

Консультація для педагогів

П'ЯТЬ ЕФЕКТИВНИХ АРТ-ТЕХНІК ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Збереження психічного здоров'я - в наш час найактуальніша проблема. Професія педагога в усі часи вважалася такою, яка має досить багато стесогенних факторів і ризику втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання. Для ефективної роботи, збереження психічного здоров'я педагогу важливо відновити свій психоенергетичний потенціал, позбутися страхів, розчарування, пом'якшити вплив стресових ситуацій.

Війна та будь-які інші загрозливі події провокують виникнення почуття внутрішнього хаосу, нестабільної картини світу не лише в дітей, а й у дорослих. У такій ситуації важливо підтримати і вихованців, і колег та запропонувати їм доступні методи внутрішньої саморегуляції, які допоможуть нормалізувати вплив світу. На допомогу прийдуть прийоми арт-технік.

Арттерапія — це терапія мистецтвом.

Це метод психотерапії, який дозволяє з допомогою творчості пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи, що турбують людину. Арттерапія підходить не лише дітям, а й дорослим. Перевага цього методу у роботі з дітьми є такою, що цей метод є достатньо екологічним.

Під час арттерапії можна лише малювати?

Ні, можна танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну, тіста чи працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає проявити та висловити свої емоції. Під час сеансу створюються умови, в яких дитина може самостійно обрати творчий інструмент для самозцілення.

Терапія може проводитися як в індивідуальній формі, так і у вигляді групових занять. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психоемоційний стан, а також навчитися самовиражатися, пізнати себе.

Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів, розчарування, радість, образу, внаслідок чого він хоче позбутися "внутрішньої тяжкості", відкривається для світу.

Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, вирішувати якусь певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому.

Дерево сили (для дорослого)

Модифікована техніка «Малюнок дерева»

Мета: стабілізувати внутрішній стан, знайти ресурси стійкості, рівноваги та внутрішньої впевненості.

Опис. Людина є частиною живої природи і може брати силу, яку дають живі організми. Символом внутрішньої сили та стійкості є дерево. Найвище дерево планети — це секвоя. Упродовж років це унікальне дерево не відкриває своїх шишок, що містять насіння. А коли в лісі виникає сильна пожежа і більшість дерев гине — шишки секвої під впливом високих температур відкриваються. Старі дерева теж витримують, тому що весь час по краплинці накопичували в собі живильну вологу. Так само і ми можемо накопичувати в собі сили, які стануть підтримкою у складні часи.

Для цього створюємо своє дерево сили — малюємо товстий, потужний стовбур і вкладаємо в нього всі необхідні для нас ресурси. Малюємо багато гілок, що символізують наші контакти з навколишнім світом. На гілках малюємо листя, що символізує наше прагнення до спілкування, квіти — щоб радіти життю, плоди — щоб приносити користь. Для того щоб черпати силу з землі, малюємо потужне коріння. Воно забезпечить упевненість у своїх силах, стійкість і непохитність.

Техніка: «Дерево сили» (для дітей)

Мета: мобілізація внутрішніх ресурсів

Завдання:

- зняття емоційної напруги;
- розвиток уяви;
- знаходження ресурсного стану;
- наповнення ресурсним станом.

Інвентар: аркуш А-4, пальчикові фарби або гуаш.

Час роботи: 20-30 хвилин.

Вікові рамки застосування: діти від 4 років.

Інструкція та виконання техніки:

1-й етап. Психолог пропонує клієнту розповісти яке дерево, на його погляд, сильне, міцне, красиве. Описати стовбур, гілки, листя.

(Якщо дитині складно підібрати сильні прикметники, психолог допомагає питаннями. Наприклад, стовбур у дерева міцний, дерево стоїть стійко? Важливо звертати увагу на сильні сторони такими прикметниками,



як міцний, надійний, стійкий, здоровий, потужний, великий, могутній, стійкий і т.д.).

2-й етап. Психолог пропонує дитині намалювати своє сильне дерево. Важливо при цьому стовбур і гілки промальовувати пальчиками, листочки - малювати пальчиками.

Під час малювання ще раз промовляємо характер дерева, використовуючи вже знайомі прикметники. Особливу увагу слід приділити корінню дерева, яких не видно і які дають силу, міць, здоров'я і впевненість самому дереву. Запропонувати дитині їх намалювати відбитком долоні пальчиками вниз. При цьому важливо ще раз проговорити їх якості.

3-й етап. Запропонувати дитині уявити себе цим деревом. Встати, закрити очі.

Підняти ручки вгору (руки-гілки, пальчики листя) і відчутти, як невидимі коріння внутрішньої сили наповнюють упевненістю, спокоєм.

Далі важливо запропонувати дитині проспівати одним звуком ці відчуття.

Зробити кілька глибоких вдихів-видихів і відкривати очі.

Висновок: Дана техніка допомагає дитині зняти емоційну напругу, відчутти підтримку.

Міцна гора

Модифікація базової вправи-медитації Джона Кабат-Зінна (Jon Kabat Zinn)

Мета: подолати ситуацію невизначеності, розвинути витривалість, знайти внутрішню опору та спокій.



Опис. Ситуація небезпеки під час воєнних дій може тривати невизначений час, тож перед нами постає головне завдання — вистояти. Змістовною метафорою витримки, сили та спокою є образ гори. Для виконання вправи варто уявити найбільшу

та найміцнішу гору. Зобразити її слід у різні пори року. Вона стоїть сильна,

спокійна на своєму місці, незалежно від того, що відбувається навколо. Наша сила має бути міцна, як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування, які припали на цей складний час. Можна записати собі поради витривалості від міцної гори або скласти казку про те, як гора подолала труднощі.

Фортеця захисту Автор — Віктор Панасюк

Мета: зняти психоемоційне напруження, знизити рівень тривоги, знайти й відновити ресурсний стан.

Опис. Із дитинства ми будуємо фортеці, бо вони символізують захист, міцність, оборону та незламний дух. Оборону фортеці можна вести місяці і навіть роки. Тому метафора фортеці є потужною для пошуку ресурсу й захисту від психотравмивних подій. Створимо власну фортецю захисту, а при груповій роботі — спільну фортецю, яка захищатиме під час загрозливих ситуацій. Фортеця — це те місце, де ми відчуваємо захист, набираємося сил та енергії, можемо зберігати свої цінні речі та свою сім'ю. Для рефлексивного аналізу можна ставити запитання: З якого матеріалу побудована фортеця? Наскільки вона має міцні стіни і чим її можна додатково зміцнити? Кого може захистити ця фортеця? Які ресурси роблять жителів фортеці сильнішими? Що взяти з собою у фортецю? Які емоції та почуття виникали під час будівництва фортеці? Наскільки стабілізувався стан?



Різнокольоровий слон у клітинку

За мотивами книги Девіда МакКі (David McKee) «Елмер», модифікація Вікторії Назаревич

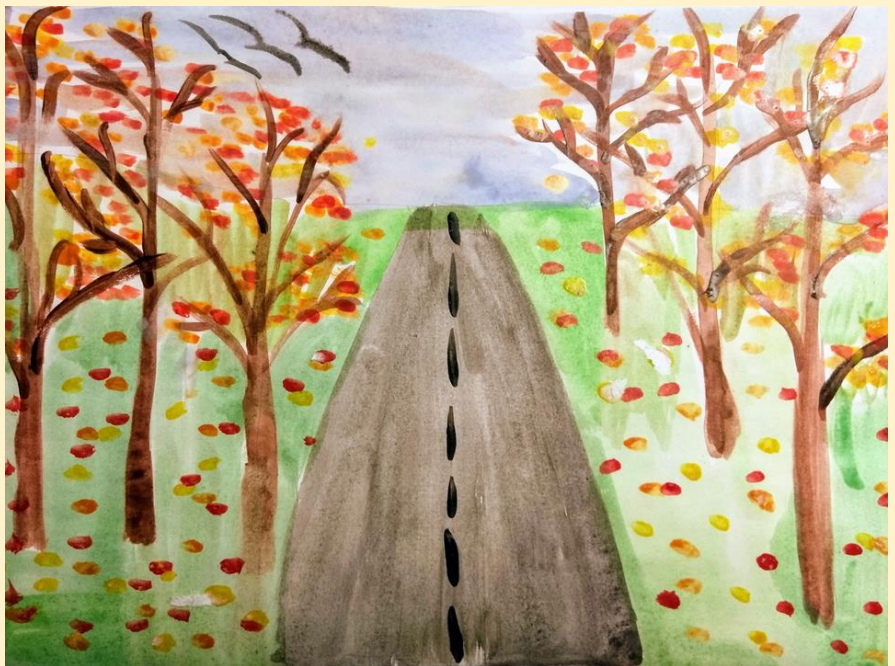
Мета: подолати тривогу, втому та безсилля під час війни, набути відчуття балансу, врегулювати емоційний стан.

Опис. Малюємо слона так, як уміємо це робити, проводимо горизонтальні та вертикальні лінії, щоб зробити слона в клітинку. Відтак добираємо кольори, які саме зараз нам імпонують, і розфарбовуємо клітинки в різні кольори. Всі три компоненти метафори досить потужні: слон — символ упевненості та спокою, витривалості, тварина потужна, але врівноважена. Клітинка — психогеометрична структура балансу й рівноваги. Колір — прояв наявного психоемоційного стану. Можна намалювати не одного слона, а ціле стадо чи родину, або слоника-помічника чи захисника.

Дорога за обрій Автор — Вікторія Назаревич

Мета: подолати невизначеність щодо майбутнього, емоційну та інформаційну нестабільність, відчуття небезпеки.

Опис. Щоб нам легше було долати ці складні та довгі дні невизначеності, добре малювати образи з ландшафтних технік. Природа — ресурс безмежної сили й відновлення.



Уявіть метафору — дорога в майбутнє за обрій. Максимально детально слід замалювати все навкруги — як ідете по цій дорозі, куди вона вас веде. Спробуйте відчуті через цю метафору, як ви прокладаєте шлях у майбуття. Бо дорога — це і є життя.

Метафора – це перенесення властивостей одного предмета, явища або істоти на інший об'єкт. Прийом також називають прихованим порівнянням.

Запропоновані арт-техніки використовують метафору, яка має ресурсний ефект. Кожна техніка завдяки правильно дібраній метафорі допомагає впоратися з негативними емоціями та станами, зняти тілесну напругу, подолати замкнутість у собі.