

«Согласовано»

Начальник отдела
Социальной защиты населения
Администрации Центрального района
_____ С.Д. Ильина
« 11 » _____ 2021 года

«Утверждаю»

Директор СПб ГБУСОН
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
Центрального района»



_____ Т.П. Муравьева
_____ 2021 года

ПРОГРАММА

«АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА»

Координатор программы:
Нечаева Анна Александровна
психолог

заведующий
Отделением экстренной
психологической помощи гражданам
пожилого возраста
Калабуш Галина Яковлевна

Санкт-Петербург
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.	3
2. Общие положения	5
2.1 Целевая группа.....	5
2.2 Цели.....	5
2.3 Задачи.....	5
2.4 Форма работы.....	5
2.5 Вспомогательные материалы.....	5
2.6 Структура программы.....	6
3. Этапы реализации программы	6
3.1 План проведения занятий.....	6
4. Результаты осуществления программы	31
5. Список используемой литературы	32

1. Пояснительная записка

Арт-терапия (от англ. *art* — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивает и усиливает внимание к чувствам;
- усиливает ощущение собственной личностной ценности.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии:

- внутри- и межличностные конфликты;
 - кризисные состояния;
 - экзистенциальные и возрастные кризисы;
 - травмы;
 - потери;
 - обнаружение личностных смыслов через творчество;
 - осознание и глубокая проработка эмоций;
 - выход в приемлемой форме неприятных и беспокоящих эмоций;
 - открытие в своей личности новых ресурсов и возможностей;
- и другие проблемы.

Творчество положительно отражается на всей жизни человека и помогает приобрести внутреннюю гармонию. Правополушарное рисование является одной из разновидностей арт-терапии, которая эффективно расслабляет,

заряжает положительными эмоциями и раскрывает творческий потенциал личности.

Арт-терапия является щадящим, но эффективным способом работы с подсознанием человека в любом возрасте. Благодаря такой терапии можно выявить скрытые проблемы и решить очевидные.

Правополушарное рисование применяют как восстанавливающую процедуру для людей, перенесших инсульт. Положительный эффект наблюдается благодаря тому, что во время занятий интуитивной живописью происходит активизация зон головного мозга, которые мало задействованы при обычном ритме жизни. В процессе творческой активности улучшается общее кровоснабжение, работа мозга в целом улучшается, что приводит к образованию новых связей между разными частями мозга.

Арт-терапия и диагностирует состояние человека, и лечит, и приносит то глубокое позитивное «ощущение себя», которое мы называем «счастьем»... А всё потому, что арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека — потребность в самоактуализации... Не секрет, что очень многие люди, проживая внешне вполне успешную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, что вызывает хроническую неудовлетворённость своим бытием-в-мире, попросту — делает нас несчастливými.

2. Общие положения:

2.1 Целевая группа

Программа тренинга ориентирована на граждан пожилого возраста.

2.2 Цель:

Гармонизация психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания.

2.3 Задачи:

- преодоление и снижение тревожности, эмоционального напряжения;
- формирование умения осознавать собственное состояние, чувства и эмоции;
- освоение новых средств выражения чувств;
- формирование позитивного образа-я, повышение уверенности в себе;
- открытие в своей личности новых ресурсов и возможностей;
- обнаружение личностных смыслов через творчество;
- развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления;
- тренировка когнитивных функций (восприятие, зрительная память, мелкая моторика).

2.4 Формы работы

Занятия проводятся в форме групповой работы. Численность группы составляет не более 8 человек.

В течение 3-х месяцев с гражданами пожилого возраста проводится 12 занятий (4 занятия в месяц), продолжительностью 60 – 90 мин.

2.5 Вспомогательные материалы:

Бумага А4, альбомы, карандаши, фломастеры, восковые мелки, краски: гуашь и акварель, кисти, емкости для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки, клей, ножницы, цветная бумага, картон, пластилин.

2.6 Структура программы

Структура занятия включает: приветствие (позволят настроить участников группы на совместную работу); реализацию темы занятия (с использованием арт-техник); заполнение арт-дневников (рефлексия переживаний в процессе занятия; личных достижений); завершение.

В целом процесс работы ориентирован на создание визуальных образов, метафор и взаимодействие с ними в контексте «здесь-и-сейчас» с последующим диалогом между фрагментами образа, метафоры, а также другие творческие проявления участников группы. Взаимодействие с образами обеспечивает высвобождению чувств, эмоций и переживаний пожилых людей, их осознания, за счет формирующейся рефлексивной позиции. Упражнения выстроены с использованием различных техник: правополушарное рисование, рисования «нерабочей» рукой, рисование под музыку, рисование «по сырому», рисование на мятой бумаге и др.

3. Этапы реализации программы

3.1 План проведения занятий.

Занятие 1

Нашу встречу хочется начать с китайской поговорки:

«Расскажи мне – и я забуду,
Покажи мне – и я запомню,
Вовлеки меня – и я пойму
И чему-то научусь»

Человек усваивает: 10% того, что слышит; 50 % того, что видит; 70 % того, что сам переживает; 90 % того, что сам делает.

Наше физическое состояние напрямую зависит от эмоционального. На занятиях по арт-терапии, мы будем творить и фантазировать, благотворно влияя на свой внутренний психологический эмоциональный мир.

Первая и главная заповедь арт-терапии

Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой!» Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

Вторая заповедь арт-терапии

Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь *самим автором*, а не психологом. В случае, если Вы работаете одни, то о психологе и его интерпретациях вообще не может идти речи. Почему так? Дело в том, что арт-терапия является так называемой «инсайт-ориентированной» методикой, то есть она нацелена на достижение инсайта. Что же это такое? По-русски психологи перевели слово «инсайт» как «АГА-Эффект». Это значит, что анализируя (то есть попросту — созерцая) своё творение, человек *сам* понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего не скажет ему ни за какие деньги никакой, даже самый умудрённый практикой психолог... Более того, считается, что клиент, ну почти обязан сам прийти к такому пониманию. Это бывает не с первого раза и никогда сразу же после завершения рисунка. Но это бывает всегда. Поэтому созданный «шедевр» нужно откладывать в сторону и возвращаться к нему время от времени, рассматривая с разных ракурсов и в разном настроении.

Третья заповедь арт-терапии

В любом случае, даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего Вы сейчас занимаетесь, даже если до инсайда Вам ещё далеко, — помните, что арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

Рекомендации по арт-терапии (для самостоятельной работы)

Во-первых, если Вас душит агрессия и другие очень негативные, разрушительные эмоции — Вам всегда стоит предпочесть — лепку. В этом случае рисунок будет Вас только раздражать, а вот лепка, наоборот — успокоит.

Во-вторых, всегда (особенно на первых порах) предпочитайте рисунок наклеиванию коллажей, вырезанных из журналов. Создание коллажей — это последняя, самая высшая и заключительная стадия арт-терапевтической работы, когда вся основная «чёрная работа» уже сделана и можно наслаждаться чистым созерцанием при минимуме творческих усилий. Начинают с рисунка.

В-третьих, всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.

В-четвертых, для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки. В пятых, занимаясь арт-терапией, Вы можете создавать «программные» рисунки или же «невесть что». Если Вы хотите рисовать «программные рисунки», то воспользуйтесь традиционной тематикой проективных тестов. Проективные тесты основаны всё-таки на общечеловеческих архетипах.

Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: приветствие, знакомство участников группы и создание рабочей атмосферы.

Инструкция: Участники стоят по кругу. Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...»

Упражнение «Каракули»

Цель: развитие воображение, тренировка мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, работа с синдромом «не умею рисовать».

Каракули помогают расшевелить участника, дают почувствовать нажим мелка или карандаша, могут использоваться в начале занятия. Сам процесс выполнения происходит в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу. У каждого участника он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередованиями напряжения и расслаблении, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует участника.

Материалы и оборудование: карандаши/мелки, бумага А4, краски, кисти.

Инструкция: Свободно водя по листу бумаги карандашом или мелками, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла. Можно закрыть глаза. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, четкими и точными. Могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира.

В итоге получается сложный «клубок» линий, в котором можно увидеть какой-либо образ либо абстракцию.

Получившийся образ нужно развить, дополнить, дорисовать, а также выразить свои чувства и ассоциации в связи с этим образом. После завершения рисунка, на основе каракулей, сочинить рассказ.

Вариант 2:

- поменяться с партнером трансформированными каракулями и попытаться продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе возникшие чувства и ассоциации, связанные с рисунками друг друга.

Вариант 3. «Чернильные пятна». Эти упражнения арт-терапии продолжают и развивают идею знаменитого теста Роршаха, только вместо анализа готового стандартизированного стимульного материала Вы будете создавать свои собственные абстракции и анализировать их, что гораздо

интересней!

Возьмите тушь, чернила, жидко разведённую гуашь и капните этим посередине плотного листа ватманской бумаги. Затем сложите бумагу пополам и прижмите сложенные части друг к другу, аккуратно разглаживая их. Разверните лист бумаги. Вы увидите очень красивый, симметричный абстрактный рисунок. Сделайте серию таких «пятен Роршаха», используя разные цвета, а затем попытайтесь описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Рефлексия: Что вы сейчас чувствуете? Что вам больше всего понравилось? Трудно ли вам было выполнять упражнение?

Упражнение «Парное рисование»

Цель: развитие сотрудничества, саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия, налаживание психологического климата в группе.

Материалы и оборудование: листы А4, карандаши.

Инструкция: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этом упражнении есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Рефлексия: После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Что ты нарисовал, работая в паре? Сложно ли вам было рисовать молча? Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером? Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: Участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 2

Упражнение «Передай улыбку по кругу»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу.

Инструкция: Участники встают в круг. Начиная с ведущего происходит передача улыбки по кругу.

Упражнение «Моя эмблема/ мой герб»

Цель: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения.

Материалы и оборудование: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии участников.

Инструкция: Покажите участникам различные эмблемы, рассмотрите их.

«Как вы видите, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы. А, что символизирует вас? Какие предметы наиболее ярко отражают ваш образ жизни, интересы, планы, ваши сильные стороны? Попробуйте создать свою собственную эмблему, свой герб».

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите её вместе с участниками;
- пусть каждый расскажет, почему он изобразил именно эти предметы;
- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

Примечание: Так же можно предложить участникам создать герб их семьи. Рассказать об истории их рода, если есть фотографии – показать их.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: Участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 3

Упражнение «Добрый день»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: По цепочке сказать соседнему участнику «добрый день», не повторяя интонацию и манеру всех предыдущих «звеньев цепочки» (вопросительной, удивленной, безразличной, веселой и т.п.)

Упражнение «Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Материалы и оборудование: заранее заготовленные трафареты масок, карточки с эмоциями /чувствами, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: Участники сидят за круглым столом, вытягивают карточки, на которых написаны различные эмоции и чувства. Участникам на заготовленных трафаретах масок необходимо изобразить то чувство или эмоцию, которое обозначено в карточке. Придумать и рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга.

Примерный список эмоций и чувств: радость, гнев, грусть, страх, печаль, презрение, отвращение, вина, смущение, удивление, интерес.

Рефлексия: Обсуждение рисунков. Что было сложно, а что легко? Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить?

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 4

Упражнение «Пожелания на сегодняшний день»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, сплочение группы.

Инструкция: Работа начинается с того, что все по кругу высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Цель: снятие тревожности, эмоционального напряжения; развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления; формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств, эмоций.

Материалы и оборудование: бумага А4, альбомы, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки, различные географические карты.

Инструкция: Психолог показывает пожилым людям различные географические карты. «Перед вами географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает. Все, что вы видите на карте – это мир внешний.

А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный. Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости».

Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий.»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии» друг для друга.

Рефлексия: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Примечание: Постарайтесь, что бы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, чтобы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы

периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 5

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, снятие эмоционального напряжения, выработка навыков сплоченных действий.

Инструкция: Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы – ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Пример фразы: «добрый день», «приветствую» и т.п.

Упражнение «Рисуем круги...»

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений. Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы.

Художник, как заметил Э. Бюлов в статье «И вот вам знак...», погруженный в процесс изображения самых разнообразных символов, заполняет всю поверхность листа до самого края, словно открывая их для себя. Множество листов, испещренных кругами то большего, то меньшего размера, соприкасающимися или пересекающимися друг с другом, а иногда и включенными один в другой, ставят вопрос о значимости круга как символа. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание.

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Материалы и оборудование: два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Ход упражнения: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывают собственные рисунки, рассказывают о замысле, сюжете, чувствах, зачитывают, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Инструкция: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились.

Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение сейчас? Расскажите о своем рисунке? Дополняли ли вы работы других участников? Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

Вариант 2. Техника «Мандала» Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандала - это зеркало, отпечаток жизни здесь и сейчас. В основе лежит рисунок в круге. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Раскрашивать такой круг может каждый. Шаблоны для раскрашивания можно найти повсюду в интернете и распечатать на принтере. Можно создать основу самому - для этого нужно на бумаге обвести по контуру тарелку, например.

Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания ребенка, успокаивает и уравнивает, открывает возможность для духовного роста развитие творческих способностей.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 6

Упражнение «Никто не знает, что...»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Необходимо по кругу завершить фразу «Никто из вас не знает, что я (или – у меня)...»

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Инструкция: Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Для выполнения следующего задания вам необходимо нарисовать бабочку.

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки

помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого. У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

После изготовления коллажа клиент представляет свою работу.

Рефлексия: Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения? Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность? Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 7

Упражнение «Психологическая зарядка»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, снятие мышечного напряжения.

Инструкция: 1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!» 2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь 100 лет!» 3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!» 4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!» 5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!» 6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

Упражнение «Цвет /эмоция»

Цель: проработка различных эмоциональных состояний.

Материалы и оборудование: карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца.

Инструкция: Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета. (Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину).

Другие варианты:

1. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.
2. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.
3. Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

Рефлексия: Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже?

Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения.

Материалы и оборудование: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Инструкция: За целый день успевают произойти масса разных событий — что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давайте с вами сделаем конверты, в которых сможем собирать всё

то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения.

Теперь предложите участнику изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)

Когда конверт радости и конверт огорчений будут готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросите участника написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

Примечание: В процессе заполнения конвертов можно периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть участник сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, чтоб всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть участник придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 8

Упражнение «Я сегодня вот такой...»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные участники говорят: «Здравствуй, Татьяна! Татьяна сегодня вот такая» и копируют ее жесты, мимику, позу. В заключение все участники берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Упражнение «Прогулка по лесу»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Материалы и оборудование: бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Инструкция: Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает

ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

Рефлексия: Обсуждение и интерпретация рисунков. Как вы себя чувствуете? Как бы вы назвали свой рисунок? Что изображено расскажи? Какие чувства вызывают рисунки других участников? Постарайтесь найти в группе, сходный с вашим образ или рисунок?

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 9

Упражнение «Барахолка»

Цель: приветствие, самораскрытие, развитие коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: листы А4, клей, ножницы, картинки.

Инструкция: Каждый участник выбирает один предмет из набора (картинки), предложенного психологом. Вполне обычные на вид предметы помогут получить впечатление друг о друге. Затем по очереди, каждый называет свое имя и выбранный им предмет. Участники отвечают на вопросы: Почему выбран именно этот предмет? Какое он имеет к нему отношение? Связи могут быть самыми смелыми – фантазии участников никак не ограничиваются.

Упражнение «Групповое рисование по кругу»

Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу, развитие креативности.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, мелки, фломастеры.

Инструкция: На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Примечание: Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Вариант 2. У каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 части заворачиваются вовнутрь, подобно конверту. *Далее следует инструкция:* «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. Первый человек рисует голову, передает лист другому участнику, а тот рисует тело, не глядя на голову. Затем лист отдается третьему человеку, который рисует ноги. Следующий разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

Рефлексия: Обсуждение и интерпретация рисунков. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Все участники делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 10

Упражнение «Здравствуй, уважаемый...»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, повышение самооценки.

Инструкция: «Здравствуй, уважаемый...» Этими словами, с улыбкой и чувством радости, первый участник обращается к соседу справа, называет его по имени, дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует

и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу.

Упражнение «Автопортрет в натуральную величину»

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

Материалы и оборудование: краски, карандаши, кисти, рулон обоев.

Инструкция: Это единственное упражнение арт-терапии, которое нельзя сделать в одиночку — понадобится партнёр и ... очень большой лист бумаги/рулон обоев. Вы должны лечь на этот лист, чтобы партнёр мог обвести Вас по контуру Вашего тела. После этого вы создаёте «Образ самого себя». Дорисовываете. Раскрашиваете так, чтобы объяснить своим рисунком: что же происходит внутри Вас, как по телу текут «энергетические токи», как чувствуют себя различные части Вашего тела, какого они цвета...

Можно предложить вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное и т.п.). Далее спросить, что он при этом испытывал, какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, предложите участнику посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т.д. После выполнения всех желаемых действий с рисунком, поблагодарите участника за работу.

Вариант 2. Если нет возможности автопортрета в натуральную величину, нарисовать себя в виде растения, животного, схематично.

Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит.

Рефлексия: Обсуждение и интерпретация рисунков. Все участники делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 11

Упражнение «Что нового?»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу.

Инструкция: Участники по кругу всматриваются в своего соседа – что изменилось в облике товарища в сравнении с прошлой встречей, в каком он расположении духа. После 3-х минут сравнений первый участник озвучивает, что нового он увидел в соседе. И так по кругу.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: упражнение усиливает чувство группы, включение всех участников в работу, создает положительный эмоциональный настрой.

Материалы и оборудование: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Инструкция: Группа делится на пары. Каждый участник на листе бумаги рисует на своего партнера ассоциации (если бы он был цветом, предметом, животным, музыкальным направлением, то каким?). На эту работу отводится 10 минут. Когда ассоциации готовы, можно с их помощью представить

своего партнера. Для составления ассоциативного ряда можно воспользоваться готовыми образами, вырезав их из журнала и наклеив на бумагу.

Рефлексия: Обсуждение и интерпретация рисунков. Все участники делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

Занятие 12

Упражнение «Пантомима»

Цель: приветствие, настрой на совместную работу, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Участникам предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник по кругу предлагает свой способ приветствия.

Упражнение «Мое дерево»

Цель: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения.

Материалы и оборудование: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

Инструкция: участникам предлагается изобразить дерево, плоды которого символизируют цели стволы – достижения, а корни – события, приведшие на настоящее место.

Рефлексия: Обсуждение и интерпретация рисунков. Все участники делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Упражнение «Я в лучах солнца!»

Цель: оптимизация самооценки, позитивный настрой на предстоящий день.

Материалы и оборудование: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

Инструкция: Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день или наши занятия и на каждом лучике напишите: «Я молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома и добавлять лучи. Если станет грустно на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

Рефлексия: Обсуждение и интерпретация рисунков. Все участники делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Заполнение «Арт-дневника»

Цель: рефлексия чувств и переживаний.

Материалы и оборудование: арт-дневник, карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, емкость для воды, бумажные полотенца, шариковые ручки.

Инструкция: участники заполняют арт-дневники, в которых фиксируют переживания в процессе занятия, личные достижения. Или участники делают зарисовки к написанному тексту.

4. Результаты осуществления программы

Довольно часто после завершения сеансов арт-терапии люди увлекаются теми видами, техниками и способами творческой деятельности, с которыми они познакомились на занятиях.

Каждый рисунок уникален. Его невозможно с точностью воспроизвести на последующих занятиях. Каждая новая работа – это естественный способ рассказа о себе, о своих чувствах и мыслях в текущий момент времени, а также о своем опыте и переживаниях, не нашедших словесного выражения и ставших для человека эмоциональным грузом. Все, что беспокоит, волнует его, он может выразить на бумаге или на другом специально подобранном для этого материале.

Весь процесс творческой деятельности является важным элементом развития. На занятиях открываются такие творческие начала, о которых человек ранее и не подозревал. Участники не задумываются о конечном результате, они получают удовольствие от самого процесса, учатся выражать свои чувства, справляться с переживаниями, дают возможность выходу своей накопившейся энергии, а также развивают творческие способности. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе со всеми возрастными категориями.

Ожидаемые результаты занятий с пожилыми людьми по данной программе:

- преодоление и снижение тревожности, эмоционального напряжения;
- освоение новых средств выражения чувств;
- формирование позитивного образа-я, повышение уверенности в себе;
- открытие в своей личности новых ресурсов и возможностей;
- развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления;
- освоение приемов и упражнений, которые можно использовать в дальнейшем самостоятельно.
- формирование мотивационной установки на самостоятельную работу.

Список используемой литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: Владос-пресс, 2006.
3. Добряков И., Никольская И., Эйдемиллер Э. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2006.
4. Дюпина О. Нарративный подход в психологии // Школьный психолог. 2009. № 7. С. 34-42.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2003.
6. Келиш Эбби Арт-терапия: неортодоксальный, альтернативный или комплиментарный подход к психотерапии. Электронная версия // <http://www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm>
7. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. 8. Копытин А. И. Арт-терапия. Электронная версия // <http://webcommunity.ru/941.htm>
8. Копытин А.И. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг. М.: «Когито-Центр», 2008. 288 с.
9. Кутузова Д. Нарративный подход в работе психолога образования // Вестник практической психологии образования. 2007. № 4. С 98-102.
10. Москвичев В.В. Публичная лекция «Нарративная терапия и работа с сообществами». М.: МГППУ, 2010. Источник: Психологическая культура в современном российском обществе: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции 23–24 апреля 2015; ФГБОУ ВПО

«Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», Волгоградский филиал. – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАН-ХиГС, 2015.