

Елена Тарарина

АРТ-КУХНЯ:

волшебные рецепты

Луганск-2014



Библиотека арт-терапевта

Елена Тарарина

Арт-кухня. Волшебные рецепты

«ФЛП Тарарина»

2014

УДК [615.851:641.5](076)
ББК 53.57р3

Тарарина Е.

Арт-кухня. Волшебные рецепты / Е. Тарарина — «ФЛП Тарарина», 2014 — (Библиотека арт-терапевта)

Научно-методическое пособие содержит систему упражнений, тестов, рекомендаций, эффективных для развития психологической культуры людей и повышения уровня их психологического здоровья посредством использования потенциала разных видов искусства. Пособие представляет собой квинтэссенцию 10-летнего опыта работы автора в области практической арт-терапии. Описанные упражнения разработаны (адаптированы) автором и тренерами в творческой лаборатории 00 «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии», а также частично заимствованы у других авторов (их имена указаны) и модифицированы нами. Все упражнения прошли апробацию на обучающем курсе «Теория и практика арт-терапии: базовый курс» и являются его методической составляющей. Пособие адресовано практическим психологам, социальным педагогам, специалистам широкого круга педагогических и вспомогательных профессий, студентам.

УДК [615.851:641.5](076)
ББК 53.57р3

© Тарарина Е., 2014
© ФЛП Тарарина, 2014

Содержание

Введение	7
Волшебные вопросы в арт-терапии	8
Завтрак	9
Техника «Активное внимание». Автор Е. Тарарина	9
Техника «Стоп». Модификация Е. Тарарина	10
Упражнение «Совместное рисование в паре». Модификация Е. Тарариной	11
Упражнение «Скакалка». Модификация Е. Тарарина	12
Техника «Ритм (импульс)» Модификация Е. Тарариной	13
Техника работы с фольгой (работа с агрессией, тревогой, ленью). Автор Е. Тарарина	14
Техника «До и после». Автор Е. Москвитина	15
Техника «Дракон СЧАСТЬЯ». Модификация Н. Сапрыкиной	16
Обед	19
Техника «Квадраты». Автор Е. Милютин. Модификация Е. Тарариной	19
Техника «Автопортрет». Автор И. Власова	21
Техника «Выбор пути». Модификация Е. Тарарина	23
Техника «Мой внутренний танец». Модификация Е. Тарариной	24
Методика «Диалог масок». Автор А. Гаврилюк	26
Техника «Карта личности: Ресурсы». Модификация Е. Тарариной	27
Техника «Рисунок в паре». Модификация Е. Тарариной	29
Техника «Консультирование». Белозёровские личностные структуры. Модификация Е. Тарариной	30
Техника «Работа с фотографиями». Модификация Е. Тарариной	31
Комбинированная техника «Я и моё окружение». Модификация Е. Тарариной	33
Техника «Групповой рисунок на влажной бумаге». Модификация Е. Тарариной	34
«Мой ребенок в образе растения». Автор И. Шевцова. Модификация Е. Тарариной	35
Ужин	36
Техника «Инсталляция». Модификация Е. Тарарина	36
Техника «Работа с выбором». Модификация Е. Тарариной	37
Техника «Коллаж моей мечты». Модификация Е. Тарариной	38
Техника работы с целями. Автор Е. Тарарина	40
Техника «Какой я, кто я». Модификация Е. Тарариной	41
Методика «Приобретение». Автор М. Архипова. Модификация Е. Тарариной	42
Техника «Рисование музыки руками». Модификация Е. Тарариной	43
Техника «Доверие». Автор И. Музалькова. Модификация И. Корабельской	44
Техника «Фольговый массаж». Автор Е. Тарарина	45

Техника «Мой теплый мир». Автор А. Агуренко	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Елена Тарарина

Арт-кухня: волшебные рецепты

Пособие написано во многом благодаря плодотворному сотворчеству автора с тренерами арт-терапевтического всеукраинского проекта «СЕЙЧАСЬЕ».

Рекомендовано к печати решением Ученого совета Луганского областного института последипломного педагогического образования (Протокол № 2 от 29 апреля 2014 года).

Автор выражает особую признательность участникам обучающих курсов по арт-терапии, коллегам и друзьям за вдохновенное и продуктивное сотрудничество и бесконечную веру в созидательную силу искусства.

Рецензенты:

Милютина Е.Л., доктор психологических наук, доцент кафедры психологии и развития Киевского национального университета имени Т. Г. Шевченко

Кирмач Г.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Луганского областного института последипломного педагогического образования, заведующая областным центром практической психологии и социальной работы

Друзья, поздравляю вас с возможностью стать мастер-шефом собственной арт-кухни! Эта книга поможет вам освоить новые арт-терапевтические методики, овладеть способностью задавать глубокие вопросы и экологично сопровождать человека в процессе его духовного роста.

Книга состоит из тематических разделов. Содержание каждого уникально. Так в разделе «**Завтрак**» размещены методики, которые, на наш взгляд, прекрасно могут быть использованы в начале арт-терапевтических сессий и на начальных этапах знакомства клиента с арт-терапией. В разделе «**Обед**» предложены глубокие, длительные, более основательные техники, которые могут быть использованы арт-терапевтами на основных этапах арт-сессий, а также в середине арт-терапевтического цикла занятий.

Соответственно избранной логике, раздел «**Ужин**» содержит методики, наиболее эффективные при использовании их в завершение арт-терапевтических сессий и на заключительных этапах работы с клиентом.

Упражнения, вошедшие в раздел «Десерт», особенные, поскольку включают некоторые универсальные техники, которые могут быть использованы как арт-терапевтом, так и специалистами иных направлений в контексте практически любой темы и с различными возрастными категориями клиентов.

В разделе «**Детские блюда**» собраны интересные арт-терапевтические техники, эффективные в работе с детьми.

Категория «**Деликатесы**» представляет научные статьи психологов, содержащие методическое и практическое обоснование авторских методик арт-терапевтического направления.

Введение

В нашей работе *арт-терапия* рассматривается в аспекте терапевтического и коррекционного воздействия искусства на субъект, что проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний, рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения. Термином арт-терапия обозначают как совокупность видов искусства, используемых в психокоррекции, так и собственно метод или комплекс методик [20].

Авторское понимание арт-терапии опирается на следующие положения:

1. В силу своей ресурсности арт-терапия ориентирована не на простое возвращение к проблеме, а на алгоритмы построения решений.
2. Арт-терапия преимущественно ориентирует человека на «начинание», а не на «завершение».
3. В процессе арт-терапевтической деятельности формируется ориентация на созидание, исключаются позиции «самокопания» и «самообвинения».
4. Арт-терапия способна инициировать в человеке процессы, саморегуляции, самопомощи, самоисцеления, саморазвития [31].

Волшебные вопросы в арт-терапии

(Предлагаемые вопросы помогают глубже понять творческий продукт клиента и выстроить результативный диалог с ним).

1. Почему для вас важно было изобразить это?
2. Почему для вас важно было изобразить это именно так?
3. Для чего вам важно помнить эту историю?
4. Какие бонусы вы получаете, удерживая это чувство?
5. Чем ценен этот опыт?
6. Что в вашей работе особенно значимо для вас?
7. Какие ценности отражены в вашей работе?
8. Что вам удалось передать наилучшим образом в работе?
9. Какой отклик ваша работа находит в вашем теле?
10. Какие переживания нашли отражение в вашей работе?
11. Что вызвало удивление в процессе работы или стало неожиданным?
12. Что стимулировало создание работы, послужило импульсом?
13. Если бы на вашу работу можно было взглянуть 10 лет спустя, какие новые смыслы открылись бы в ней?
14. Что в вашей работе осталось непроявившимся, скрытым?
15. Что для вас важно было усилить и что ослабить в работе?
16. Есть ли у вас желание добавить в созданный образ что-то еще?
17. Безопасно ли для вас то, что вы создали?
18. Как на вашей работе отразились актуальные для вас события, переживания, чувства?
19. Ваша работа больше о реальном или о желаемом состоянии, ситуации?
20. В какой образ могла бы развиваться ваша работа в будущем?

Завтрак

Техника «Активное внимание». Автор Е. Тарарина

Цель: формировать навык устойчивого внимания, научиться владеть своим телом, развивать свои способности в процессе совместной работы с партнером.

Задачи:

развить умение удерживать позицию на равных; получить навык парной работы и взаимодействия;

развить баланс правого и левого полушарий (рационального и эмоционального);

развить способность заявлять о своих потребностях;

совершенствовать навык владения собственным телом;

Инвентарь: разные мелкие предметы (4 шт.)

Временные границы: не ограничены

Возрастные рамки применения: клиенты от 4-х лет и старше.

Количество человек: четное количество участников.

Алгоритм работы

Участники становятся в пары друг напротив друга и обмениваются предметами, постепенно ускоряясь, в такой последовательности:

1. Участники берут в руки по одному предмету и передают при помощи пальцев друг другу правыми руками одновременно из пальцев в пальцы + глаза в глаза (два предмета на пару).

2. Предмет передаётся только двумя пальцами + зрительный контакт (глаза в глаза).

3. Левой рукой берем – левой даем + зрительный контакт (два предмета на пару).

4. Три предмета на пару: на раз – меняем местами предмет/ы в руках (вне зависимости от количества предметов у участника), на два – передаем партнеру из рук в руки + зрительный контакт.

5. Четыре предмета на пару + зрительный контакт.

6. Четыре предмета на пару + ритмичное стучание ногой по полу.

7. Четыре предмета на пару, стучание ногой по полу + говорим алфавит вразброс одновременно каждый сам себе вслух.

Выводы. В процессе совместной динамичной игры можно получить массу положительных эмоций, весело и полезно провести время; получить навык парной работы и взаимодействия; развить мелкую моторику рук; сформировать навык удерживания внимания.

Техника «Стоп». Модификация Е. Тарарина

Мы очерчиваем вокруг себя границы, чтобы защитить свою личность. Позволяем подходить другим людям к нам (и в физическом, и в психологическом смысле) только на определенное расстояние, чтобы уберечься от возможных обид и слишком сильного влияния.

Цель: осознание своих границ; укрепление «Я».

Задачи: настрой на себя, понимание своих потребностей.

Инструкция. Выберите себе в партнеры малознакомого человека.

Попробуйте исследовать невидимую границу вокруг своего тела при помощи рук партнера. Он будет медленно приближать ладонь к пяти разным участкам вашего тела. Когда вы почувствуете дискомфорт, говорите «стоп».

Обсуждение

- Насколько вы позволяете приблизиться к себе и в каких местах?
- Где проходят ваши границы, как вы их защищаете?
- Что было для вас особенно важным?
- Какую политику в отношении границ вы проводите и как это можно использовать в будущем?

Вывод: техника позволяет понять, насколько близко человек может подпускать к себе ДРУГИХ людей, осознать отношение человека к его собственным границам.

Упражнение «Совместное рисование в паре». Модификация Е. Тарариной

Цель: исследование личностной идентичности, содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, видению своего места в группе, социуме.

Задачи:

- расширить ролевой репертуар и ролевую гибкость;
- научиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- осознать, как происходит взаимодействие с другими людьми;
- научиться определять свои границы, границы других людей.

Инвентарь: белый лист А-4, кисточка, краски, стакан с водой.

Время работы: 30–40 минут.

Возрастные рамки применения: от 13 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Работа происходит в парах – это могут быть участники тренинга, объединившиеся произвольно, или семейные пары. Перед участниками на столе лежит лист А-4, одна кисточка, один стакан с водой и краски. Паре участников предлагается определить, кто из них будет рисовать первым, кто вторым. Тренер предупреждает участников о том, что работа выполняется молча.

Основная часть.

Инструкция к действию:

1. Тот из участников, кто решил быть первым, берет кисточку у самого основания (ближе к щетине), второй участник также берется за кисточку, только ближе к кончику.
2. Участники начинают рисовать, соблюдая условия: делать это молча, не выпуская кисти из рук.
3. После завершения рисунка они меняются местами.
4. Когда готовы два рисунка, происходит обсуждение работы. Тренер задает участникам вопросы, относящиеся к двум этапам рисования (к первому и второму рисунку):
 - Легко ли вы договорились, кто будет первым?
 - Всегда ли вел тот, кто был у оснований кисточки?
 - Какие элементы рисовал каждый участник?
 - Получилось ли взаимодействовать?
 - Какие особенности вашего характера отразились в совместном рисовании?
 - Вы больше рисовали в центре или на периферии? О чем это говорит для вас?
 - Как часто вы были сосредоточены на себе и как часто переключались на партнера?
 - Как вы себя чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого?
 - Как можно назвать ваши картины?
 - Что вы испытываете, глядя на них?

Выводы. Данную технику можно использовать в работе с парами, при исследовании партнерства в бизнес-отношениях. Семья, выполняя совместный рисунок, может реагировать теми же эмоциями, которые характерны для нее в обычной жизни. Процесс работы может отображать, каким образом члены семьи воспринимают друг друга. У участников есть возможность исследовать и проанализировать свои ведущие и ведомые позиции в отношениях с близкими в семье и в социуме.

Упражнение «Скакалка». Модификация Е. Тарарина

Цель: умение владеть собой в условиях риска, работать в команде в стрессовых условиях.

Задачи:

- понимание особенностей своего поведения в условиях риска;
- формирование навыка эффективного взаимодействия в группе;
- распределение ролей в группе для достижения намеченного результата;
- развитие саморегуляции.

Инвентарь: скакалка из веревки длиной 4 м.

Время работы: до достижения результата.

Возрастные рамки применения: от 7 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление: Два человека (ведущие либо ведущий и его помощник из группы) крутят скакалку в медленном темпе по направлению к бегущим. Скакалку можно крутить, ударяя об пол, можно не ударять. В зависимости от величины группы ведущие могут регулировать скорость движения скакалки.

Вначале индивидуально дается задание пробежать под скакалкой с открытыми глазами. Затем такое же задание, но бежать нужно с закрытыми глазами. Далее формируются группы, состоящие из 2-х человек, затем из 3-х, 4-х и так далее по числу участников. Группа бежит с открытыми глазами, затем с закрытыми. Объединять участников в группы можно по разным признакам: мальчики, девочки, правши, левши, кто родился зимой, кто летом и т. д. К концу упражнения под скакалкой должна пробежать вся группа.

Основная часть

Вначале некоторые участники испытывают страх, поэтому не начинают движение, – их важно приободрить. Иногда участникам сложно подобрать нужный момент для начала движения, и они цепляют скакалку, начиная бег то слишком рано, то с опозданием. В первой части упражнения лучше использовать вращение скакалки с ударом об пол, тогда участникам с закрытыми глазами легче ориентироваться с началом движения. Затем, когда упражнение получается, можно усложнить его и не касаться скакалкой пола.

Обсуждение в группе:

- Что чувствовали в начале упражнения и в конце?
- Какие чувства пришлось преодолевать?
- Как вам работалось в группе?
- Что в жизни похоже на «скакалку»?
- Как вам было комфортнее работать – в паре или в одиночку?
- Какие эмоции вы переживали?
- Какой опыт приобрели, выполняя упражнение?

Выводы. Скакалка – это стресс, риск, преграда, которую нужно преодолевать при достижении цели. Формируются навыки преодоления сильных эмоций (страх, неуверенность), умение работать в команде. Создаются условия для закрепления позитивной самооценки, опыта социального взаимодействия, развития саморегуляции и самоконтроля.

Техника «Ритм (импульс)» Модификация Е. Тарариной

Цель: формирование команды, сплоченного коллектива, исследование групповой динамики, развитие мышечной свободы и спонтанности.

Задачи:

- формирование навыка эффективного взаимодействия в группе;
- осознание каждым участником собственной ценности в команде;
- повышение концентрации и внутреннего равновесия;
- выработка групповой динамики;
- снятие эмоционального напряжения.

Инвентарь: не требуется.

Время работы: 15–20 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 5 лет и старше.

Алгоритм работы

Инструкция. Участникам предлагается стать в круг. Тренер знакомит их с первым ритмом (слабым): 3 хлопка в ладоши (с интервалом в 4 секунды); затем со вторым ритмом (средним): 3 хлопка в ладоши (с интервалом в 2 секунды); с третьим ритмом (сильным): 3 хлопка в ладоши (без интервала). Задача участников – услышать, какой ритм задает тренер, и повторить его сообщая. Работа продолжается до тех пор, пока участники не научатся слышать тренера и правильно сообщая воспроизводить ритм. Эту технику можно дополнить еще одним упражнением – «Импульс». Тренер показывает участникам, что такое импульс и каким образом его передавать: делается хлопок в ладоши, после чего сразу же прямой рукой с небольшой подачей своего тела вперед необходимо указать на любого человека, находящегося в кругу. Этот человек «ловит» импульс: делает такой же хлопок и передает импульс другому. **Выводы.** Методика позволяет получить новый опыт группового творческого взаимодействия, способствует сближению участников, а также снятию эмоционального напряжения.

Техника работы с фольгой (работа с агрессией, тревожностью, ленью). Автор Е. Тарарина

Цель: актуализация, осознание и выражение чувства агрессии, тревожности, лени.

Задачи:

- учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять;
- дать выход негативным чувствам, состояниям;
- трансформировать негативное состояние в позитивное.

Инвентарь: кусок фольги, белый лист бумаги А-4.

Время работы: 8-10 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 10 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Участникам группы предлагается взять фольгу, чтобы ознакомиться с материалом. Затем подумать над состояниями агрессии, тревоги или лени.

Основная часть Инструкция к действию:

1. Участникам группы предлагается при помощи куска фольги представить и выразить свое состояние (чувство) агрессии, тревожности или лени (на выбор). Затем получившийся объект нужно расположить на листе А-4. Рекомендуется фиксировать ощущения и переживания, которые, возможно, возникнут в процессе работы.

2. Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, ручку и внимательно рассмотреть созданные работы. То, как они «отзовутся», какие ассоциации будут вызывать, записать на отдельном листе и оставить рядом с работой.

3. Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует выбрать 3 листа с надписями, которые меньше всего ассоциируются с выбранным чувством, состоянием. Зачастую это именно тот аспект, который еще не осознается и не позволяет клиенту взглянуть на чувства агрессии, тревоги и лени по-новому.

4. Клиентам предлагается ответить на вопросы:

- С каким чувством вы работали?
- Какой отклик у вас нашла работа?
- Как часто вы ведете себя в таких состояниях (агрессии, тревожности, лени) так, как описано в листах, которые заполняли другие участники?
- Какие 3 листа вы выделили? О чем это вам говорит?

Выводы. У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Данная техника дает возможность отреагировать на травмирующее состояние, трансформировать его в позитивное – то, которое подтолкнет к новым мыслям, а возможно, и действиям.

Техника «До и после». Автор Е. Москвитина

Цель: развитие эмоционального интеллекта, коррекция негативных переживаний, связанных с каким-то предстоящим событием, выявление и осознание внутренних и внешних ресурсов.

Задачи:

- организация внутреннего диалога со своим «Я»;
- формирование навыка внутренней рефлексии;
- разрешение внутриличностных конфликтов;
- принятие своих собственных ресурсных сторон личности.

Инвентарь: белый лист бумаги А-4, пластилин разных цветов, цветные карандаши.

Время работы: 40–45 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 10 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Клиенту предлагается взять лист бумаги, пластилин и цветные карандаши.

Основная часть.

Предложите клиенту подумать о какой-то предстоящей значимой для него ситуации, в связи с которой он испытывает определенное эмоциональное напряжение. Попросите клиента настроиться и сосредоточиться на этой теме.

Инструкция к действию:

1. Вам предлагается вылепить из пластилина человечка, которому предстоит пройти через волнующую вас ситуацию. Разместите его в любой части белого листа. Теперь вылепите из пластилина другого человечка, который якобы уже прошел через эту ситуацию. Разместите его на том же листе бумаги на комфортном расстоянии от первого человечка.

2. Нарисуйте цветными карандашами мост между первым и вторым человеком, который будет символизировать прохождение через волнующую вас ситуацию.

3. Ответьте на вопросы: Как чувствует себя первый человечек? Какого он пола? Сколько ему лет? Как чувствует себя второй человечек? Какого он пола? Сколько ему лет? Кто из этих двух людей вам нравится больше? Почему? Кто или что помогло человечку пройти через волнующую его ситуацию? Какие выводы для себя сделал 2-й человечек, пройдя по этому мосту?

Выводы. Эта техника позволяет человеку снять эмоциональное напряжение, вызванное каким-либо предстоящим событием. Процесс лепки имеет явный терапевтический характер. Это проективная методика, она помогает на символическом уровне «прожить» ту или иную ситуацию. Техника помогает увидеть и принять свою и внешнюю помощь, что дает шанс благоприятно пройти через предстоящее волнующее событие.

Техника «Дракон СЧАСТЬЯ». Модификация Н. Сапрыкиной

Цель: формирование адекватной самооценки, самоуважения, эмоциональной стабильности, уверенности в себе.

Задачи:

♦ учиться:

- признавать себя и безусловно принимать себя таким, каков есть;
- относиться к себе как к личности, которая достойна уважения и может совершать самостоятельный выбор;
- верить в себя и свои возможности;
- доверять своей природе и своему телу;

Инвентарь: ситцевая ткань (40х25), хлопчатобумажные нитки, ножницы, ручка или карандаш.

Время работы: 40–45 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 14 лет.

Алгоритм работы

Вступление. Если вы хотите построить жизнь своей мечты, то вам надо расстаться с убеждениями, рассказанными вам кем-то и когда-то: что вы чего-то не достойны; что вы ни на что не способны и не можете мечтать ни о чем возвышенном; что вы не имеете права совершать ошибки, открыто высказывать свое мнение; что быть не таким как все, стыдно, и так далее. Конечно, вас в этом убеждали из лучших побуждений, но получилось, что вы попали в сети общепринятых заблуждений. Пришло время освободиться от них и разрешить себе быть самим собой. Все, что создала природа, совершенно – важно в это поверить и принять.

Вы такой человек, каким являетесь, только потому, что само существование нуждается в вас – именно таком, какой вы есть. В противном случае вместо вас был бы кто-то другой, или вы были бы другим. Поэтому расслабьтесь и примите себя, снимите ограничения, разрешите быть самим собой, подумайте обо всех своих качествах, которые вы не хотите принять и от которых пытаетесь напрасно и безрезультатно избавиться. **Мир двойственен. Человек тоже двойственен.** У каждого человека есть свои сильные (хорошие) и слабые (плохие) стороны. И каждый человек должен ПРИНЯТЬ свои слабые стороны, как непутевого ребенка, быть к ним более внимательным, и тогда он заметит, что они не такие уж и слабые. Они нужные, замечательные, полезные! Например: нерешительность может удерживать нас от опрометчивого шага, а излишняя смелость поставит нашу жизнь под угрозу.

Основная часть

Инструкция к действию. Давайте приступим к созданию дракона СЧАСТЬЯ. Для этого необходимо оторвать от материала ленточку шириной около 5 см. и длиной 40 см., предварительно надрезав материал ножницами. Эта полоска будет туловищем. Остальной материал можно распустить на полоски 5х20 (у вас должно получиться 8 полос). На коротких полосках пишем себе разрешение, например: «Имею право быть несовершенным».

Края полоски складываем внутрь и «заутюживаем» о край стола. Затем складываем пополам и еще раз «заутюживаем». Это будут ноги дракончика или крылышки. Здесь следует включить фантазию. На полоске, которая служит туловищем, пишем: «Имею право быть счастливым». Полоску «заутюживаем» аналогично предыдущим. Берем одну из коротких полос и соединяем концы, перегибаем пополам.



Крепим с помощью ниток к туловищу согласно изображению на фотографии.



Затем приступаем к креплению ног. На кончике хвоста можно завязать узел, чтобы закрепить их. Дракон готов.

Теперь он будет служить вам верой и правдой, охраняя ваше право быть самим собой и право других людей поступать так же.



Ответьте на вопросы:

1. Кто может вас ограничивать в жизни?
2. Кто или что может помешать двигаться намеченным путем?

3. Как это можно преодолеть?

4. Кто поддержит вас в вашем начинании принимать себя таким, какой вы есть?

5. Какие два или три шага к освобождению вы можете сделать уже сейчас? Гармоничный, счастливый человек – тот, который принимает, уважает и любит себя **ЦЕЛИКОМ**, а не частями. Он так же относится к другим людям, и люди к нему будут тянуться, потому что **КАЖДЫЙ** хочет быть принятым таким, какой он есть. Никто не может запретить вам быть счастливым, так же, как и вы не можете лишить этого права других. Живите в гармонии с собой и с **МИРОМ**.

Выводы. Данная техника позволит снять внутренние ограничения, даст возможность принять себя и других и сформировать эмоциональный интеллект.

Обед

Техника «Квадраты». Автор Е. Милютина. Модификация Е.Тарариной

Цель: проживание негативных неотреагированных чувств (возможно применение в ситуации острых эмоциональных переживаний).

Задачи:

- проживание зацементированных эмоций, их выход безопасным способом;
- переход из состояния «минус» в состояние «ноль»;
- снижение уровня тревоги по поводу прожитой ранее психотравмирующей ситуации;
- телесное расслабление.

Инвентарь: лист А-4, кисти, гуашь, стакан с водой.

Время работы: 10–12 минут

Возрастные рамки применения: 11+. (Работа может проводиться как индивидуально, так и в группе).

Алгоритм работы. Вступление. Участникам предлагается символически изобразить неприятную ситуацию из прошлого телесного опыта.

Основная часть. Инструкция к действию:

1. Разделите лист А-4 на 8 равных частей (расположив его горизонтально или вертикально)

1	2	3	4
5	6	7	8

2. Вспомните реальную ситуацию любой давности из вашего телесного опыта, когда вы испытывали неприятные чувства (например, страх, тревогу т. д.) и телом чувствовали опасность. Запишите одним предложением эту ситуацию.

3. Зарисуйте эту ситуацию последовательно в квадратах 1–8.

Критерий правильности выполнения: большее мышечное расслабление тела, легкое дыхание.

4. По окончании практической работы необходимо ответить на следующие вопросы:

- Какое чувство вы изобразили на 1 – й картинке?
- Как менялось ваше состояние при перемещении с 1 – й к 8-й картинке?
- С чем вам пришлось расстаться в этой ситуации (чувства, убеждения...)?
- Какой духовный урок вы извлекли?
- К чему в своей жизни вам сейчас важно быть внимательным?

5. Обсуждение в парах (в групповом формате работы) по 5 минут в каждую сторону.

6. На другом листе А-4 нарисуйте (можно под фоновую музыку):

5	6	7	8
4	3	2	1

№ 1 – эту ситуацию через неделю;

№ 2 – //–//– через месяц;

№ 3 – эту ситуацию глазами других людей;

№ 4 – эту ситуацию через полгода;

№ 5 – эту ситуацию, как будто она произошла не с вами;

№ 6 – II–II – через год;

№ 7 –//–//– через 10 лет.

№ 8 – эту ситуацию глазами высшего Разума; за день до. духовный урок.

Критерий правильности выполнения – зевота, состояние легкого «пофигизма».

7. Участникам предлагается сказать себе: «Властью, данной мне, я допускаю...» – сформулировать свой духовный урок и записать.

Методические замечания:

– в первом случае участники рисуют молча, чтобы дать возможность выйти бессознательному;

– тренер обращает внимание участников на их дыхание, дает возможность «вызывать» состояние;

– необходимо «заземлиться» при рисовании: уделять внимание чувствам и ощущениям в собственном теле;

– ведущий напоминает участникам о необходимости наблюдать за своим состоянием, но не оценивать его.

Выводы. В процессе 2-х этапов рисования высвобождаются неотреагированные негативные эмоции, ослабляется негативный эмоциональный накал по отношению к ситуации, формулируется духовный урок.

Техника «Автопортрет». Автор И. Власова

Цель: изучение механизмов формирования самооценки, самопознания, уверенности в себе и самовосприятия; поиск ресурсов самосовершенствования; разрешение внутриличностного конфликта.

Задачи:

- установление прямого невербального контакта с собственным «Я»;
- изучение, познание, изменение себя;
- налаживание внутреннего диалога с самим собой.

Инвентарь: автопортреты – любые фотографии клиента, сделанные им, когда он контролировал (не контролировал) процесс создания снимка, и фотопортреты, созданные в прошлом, при условии разницы между снимками в 3–5 лет.

Возрастные рамки применения: клиенты от 16 лет и далее.

Алгоритм работы

Вступление

Инструкция к действию:

1. Воспользовавшись личными фотографиями, выберите из них один или несколько собственных фотопортретов, которые производят на вас наиболее сильное впечатление.
2. Разместите ваши снимки на белом листе бумаги перед собой.
4. Напишите краткий текст к выбранным фотопортретам, отражающий ваши чувства и мысли.
5. Далее клиенту предлагается ответить на ряд вопросов:
 - Как вы себя чувствуете на этом снимке?
 - Какими качествами вы обладаете на этих снимках?
 - Какие качества вы хотели бы усилить или добавить?
 - Какие образы прошлого и будущего вызывает просмотр фото?
 - Каков их возраст?
 - В каких отношениях между собой эти образы?
 - Насколько они вам нравятся?
 - Какой девиз у этих снимков?
 - Какую смысловую нагрузку несут фото?
 - При возможности отредактировать фото, что бы вы хотели исправить на снимках либо добавить?

Выводы. Автопортреты клиентов – фотоснимки, сделанные без вмешательства посторонних, – позволяют им изучать себя, когда никто другой не наблюдает за ними, не судит о результатах и не пытается контролировать процесс. Независимо от того, является ли съемка спонтанной (с целью получить мгновенные снимки на сеансе терапии), или фотографии сделаны по заданию терапевта, каждый такой снимок – это персональное исследование определенных граней собственной личности.

Поскольку вопросы самооценки, самопознания, уверенности в себе и самовосприятия лежат в основе большинства проблем клиентов, способность увидеть себя вне зависимости, вне связи с окружающими обладает мощным терапевтическим эффектом. А так как фото-автопортреты представляют собой прямой невербальный контакт с собственным «Я», то, вызывая эмоции, они могут не только улучшить ситуацию, но и представлять собой определенную угрозу. Под внимательным руководством консультанта даже в наиболее чувствительные моменты «столкновения» с собственным «Я» клиенты могут использовать авто-

портреты для налаживания внутреннего диалога с собой, изучая собственные открытия под наблюдением специалиста.

Техника «Выбор пути». Модификация Е. Тарарина

Цель: освоение навыков толерантного взаимодействия с окружающими людьми.

Задачи:

- формирование позитивного толерантного мышления;
- отражение и вербализация чувств и переживаний, актуализируемых в процессе просмотра фильма;
- развитие эмоционального интеллекта.

Инвентарь: фильм «Милосердие, или Бумеранг»

(<http://www.youtube.com/watch?v=3gg56iX0uyI>

или

<http://www.youtube.com/watch?v=d31LTiv3Q94>),

компьютер (ноутбук), проектор, колонки звуковые.

Время работы: 45 минут.

Возрастные рамки применения: от 10 лет. (Работа может проводиться как индивидуально, так и в группе).

Алгоритм работы

Вступление. Показ фильма состоялся 17 ноября (Международный день толерантности). Мы часто слышим такие слова, как «толерантность» и «милосердие». Но насколько мы вдумываемся в значение этих слов? Как часто произносим их применительно к себе? Бываем ли мы толерантными и позволяем ли это другим? В фильме, предлагаемом для просмотра, жизнь – бумеранг, и все, что мы делаем, нам возвращается. Улыбаясь миру, мы получаем улыбку в ответ, а хмурясь и обижаясь, мы видим только причины для печали и обид. Фильм показывает, что попытки изменить мир должны начинаться с каждого из нас.

Основная часть

1. Показ фильма. 2. Обсуждение.

Вопросы для обсуждения: Что вы увидели в этом фильме? О чем хотел рассказать автор фильма? Что удивило вас в сюжете? Как этот фильм учит относиться к людям? Чему учит фильм? Какие ценности утверждает этот фильм? Кому бы вы рекомендовали этот фильм для просмотра?

3. Второй показ с обсуждением деталей фильма: В каком возрасте полезно смотреть этот фильм? Какие герои вам запомнились больше всего и почему? Почему люди продолжали помогать другим? Легко ли первым сделать доброе дело для другого человека?

4. Заключительное слово. Жизнь – бумеранг, и все, что мы делаем, нам возвращается. Улыбаясь миру, мы получаем улыбку в ответ, а хмурясь и обижаясь, мы видим только причины для печали и обид. Фильм, который мы сейчас посмотрели, утверждает, что попытки изменить мир человек должен начинать с самого себя. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Что вы готовы сделать прямо сейчас, чтобы добра в мире стало больше?»

Выводы. Кинотерапия способна проявить в сознании человека важные, значимые ценности. С помощью искусства человек способен в кризисной ситуации сделать выбор в сторону добра, принятия мира и себя в нем, красоты.

Техника «Мой внутренний танец». **Модификация Е. Тарариной**

Цель: осознание внутреннего состояния уверенности, определение и развитие себя в группе и индивидуально.

Задачи:

- научиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- научиться взаимодействовать в группе;
- развивать эмоциональный интеллект, чувственность;
- стремиться к реализации творческих способностей;
- содействовать личностному и профессиональному росту, саморазвитию.

Инвентарь: гуашь разных цветов, белый лист бумаги А-4, карандаш любого цвета.

Время работы: 1 ч.30 мин. – 1 ч. 35 мин.

Возрастные рамки применения: от 12 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Музыкальное сопровождение. Каждому клиенту предлагается удобно сесть, закрыть глаза, настроиться на восприятие своего тела. Увидеть свой внутренний танец и побыть в этом движении. Как только прекратится танец – нарисовать себя в полный рост.

Основная часть Инструкция к действию:

I. Мой внутренний танец.

1. Когда работа будет создана, участники должны объединиться в пары.

2. Им предлагается ответить на следующие вопросы: Какие чувства наполняли вас при создании разных частей тела или разных частей рисунка? Чему вы уделяли больше времени? Что оказалось рисовать легче, что сложнее? О чем это для вас? Какие части тела больше, какие меньше? Как называлась работа? Если вспомнить, что название рисунка «внутренний танец», – для чего нужна одежда, если она есть? Какие выводы вы сделали по рисунку? В какие стороны хотелось бы продвигаться в своем развитии?

II.

1. Возьмите карандаш и поставьте в середине рисунка точку. Закройте глаза и рисуйте восьмерки в разные стороны через эту точку. Насладитесь этим. Откройте глаза.

2. Дайте ответы на следующие вопросы: Что не задействовано? О чем это для вас?

III. Танец моего будущего.

1. Объединитесь в тройки и придумайте танец из трех частей:

- прелюдия (общий);
- сольный (каждый участник танцует свой танец отдельно);
- завершение (общий).

2. Представление танца первой тройкой участников, определение состояния участников другой тройкой (в начале, в середине, в конце танца).

3. Обсуждение танца двумя тройками участников.

Выводы.

Данная техника помогает раскрыть внутренний потенциал, сделать шаг в направлении развития внутренней силы. Помогает почувствовать себя во взаимодействии с окружающими. Техника «Мой внутренний танец» дает возможность получить ответы на следующие вопросы:

- Как клиент относится к себе и своему творческому началу?

– В каких он отношениях с окружающими, взаимодействуют ли они конструктивно, дополняют друг друга или конфликтуют?

Методика «Диалог масок». Автор А. Гаврилюк

Цель: оценка себя и других; принятие своих эмоций, положительных и отрицательных сторон; развитие умения видеть положительное в других; обнаружение внутренних ресурсов самосовершенствования.

Задачи:

- научиться слушать и слышать потребности собеседника;
- осознать и принять многогранность своего «Я» в системе отношений;
- открыть и принять отличительные стороны личности своего собеседника;
- изучить защитные и специфические функции и задачи масок;
- научиться навыку рефлексии собственных чувств и мыслей.

Инвентарь: изготовленные участниками с помощью бумаги и красок маски, проигрыватель, музыкальные записи.

Время работы: 30–45 минут.

Возрастные рамки применения: от 13 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому участнику предлагается надеть свою маску (изготовленная маска должна отражать то, что, на взгляд участника, обычно видят окружающие, – как положительные, так и отрицательные стороны) и подвигаться под музыку, показывая без слов, что таит в себе маска.

После того как музыка закончится, участникам предлагается найти наиболее интересную и непохожую на свою маску. Затем участники объединяются в пары.

Основная часть

Инструкция к действию:

1. Тренер рассказывает, что на маскарадах есть интересные традиции. Одна из них – обмен масками.

2. Участникам предлагается поменяться масками в создавшихся парах. Надев на себя маску партнера, участник выслушивает более подробный рассказ хозяина маски о ней (привычки, особенности, что для маски является ценным, чем она отличается от других, в чем ее уникальность, что она прикрывает).

3. «Хозяин» маски и ее новый «владелец» фиксируют свои чувства и мысли на бумаге при помощи фломастеров или цветных карандашей. Это повторяется для каждого участника (по 10–15 минут на каждого).

4. Далее участникам предлагается ответить на следующие вопросы: В какой маске было легче? Что показывает ваша маска и маска партнера? Опишите, каков смысл жизни вашей маски и маски партнера? Что хотелось бы показать вашей маске? Насколько это почувствовал партнер? Что скрывает маска партнера и чего она боится, по вашему мнению?

Выводы. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показывать себя настоящего. Целью процесса психологического развития, процесса индивидуации является осознание и принятие своих масок, их роли, освоение идентичности самому себе, своей аутентичности. Техника «Диалог масок» дает возможность осознать маски, которыми мы пользуемся в повседневной жизни, через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души. Техника дает возможность получить ответы на вопросы: Какая маска обычно на вашем лице? Не путает ли участник маску с собственным лицом? Свои ли маски носят участники? Что на самом деле показывает маска, а что скрывает? Насколько часто человек использует эту маску, в какой мере он ее принимает?

Техника «Карта личности: Ресурсы». **Модификация Е. Тарариной**

Цель: планирование будущего, развитие рефлексии, усиление личностного ресурса, повышение самооценки, формирование навыка рефлексии собственных состояний и потребностей.

Задачи:

- ◆ Вывести в область осознания личностные ресурсы.
- ◆ Обнаружить ресурсы самосовершенствования.
- ◆ Развивать эмоциональный интеллект.
- ◆ Задействовать тактильные ощущения для большего внутреннего опыта.
- ◆ Научиться слушать и слышать свой внутренний голос.
- ◆ Вывести в область осознания некоторые стратегии действий личности.

Инвентарь: 1 лист картона (А -4), 10 и более цветных листов бумаги (размером 1/8 листа А-4, очень удобно покупать на группу: по 2 листа 10-ти цветов бумаги в любом большом магазине канцтоваров попросить разрезать на гильотине 4 раза пополам – и 20 наборов готовы!), клей ПВА (если на группу, то большая банка), одноразовые стаканчики, кисточки для клея, влажные салфетки.

Время работы: 45 – 60 минут.

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Возрастные рамки применения: от 6–7 лет.

Алгоритм работы

Вступление. Ознакомление клиентов с темой «Я и мой успех».

Беседа о качествах характера, ресурсах клиента, помогающих добиться личного успеха.

Составление списка личностных ресурсов, особенностей характера клиента, которые помогают на пути к успеху и которые хотелось бы усилить в ближайшее время.

Добавление в список желаемых ресурсов, способствующих успеху.

Основная часть

Возьмите самый красивый листочек из предложенных и отложите в сторону. Затем выберите из списка 7 наиболее значимых качеств и напишите каждое на отдельном листе цветной бумаги. Время работы – 3 минуты. На отложенном листочке предлагаем написать свехресурс: мысль, идею, фразу поддержки, которая необходима, чтобы все выбранное гармонизировать, вдохновить вас на достижение результата.

Далее нужно взять в руки один лист цветной бумаги с записанным ресурсом, прочесть и, разорвав на мелкие кусочки, отодвинуть в сторону. Выбрать следующий лист, прочитать и тоже превратить в кучу мелких кусочков, но (без помощи ножниц) другим способом. Таким же образом поступаем с каждым новым листочком, разрывая его новым способом. В результате перед клиентом образуется 8 кучек цветных кусочков бумаги. Радуетесь результатам и густо смазываем картон клеем. Продумываем композицию, так, чтобы все точно понравилось, и в произвольном порядке высыпая все кусочки на картон. Карте нужно дать высохнуть, и можно вешать шедевр на видное место, откуда он будет укреплять связь с бессознательным. Далее следует обратить внимание клиента на особенности выполнения каждого этапа работы и предложить ответить на вопросы (прежде всего себе): Как я распоряжаюсь своим временем? (Особенно, если часть бумажек не поместилась) Если представить, что лист картона – это время, отведенное нам для воплощения задуманного, как я его использую? Каким мне нужно быть, чтобы точно все успеть? Если остались пробелы, чем они запол-

нятся? Заполню ли я их сам (предложить самому себе ресурс)? Или позволю социуму (критичной массе) заполнить их чем-то помимо моей воли? Как я действую? Слушаю свою интуицию или воплощаю идею, избранную вначале? (Вспоминаем, как создавали композицию, отслеживаем стратегии). Испытываю ли я удовольствие от работы? Все ли получилось? Если нет, то почему? Какие мысли сопровождали меня в процессе работы? Каким значением я наделил свою работу? Какое послание она несет мне сейчас? Благодарим себя за плодотворную работу и забираем карту с намерением найти ей достойное место в своем личном пространстве.

Выводы. Результат работы – уникальная карта личности. Будет ли она представлять собой единую композицию или хаотичные цветные вспышки и всплески, все равно получится красиво. Работать такая карта будет как коллаж, т. к. вся ценная информация, готовая принести пользу в самый подходящий момент, уже отправилась в бессознательное ©. Эта работа активизирует творчество, личностные ресурсы и открывает большие возможности на пути самосовершенствования.

Техника «Рисунок в паре». Модификация Е. Тарариной

Цель: определение стратегий взаимодействия в отношениях, исследование своих реакций на действия другого человека, а также реакций партнера (в группе/жизни), осознание стратегий поведения и их изменение при необходимости. Можно применять в семейном, детско-родительском консультировании, работе тренинговых и психотерапевтических групп.

Задачи:

- Научиться прислушиваться к себе, своим реакциям на поведение партнера.
- Отслеживать и понимать невербальные сигналы партнера.
- Развивать свою чувствительность.

Инвентарь: белый лист бумаги А-4, разноцветные карандаши (мелки, краски, фломастеры).

Время работы 40–45 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 6 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление

В случае применения в группе просим участников найти себе партнера, с которым им хотелось бы выполнить это упражнение. В случае консультирования пары – партнеры готовы. Предлагаем взять лист А-4 и карандаши (мелки, краски, фломастеры).

Основная часть

Инструкция к действию.

Сядьте за стол рядом друг с другом и положите перед собой лист бумаги. Вам необходимо совместно нарисовать картину, ничего не обсуждая при этом.

Вы можете выбирать любые цвета, но в тот момент, когда один рисует каким-то цветом, второй должен пользоваться другим. Разговаривать друг с другом нельзя, молча концентрируйтесь на своей работе. Заканчивайте рисовать тогда, когда почувствуете, что картина готова. Разместите рисунок перед собой. Ответьте на следующие вопросы: На что мне кажется похожим взаимодействие с партнером в процессе рисования? (Метафора приветствуется). Какие чувства в процессе рисования картины я испытывал к себе (партнеру, результату совместного творчества)? Что в работе было самым легким/сложным? Что в работе для меня было самым важным? Как мне кажется, что было важным для партнера? Как я это понял? Какие чувства испытываю сейчас? Хотелось ли бы повторить этот опыт? Почему? Что бы я изменил во взаимодействии с партнером?

В случае, если у пары есть желание повторить опыт, даем им такую возможность на занятии или в качестве домашнего задания, затем обсуждаем после повторного выполнения задания или на следующей сессии, используя вопросы: Что вы/партнер делали так же, а что иначе? На что обратили внимание на этот раз? Какие чувства испытывали? Какие выводы сделали? Что из этого опыта возьмете в жизнь, используете для изменения в отношениях?

Выводы. У каждого человека есть определенные стратегии поведения, которые он использует при взаимодействии с другими людьми. Данное упражнение позволяет ответить на вопросы: Насколько мои стратегии поведения эффективны? Совпадает ли мое восприятие своего поведения с восприятием партнера? Что я могу сделать, чтобы быть более эффективным в партнерском взаимодействии?

Техника «Консультирование». Белозёровские личностные структуры. Модификация Е. Тарариной

Цель: найти способ решения проблемы, если клиент не называет причину обращения к психологу или самостоятельно не может ее определить.

Задачи:

- развитие ассоциативного мышления;
- самостоятельный анализ клиентом проблемной ситуации;
- нахождение альтернативного решения проблемной ситуации.

Инвентарь: стикеры одного цвета, ручка.

Возрастные рамки применения: от 13 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Клиенту предлагается сформулировать вопрос, который был бы направлен на конкретное действие для решения проблемы (*проговаривать вопрос вслух необязательно*).

Основная часть

Инструкция к действию:

1. Когда вы думаете о своем вопросе, сколько листиков вам необходимо?
2. Разложите их так, чтобы вам понравилось.
3. Представьте, что эти листки – знакомые с детства «классики» и вам нужно по ним проскакать. С какого листочка вы начнете? Каким будет ваш маршрут?
4. Когда вы смотрите на этот листик и думаете о своем вопросе, какое слово возникает в уме? (*Терапевт записывает слово на листочек. Подписывает листки хаотично, не следуя по маршруту клиента*).
5. Пройдитесь по маршруту и соберите слова в цепочку.
6. Получили ли вы ответ на свой вопрос? (*Если ответ «Да» – терапия окончена, если ответ «Нет» – предлагается три варианта действий*).
7. У вас есть три возможности: заменить какое-либо слово другим; переструктурировать листки; добавить листки. (*Убирать листки нельзя*).
8. Как теперь изменился ваш маршрут?
9. Соберите слова в цепочку. Вы получили ответ на свой вопрос? (*Если ответ «Да» – терапия окончена, если ответ «Нет» – повторить возможности. Если клиент молчит, повторять возможности через каждые 5 секунд*).

10. Заключительная часть

Внимательно следить за реакцией тела клиента: покраснение кожи лица, учащенное дыхание – значит, ответ уже найден.

Выводы. Метод консультирования дает возможность клиенту самому разобраться в своем вопросе, даже не посвящая в него психолога.

Техника «Работа с фотографиями». Модификация Е. Тарариной

Цель: осознание себя, интегрирование своих сильных и слабых сторон, осмысление мотивов своего поведения, понимание того, как оно воспринимается другими; признание и принятие факта, принятие обратной связи с партнером.

Задачи:

– *развитие «Я-концепции»:* принятие себя и других, интегрирование своих сильных и слабых сторон в единое целое;

– *развитие эмпатии:* внимание к эмоциональным состояниям другого, взаимопонимание, способность отражать чувства другого в своих эмоциях, сохраняя собственную позицию;

– *развитие рефлексии:* осознание необходимости постоянной вербализации своих мыслей и внутренних переживаний в форме обратной связи.

Инвентарь: фотографии, на которых изображены люди, природа, животные, профессии и т. д. Исключено использование сцен насилия, порнографии, узнаваемых лиц и т. д. На 1 клиента должно быть не менее 10 разных фотографий.

Время работы: 40–45 минут.

Возрастные рамки применения: от 13 лет и старше.

Применяется в индивидуальном консультировании (психолог+клиент), в семейном консультировании (мужчина+женщина+психолог в роли наблюдателя), детско-родительское консультирование.

Алгоритм работы

Вступление

Каждому клиенту предлагается выбрать из десяти фотографий одну, наиболее значимую для него.

Основная часть

Инструкция к действию:

1. Психолог раскладывает фотографии в произвольном порядке на столе.
2. Клиент выбирает только фотографию, которая вызывает у него самое сильное чувство.
3. Психолог предлагает обсудить выбранную клиентом фотографию. Можно заранее подготовить на листе А-4 вопросы.
4. Далее психолог предлагает клиенту ответить на следующие вопросы: Какова история этого снимка, как он создавался? Кто на нем запечатлен? О чем этот снимок? Как вы назовете его и почему? Что происходит на фото? Где оно сделано? Что побудило автора сделать этот снимок? Какие первые 3 слова приходят вам на ум, когда вы рассматриваете его? Какие чувства возникают у вас, когда вы смотрите на фото? Какие воспоминания и мысли появляются у вас, когда вы смотрите на фото? Что вам особенно нравится и так же не нравится? Чего не хватает на фото, чтобы оно было более гармоничным? Что бы вы хотели изменить на фото и почему? Если бы автором снимка были вы, был бы он таким же? Кому вы хотите дать это фото, почему? Объясните причину и ваши чувства. Что бы сказала это фото, если бы умело говорить? Что вы чувствуете? Есть ли в этом фото какое-нибудь послание? Содержит ли оно тайну? Вопрос? Вызывает ли беспокойство? Причиняет ли вред? О чем фото не спрашивает и не говорит? Что оно скрывает?

Что бы вы хотели сказать, пожелать этому снимку, о чем спросить? Что нового о себе и партнере вы узнали?

Выводы: данная техника предполагает укрепление «Я-концепции» клиента, формируя его самопринятие отношение к себе. Помогает более глубоко понять себя и своего партнера.

Комбинированная техника «Я и моё окружение». Модификация Е. Тарариной

Цель: диагностика и коррекция своего «Я» в окружении близких людей.

Задачи:

- самооценка, исследование собственного «Я»;
- определение роли близких людей в жизни человека;
- выявление конфликтов и поиск ресурсов;
- коррекция восприятия себя в окружении близких людей;
- развитие потенциала креативности, обогащение эстетического опыта;
- снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Инвентарь: лист белой бумаги формата А-3, заготовленное дома тесто (пропорции 2:1:1 – 2 части соли «Экстра», 1 часть муки, 1 часть воды), крупы и семена (горох, рис, подсолнечник, тыква, пшено), макаронные изделия, клей, краски (гуашь), кисточки для клея и краски, баночка для воды.

Время работы: 1–1,5 часа

Возрастные рамки применения: от 8 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Представьте мысленно людей, которых считаете своим ближайшим окружением (из числа близких родственников и друзей).

Основная часть

Вылепите из теста фигурки: себя и своих близких. С помощью клея и элементов декора создайте ландшафт. Поместите в него фигурки. Раскрасьте фигурки и ландшафт в предпочитаемые для вас цвета.

Предлагаемые вопросы: Кто и что изображено на рисунке? Есть ли на этом рисунке вы? Где находится человек? Что он делает? Почему человек такой? Как он себя чувствует? Кто его окружает? Кто расположен ближе к нему, кто дальше? Как другие люди относятся к человеку? Какие чувства они испытывают? Что человек способен изменить на рисунке?

Возможные интерпретации ландшафта: – зелень, цветы, луга – подаренные человеку природой энергетически самые богатые места, ресурсы; – горы – будущие перспективы, они же – пока ещё недоступные; – река, море, озеро – интуитивный ресурс человека, связанный с отдыхом; – лес – скрытое недовольство, чувство опасности.

Выводы. Техника позволяет определить роль каждого члена семьи и близких людей в окружении человека, сгармонизировать свои отношения, найти ресурсы личностного развития в ближайшем окружении.

Техника «Групповой рисунок на влажной бумаге». Модификация Е. Тарариной

Цель: развитие навыков взаимодействия в группе, поиск конструктивных стратегий общения, сплочение группы.

Задачи:

- развитие умения вступать в контакт с другими участниками, поддерживать его;
- развитие навыка отслеживать и адекватно проявлять свои чувства;
- развитие способности чувствовать личные границы и границы других людей;
- развитие способности к рефлексии и адаптации;
- развитие эмоционального интеллекта, эмпатии.

Инвентарь: бумага большого формата (А-1), поролоновые губки, емкости с чистой водой, гуашь, кисти, стаканчики с водой для красок.

Время работы: максимум 30 минут на рисование; 10–15 минут – на обсуждение.

Возрастные рамки применения: дети от 5 лет, взрослые.

Алгоритм работы

Вступление: участники делятся на группы от 6 до 8 человек. Каждая группа получает лист бумаги, емкость с водой, губки (одну или несколько), кисти, краски, баночки с водой.

Основная часть

Инструкция:

1. Расположите лист бумаги таким образом, чтобы каждый участник имел к нему свободный доступ.
2. При помощи губки смочите лист водой так, чтобы он стал блестящим от влаги, но при этом не размок.
3. Заполните пространство листа цветом так, чтобы на нем не осталось белых мест.
4. Когда закончите рисовать, придумайте вашей совместной работе название.
5. Затем проходит обсуждение, в процессе которого участники отвечают на следующие вопросы: Какие чувства вы испытывали в начале рисования? Какие чувства наполняли вас в процессе работы? Какие наблюдения вы сделали после работы в группе? Ощущали ли какой-то дискомфорт? Что было наиболее комфортным во время рисования? Что вы хотели передать в общем рисунке, удалось ли это? Что вы чувствовали в процессе совместного поиска названия работы? Какую позицию вы занимали на разных этапах работы в группе? Соответствует ли она той, которую хотели бы иметь? Что это говорит о вас или вашей жизни? Что чувствуете сейчас? Что вам хочется сделать сейчас?

Выводы. Каждый человек лучше всего познает себя через взаимодействие с другими. В технике «Рисунок на влажной бумаге» можно отследить, у кого проявляются лидерские черты, а кто, наоборот, более пассивен; как участники общаются в процессе выполнения техники – умеют строить конструктивный диалог или, наоборот, предпочитают соперничать; как проявляется агрессия; кто держится обособленно; есть ли способность к эмпатии и сотрудничеству, как участники проявляют эти черты. Кроме того, эта техника помогает каждому из участников выявить комфортный размер своего личного пространства, а также в процессе взаимодействия и обсуждения вскрыть сложности, актуальные для него, и увидеть пути их преодоления.

«Мой ребенок в образе растения». Автор И. Шевцова. Модификация Е. Тарариной

Цель: диагностика субъективного восприятия клиентом ребенка и их взаимоотношений.

Задачи:

- исследование особенностей восприятия родителем своего ребенка;
- выявление наличия (отсутствия) конфликтной ситуации в семье;
- выявление неосознаваемых чувств и установок на воспитание;
- прояснение в сознании клиента его реальных отношений с ребенком и возможных вариантов улучшения этих отношений.

Инвентарь: лист бумаги (А-4), цветные карандаши.

Время работы: 20–30 минут.

Возрастные рамки применения: от 18 лет и старше.

Алгоритм работы

Клиенту предлагается цветными карандашами нарисовать ребенка в образе растения на листе бумаги А-4. Арт-терапевт не отвечает ни на какие дополнительные вопросы для уточнения задания. Если в группе присутствуют мама и папа одного ребенка, необходимо обеспечить возможность их работы отдельно друг от друга. Во время рисования может звучать тихая, спокойная музыка.

По окончании рисования клиенту предлагается рассказать о своем растении:

- Что это за растение? Где растет? Какое оно?

В ходе рассказа задаются следующие вопросы:

- **Конкретизируйте каждую нарисованную деталь** – высоту ствола, наличие листьев на стебле, нераскрывшийся бутон или распустившийся цветок. Что это означает для растения?

– **О процессе создания рисунка:** Что было нарисовано сначала? Вносились ли исправления? По окончании работы хочется ли внести в нее изменения? Было ли желание сосредоточиться на процессе рисования?

– **Об отношениях и чувствах:** Какие чувства сопровождали вас в процессе рисования? Что вы чувствуете сейчас, глядя на свой рисунок? Как, по-вашему, чувствует себя растение? Как ему с другими растениями? Насколько рисунок отражает ваше восприятие ребенка, отношения к нему?

Вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о своем восприятии ребенка? Как это отражается на его поведении и воспитании? Какие действия в воспитании могут улучшить ваши отношения с ребенком?

В ходе выполнения упражнения следует обращать внимание на состояние и чувства клиента. Могут возникнуть глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Задача – дать клиенту высказаться.

В процессе обсуждения клиент может пожелать внести изменения в свой рисунок. В этом случае обязательно нужно выяснить, что именно его не устраивает, что означают исправления, что это значит в жизни, что клиент намерен делать дальше?

Необходимо отметить, что наличие горшка, в который помещено растение на рисунке, свидетельствует о гиперопеке, игнорирование самостоятельности ребенка.

Выводы. Техника может использоваться в семейной терапии как диагностическая и терапевтическая форма осознания клиентом своих отношений с ребенком.

Ужин

Техника «Инсталляция». Модификация Е. Тарарина

Цель: командообразование, пробуждение творческой активности, определение своих личностных особенностей, устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

Инвентарь: ножницы, бумага, скотч, подручные средства, предметы интерьера.

Задачи: 1. Изучить структуру коллектива.

2.. Создать условия для гармоничного развития и сплочения группы.

3. Научиться слышать своих партнеров, не теряя себя как личность.

Время работы: 15–20 минут.

Возрастные рамки применения: от 13 лет и старше.

Алгоритм работы

Группе предлагается из подручных материалов, из того, что есть в комнате, создать скульптуру (инсталляцию) на заданную тему. Тема выбирается в соответствии с решаемым вопросом.

Особое внимание уделяется тому, чтобы в процессе работы принималось во внимание мнение каждого члена группы.

В процессе работы обратить внимание на то, кто взял на себя роль организатора, кто исполнителя, кто активно включался в работу, кто был пассивным. По окончании работы группа должна объяснить значение составляющих частей и сделать презентацию.

Выводы. В ходе проведения упражнения ведущий выясняет, кто в группе является лидером (формальным или неформальным); на что в большей мере ориентированы участники, – на внешние проявления или внутренний мир. Данный вид деятельности способствует сплочению коллектива, умению слушать и слышать друг друга, договориться между собой для достижения общей цели.

Техника «Работа с выбором». Модификация Е. Тарариной

- Для данной техники подойдет любая колода карт.
- Используется, когда клиенту сложно сделать выбор между несколькими вариантами (не имеет значения, между чем идет выбор).
- Преимущество методики – клиент может оставить в тайне предметы/варианты своего выбора, не озвучивая их.

Цель: помощь в принятии решения в пользу одного из вариантов – возможность сделать самостоятельный выбор, развитие интуиции, доверия к себе, способности лично принимать решения.

1 . Сначала определяем варианты выбора – между чем клиенту нужно выбирать (условно выбор № 1 и выбор № 2)

1. Сформулируйте для себя четко те два варианта, между которыми вы затрудняетесь сделать выбор.

2. Из предложенных метафорических карт выберите две, которые ассоциируются с вашими вариантами. Одну карту – для выбора № 1, вторую – для выбора № 2. Запомните эти карты.

II. Когда выбор сделан, терапевт переворачивает вверх рубашкой выбранные клиентом карты, перемешивает их и, не показывая, где какая, раскладывает на полу на расстоянии метра одну от другой. Клиент становится перед картами посередине). Дальше приступаем непосредственно к выбору. Клиент, руководствуясь своими ощущениями и интуицией, делает выбор в пользу одной из карт, становится на нее и отслеживает свои чувства на этой карте. Аналогичная работа прodelывается со второй картой.

3. Закройте глаза, максимально сконцентрируйтесь. Что вы чувствуете сейчас, находясь на этом месте между картами? Подумайте, к какой карте вас «тянет». Идите в эту сторону и встаньте на карту. Что вы чувствуете сейчас? Запомните эти чувства.

4. Вернитесь в исходную позицию между картами. Теперь встаньте на вторую карту, на которой вы еще не были. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на ощущениях. Что вы чувствуете, стоя на этой карте? Запомните эти чувства.

III. Затем, вернувшись в исходное положение между картами, клиент анализирует свои ощущения и выбирает ту карту, стоя на которой чувствовал себя более комфортно. Перевернув ее, он увидит, какому варианту выбора она соответствует.

5. Вернитесь в исходную позицию между картами. Проанализируйте свои ощущения на каждой из карт, сравните их. Выберите **ту карту**, стоя на которой вы чувствовали себя наиболее комфортно. Теперь вы можете перевернуть ее и посмотреть, какому выбору она соответствует.

Примечание .

В случае, если возникают трудности с определением более «комфортной» карты или клиент ссылается на то, что не может ничего почувствовать, можно предположить, что варианты выбора по значимости для него равны.

Техника «Коллаж моей мечты». Модификация Е. Тарариной

Цель: планирование будущего, осознание своих целей, путей достижения намеченного.

Задачи:

- ◆ учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- ◆ выражать свои мысли, идеи, цели, понимание темы;
- ◆ ставить цели;
- ◆ находить пути достижения поставленных целей;
- ◆ вырабатывать стратегию;
- ◆ определять место, в котором на данный момент находишься;
- ◆ формировать адекватную самооценку.

Инвентарь: 3 журнала с картинками (различные семейные журналы с обычными людьми, жизненными историями и иллюстрациями к ним, изображением природы, деловой жизни людей), ножницы, клеящий карандаш, лист бумаги (А-3), фломастеры.

Время работы: 45–60 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 12 лет.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому клиенту предлагается сформировать тему своего коллажа. Например: «Я и мой успех», «Я и мой талант», «Я и мое здоровье».

Основная часть

Инструкция к действию:

1. Во время работы над коллажем необходимо соблюдать следующие временные рамки: 15 минут на выбор и вырывание картинок; 10 минут на вырезание картинок; 5 минут для размещения на листе; 5 минут на утверждение макета (кофе – брейк); 5 минут на окончательный сбор и приклеивание.

2. В процессе работы над коллажем следует помнить, что: выбираемые картинки должны нравиться; коллаж можно дополнять различными словами и фразами; нужно постараться получить удовольствие от процесса.

3. Если коллаж создается в группе, необходимо соблюдать групповые правила: до окончания работы сохранять запрос в тайне; работать сосредоточенно, не мешая другим.

4. Ответьте на вопросы: Какая тема коллажа? Как он называется? Какие чувства вызывает у вас эта работа? Какие сферы жизни представлены в ней? Есть ли на вашем коллаже пустые места? Чем это вызвано? Есть ли картинки, которые перекрывают друг друга? Если предположить, что левая сторона – это прошлое, правая – будущее, центр – настоящее, что вы можете сказать о своей работе? Если верх – это идея, вера, низ – это поступки, а середина – эмоции, что можно сказать о вашем коллаже? Что преобладает на вашем коллаже? Как вы это объясните? Сохранены ли границы? О чем это вам говорит? Какие 3 действия вы можете сделать уже сегодня, чтобы вдохнуть жизнь в коллаж?

Важно! При выполнении коллажа можно включить в качестве фона умеренно быструю музыку, чередующуюся с более медленной. Очень хорошо подходит инструментальная музыка (гитара, флейта), желательно без слов. Музыка создает благоприятную для творчества атмосферу. Если после обсуждения вопросов есть желание что-то доклеить – сделайте это. Время работы коллажа 1 год. В течение этого времени допускается наклеивание картинок.

Выводы. Техника составления коллажа может быть использована как с психотерапевтической, так и с диагностической целью. Выбираемые клиентом картинки способны выявить темы и проблемы, остающиеся нераскрытыми в вербальном общении с ним. Коллаж можно использовать на начальных этапах работы в арт-терапевтическом режиме, особенно с участниками групп или клиентами, у которых силен стереотип «Я не умею рисовать». А вырезать картинки из журналов и наклеить их на бумагу может каждый. Картинки можно также просто вырывать из журнала.

Техника работы с целями. Автор Е. Тарарина

Цель: максимально прояснить, что мешает добиться цели и какие ресурсы есть для ее достижения, максимально продвинуться в данном направлении.

Задачи:

- развитие ассоциативного мышления;
- поиск ресурсов;
- анализ работы с целями;
- поиск альтернативного решения.

Инвентарь: колода карт «Колесо жизни».

Время работы: 10–15 минут

Возрастные рамки применения: клиенты от 14 лет.

Алгоритм работы

1. Клиент формулирует запрос – цель, которую хочет достичь, учитывая конкретизацию во времени, пространстве.
2. Клиенту предлагается вытянуть вслепую картинку-эмоцию с внутренним вопросом: что мешает мне добиться цели сейчас?
3. Клиенту предлагается вытянуть вслепую еще одну картинку-эмоцию с внутренним вопросом: что поможет двигаться к цели?
4. Клиенту предлагается вытянуть вслепую 2 картинки из основного набора колоды – они будут давать ответ на вопрос: что делать, какие шаги предпринимать.
5. Затем методом коучинга проводим беседу с клиентом, в течение которой клиент высказывает свои ассоциации и мысли.

Выводы. Ассоциативные изображения помогают человеку развивать нестандартное мышление, находить непривычные для него решения, выводят в ресурсное состояние. К клиенту приходит понимание того, что необходимо проработать, какие действия приведут его к реализации запланированного.

Техника «Какой я, кто я». Модификация Е. Тарариной

Цель: максимально прояснить отношение к самому себе, выявить личные ресурсы, максимально продвинуться в данном направлении.

Задачи:

- развитие ассоциативного мышления;
- поиск ресурсов;
- анализ принятия себя.

Инвентарь: набор метафорических ассоциативных карт «Креатив – 1» и «Колесо жизни». **Время работы:** 10–15 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 14 лет

Алгоритм работы:

Клиенту предлагают вслепую вытянуть 4 карты:

1. Особенности внешнего вида в данный момент.
2. Часто повторяющиеся эмоциональные состояния.
3. Восприятие собственного интеллекта.
4. Качества, которые проявляются в общении с другими людьми.

Затем методом коучинга проводим беседу с клиентом, в течение которой клиент высказывает свои ассоциации и мысли.

Выводы. Ассоциативные изображения помогают человеку выявить те аспекты личности, которые нуждаются в коррекции, посмотреть на себя со стороны. Изображения вызывают у клиента определенные эмоции. Задача арт-терапевта – вывести клиента в ресурсное состояние.

Методика «Приобретение». Автор М. Архипова. Модификация Е. Тарариной

Цель: проработка чувства зависти; поиск ресурсов самосовершенствования.

Задачи:

- сплочение коллектива;
- развитие способности выделять положительные и отрицательные качества собственной личности;
- развитие коммуникативных навыков.

Инвентарь: цветные карандаши, краски, фломастеры, 2 белых листа бумаги (А-4).

Время работы: 25–30 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 10 лет.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому клиенту предлагается вспомнить ближайшую ситуацию, в которой он кому-либо завидовал или прочувствовал на себе ярко выраженную зависть со стороны другого человека. Необходимо вспомнить ситуацию и выделить те составляющие, которые вызывали зависть, например: материальное положение, внешняя красота, успешность в делах и т. д.

Основная часть

Инструкция к действию:

1. На одном листе А-4 вам необходимо символично изобразить предмет зависти (то, чему вы завидовали, либо то, что у других вызывало чувство зависти к вам). Важно, чтобы участники изображали именно символично, а не конкретно.

2. На втором листе А – 4 необходимо символично изобразить качество, которого вам не хватает для того, чтобы получить предмет вашей зависти, либо то качество, которым вы бы могли поделиться, чтобы другие люди получили блага, которые есть у вас и которым они завидуют.

Например, клиент испытывает чувство зависти к человеку с красивой стройной фигурой (изображение на 1 – м листе), а для того, чтобы усовершенствовать свое тело, ему не хватает силы воли (изображение на 2-м листе).

3. Далее предлагается посмотреть на свой первый рисунок и на других участников и выбрать из них человека, у которого, с вашей точки зрения, есть то, что вы изобразили, например, – выбрать наиболее стройного человека в группе и подарить ему свой рисунок, объяснив, что на нём изображено.

4. Затем необходимо, посмотрев на свой второй рисунок, выбрать человека в группе, которому, по вашему мнению, не хватает именно этого ресурса, который вы изобразили, и подарить ему ваш ресурс.

5. Рефлексия.

Выводы. Основа чувства зависти – прежде всего гордыня и ощущение несправедливости, а также желание потреблять, получать, поэтому важно научить клиентов способности отдавать, ничего не требуя взамен.

Техника «Рисование музыки руками». Модификация Е. Тарариной

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

Задачи:

- Учиться слушать и слышать свое внутреннее «Я».
- Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей.
- Развитие чувственности, эмоционального интеллекта.
- Развитие навыка рефлексии собственных эмоциональных состояний.

Инвентарь: лист А-4, скотч, 2 разноцветных карандаша (фломастера, две ручки), музыкальная подборка из 8 мелодий общей продолжительностью 10 минут.

Время работы: 40–45 минут.

Возрастные рамки: клиенты от 12 лет и старше (работа может проводиться как индивидуально, так и в группе).

Вступление. Участникам группы предлагается найти для себя некоторое свободное пространство, где не будут отвлекать близко сидящие люди. Взять чистый лист бумаги и прикрепить его в развернутом виде перед собой на столе с помощью скотча.

Основная часть

1. Участникам предлагается выбрать 2 разноцветных карандаша. Взяв карандаши, по одному в каждую руку, участники закрывают глаза и в течение нескольких минут исследуют своё внутреннее чувственное пространство на предмет актуальных и значимых в данный момент потребностей.

2. Включается музыка, и участники начинают рисовать двумя руками одновременно с закрытыми глазами. Руки под музыку перемещаются любым образом, стремясь заполнить рисунками все пространство бумаги, совершая то одинаковые, то разные движения, удаляясь и сближаясь, формируя абстрактные образы или воплощая конкретные и знакомые предметы. Участники при этом просто расслабляются, отпускают себя и наблюдают, как ведут себя руки, и совершают те движения, которые диктуют им эмоции и чувства, переживаемые ими в момент прослушивания музыки.

3. После завершения рисования предлагается обсудить в парах следующие вопросы: Какие ритмы вам были приятны? Какие вызывали сложности, а какие давались легко? Чем вы можете это объяснить? Во время звучания музыки вы рисовали одновременно двумя руками или каждой отдельно? Какая рука рисовала больше или меньше? В какой степени ваши руки и цвета, которые вы использовали, выражают две стороны вашей личности, как эти стороны взаимодействуют? Держатся ли два цвета обособленно на бумаге, или они взаимодействуют? Сотрудничают они или находятся в конфликте? Какой цвет преобладает в работе? Какой образ вы нашли в рисунке? Как вы можете это объяснить? Удалось ли вам расслабиться и получить удовольствие от работы?

Выводы. Техника рисования музыки руками помогает снять механизм внутреннего контроля, выявить и осознать потребности и ценности клиента. Способствует самораскрытию и развитию эмоционального интеллекта, способности к спонтанности действий и чувств, творческому видению событий.

Техника «Доверие». Автор И. Музалькова. Модификация И. Корабельской

Цель: развитие навыков психологического контакта с другими людьми; навыка доверять миру, взаимодействуя в паре; снятие блоков в теле; развитие способности отслеживать своё состояние благодаря релаксации.

Задачи:

- развивать чувственность, тактильные ощущения;
- гармонизировать работу в паре;
- обучать доверию, потребности взаимодействовать с другими людьми;
- развивать эмоциональный интеллект, «Я» бессознательное;
- релаксация.

Инвентарь: компьютер, ноутбук или магнитофон для воспроизведения музыки.

Время работы: 18 минут; по 6 минут в каждой паре.

Возрастные рамки применения: от 16 лет.

Алгоритм работы

Вступление. Участникам предлагается объединиться в пары. Желательно выбрать в партнеры самого «комфортного» и приятного, на ваш взгляд, человека. Партнёры становятся лицом друг к другу. Им предлагается на выбор роль «ведущего» или «ведомого».

Основная часть

Инструкция к действию: 1. «Ведущий» протягивает руки ладонями вверх.

«Ведомый» кладёт ладонь (можно только пальцы) сверху и закрывает глаза. 2. Под медленную музыку пары начинают движение по залу. Двигаться необходимо, не размыкая рук. 3. «Ведущий» плавно двигается с «ведомым» влево, вправо; поднимая и опуская руки; кружась; оберегая партнера и себя от столкновения с другими парами. 4. Через 1,5 минуты в музыке делается небольшая пауза. Партнёры теперь касаются друг друга только подушечками пальцев. Под музыку продолжают движение. 5. Через 1,5 минуты партнёры меняются ролями. «Ведущий» становится «ведомым». Пары двигаются с перерывом в 3 минуты. 6. Затем участникам предлагается объединиться в новые пары. Теперь они должны выбрать себе в пару самого незнакомого, непохожего и непонятного человека. 7. Далее выполняются действия, как и с первым партнёром, начиная с первого пункта. 8. Ещё одно объединение в новые пары. Вначале движения обычно выполняются в очень медленном темпе. По мере того, как партнёры стараются понять друг друга, ловить каждое движение и предугадывать следующее, налаживают эмоциональный и психологический диалог, они чувствуют себя комфортней друг с другом в паре и по отношению к окружающим людям.

Заключительная часть. В ходе практики предлагается ответить на вопросы: *Я чувствую себя комфортней в роли ведущего или ведомого? Как я чувствую себя, когда веду партнера? Как я себя чувствую, когда партнер ведет меня? Почему выбрал того или иного партнера? Могу ли я довериться незнакомому человеку? Как я себя рядом с ним чувствую? Как я себя чувствую по окончании техники?*

Выводы. Техника снимает напряжение, помогает расслабиться, вызывает чувство радости, спокойствия. Участники получают возможность наладить контакт со своим собственным телом, снять зажатости, блоки в теле. Развивается тактильность, способность чувствовать настроение партнёра, доверять ему и брать ответственность в паре за двоих на себя; клиенты учатся получать удовольствие и радость от взаимодействия в паре.

Техника «Фольговый массаж». Автор Е. Тарарина

Цель: развитие мелкой моторики у детей, уменьшение напряжения, развитие эмоционального интеллекта.

Задачи:

- Проработка и активизация внутренних мышц ладони у детей.
- Повышение уровня уверенности в себе.
- Физическое расслабление.
- Развитие эмоционального контакта.

Инвентарь: пищевая фольга (30х30).

Возрастные рамки применения: от 1,5–2 лет и старше.

Алгоритм работы

Основная часть

1. Возьмите кусочек фольги размером 30х30 см, скомкайте и комочек выкатайте в ладошках в форме «колобка» (шарика).
2. Шарик должен быть неплотный, но и не мягкий.
3. Прокатывайте шарик по ладошкам, захватывая в увлекательное путешествие вашего «колобка» каждый пальчик.
4. Прodelать это путешествие можно несколько раз на каждой ладошке.
5. Такой шарик хорош, если поверхность массажа не очень большая.
6. Для больших поверхностей используйте продолговатый цилиндр, который тоже скатывается из фольги.
7. Цилиндром можно массировать большие поверхности – рука, спина и т. д.

Выводы. В процессе массажа (если его делает кто-то из родителей) хорошо общаться с ребенком – предложите ему маленький рассказ-придумку о путешествии «колобка» или блестящего «паровозика» (цилиндр). Устанавливается эмоциональная связь с ребенком, происходит активизация глубоких мышц руки ребенка. Создаются условия для позитивного принятия ребенком себя, опыт социального взаимодействия.

Техника «Мой теплый мир». Автор А. Агуренко

Цель: принятие и осознание своего женского начала: мягкости, нежности, трепетности – через ощущение нового специфического материала (шерсти), такого близкого женской природе. Возможность научиться осознавать себя, поддерживать постоянный контакт и управлять собой, своей женственностью. Научиться преобразовывать, превращать, развивать энергию проявленной женской природы, искать ресурсы ее совершенствования.

Задачи:

- научиться слушать и слышать внутреннее «Я» – углублённое самопознание;
- соприкоснуться с мягким, нежным, женственным внутри себя;
- исследовать новые тактильные ощущения, развить мелкую моторику, чувственность;
- развивать эмоциональный интеллект;
- попробовать новый вид деятельности и новые способы поведения в неизвестной ситуации (с новым материалом), преодоления «страха» неизвестного, незнакомого, бессознательного;
- освоить навык рефлексии собственных гендерных состояний (своей феминности).

Инвентарь: шерсть гребенная разных цветов, рамка со стеклом (А-4) или просто лист А-4, ножницы (необязательно), музыкальное сопровождение.

Возрастные рамки применения: клиенты (женщины) от 15 лет.

Алгоритм работы

Вступление. Знакомство с материалом: каждой участнице предлагается почувствовать и опробовать физические свойства и возможности шерсти, ощутить, какая она тонкая, мягкая, податливая, теплая и в то же время крепкая, упругая. Как она легко (или нелегко) разрывается, делится на пряди, нити, принимает различные формы.

Основная часть

Инструкция к действию (упражнение проводится под приятную, ненавязчивую музыку):

1. Перед вами картон (нижняя часть рамки) формата А-4 и разноцветная шерсть.
2. Расслабьтесь, углубитесь внутрь себя и соединитесь со своим женским началом. Услышите свою природу. Прочувствуйте, представьте ее.
3. И теперь, когда вы готовы, начните рисовать свой внутренний мир, свою внутреннюю женскую природу с помощью шерсти (отрывая пряди разной длины, плотности, создавайте из них любые формы).
4. Вы сможете нанести прядями любой фон, а можете рисовать без него. Позвольте вашей мягкой, нежной женственности проявить себя через шерсть. Шерсть легко разрывается, отделяется прядками, рвется на кусочки, но если вам необходимо, используйте ножницы.
5. Не спешите, делайте всё спокойно, расслабленно, наблюдайте за своими ощущениями во время общения с шерстью, во время рисования. Пусть это будет ваша медитация на свою женственность.
6. По окончании работы (если вы будете удовлетворены своим результатом и не захотите что-то изменить) – можно закрыть рисунок стеклом и поместить в рамку. Ваша картина готова.
7. Далее обсуждение и вопросы по картине «Мой теплый мир»: Как вы назвали свою работу? Какие чувства вы испытывали во время ее создания? Какие сложности, преграды почувствовали во время работы? Совпадали ли ваше ощущение своей женственности с материалом, с помощью которого вы ее выражали? Насколько вы удовлетворены своей работой,

всё ли вы в ней передали? Использовали ли вы фон и почему? Почему выбрали именно эти цвета, как это связано с вашим ощущением своей женственности? Пользовались ли вы ножницами и почему? Какой смысл вы вложили в изображенное? Какой элемент в вашей работе самый ресурсный, как это передает вашу женственность? Что для вас женственность, удалось ли вам выразить ее в работе? Какой посыл несет ваша работа, что она хочет вам сказать? Что вы поняли о себе как о женщине, работая с шерстью (рефлексия)? и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.