

**Заняття 13,14**  
**«Кінотерапія, як універсальний спосіб  
роботи в арт-терапії.  
АРТ-терапія ,фінанси, бізнес»**



*Сабліна Наталія –  
кандидат психологічних наук*

# Навчальний план, теми занять

1. Поняття арт-терапія. Техніки і методики в арт-терапії;
2. Мандалотерапія. Глибинне проживання образу «Я»;
3. Ізотерапії. Психологія кольору;
4. Розвиток самооцінки методом фототерапії;
5. Метафоричні асоціативні картинки (МАК), з різними запитами в психології;
6. Арт-терапія в роботі з дітьми та підлітками. Пісочна терапія;
7. Казкотерапія, як сильний психотерапевтичний інструмент;
8. Арт-терапевтичні техніки в роботі тренера;
9. Практичні вправи арт-терапії в роботі з партнерськими відносинами;
10. АРТ-терапія - ефективний метод роботи з психосоматикою. Ігротехніки.
11. Маскотерапія в роботі з глибинними комплексами і проблемами клієнта;
12. Коллаж, символи, образи в роботі з темами прийняття себе, гармонізації емоційного стану;
13. Кінотерапія, як універсальний спосіб роботи в арт-терапії;
14. АРТ-терапія ,фінанси, бізнес;
15. Арт-терапія в роботі з цілями.

# Правила нашої роботи

Активність ВСІХ

Повага

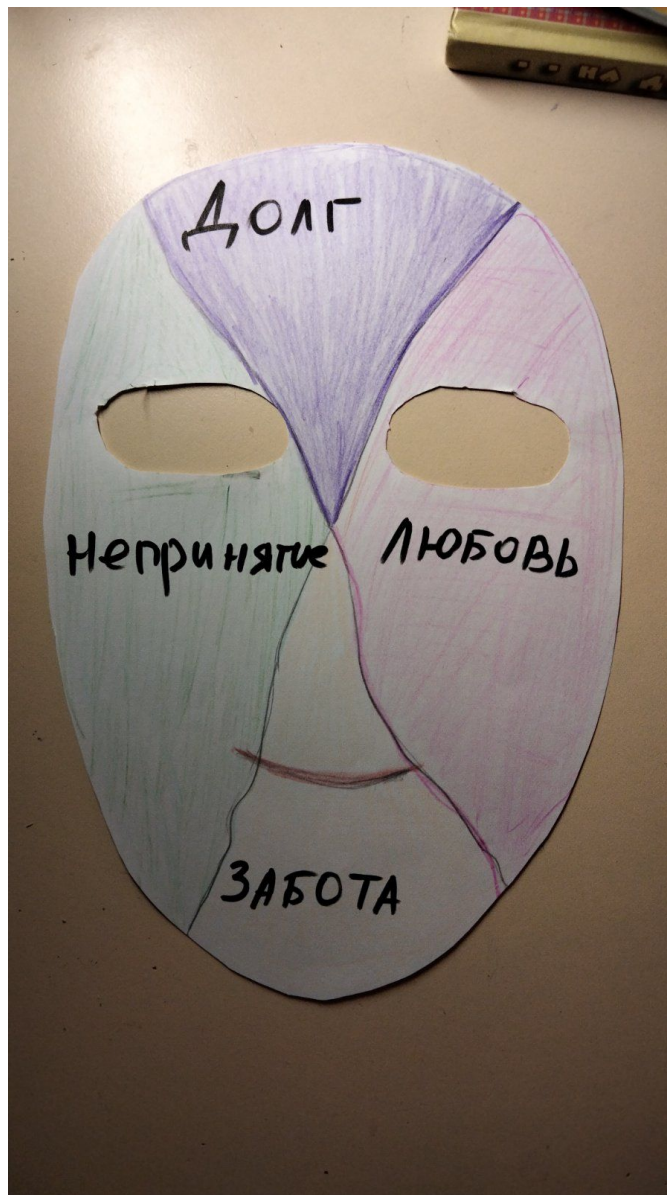
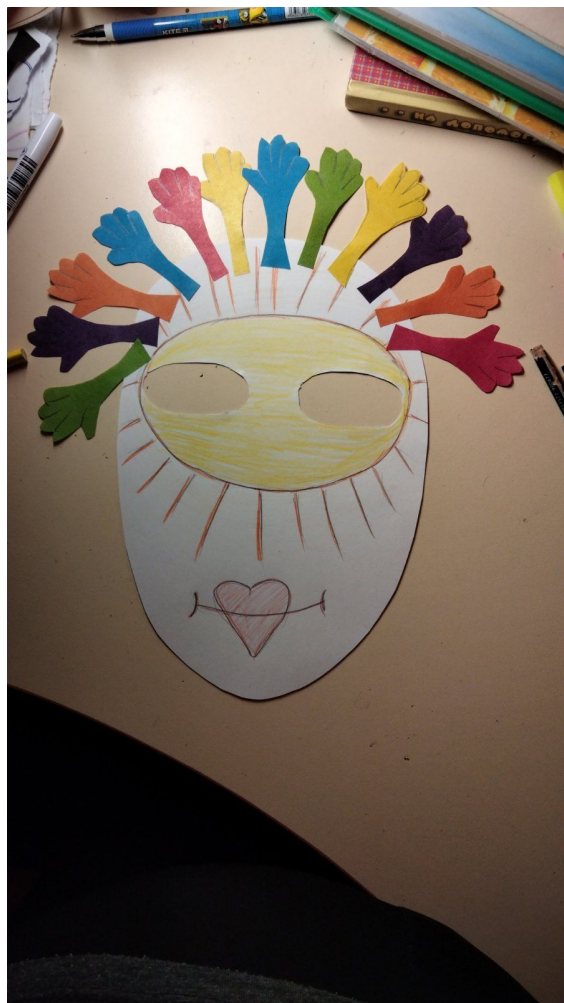
Час

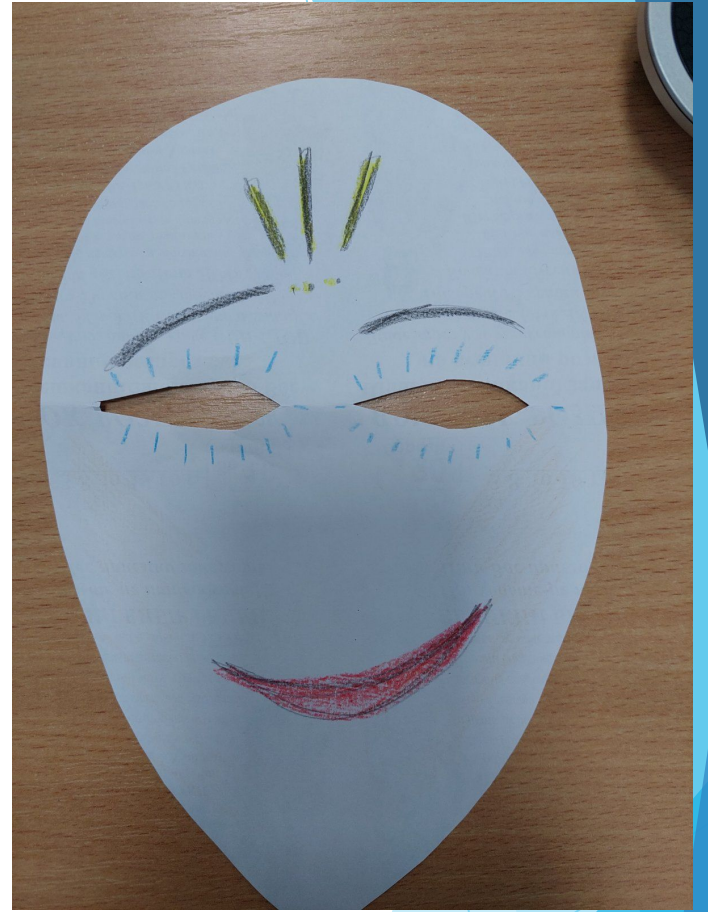
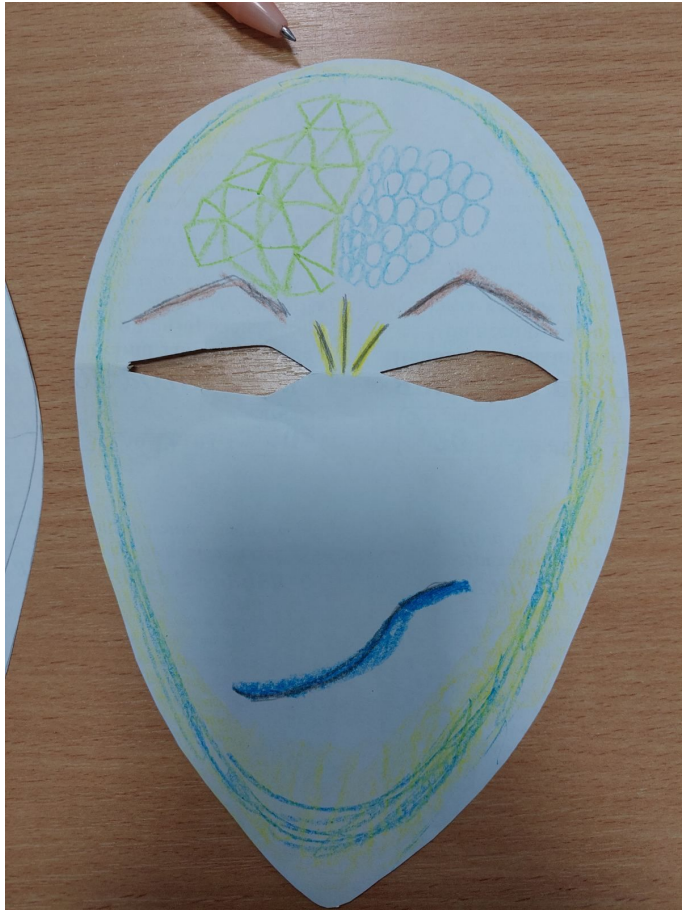
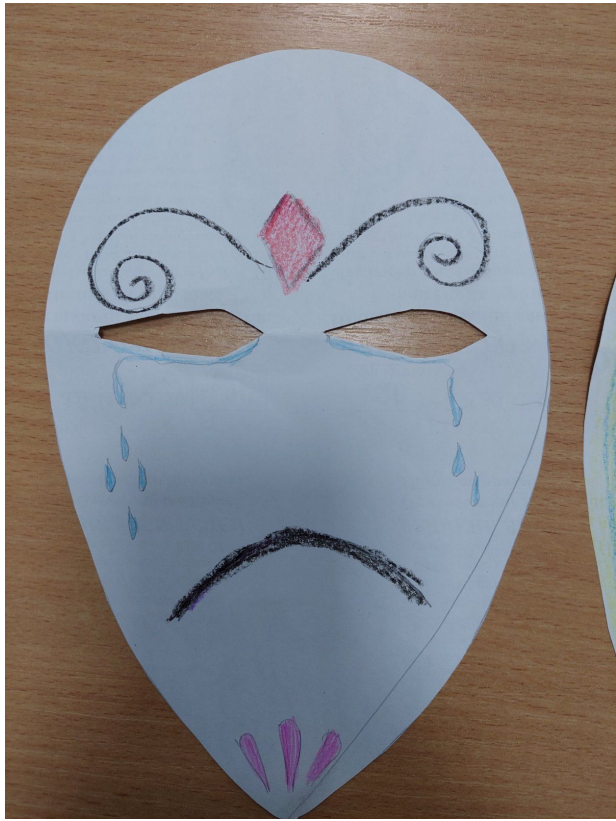
Конфіденційність

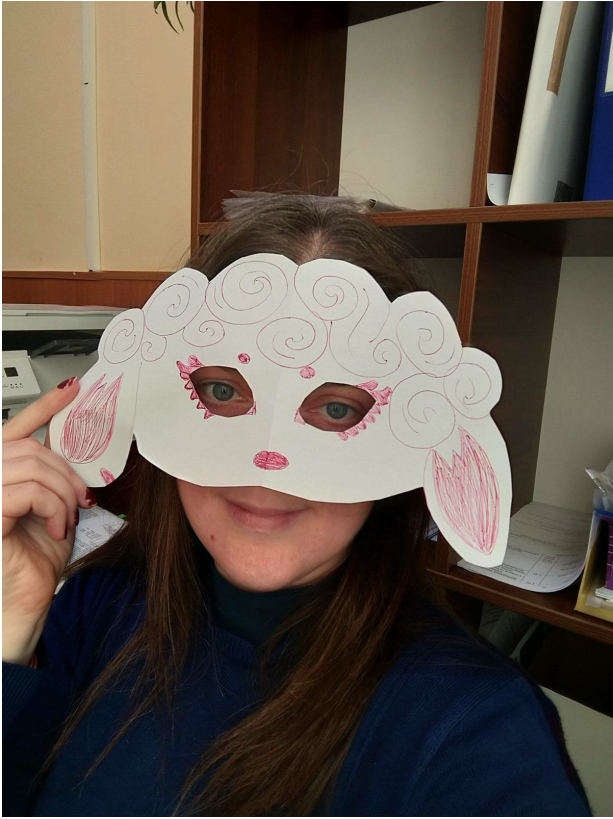
«Включеність» в процес

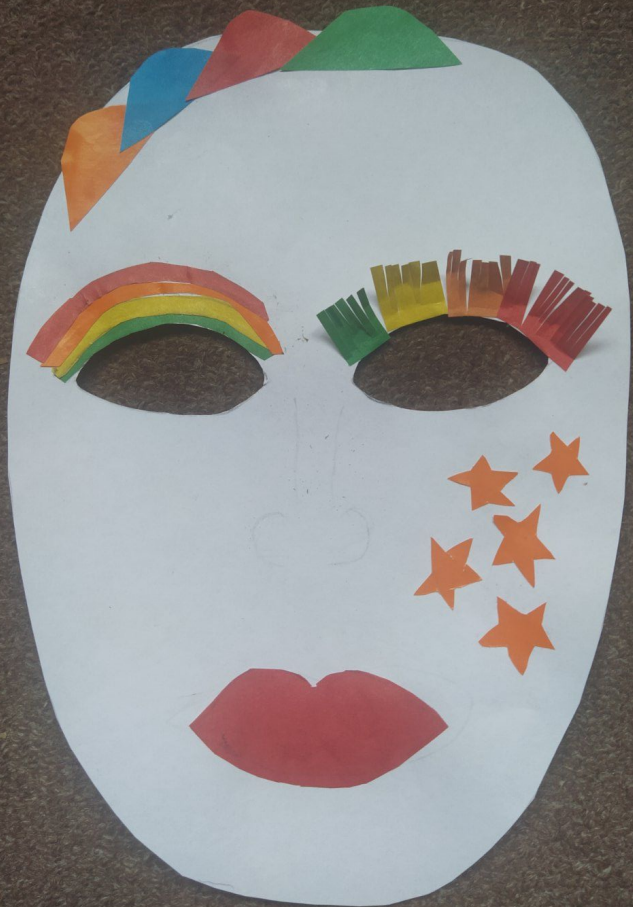
Які Ваші враження від нашого заняття  
«Маскотерапія та колаж»?  
Ваші питання...



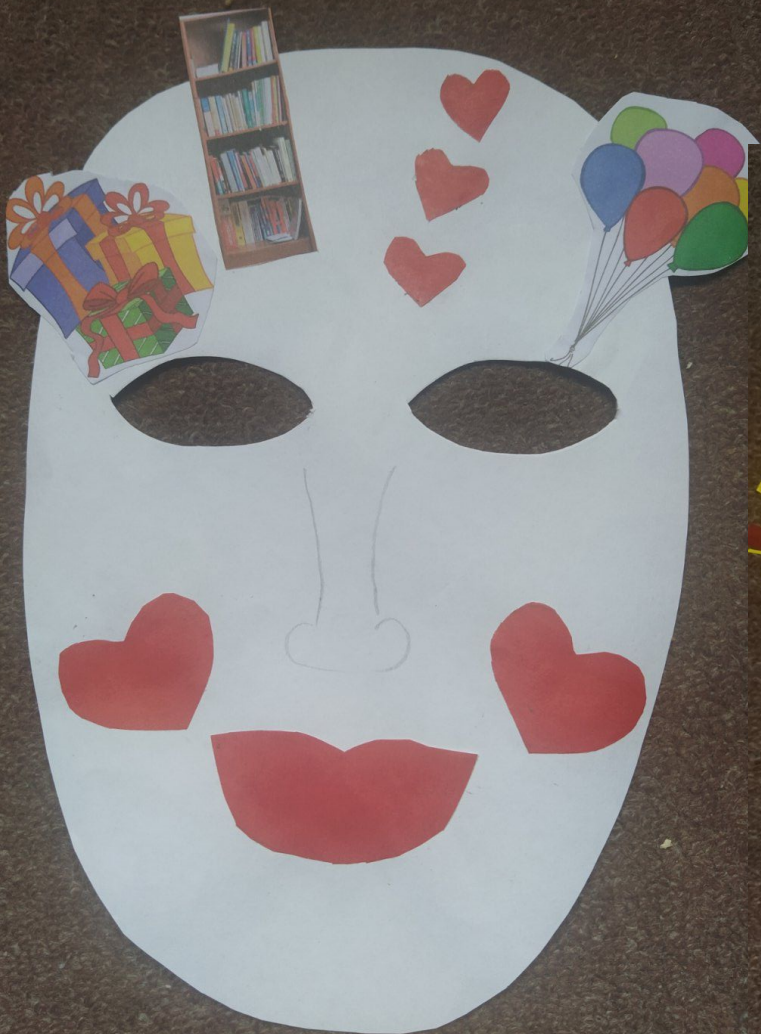








2021/11/25 13:51

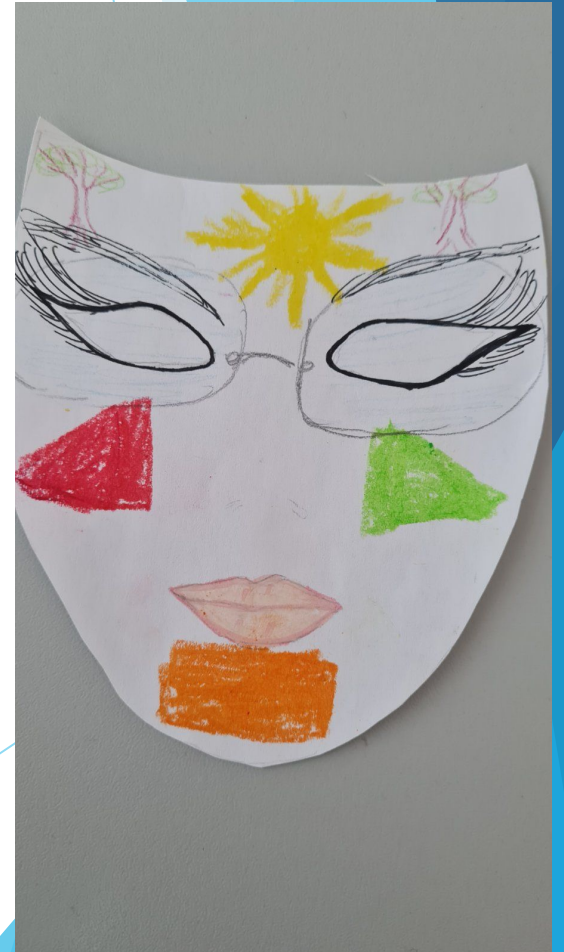
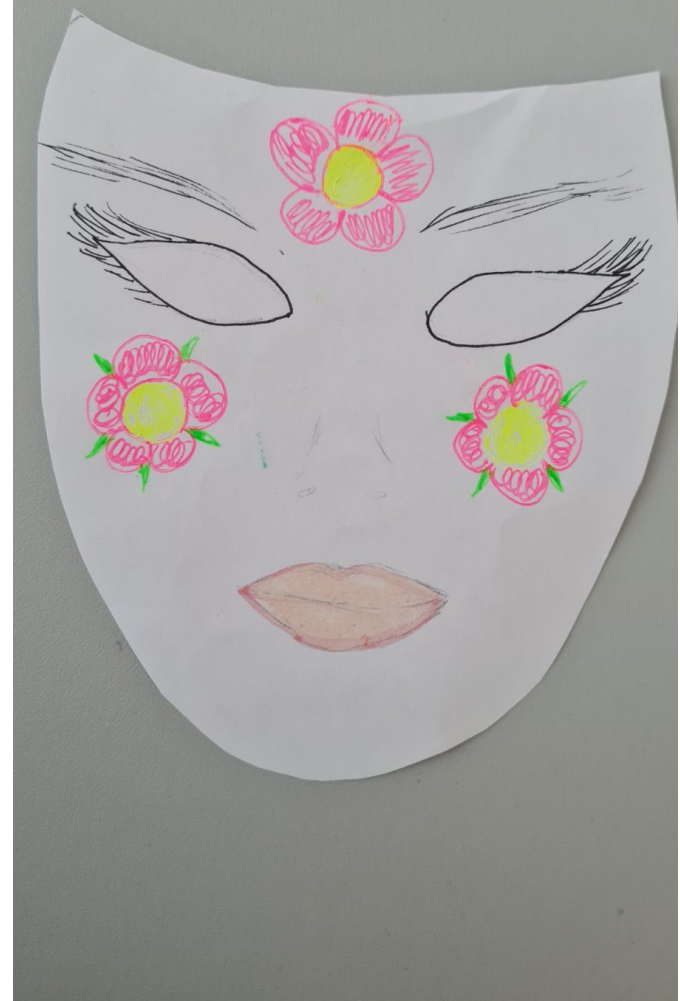


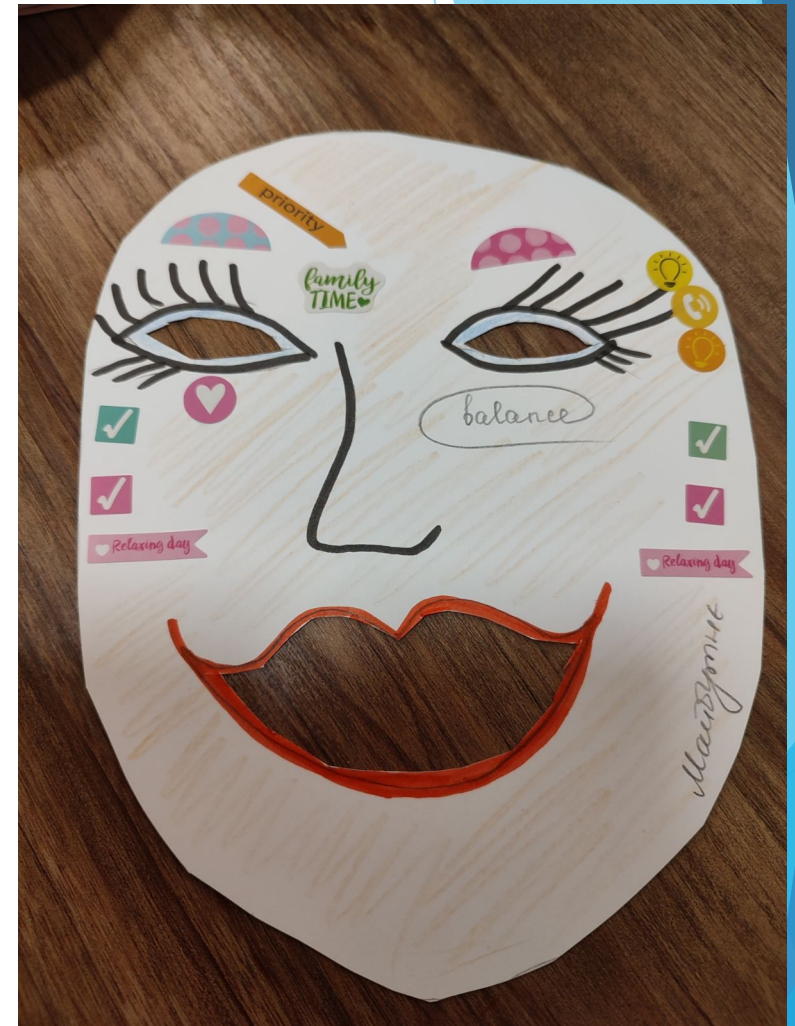
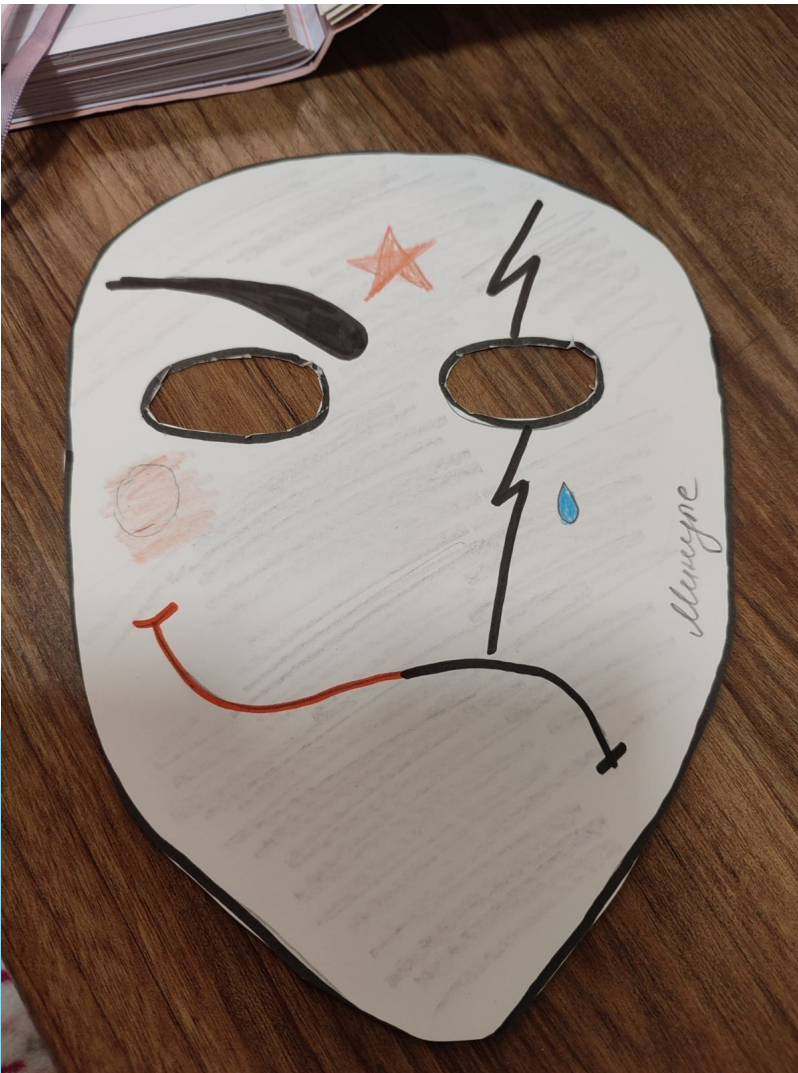
2021/11/25 13:51

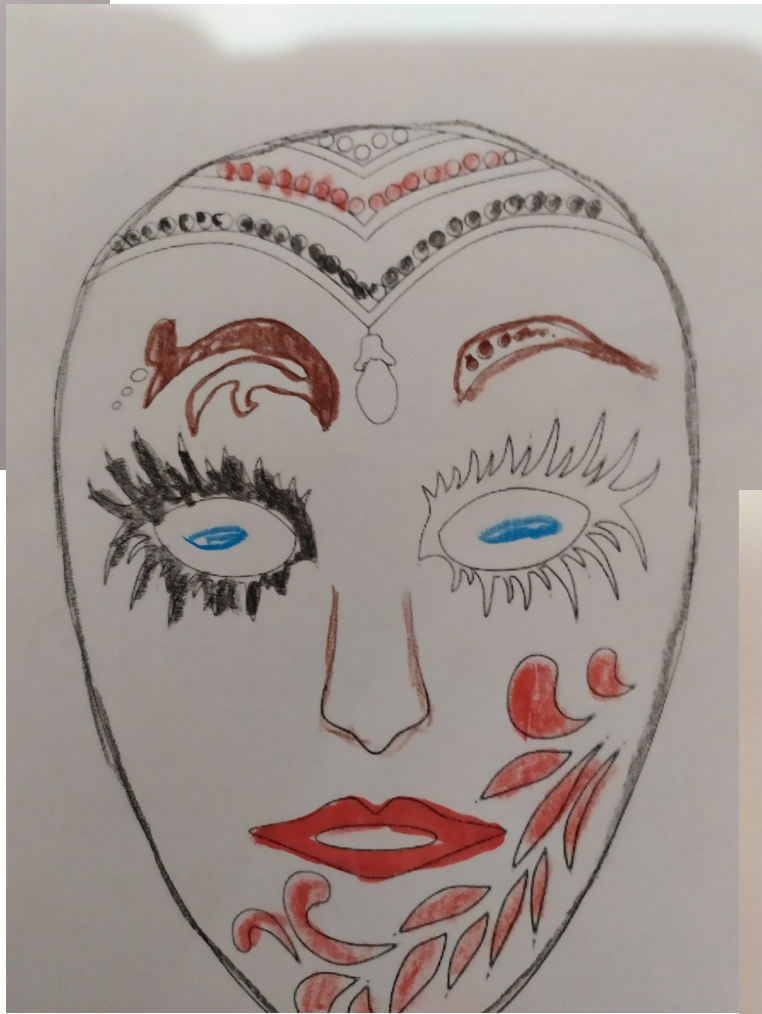
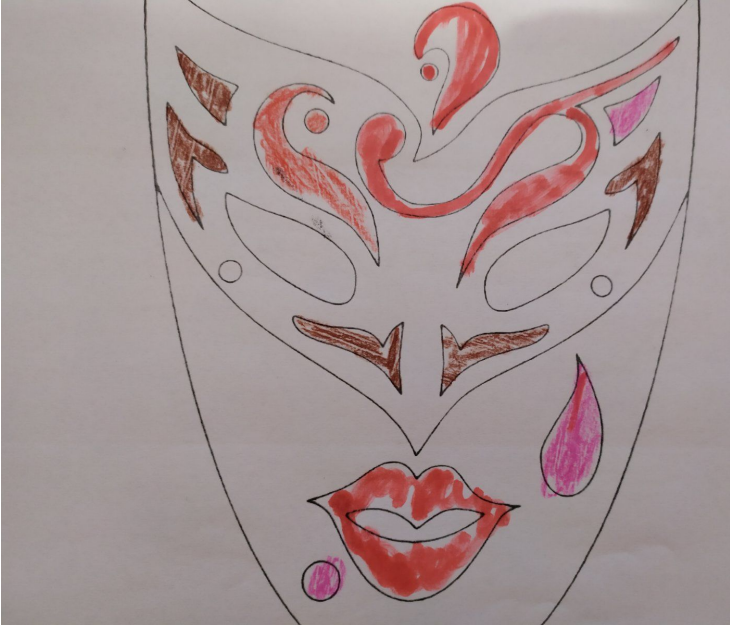


2021/11/25 13:51









# Кінотерапія (кінотренінг, відео-, арт-терапія) -

- ▶ одна з інтердисциплінарних форм постмодернізму, сучасний напрям групової психотерапії на основі об'єднання «кінематографічного мистецтва» та «психології».
- ▶ Цей метод перетворив «кіно» в ефективний інструмент для самопізнання, особистісного росту та вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів



# Перегляд Фільму)))

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=lf2NA1Wk5Ao>

# Кіно-медіа-арт-терапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми застосування

- ▶ Кіно та медіа - це канали, інструменти та пристрої технологічного характеру для збереження та передачі інформації. В інформаційному світі саме обмін інформацією є необхідною складовою життя, отже, медіа-технології є посередником людської діяльності, засобом комунікації, умовою людської активності;
- ▶ арт - форма усвідомлення та відбиття дійсності (внутрішньої чи зовнішньої по відношенню до автора) в свідомості людини в формі конкретних почуттєвих художніх образів відповідно до певних естетичних ідеалів. Мистецтво - це засіб пізнання світу і виховання - політичного, морального, художнього;
- ▶ терапія (від грец. *therapeía*, *θεραπεία* - зцілення, лікування) - процес зняття чи усунення проявів будь-якого захворювання, нормалізація порушених процесів життєдіяльності, одужання, відновлення здоров'я.

# Трансформаційна кінотерапія

- ▶ - одна з стратегій роботи з добірками короткометражних або повнометражних фільмів.
- ▶ Основна мета стратегії - сприяти внутрішньому перетворенню людини і трансформації життєвої реальності в позитивному напрямку.



# Психологічний супровід клієнта в таких ситуаціях:

- ▶ вирішення проблемних життєвих ситуацій;
- ▶ розвитку;
- ▶ вдосконалення;
- ▶ самопізнання;
- ▶ вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів;
- ▶ рух до наміченої мети;
- ▶ будь-яких інших випадках, що сприяють змінам якості життя клієнта в позитивну сторону.



# Кіноterapia

- ▶ Фільми (художні та анімаційні), як і казки, історії, притчі, байки, легенди, билини, саги, міфи, анекдоти і сни, містять у собі різноманітні образи та підтексти, як явні, так і приховані.
- ▶ Саме тому, кожна людина інтерпретує фільм по-своєму, через призму власного життєвого досвіду, психологічні особливості, цінності та ставлення до світу та до себе. Коли ми дивимося фільм, ми бачимо героїв, які проживають на екрані «нашу» життєву історію.
- ▶ Ми ніби бачимо себе з боку, бачимо різні способи проживання трагедії та драми, комедії та трагікомедії

# Перегляд кінофільму використовується:

- ▶ - як інструмент, що дозволяє «розширити» свідомість,
- ▶ інтенсифікувати почуття глядача (що сприяє позбавленню від зайвої раціональності культури),
- ▶ розкрити внутрішні резерви особистості, розширити горизонти сприйняття життя (у т.ч. у розумінні краси);
- ▶ - як засіб ефективної саморегуляції та вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів,
- ▶ - як інструмент налагодження міжособистісних і міжгрупових взаємин;
- ▶ - як засіб психосоціальної адаптації осіб з емоційними та психічними розладами.

# Перегляд кінофільму, його аналіз та групове обговорення дозволяє учасникам тренінгової (психотерапевтичної) групи:

- ▶ - виявити у собі приховані ресурси та внутрішню силу, щоб розв'язати свою важку ситуацію;
- ▶ - почати свій шлях до усвідомлюваних змін у житті; - подолати невпевненість та знайти нові перспективи;
- ▶ - пережити горе або втрату;
- ▶ - переоцінити та скорегувати власні дії;
- ▶ - звернути увагу на свої особистісні особливості та поведінкові патерни.

# Цілі застосування кінотерапії як медіапсихологічного ресурсу зцілення особистості:

- ▶ 1. Розвиток здатності до самоспостереження. Стимулювання до прийняття відповідальності за своє життя та за себе (за свої почуття, думки і вчинки), щоб керувати своїм життям з позиції об'єктивного спостереження.
- ▶ 2. Розвиток здатності до саморозкриття, щирості у вираженні почуттів.
- ▶ 3. Розвиток здатності до співпереживання та можливості бути у контакті з почуттями та смислами інших людей.
- ▶ 4. Емоційне переживання (відреагування) та проживання учасниками актуальних на теперішній момент життя ситуацій та проблем.
- ▶ 5. Усвідомлення та переосмислення себе та своїх цілей, дій, почуттів, потреб, психологічних проблем.
- ▶ 6. Духовне (моральне) зростання.
- ▶ 7. Формування позитивного мислення та здатності бачити багатозначність та багатовимірність своїх мотивів і мотивів значущих людей.
- ▶ 8. Налагодження міжособистісних і міжгрупових взаємин.

# Задачі , які визначають вид кінотерапія і відповідно особливості проведення:

- ▶ *Розвиток психологічної компетентності.* До завдань цього виду кінотерапія входить знайомство з різними соціальними типажми (типи темпераменту, соціальні ролі і т. Д.) і навчання взаємодії з ними.
- ▶ *Розвиток інтелектуальних навичок.* Основне завдання - тренування уваги, пам'яті, спостережливості, навички формулювання думки, слухання, логічного мислення і т. Д.
- ▶ *Розвиток емоційної сфери.* Цей вид кінотерапія навчає клієнтів навичкам емпатії, визначення власних почуттів (рефлексії) і емоційних станів партнера по спілкуванню (або кіногероя).
- ▶ *Розвиток навичок вирішення проблем.* В даному випадку психологічна робота з фільмом дозволяє збільшити кількість способів вирішення будь-якої проблеми, розширити поведінковий репертуар у членів групи (наприклад, п'ятдесят способів зізнатися дівчині в коханні).
- ▶ *Зняття стресу.* Як видно з назви, така кінотерапія дозволяє зняти емоційну напругу, а також навчає навичкам релаксації і спонтанності в поведінці.
- ▶ *Самоаналіз.* По суті цей напрям найбільш повно відображає поняття «кінотерапія», так як саме тут основними завданнями є навчання навичкам глибокої рефлексії, самоусвідомлення і самоаналізу, а також психотерапевтична опрацювання психологічних проблем.
- ▶ *Навчання розшифровці символічного ряду.* Це один з найцікавіших видів кінотерапія, так як він дозволяє навчитися працювати з символами, які використовуються у фільмі. «Працювати» в даному контексті - значить бачити ці символи, розуміти їх значення і вміти розшифрувати сенс, яким вони наповнені. Таке звернення до символічного ряду фільму дозволяє не тільки зробити кінотерапія глибшої і пізнавальної, а й побачити хвилюючі проблеми в іншому ракурсі, а також навчитися помічати символіку в повсякденному житті.

# Реалізація можливостей кінотерапія залежить

- ▶ від професійної майстерності психолога
- ▶ від правильного підбору фільму.



# Тонкощі кінотерапії

- ▶ *По-перше*, фільм повинен бути *позитивним*. Позитивність фільму визначається багатьма характеристиками: першим (інтуїтивним) враженням від нього, наявністю життєвої правди, органічністю сюжетного і образного ряду, естетичними переживаннями і ін.
- ▶ Але головний критерій, який можна виділити для відбору фільму, досить простий: фільм повинен вчити вищих цінностей (добро , любов, правда, терпіння, краса), нести в собі гуманістичні ідеали (свобода, відповідальність, сенс), ставити перед глядачем (клієнтом) моральні питання ( «Свобода і вседозволеність: де між ними грань?», «Що Краще: слухати своє серце або зберегти репутацію? », « Як справжнє відрізнити від помилкового? »).
- ▶ *По-друге*, фільм повинен *відповідати цілям кінотерапії* , а також враховувати вік, рівень освіти і психологічну ситуацію клієнта.

# Пастки кінотерапії

- ▶ замість звернення до власних відчуттів і переживань, учасники обговорюватимуть гру акторів або режисерські промахи. В цьому випадку дуже важливо пам'ятати про цілі кінотерапії і повертати до них групу.
- ▶ Для більш повного самоаналізу можна використовувати не тільки бесіду, а й малювання (почуттів, героїв фільму, моральних дилем), а також елементи психодрами, де учасники групи, стаючи героями фільму, розігрують найбільш значиму або незрозумілу ситуацію (сцену з фільму).
- ▶ В кінці обговорення, підбиваючи підсумки, можна поговорити про те, чому навчив цей фільм, який найголовніший урок виніс кожен учасник кінотерапії. Наприклад, Форрест Гамп в кінці однойменного фільму запитує: «Чи є доля чи все ми летимо по життю як пір'їнка за вітром?» А як би відповіли на це питання ви?



# Робота з клієнтом

- ▶ В ході консультації прояснюється запит клієнта.
- ▶ Потім, за спеціальним алгоритмом, вибирається фільм і проводиться попередня підготовка клієнта до перегляду.
- ▶ Після перегляду фільму, якої може бути як в присутності терапевта, так і без нього, проходить терапевтична робота з опорою на емоційні і ментальні реакції клієнта, отримані під час перегляду фільму.



# Алгоритм роботи.

- ▶ 1. Формування вибірки фільмів по заданій темі.
- ▶ 2. Підготовка клієнта до вибору фільму.
- ▶ 3. Вибір фільму.
- ▶ 4. Підготовка клієнта до перегляду.
- ▶ 5. Перегляд фільму клієнтом.
- ▶ 6. Аналіз переглянутого фільму.
- ▶ 7. Робота із запитом клієнта за результатами аналізу фільму



# РЕАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ

- ▶ Мета: усвідомлення власних життєвих цінностей.
- ▶ Щодня ми зіштовхуємося з необхідністю вирішення якихось завдань: у своїй сім'ї, на роботі, в суспільстві тощо. Величезну роль у 100 цьому процесі відіграють життєві цінності, які є своєрідним вказівником на нашому життєвому шляху. В кожного з нас є свої власні життєві цінності.
- ▶ Для когось це - добробут, слава, успіх, а для іншого - дім, сім'я, родина. Відповідно у кожного будуть різні цілі, різні способи їх досягнення. Наші життєві цінності не являються чимось незмінним, вічним. Протягом нашого життя вони можуть змінюватись. Можуть з'являтися нові життєві цінності чи відбуватися зміна позицій в їхній ієрархії. Зміна життєвих цінностей може відбуватися в різні періоди життя.

# Етапи роботи

- ▶ I-й етап. Клієнту пропонується записати на аркуші паперу 5-10 основних життєвих цінностей і коротко розповісти про кожну з них.
- ▶ II-й етап. Клієнту пропонується намалювати символи своїх життєвих цінностей на аркуші паперу.
- ▶ III-й етап. Клієнту пропонується обрати найактуальнішу на даний момент життєву цінність та намалювати її на аркуші паперу разом зі шляхами реалізації. Звертаємо увагу клієнта на те, що може допомогти, а що може зашкодити в реалізації його життєвої цінності.
- ▶ IV-й етап. Рефлексія. Запитання до обговорення. Як Ви себе відчували, коли малювали? Які емоції Ви переживали під час малювання? Відчуваєте Ви завершеність власного малюнка? Можливо, Ви бажаєте щось змінити чи додати у Вашому малюнку? Що для Вас було корисливого у цій методиці?

## Сьогодні...

- ▶ Що для Вас була самим головним?
- ▶ Що було для Вас корисним?
- ▶ Як себе почуваєте?



Дякую всім сьогодні)))  
зустріч у п'ятницю о 18.00год.



# КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

**Наталія Сабліна**

**[natashasablina@ukr.net](mailto:natashasablina@ukr.net)**

**Тел. +38(067)9694196**

**+38(099)5038424**

