши эмоции и чувства. Рисунки могут быть любыми – конкретными или абстрактными, они не сравниваются и не оцениваются, поэтому попробуйте отпустить себя и вылить на бумагу то, что возникло в вашем сердце».

Обсуждение:

- Что дает вам ощущение радости жизни?
- Что вы чувствовали в процессе работы?
- Какой рисунок вам понравился больше всего?
- Что вам поможет увеличить коэффициент радости жизни?
- Чем вы можете порадовать себя уже сегодня, какой маленькой или большой радостью?

ПРИМЕР ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:



На этом рисунке я изобразила некоторые маленькие радости, которые приносят мне удовольствие: кофе и шоколад, интересная книга, прогулка пешком в сквере или в парке. До начала рисования я чувствовала небольшую усталость, но, по мере погружения в тему радости, моё настроение улучшалось, и, после завершения, я ощутила внутренний подъем.

Больше всего мне нравится образ дороги, пути. Я уверена, что, уделяя больше внимания этим и другим радостям, стану более наполненной.

Список рекомендованной литературы для знакомства с арт-терапией

- Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством.
- Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т. Чудеса на песке. Методический практикум по песочной терапии.
- Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под редакцией А.И. Копытина.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.
- Калакуцкая А.А. Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми.
- Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.
- Колошина Т.Ю. Арт-терапия: методические рекомендации.
- Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии.
- Оклендер Вайолет. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии.
- Тарарина Е.В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии.
- Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми.

