

Арт-терапевтические Методики



Мотошкова Ольга

Оглавление

Введение	2
«Слой за слоем»	2
Арт-терапия при тревоге	3
Техника «Ресурсы личности»	4
Лечение шизофрении при помощи арт-терапии.....	5
Рисуночная методика «я-предмет»	6
Техника «дорога жизни»	8
Какого цвета ваше счастье.....	9

Введение

Я Занимаюсь исцелением через искусство. Тем, кому трудно выразить свое состояние словами - предлагается вырисовать его на холсте. При рисовании происходит выплеск эмоций, и раскрытие информации из подсознания. Я "прочитаю" рисунок и его цвета, помогу найти выход из сложившейся ситуации.)

У меня есть своя студия, в которой вам будет уютно и хорошо!

Арт-терапия (или терапия творчеством) – это решение любой вашей проблемы посредством рисования! При этом не нужно быть художником (даже лучше, если вы совсем не умеете рисовать – так легче пробиться к подсознанию). Когда вы рисуете, творите – мозг переключается на правое полушарие, и человека «озаряет» - он сам находит решение (чаще всего необычное) своей проблемы. Рисование расслабляет, и даже застенчивые люди при помощи красок могут «высказаться».

Сессия проходит в три этапа: первый – вы выговариваете и рисуете свою проблему, потом я «читаю» ваш рисунок – объясняю символы и цвета. После вы на этом же полотне рисуете решение проблемы. Мы проговариваем то, что вам пришло на ум во время рисования, какие мысли и чувства вас посетили. В итоге– у вас есть решенная проблема и шедевр, который вы сотворили своими руками.

«Слой за слоем»

Арт-терапия – относительно новое течение в психологии, она имеет несколько направлений: это и изотерапия, и игротерапия и лечение музыкой

и танцами. В общем, арт-терапию можно охарактеризовать как исцеление через искусство.

Проводить арт-терапию можно с кем угодно, для нее необязательно уметь рисовать или танцевать, в результате этой терапии человек выплескивает то, что у него накопилось внутри: все обиды, злость, боль. Но больше всего арт-терапия показана людям, которым сложно общаться вербально, и детям. Через рисунок или скульптуру им легче выразить свои чувства и эмоции.

Я больше занимаюсь изотерапией, мое самое любимое упражнение – это авторское, «слой за слоем». В нем человек рисует на холсте акриловыми красками: первым слоем вырисовывает все накопившиеся эмоции, можно в это время кричать или выговаривать то, что накопилось на душе. Потом мы проговариваем и «читаем» получившийся рисунок. На второй сессии клиент рисует второй слой (не перекрывая первый!), теперь он должен изобразить то, как выглядит решенная проблема. Можно также высказываться, кричать и говорить то, что именно рисуешь.

Во время этого упражнения происходит так называемый «инсайт» - человеку приходит в голову решение его проблем, выход из ситуации. Очень часто он бывает необычным и свежим.

Конечно, я «читаю» получившийся рисунок, объясняю значение цветов и форм, но самое главное – это то, как чувствует себя человек после того, как нарисует слой-решение. В результате работы с красками открывается подсознание, которое много что может нам предложить. А сам рисунок, как победу над внутренними страхами и проблемами, можно повесить у себя дома.

Арт-терапия при тревоге

Тревога – это беспочвенное чувство страха, которое возникает порой и длится дольше, чем обычный страх. Когда мы тревожимся, мы не можем сконцентрироваться, мы раздражены и мир вокруг теряет свои краски. Что нужно сделать в первую очередь? Окунуться в настоящий момент. Просто ровно подышите, оглянитесь вокруг и почувствуйте свое тело. Можно произнести внутри аффирмацию: «Мне ничто не угрожает» или «Я нахожусь в полной безопасности».

Теперь нужно включить спокойную музыку и сконцентрироваться. Закройте глаза и идите внутрь себя, почувствуйте, где прячется ваша тревога, попытайтесь ее «рассмотреть» - каким она цветом, какой формы и размера. Чем пристальней вы ее рассмотрите, тем будет лучше.

Теперь откройте глаза, возьмите чистый лист бумаги и гуашевые или акриловые краски. Ваше задание: попробуйте нарисовать вашу тревогу, какой вы ее увидели внутри себя. Изобразите форму, цвет, размер и даже маленькие детали.

Следующий этап – проговорите, что означает ваш рисунок. Дайте ему название и описание (можно просто говорить или записывать). Какая она – ваша тревога? Что в ней больше всего пугает вас? Почему именно такая форма у нее? Почему в таких цветах?

Теперь можно попробовать «прочитать» рисунок (хотя это лучше сделает арт-терапевт). Итак, основные значения цветов: черный – печаль, красный – агрессия, желтый – оптимистичность, зеленый – спокойствие, синий – умиротворение. Основные формы: чудовища – страх, тревожность; геометрические фигуры – уверенность в себе; круг – завершенность; спираль – непонятная ситуация; волнистые линии – жизненный кризис. (Повторю, что «читать» рисунки непрофессионалу гораздо сложнее)

Следующий этап – борьбы с тревогой – это преодолеть ее на бумаге. Акрил и гуашь легко перекрыть следующим слоем, рисуйте то, как вы побеждаете тревожное состояние (цветом, изменяя форму). У вас получится рисунок победы над тревогой. Посмотрите на него внимательно и ответьте на такой вопрос: «Как я могу помочь себе в этой ситуации?» Вы увидите, что рисунок стал более жизнерадостным и к вам придет ответ на вопрос. Возможно даже, что вы найдете решение давней проблемы.

Последний этап – включите музыку и попытайтесь представить, как на место вашей тревоги вы помещаете получившийся в результате упражнения рисунок. Смотрите на него, как он светится, переливается, как у вас меняется настроение.

А еще: теперь у вас есть свой собственный рисунок, шедевр, который вы можете повесить на видном месте, как напоминание себе о том, что вы победили чувство тревоги. Улыбнитесь! Ваша тревога прошла!

А если вам интересно проделать это упражнение со специалистом, то обращайтесь ко мне! Напоминаю, что краски и холсты уже входят в стоимость занятия.

Техника «Ресурсы личности»

Итак, предлагаю вашему вниманию очень простую и эффективную (плюсом еще информативную) арт-терапевтическую технику «ресурсы личности». Для нее вам понадобится белый листок и цветные карандаши.

Итак, сначала на листе бумаги схематично рисуем силуэт человека. Теперь закрываем глаза и концентрируемся на ощущениях собственного тела, нужно понять – в какой цвет вы окрашиваете те или иные участки вашего тела. Итак, мысленно «закрасили себя»

Теперь открываем глаза и закрашиваем схематичное изображение человека нужными цветами. Вот и все! Теперь нужно «прочитать» рисунок.

Ключ к тесту:

1. **Красный цвет** – это потенциал вашей любви, из чего исходит ваша любовь. Итак – если красным вы закрасили голову, то по большей части вы рациональны и «любите головой». Для любви вам важны качества человека, которые вы можете оценить. Закрасили красным область сердца – вы человек влюбчивый и легкоранимый, быстро находите объект любви и часто влюбляетесь. Если красным закрашены руки – любите тактильные ощущения, «обнимашки», а если ноги – то стараетесь «убегать» от чувств, вам не так то просто найти объект для влечения.
2. **Синий цвет** – этим цветом закрашиваются участки, которые вам приносят успокоение, покой в вашу жизнь. Итак, если закрасили синим голову – то прежде всего вы должны замедлить ход своих мыслей, перейти на позитивное мышление, чтобы испытать покой. Люди, рисующие цветом область груди – должны перестать беспокоиться по пустякам, довериться высшей силе. Если же синие ноги или руки – бегом в спортзал, вам помогут физические упражнения.
3. **Желтый цвет** – поможет раскрыть ваш источник радости. Голова – радость больше всего несут светлые мысли, сердце – чувства, руки – прикосновения, ноги – физическая нагрузка.
4. **Зеленым цветом** – зачастую раскрашиваются самые здоровые участки тела. Это ваш ресурс здоровья.
5. Черный цвет – на эти участки нужно обратить пристальное внимание. Именно они «заболевают» в первую очередь.

Итак, теперь вы лучше узнали себя и свою личность. Рисование дает возможность человеку напрямую обратиться к своему подсознанию, выявить в нем скрытые ресурсы или решить проблемы.

Лечение шизофрении при помощи арт-терапии

Творчество просто спасло меня. Я занимаюсь рисованием. Когда я рисую, я освобождаюсь от плохих мыслей и наполняюсь позитивом. Творчеством можно заниматься, даже слыша голоса. Рисовать свои мысли, сны, страхи. Просто отдаваться воле руки и разума - и творить - неважно даже если это

будет просто "мазня", наверняка она для вас будет иметь некий скрытый смысл.

Сейчас я занимаюсь арт-терапией, и могу с уверенностью сказать, что творчеством можно исцелиться от многих заболеваний, в том числе оно очень полезно при шизофрении.

Могу предложить одно упражнение: нарисуйте силуэт человека (самого себя) и попытайтесь определить - в какой именно части тела "гнездится" ваша болезнь. Закройте глаза и отдайтесь ощущениям, которые происходят в теле. А потом рисуйте. Как вам представляется ваша болезнь? Какой образ она имеет? Черная дыра? паутина? Что-то другое. Нужно сконцентрироваться, а потом выплеснуть на бумагу то, что вы увидели. Теперь нам пригодится сила визуализации - представьте, что вы побеждаете болезнь - какие краски и образы приходят вам на ум? Что происходит с вашим изображением болезни? Когда представили - преобразуйте рисунок болезни на бумаге (лучше всего использовать акрил, он может ложиться слоями).

У вас в результате этого упражнения появится доказательство того, что вы можете справиться со своей болезнью. И смотря на получившийся рисунок, вы будете мысленно выздоравливать.

При шизофрении можно использовать такой метод: нарисовать портреты всех, кому принадлежат "голоса". прислушивайтесь к ним, определите пол, национальность - "увидьте" внутренним взором того, кто с вами говорит - доброе это существо или злое? желает оно вам счастья или наоборот? Дело в том, что рисуя вы преодолеете барьер страха, сможете "познакомиться" и узнать ближе тех, чьи голоса вы слышите в голове. Конечно, я считаю, что "голоса" - это просто наши мысли, сказанные вслух. Рисуя, вы посмотрите в глаза своего страха. И то, что мы изучаем, то, что мы знаем, нас пугает меньше.

Арт-терапия предлагает множество упражнений, который можно использовать как в работе с клиентами, так и в процессе самосовершенствования. А еще это отличный способ заработка - можно продавать получившиеся картины. Так что занимайтесь творчеством, раскрывайте свои таланты, выплескивая в нем себя, свои мысли и страхи.

Рисуночная методика «я-предмет»

Предлагаю вам интересную проективную методику, которая поможет вам понять ваш потенциал, решить вопрос с тем, какую работу и хобби вам

выбирать. Раскроет вас как профессионала и расскажет вам о том, в какой области вам лучше всего искать себя.

Задание звучит так: "нарисуйте себя в образе любого предмета".

Когда испытуемый сделал это, задайте ему несколько вопросов:

- Как вы чувствуете себя в роли этого предмета? (вам хорошо, или неудобно?)
- Какие характеристики данного предмета?
- Часто ли он пригождается?
- Кому чаще всего он нужен?

Ответы на эти вопросы дадут вам представление о том, нашел человек уже дело своей жизни или только находится в поиске. Говоря о предмете, человек говорит о себе как о профессионале. Например, вопрос - часто ли предмет пригождается? Раскрывает нам то, что человек популярен или нет.

Характеристики предмета говорят о том, какую работу человек предпочитает. Например, он говорит, что предмет "удобный, нужный в повседневной жизни", - это значит, что желаемая профессия человека никак не связана с властью, ему по душе должность обычная, которая не требует волнений и решений.

Вопрос о чувстве этим предметом раскрывает нам то: человек уже находится на своей должности или только мечтает о работе, которая его удовлетворит.

Теперь приступим к трактованию самого рисунка:

- размер рисунка говорит о значимости работы в жизни человека, чем рисунок больше - тем она значимее. маленький рисунок говорит о застенчивости и робости рисовавшего.
- обратим внимание на линии - если они четкие, человек целенаправлен, если нажим несильный - он привык плыть по течению жизни.
- симметрия рисунка - часто симметричные рисунки выполняют эмоционально холодные люди, а чувствительные - ассиметричные.
- большая детализация рисунка (наличие множества деталей) - говорит о демонстративности человека, его любви к публичности.
- однотипность деталей - говорит о ригидности человека, его неумении переключаться с одной деятельности на другую.
- схематичность изображения - интеллектуальный склад ума.
- посмотрим на основание предмета - чем оно больше, тем важнее для человека материальное благополучие.
- высота предмета говорит о карьерном росте, о его значении для человека - чем выше предмет, тем карьерный рост значимее

Конечно, специалисту легко прочитать рисунок и по другим его деталям, для начала нужно оценить его целиком, задать некоторые вопросы тестируемому.

Если рисунок выполнялся цветными карандашами:

-Яркие (но не очень) цвета говорят о решимости человека.

-если цвета бледные и холодных тонов, это говорит о неэмоциональном человеке.

-темные цвета говорят о спаде настроения и даже депрессии.

Надеюсь, что вам пригодится этот тест в работе с клиентами, или, сделав его - вы поймете в какой области искать свое призвание.

Техника «дорога жизни»

Это скорее больше философская техника, но она позволит вам посмотреть на свою жизнь под новым углом, может, даже понять ее по-другому и что-то изменить, если вам захочется.

Итак, рисуем вашу жизнь символически как дорогу.

1. Первое, на что стоит обратить внимание - это на и згибы - как вы думаете, какое событие жизни привело к тому, что ваша дорога сделала поворот. Вдумайтесь... У каждого есть ключевые, судьбоносные события.

2. Обозначьте начало дороги (что это? рождение? начало новой жизни?) и ее конец. Теперь подумайте, куда собственно вы поставите себя настоящего. Ответьте на вопросы: которая часть длинее - до или после вас? Почему вы решили, что стоите именно на этой точке?

3. Теперь пофантазируйте насчет того, из чего сделана дорога - это указывает на ваш характер: кирпич - вы сильный и волевой человек, асфальт - считаете себя обычным, проселочная или лесная дорога - романтик.

4. Посмотрите на дорогу еще раз - хочется ли вам нарисовать рытвины, ухабы, ямы на ней. Чаще всего вы сами знаете объяснение этих неприглядных участков дороги. Это ваши проблемы, трудности, с которыми вам пришлось иметь дело. Вспоминайте - что такое серьезное вы пережили, что привело к ухабу на вашей дороге жизни.

5. Теперь рисуем то, что осталось на обочине - в основном это то, в чем вы больше всего нуждаетесь - нарисовали людей - вы общительный человек, лес - одиночка, вода - вы не представляете своей жизни без любви, цветы - любите роскошь и украшения.

6. А теперь попытайтесь охарактеризовать дорогу вашей жизни одним словом: какая у вас дорога? Это слово - ключ к разгадке вашей жизни. Оно характеризует вашу жизнь в целом.

7. Получившаяся дорога может о многом рассказать: вы нарисовали столбы, разметки - вы человек, который слушает закон, если вся дорога в рытвинах - путь жизни у вас не из легких, посмотрите также на дорогу после точки "настоящего момента" - подсознание подкажет вам : есть повороты, вы внутренне стремитесь переделать свою жизнь, дорога ровная и спокойная - вам нравится то, что сейчас с вами происходит.

Вот такое интересное философско - арт-терапевтическое упражнение. Если вы психолог, вам будет интересно провести его на своих клиентах: получите подробный рассказ о жизни клиента. А если нет - то вы символически представите свою жизнь, и, может, поймете - чего вы от нее хотите!

Какого цвета ваше счастье

Я, как человек, занимающийся арт-терапией, могу с уверенностью сказать – что цвет передает не только наше настроение, но и эмоциональное состояние и мысли. Можно переключиться на позитивный лад, добавив в интерьер и в свой образ яркие цвета. Вообще, воздействие цвета на наш мозг трудно переоценить – сейчас лето, и можно и нужно – одеваться более ярко – этим вы поднимите настроение не только себе – но и окружающим.

Ученые выяснили, что больше всего поднимают настроение взрослому человеку, **зеленые** и **желтые** цвета – цвета травы и солнца. **Красный** добавит страсти и любви в вашу жизнь, **розовый** - романтичности, **коричневый** и **черный** – консервативные цвета (летом от них лучше отказаться – и жарко, и неинтересно!)

Интересно знать, что **красный** мужчинами воспринимается иначе – чем женщинами, мужчина почти не различает оттенков красного, но его возбуждает этот цвет (так что не зря он считается цветом страсти), женщина же воспринимает все оттенки красного – и в большинстве своем женщины считают красный – опасным цветом.

Синий цвет – самый популярный в мире, его предпочитают 40% населения Земли. Он активирует работу мозга и успокаивает, созерцание синего цвета снижает тревогу. Был проведен эксперимент, в котором уличные фонари в местах наибольшей преступности – заменили на синие – преступность в этих местах сократилась на 9%.

Желтый и оранжевый цвет – цвета позитива, но они (внимание!) повышают аппетит, так что не нужно закрашивать стены в желтый цвет, если вы садитесь на диету!

Розовый цвет не зря считается нежным и женственным, он подавляет агрессию и настраивает человека на романтику и нежность. Так что если хотите прекратить конфликты в семье или на работе – отдавайте предпочтение розовому цвету!

И напоследок упражнение – закройте глаза и представьте: какого цвета ваше счастье? Просто представляйте, как этот цвет заполняет все ваше тело – от кончиков пальцев на ногах до макушки... Очень интересно, что в зависимости от настроения и вашего самочувствия – цвет счастья может меняться.

Сейчас лето – насладитесь буйством красок в природе, и не забудьте и в свой образ добавить капельку цвета!

Будьте счастливы!