

# **Арт-терапия в работе с глубинными чувствами**

К.пс.н. Чуганская Анфиса Анваровна



## Типология эмоций по К.Изарду

11 фундаментальных (базовых) эмоций:

Радость

Удивление

Печаль

Гнев

Отвращение

Презрение

Горе-страдание

Стыд

Интерес-волнение

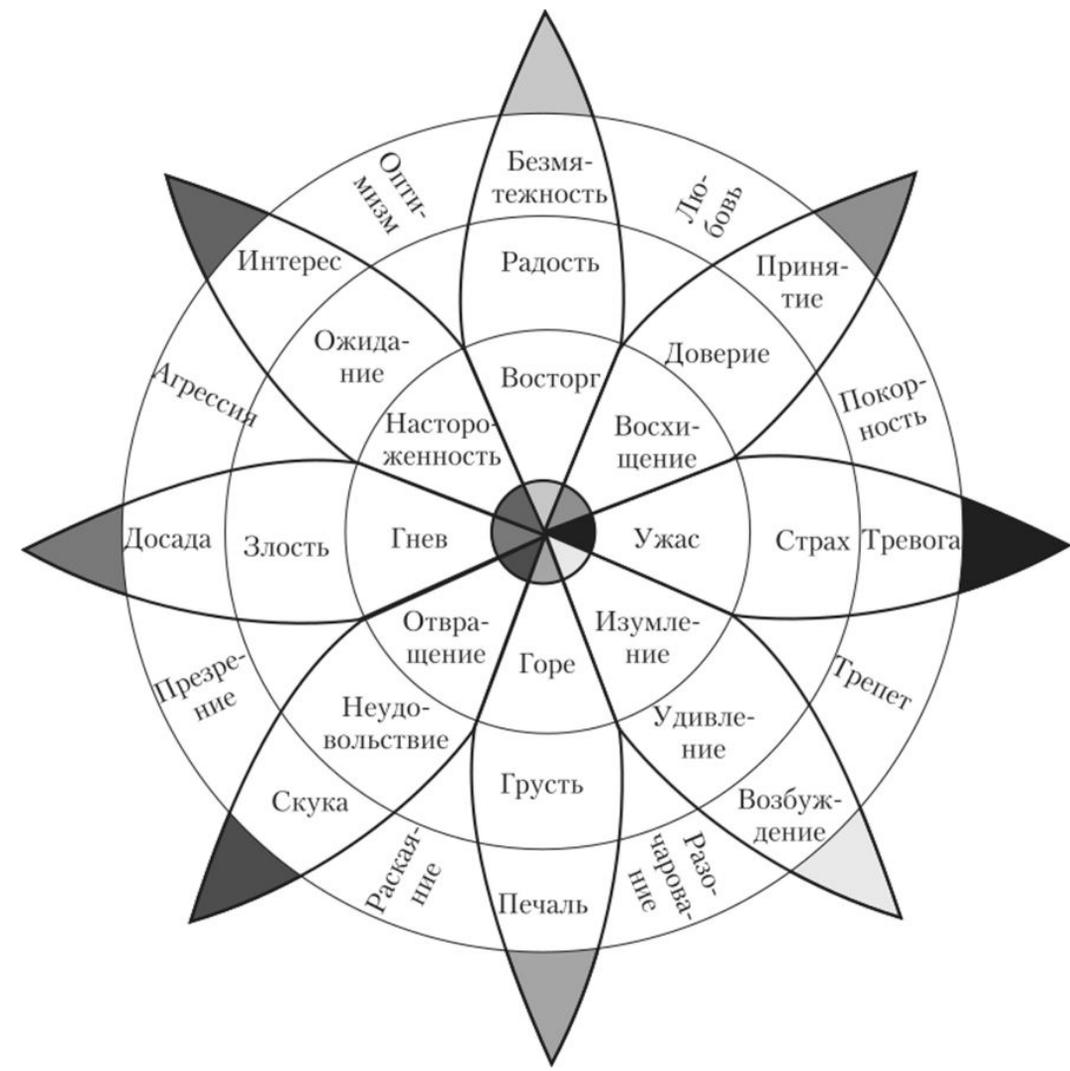
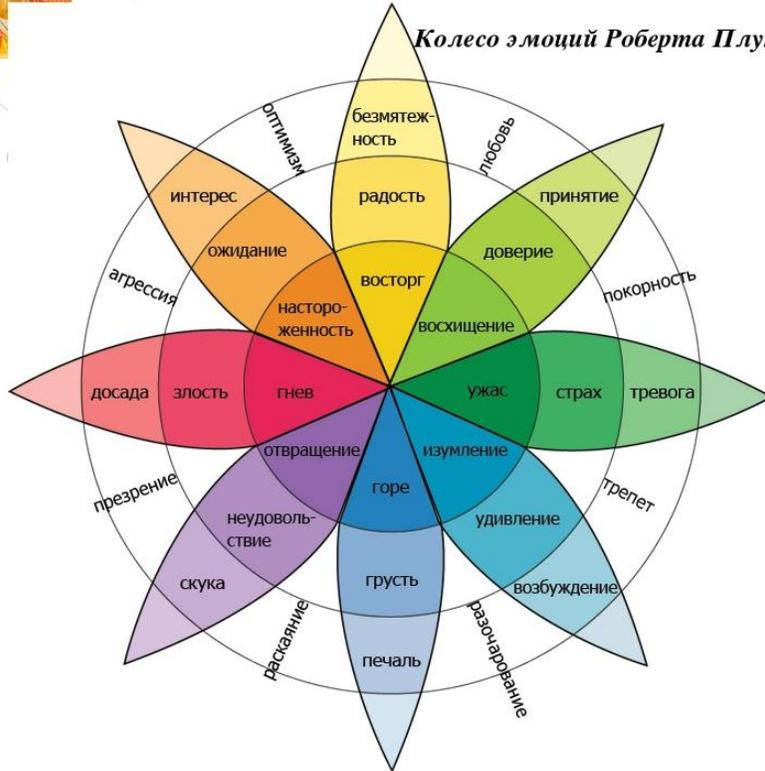
Вина

Смушение

# ЭМОЦИИ



Колесо эмоций Роберта Плутчика





## Значимые эмоциональные процессы детей дошкольного возраста:

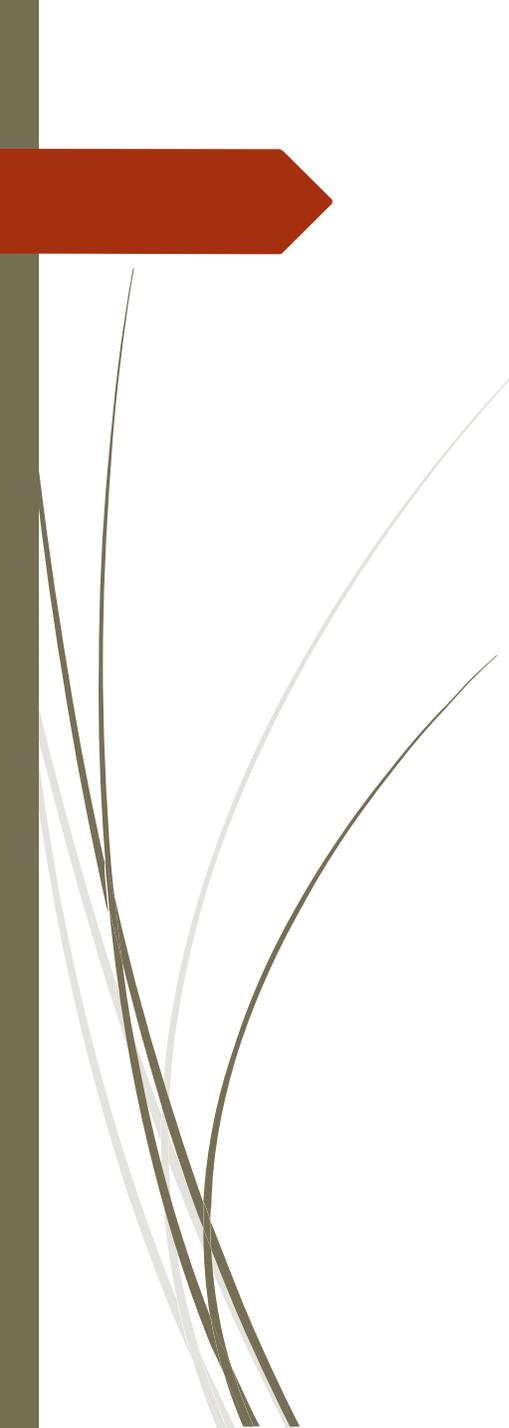
**Гнев** — отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её. **Ярость** — крайняя форма гнева. Если вы испытываете раздражение, гнев, ярость, то вы будете стремиться разрушить (уничтожить) то, что эту эмоцию вызывает.

**Страх** — внутреннее состояние, обусловленное грозящей реальной или воображаемой опасностью. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения.

## Значимые эмоциональные процессы детей школьного возраста:

**Стыд** — отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок или качество субъекта. Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно. Для возникновения чувства стыда нужны реальные или предполагаемые свидетели того, за что стыдно — те, перед кем стыдно.

**Вина** — отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных для других людей последствий. переживание или чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции - изоляции от человека, перед которым вы провинились. Эмоция вины способствует особой активности рассудка. Вы не можете удержаться от размышлений о своей вине, о человеке, перед которым вы провинились.



# Методологические основы работы с глубинными чувствами

- Психодинамическое
  - Психоаналитическая концепция личности (роль сил либидо и танатоса, глубинное представление о развитии вины, стыда, обиды из детского опыта человека). Обращение с данными чувствами в детском возрасте, проблемы детско-родительских отношений.
  - Юнгианский подход (роль глубинных ресурсов и архетипических образов). Обращение за ресурсной помощью и поиском сил в кризисных ситуациях.
- Экзистенциально-гуманистическое
  - Значимая роль базовых экзистенций (смысла и бессмыслия, одиночества, смерти, свободы). Обращение в определенные возрастные или личностные периоды, работа с подростками.
- Трансперсональное
  - Работа с глубинным опытом (в том числе пренатальным). Обращение с поиском глубинного ресурса и проработки глубинных травм.

# Приемы фасилитации творческой активности

- Свободный выбор материалов и видов изобразительной деятельности.
- Игровое освоение изобразительных материалов
- Ориентация на процесс и «здесь и сейчас» эмоциональных переживаний
- Рисование неведущей рукой, нечетких образов, провоцирующих механизм проекции и снижающие сознательный контроль
- Предложение образа, вытекающего из рассказа клиента, описания жизненных ситуаций, переживаний, проблем.
- Стимулирование фантазии на основе предъявления стимульного материала
- Предложение создать еще один, следующий рисунок, отражающий развитие ситуации (воображаемой или реальной).
- Предложение создать серию рисунков, отражающих процесс активного воображения клиента
- Предложение использовать иные формы экспрессии после изобразительной деятельности как способ фасилитации более полного выражения содержания внутреннего мира клиента
- Вербальное или невербальное «отзеркаливание» художественной экспрессии клиента арт-терапевтом
- Молчание арт-терапевта, которое может способствовать лучшей концентрации клиента на своих ощущениях, переживаниях и фантазиях

## Ресурс глубинных образов

Коллективное бессознательное – ресурс в кризисных состояниях .

Дети – находятся в ситуации развития (у них тоже ответственность за то, что они живут в такой среде. Важно формировать у них то, что они сами могут справиться. Все паттерны по Адлеру – прототип, формируются до 5-6 лет, а потом уже повторяются. Детям труднее – есть их проблема, есть проблемы семьи, в которой они находятся не в отрыве. Часто им нужен ресурс, глубокий ресурс им понятен (сказки и образы были всегда в культуре для детей).

Используется, когда ребенок находится в трудной семейной ситуации, имеет тяжелые физические и психические проблемы, пережил сильную травму, пережил экзистенциальные данности – смерть, одиночество – больше, чем это возможно для его возраста, не имеет объективного ресурса для развития в сложившемся вокруг него мире.



# Структура арттерапевтической работы при работе с глубинными чувствами

## Содержание программы

Занятия проводятся еженедельно, продолжительность одного занятия 1 час.

Каждое занятие имеет структуру:

- Начало: введение ребенка в творческое пространство (знакомство с кабинетом, материалами, арттерапевтические техники для знакомство, игры для вхождения в занятие).
- Основная часть: свободное творчество и выполнение арттерапевтических техник. На этапе свободного творчества ребенок учится выражать собственные переживания, эмоции и представления в образном, творческом плане, используя различные материалы.
- Завершающий этап: спокойные игры, подведение итогов занятия.



# Техника «Архетипические помощники»

Материал: лист А3, гуашь.

Инструкция: «Сейчас я прочитаю Вам слова. Вам нужно выбрать одно, которое отзовется у вас (телом – ощущения – тепла, холода, где-то в теле, боль, вкус). Сядьте удобно, поставьте обе ноги на пол, закройте глаза. Слова – воин, мудрец, дракон, дитя, маг, странник, дурак, жрица. (читаю 2 раза). А теперь нарисуйте костюм, ампула этого героя, эскиз костюма. Можно в начале наметить эскиз. Напишите небольшой рассказ от лица этого героя».

Отработка: вопросы по чувствам и образу, внимание на состояние тела и эмоциональную реакцию, как использовать в своей жизни. Можно разыграть и вылепить образ.

Цель: получение внутреннего глубинного ресурса, при экзистенциальных кризисах, травмах, тяжелом состоянии (когда уже нет сил), кризисные состояния, переживании горя, личностном росте.

Чем тяжелее состояние, тем чаще к ним обращаться. Нет помощи из внешнего мира, нет опоры. Обращение к коллективному бессознательному. Детям от 9-10 лет, с маленькими детьми – только простые образы (Дракон, Воин, Волшебник).

# Ресурс глубинных образов

Коллективное бессознательное – ресурс в кризисных состояниях .

Это глубокий ресурс, который понятен (сказки и образы были всегда в культуре для детей).

Уровни символов:

- Архетипический
- Культурный
- Личный

Дети по особому переживают смерть и утрату.

Глубинные техники используются, когда ребенок находится в трудной семейной ситуации, имеет тяжелые физические и психические проблемы, пережил сильную травму, пережил экзистенциальные данности – смерть, одиночество – больше, чем это возможно для его возраста, не имеет объективного ресурса для развития в сложившемся вокруг него мире.

# Техника «Архетипические ПОМОЩНИКИ»

Образы:

- Воин – ангел, защитник, рыцарь, хранитель. Чувство безопасности, возможность для изменений, имеет оружие и другие элементы, благороден, защита.
- Дурак, Дитя, Мудрец – (одно) – креативность, отсутствие границ и табу, нет стереотипов, принцип хочу. Любопытство.
- Странник (путник, путешественник, изгнанник) – странствие, ходьба, вечный поиск, экзистенциальный поиск. Путник (отличие) – есть дом, есть цель. Путешественник – цель посмотреть и себя показать, есть дом и любопытство, расширение горизонта. Пилигрим – есть дом, идет в святые места. Странник – нет дома, нет цели. Экзистенциальное странствие (работа с одиночеством), что-то неизвестное ищет, внутренняя свобода, смысл жизни, призвание.
- Маг – (волшебник, ведьма, колдун) образ мудрого помощника, обладающего знанием и особыми силами, дающего что-то из мира более глубоких сил, знание своих ограничений, точно знает, чего может (печаль и мужество), ответственность. Сесть и подумать, что я могу.

# Техника «Архетипические помощники»

- Дракон – внутренняя сила, мощь, бешенная сила. Счастливым ребенком, если в подземелье – то злобный. Его нужно хвалить, уметь с ним договориться, нельзя им повелевать, нельзя его обманывать. Победить дракона – перестать бояться своей силы (не хвастаться и не бояться).
- Жрица – воин+маг. Проводник высшей силы, вне закона человечества, дает защиту и опору, упование на Бога, отдает ответственность на высшие силы. Вопрос – ответ (думайте). Дельфийски аракул.
- Герой (воин+путник) – сложный образ, возникает ближе к подростковому возрасту, переходный образ.



## Литература:

1. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2007.
  2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
  3. Решетников М.М. и др. Психоанализ. СПб., 2016.
  4. Лэнгли А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2017.
  5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия.
- 