

Техники из Арт – терапии в работе с подростками

Тема 1. Я

- «Автобиография»
- «Прошлое/настоящее/будущее»
- «Моя неделя, мой день, моя жизнь»
- «Космический корабль (направленная визуализация)»
- «Безопасные места (направленная визуализация)»
- «Моя карта»
- «Исполнение мечты»
- «Я хочу...»
- «Любимая вещь»
- «Мой сон»
- «Я... (визуализация)»
- «Воображаемый зверь»
- «Что мне в себе нравится...»
- «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 2. Мои чувства

- «Мое настроение»
- «Чувства»
- «Ларец счастья (визуализация)»
- «Сундук того, что меня огорчает (визуализация)»
- «Противоположные чувства»
- «Издание буклетов в обложках с названиями»

Тема 3. Мое тело

- «Что говорят газеты»
- «Карта моего тела»
- «Рисунки тела»

Тема 4. Я и общество

- «Дружба»
- «Портреты того, что внутри/снаружи»
- «Преодоление»
- «Я хочу/я могу сделать»

Тема 5. Я работаю в группе

- «Опиши и нарисуй»
- «Прекрасный сад»
- «Фруктовый/овощной салат»
- «Следуй за лидером»
- «Поэтапный рисунок»

Предлагаю вашему вниманию упражнения, основанные на арт-терапевтическом методе. Многие из них можно проводить со всем классом, в

группе или индивидуально и адаптировать к различным условиям. Многие упражнения можно посвятить изучаемой на уроках теме.

Начинать упражнения можно по-разному. Некоторые занятия начинаются с первоначального обсуждения, некоторые — спонтанно, другие — по взаимному соглашению.

Перед каждым занятием детям напоминают, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного». Им рассказывают, что существует множество способов выразить мысли, чувства, идеи:

- посредством различных форм, цвета и текстуры;
- посредством предметного изображения;
- с помощью символов;
- с использованием фигурок из палочек, готовых картинок;
- сочетая все эти способы.

Тема 1. Я

«Автобиография»

«Ты можешь изобразить свою жизнь? Нарисуй картину своей жизни, изобразив важные события, большие изменения и то, что для тебя важно. Например, помнишь ли ты, как ты пошел в школу? Переезжал ли ты? Приезжал ли кто-нибудь к тебе погостить? Умирал ли кто-нибудь? Есть ли у тебя какие-то особенно радостные или печальные воспоминания, которые тебе хотелось бы сюда включить?»

Существует множество способов изобразить свою жизнь. Например, в виде кривой линии с отметками или в виде карты, или в виде соединенных между собой рисунков. Можешь рисовать так, как тебе захочется».

«Прошлое/настоящее/будущее»

Это упражнение позволяет:

- исследовать то, как меняются люди и предметы;
- выразить свой опыт;
- поделиться надеждами и страхами по отношению к будущему.

Из-за того, что понятия прошлого, настоящего и будущего являются, по своей сути, относительным, маленьким детям может быть трудно это понять. Нужно начать с обсуждения того, что мы подразумеваем под этими понятиями, и того, как их можно использовать. Например, вчера, сегодня, завтра; в прошлом году, в этом году, в следующем году; в прошлом веке, в этом веке, в следующем веке. Затем детей просят изобразить и рассказать о своем опыте, чувствах и о ж и -даниях. Это упражнение очень подходит для работы с детьми - беженцами и иммигрантами. Это также хорошее упражнение для индивидуальных занятий с детьми, пережившими насилие или травму.

«Моя неделя, мой день, моя жизнь»

Детей просят нарисовать картину своей недели или дня.

«Космический корабль» (направленная визуализация)

«Ты летишь на неизвестную комическую станцию. Ты оставляешь все и всех позади. Ты не знаешь, когда ты вернешься обратно. Ты можешь взять

с собой только один контейнер, но можешь положить туда все, что хочешь. Можешь взять с собой что угодно, но выбирай внимательно, потому что это твой единственный шанс.

Нарисуй или построй свой контейнер и наполни его изображениями или моделями того, что ты хочешь взять с собой».

«Безопасные места» (направленная визуализация)

«Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату.

Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее».

«Моя карта»

«Нарисуй картинку, изображающую различные аспекты своей личности. Как выглядит твоя приятная сторона? Как — злая? А как — испуганная или смелая? У нас множество сторон личности. Ты можешь изобразить различные стороны своей личности как угодно».

(Это упражнение эффективно для исследования поведения детей, которым не хватает уверенности в себе и самопринятия.)

«Исполнение мечты» «Твоя мечта сбылась... — Нарисуй!».

«Я хочу...» «Я хочу, чтобы... — Нарисуй!».

«Любимая вещь» «Какая у тебя в жизни любимая вещь? — Нарисуй!».

«Мой сон» «Можешь ли ты вспомнить один из своих снов? Был ли он забавным, страшным, странным, радостным, непонятным? — Нарисуй его!».

«Я...» (визуализация)

«У всех нас множество ролей и различные отношения с разными людьми. Ты можешь быть дочкой или сыном, школьником/ школьницей, старшим братом/сестрой, младшим братом/сестрой, внуком/внучкой, племянником / племянницей, двоюродным братом/сестрой, другом/подругой, няней, рабочим или членом команды. Подумай о своей жизни и обо всех ролях, которые ты выполняешь. По-разному ли ты себя чувствуешь в разных ролях? Может, в каких-то ролях ты чувствуешь себя счастливее, чем в других? В каких ролях ты чувствуешь себя важным и взрослым? В каких — маленьким?»

Нарисуй картинку, изображающую различные роли. Ты можешь найти способ показать, что ты делаешь в различных ролях или как ты себя чувствуешь?»

«Воображаемый зверь» Детям предлагают нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем, рассказать о себе, используя всего пять слов.

«Что мне в себе нравится...»

Это упражнение можно начать с общего обсуждения, например, того, «что нам нравится в самих себе». Или поговорить о качествах или поведении, которые мы ценим, а затем изобразить это в виде движений.

«Я нравлюсь себе, когда я двигаюсь так...»

«Я чувствую себя слабым, когда я делаю так...»

«Я чувствую себя сильным, когда я выгляжу таким...»

«Я чувствую себя в безопасности, когда я сделаю так...» и т. д.

«Мой портрет в лучах солнца» «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше» .

Тема 2. Мои чувства

«Мое настроение»

Ребенка просят изобразить настроение или чувства при помощи только форм, линий, цветов, текстуры, тональности и т. д., но не с помощью конкретных предметов. Можно попросить ребенка изобразить его настроение сейчас или же как он себя чувствовал в какой-то конкретной ситуации.

Лучше всего это упражнение дать после обсуждения того, как различные цвета и формы могут создать различное настроение (например, красный может выразить возбуждение, гнев или энергию; гладкие формы могут казаться более спокойными, чем острые). Однако важно помнить о том, что восприятие цвета или формы может различаться у разных людей и народов. Нельзя приписывать цвета и формы определенному настроению или чувству, нельзя давать им какое-то одно толкование.

«Чувства»

Упражнение начинается с обсуждения того, что такое чувства (откуда они появляются, зачем они нам нужны, о чем они нам говорят), и перечисления различных чувств (например, радости, грусти, гнева, удивления, скуки, смущения). Дети рисуют лица, изображающие любое чувство на их выбор (здесь также подходят и комиксы, и фигурки из палочек).

«Почему лицо радостное/грустное/удивленное? О чем думает персонаж? Почему?» Это пишется в «облачке» над лицом, эта часть рисунка может быть представлена в любой форме, включая беспредметную. Затем рисуется один или несколько рисунков, каждый изображает то же лицо, но с разными чувствами.

Эти рисунки можно использовать в качестве основы для придумывания историй о персонажах, или их можно выстроить в общую «линию историй». Это упражнение — хорошая основа для написания рассказов или стихов о чувствах.

«Ларец счастья» (визуализация)

«Представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиною с дом или даже больше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец все

то, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно взбодриться. Что ты положишь в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй или построй свой ларец счастья и наполни его изображениями того, что тебе нравится».

«Сундук того, что меня огорчает» (визуализация)

«Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук все, что тебя огорчает или сердит, и там ЧТО-ТО надежно заперто. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать это из сундука. А когда закончишь — можно положить это обратно. Нарисуй или построй свой сундук. Затем нарисуй или создай изображения того, что тебя огорчает или сердит, и положи их в сундук».

«Противоположные чувства»

Это упражнение можно проводить с большой группой, давая обратную связь по кругу, причем каждый имеет право пропустить очередь. И, по возможности, записывая высказывания на доске или в большой тетради.

Два противоположных чувства можно изобразить на одном листе бумаги, с двух сторон, или же на двух отдельных листах.

«Мне нравится, когда...»

«Я ненавижу, когда...»

«Мне было хорошо, когда...» «Мне было плохо, когда...»

«Я люблю...» «Я не люблю...»

«Издание буклетов в обложках с названиями»

«Жалобы», «Гнев», «Счастье», «Вещи, которые мне нравятся», «Мои желания», «Вещи, которые я ненавижу», «Если бы я был(а) мамой», «Кое-что обо мне».

Тема 3. Мое тело

Существует множество доказательств того, что даже у маленьких детей может сформироваться искаженный образ тела, и возникает беспокойство по поводу растущего количества детей с пищевыми расстройствами. Мы все подвержены влиянию со стороны средств массовой информации (СМИ), которые атакуют нас образами «совершенного тела».

Арт-терапевтические упражнения — это идеальный способ исследования образа тела (и давления на этот образ СМИ) у детей. Упражнения могут помочь детям начать осознавать себя и их ощущение тела, а также повысить уверенность в себе. Но это очень интимная тема, и ее возможно использовать при групповых занятиях только при условии полного доверия.

Последующие упражнения — примеры того, как можно использовать арт-терапию для изучения этих вопросов .

«Что говорят газеты»

«В газетах, журналах, по телевидению и в кино мы видим изображения женщин и мужчин, которые считаются красивыми. Мы можем начать

думать, что станем красивыми, только если будем выглядеть, как они. Давайте взглянем по-новому на то, как нас заставляют выглядеть».

Из журналов вырезаются картинки, и из них составляются изображения (можно составить вместе фрагменты частей или вообще менять их местами). Изображения могут быть странными и нереальными. Их можно делать индивидуально и всем вместе.

Законченные картинки кладутся рядом, сравниваются и обсуждаются (преувеличенные картинки подчеркивают давление и абсурдность «нормы»). «Как на нас или на наш образ влияют изображения? Как они влияют на наше понятие того, как мы должны выглядеть?»

«Карта моего тела»

Многие молодые люди видят себя в частях, сосредотачиваясь на отдельных чертах или частях тела. Очень часто им не нравятся черты своего тела. Это упражнение дает возможность исследовать фрагментарное или негативное восприятие самого себя и начать движение к цельному и более положительному взгляду на самого себя.

Первая «карта». «Закрой глаза, сядь удобнее и обратись к своему телу. Почувствуй ту часть тела, которая тебе нравится. Затем ту часть тела, которая тебе меньше нравится или больше напряжена.

Представь те части тела, на которых ты сосредоточивался — в виде фрагментов разного цвета, размера и форм. Изобрази это в виде рисунков.

(Обсуждение рисунков с партнером.)

Вторая «карта». «На второй "карте" соедини вместе фрагменты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. Например, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент. Используй цвет, форму, текстуру, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудь любовно включить все части тела. Создай образ, который принимает все аспекты тела».

«Сравните вторые рисунки в общей группе. Все отличаются, каждый рисунок — уникален. Если вы уберете или измените любую из частей - это уже будет другой рисунок. Так приятно соединять фрагменты, ведь каждая часть придает нечто оригинальное всему образу».

«Рисунки тела»

Каждый по очереди ложится на большой лист бумаги, в то время как партнер обводит его.

Вариант 1. Дети раскрашивают свои контуры (их просят быть как можно ближе к реальности).

Эти изображения могут стать основой для обсуждения, подчеркивающего различные вопросы: «Есть ли явно преувеличенные области? Пропущенные? О чем говорит цвет? Что чувствует человек по отношению к своему рисунку? Как он себя видит? Почему?»

Вариант 2. Вместо того чтобы раскрашивать контур «близко к реальности», их можно раскрасить «эмоционально» («раскрась области,

которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где живет страх/уверенность и т. д.»).

Тема 4. Я и общество

«Дружба»

1. Визуализация. «Закрой глаза и представь себя в качестве друга. Мы все можем быть хорошими друзьями людям, которые нам не б е з р а з л и ч н ы , по крайней мере, некоторое время. Какой ты друг?

Представь, что ты дружишь сам с собой. С какими проблемами ты помог бы себе справиться? Чем с тобой было бы интересно заниматься? Чем бы ты мог помочь? Чем ты можешь поделиться С собой как с другом?»

2. Рисунок. «Я хороший друг, потому что...». Каждый может представить свои качества как друга как угодно, например, как комикс, собрание рисунков, картинок-настроений.

«Портреты того, что внутри/снаружи»

«Что видят л ю д и , когда о н и с м о т р я т на тебя? К а к о н и тебя в и -дят? Что ты им показываешь?

Как ты себя чувствуешь внутри? Это отличается оттого, что видят другие?

Например, люди думают, что ты смелый, но внутри ты можешь б ы т ь н а п у г а н н ы м , или люди могут подумать, что ты с л а б ы й , но ты знаешь, что внутри ты сильный. Другие люди могут видеть тебя спокойным и счастливым, но внутри ты можешь чувствовать себя иначе.

Нарисуй два своих портрета: один, изображающий тебя снаружи, другой — изнутри».

Напоминание: можно использовать и комбинировать любые стили изображения.

«Преодоление»

На самом деле это визуализация в рисунках. На первом рисунке ребенок представляет ситуацию, которая вызывает страх или тревогу (например, выступление перед аудиторией, необходимость доказывать свою точку зрения или иметь дело с задирой).

«Попробуй выразить форму и чувство страха на своем рисунке. Какой он? Как он выглядит?»

На втором рисунке дети изображают то, как они это преодолевают (например, выступают перед большой аудиторией, говорят кому-то о своих чувствах злости или обиды).

«Изобрази, как ты делаешь то, что тебя беспокоит. Как ты себя чувствуешь от того, что тебе это удается? Как это выглядит?»

Эти рисунки можно сохранить, обращаться к ним или использовать в качестве основы для обсуждения.

«Я хочу/я могу сделать»

На первом рисунке ребенок изображает ситуацию или случай, когда он был очень зол.

После того как ребенок объяснит, что изображено, его просят нарисовать в воображении второй рисунок, изображающий, как он себя из-за этого чувствовал или что ему хотелось сделать. Этот рисунок «воображаемый», поэтому ребенок может выразить свои фантазии без цензуры, каким бы мстительным или жестоким он ни показался. Затем ребенок рассказывает об этом своем рисунке.

На третьем рисунке ребенок изображает то, что он может сделать после обсуждения приемлемых способов выражения гнева.

Это упражнение эффективно с детьми, поскольку здесь им дается право злиться, но также помогает им разработать стратегии, как справляться с гневом.

Тема 5. Я работаю в группе

«Опиши и нарисуй»

В парах дети по очереди описывают своему партнеру рисунок (линия за л и н и е й), нарисованный раньше, но который второй ребенок не видел. И второй ребенок должен воссоздать рисунок при помощи исключительно вербальных инструкций. Это весело, развивает навыки говорения, слушания и сотрудничества.

«Прекрасный сад»

«Если бы ты был растением, то каким? Какие бы у тебя были листья? С зубринами или гладкие? Были ли бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета?»

Все изображают себя в виде какого-нибудь растения, реального или выдуманного. По желанию они рассказывают о своем рисунке (лучше всего — в парах). Затем они их вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя один красивый сад (можно добавить границы и т.д.).

Это упражнение особенно эффективно для развития групповой сплоченности, сотрудничества, осознания группы как целого.

«Фруктовый/овощной салат»

Это вариант предыдущего упражнения. Все рисуют себя в виде фрукта или овоща (который, как им кажется, больше всего похож на них). Затем их вырезают и кладут на изображение большой салатницы.

«Следуй за лидером»

Ребенок рисует картинку, линия за линией. После каждой линии отводится время на то, чтобы остальные члены группы ее срисовали. Только ведущий ребенок знает, каким будет конечный рисунок. Также очень весело сравнивать конечные результаты разных людей и смотреть, насколько они получились похожими на оригинал.

«Поэтапный рисунок»

Группа договаривается о теме (например, животное, человек, врач, пожарный...).

Фигура/предмет делится на три, четыре, пять частей, в зависимости от количества людей в группе (например, голова, тело, ноги).

Листок бумаги пускается по кругу, и каждый ребенок добавляет свою часть изображения, складывает листок (чтобы никто не видел) и передает дальше.

Когда все нарисовали, листок разворачивается, и все смотрят, что получилось.