

Тренинг для педагогов и родителей «Снятие эмоционального напряжения с помощью элементов Арт-терапии»

Цель: Научить педагогов и родителей безопасно снимать эмоциональное напряжение с помощью элементов Арт-терапии.

Задачи:

1. Создание благоприятной дружественной атмосферы.
2. Познакомить участников с элементами Арт-терапии.
3. Научить правильно и безопасно снимать эмоциональное напряжение с помощью элементов Арт-терапии.

ЗНАКОМСТВО 1: «Ха-хи-ха!»

- Любой тренинг начинается со знакомства и приветствия членов группы. Как правило, участники представляются кем и как угодно. И сегодня есть такая возможность.

Представьтесь, пожалуйста, заменив все согласные в Вашем имени на букву Х. Произнесите громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге.

ЗНАКОМСТВО 2:

- я здесь..
- на работе я....
- дома я...

УПРАЖНЕНИЕ 1:

Нам необходимо настроиться на хорошее настроение. А для этого достаточно вспомнить то, за что можно себя похвалить или сказать, глядя на себя в зеркало, простую фразу: «Я самая обаятельная и привлекательная!»

- Глядя в зеркало, произнесите данную фразу с предложенной вам интонацией (с восторгом, с легкой иронией, спокойно, удивленно, со строгостью, с трепетом, по-детски, с убеждением, критично, ласково, очень настойчиво, весело, игриво)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Краткая история мандалы.

Что такое мандала.

Мандала – (в переводе с санскрита означает «колесо, круг, вращение») это геометрический рисунок, в котором все фигуры и орнаменты расположены симметрично друг другу и отражает внутреннее эмоциональное состояние человека на определенный момент.

Знаменитый психотерапевт, последователь Зигмунда Фрейда, Карл Юнг, изучая бессознательное, вплотную занялся изучением мандал. Давая своим пациентам задание нарисовать подобный схематичный рисунок, он увидел, что они никогда не повторяются, изменяясь раз за разом, и отражают внутреннее эмоциональное состояние человека на определенный момент. Благодаря исследованиям этого ученого подобная практика стала использоваться в психоанализе и психотерапии.

Инструкция:

1. Вспомните такой момент своей жизни, когда вам было очень хорошо и спокойно, вы чувствовали себя счастливыми, уверенными, умиротворенным, с оптимизмом смотрели в будущее, испытывали положительные эмоции, находились в гармонии с собой и внешним миром.

2. Вспомните, как вы выглядели в этот момент, что говорили, как звучал ваш голос, как двигались. Вспомните телесные ощущения, расслабленность мышц. Какое было настроение в тот момент? О чем вы думали? Воспроизведите в памяти как можно больше подробностей - важно все.

Можете вспоминать с закрытыми глазами, если вам так удобнее. Даю вам 2-3 минуты на то, чтобы воспроизвести свое идеальное эмоциональное состояние и зафиксировали его в памяти.

- Прежде чем мы приступим, постарайтесь сформулировать вопрос или запрос.

3. Возьмите круг удобного для вас размера и при помощи цвета спроецируйте это состояние на бумагу - изобразите его в круге. Можете нарисовать что-то абстрактное или конкретную ситуацию, людей - то, что ассоциируется у вас с тем моментом. Даю вам 15-20 минут (можно больше - если позволяет тайминг и группа настроена на более длительную работу).

4. Получилось ли изобразить нужное состояние? Чего не хватает на рисунке? Попробуйте добавить, исправить то, что не вышло. Назовите вашу мандалу.

*обычно дают названия: "счастье", "радость", "спокойствие", "умиротворение", "любовь", "гармония"; вас должны насторожить негативно окрашенные названия - в таком случае может понадобиться индивидуальная работа с клиентом для прояснения проблем.

5. Теперь я предлагаю устроить нам небольшую выставку. И нам необходимо сейчас, подойти к каждой мандале, рассмотреть ее, и постараться прочувствовать, что именно хотел передать автор, какие чувства и эмоции.

6. Возьмите листочек бумаги и напишите 1-2 слова, которое ассоциируется у вас с этим изображением.

7. По окончании нашей выставки, каждый должен взять в руки свою мандалу, все листочки, и постараться составить из данных слов небольшую фразу или предложение. Это и есть ответ на ваш вопрос или ресурс для вашего запроса.

- Скажите, удалось ли окружающим прочувствовать ваши эмоции?

- Какая фраза получилась у вас?

- Подходит ли она к вашей ситуации?

*Особенность упражнения заключается в том, что не имеет значения, насколько точно клиент изобразил "точки поддержки" и связи между ними. Важно, что произошла визуализация - перед глазами есть картинка, которая поможет человеку в трудную минуту найти поддержку, вернуться в состояние эмоционального равновесия.

Знакомство с цветотерапией и символикой мандал.

Когда работа с мандалами подходит к концу и у большей части группы готовы рисунки, психолог выводит на экран значение цветов в мандале:

Красный

Это жизненная сила, энергия, либидо, активность, страдание, гнев, трансформация, разрушение, смелость, агрессивность, мужская энергия.

Много красного цвета в мандале показывает нам, что много гнева и агрессии накопилось, и им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию.

Его отсутствие в мандале говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения. Желательно, чтобы он присутствовал хотя бы в сложных цветах. Например, в розовом, фиолетовом, оранжевом.

Синий (голубой)

Голубой цвет отображает женскую энергию, это релаксация и спокойствие. Это принятие и символ доброй матери. Он обычно говорит о возрождении и расширении. Это наша внутренняя способность создавать связи, питать, возвращать. Но слишком много голубого цвета в мандале может говорить о пассивности и погружении в бессознательное. Отсутствие в мандале голубого цвета говорит об отсутствии контакта со своей внутренней женской энергией. Тёмный, мутный синий цвет — это пожирающее материнское начало, конфликтные отношения с матерью и негативное отношение к своей женской энергии, женскому началу.

Жёлтый

Жёлтый цвет — это индивидуальность, наша миссия. Для женщин, это Анимус. Это стремление идти вперёд. Чистый жёлтый цвет — это отображение наших хороших взаимоотношений с отцом. Затемнённый, грязный жёлтый — это болезненная привязанность к отцу, сниженная самооценка и проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

Остальные цвета создаются путём смешивания основных цветов и несут следующие качества:

Бирюзовый — исцеление, забота о себе и других.

Персиковый — чувственность, телесность, телесная сексуальность.

Розовый — нежность, естественная телесность, эмоциональная жизнь.

Лавандовый — духовное пробуждение, добродетель, возрождение.

Фиолетовый (яркий, фуксин) — эмансипация, индивидуализация, начало творческого проекта, отделение от матери.

Лилово-фиолетовый — развитие, идентификация, центрированность на себя, жизнь, живущая для себя.

Оранжевый — самоутверждение, упорство, самооценка, эгоцентризм, амбиции, взаимоотношения с мужским началом, с отцом.

Зелёный — рост, обновление, забота и поддержка других, взрослое отношение к себе.

Коричневый — печаль, желание домашнего очага, табу, низкое мнение о себе, заблокированность энергий.

Серый — безнадежность, депрессия, вина.

Белый — духовность, трансформация, чистый лист, единство в котором соединяется разнообразие мира. Белый — это все цвета, ещё не проявленные на свои спектры.

Чёрный — тайна, смерть-возрождение, посвящение, бессознательное. Иногда это может быть выражением депрессии и горя, которое мы не позволяем себе выразить. Гармония и красота изначального Хаоса.

На что следует обратить внимание на рисунке

Центр – непосредственно то, что является ядром личности – «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.)

Незаполненный, пустой центр говорит о готовности к переменам.

Внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ – возможно, человек испытывает внутреннее беспокойство.

Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.

Пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.

Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.

Ассиметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).

Дополнительную интерпретацию можно получить, соотнеся рисунок со стадией архетипического круга Джоан Келлог (см. Приложение № 2).

Заключительный шеринг

Итак, наше занятие подошло к концу. Мы познакомились с понятием мандала, ее символикой, значением, узнали, в каких случаях и как можно использовать, а также затронули свой личный опыт.

Сейчас я попрошу Вас поделиться своими впечатлениями, сказать, с каким настроением вы уходите, есть ли представление о том, как можно использовать эти знания в вашей жизни.

Приложение № 1

ПРАВИЛА ГРУППЫ:

- КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
- Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ
- ЗДЕСЬ-И-ТЕПЕРЬ
- STOP
- НЕ ПЕРЕБИВАТЬ
- БЕЗОЦЕНОЧНОСТЬ
- АКТИВНОСТЬ

Приложение № 2

Стадии архетипического круга Джоан Келлог

Необходимо учитывать, что любой символ или цвет в мандале двояк. Он может означать как «хорошее», так и «плохое». Интерпретация в ту или иную сторону зависит от контекста рисунка, опыта, интуиции и... здравого смысла))).

Нулевая стадия «Чистый свет»

Как выглядит: Мандалы как таковой – нет. Вместо рисунка мандалы – кольцо, обруч, окружность. Огненное кольцо. Впрочем, любого цвета, на любом фоне. У рисунка отсутствует «тело круга», повторю, видна только окружность.

Расшифровка: В данный момент вам очень необходим покой, опыт и состояние «предшествующие рождению», имитация пребывания в небытии, в полной темноте и тишине. Состояние зерна, посаженного в чёрнозём. Зерна, которое очень скоро «взорвётся» зелёным ростком. Накапливание энергии, необходимой для прорыва. Сильные религиозные переживания.

Первая стадия «Пустота»

Как выглядит: Появляется «тело круга», но больше практически ничего, за одним исключением. Все рисунки типа «японский флаг». Цветной круг на цветном фоне. Белый круг на чёрном фоне. Чёрный круг на белом фоне. Исключение: к первой стадии «Пустота» относятся также мандалы, изображающие паутину или похожие на паутину.

Расшифровка: Возвращение «на землю», ощущение единения с материей, с землёй, с матерью. Состояние «мы достигли суши». Почва под ногами, способность контактировать с окружающим «земным». Также чувство тяжести, ригидности, неподвижности, приземлённости. Состояние «некуда бежать, мы на острове».

Вторая стадия «Блаженство»

Как выглядит: Любые рисунки типа «американский флаг», то есть – обилие мелких звёздочек на фоне. Поле, усеянное цветочками, принт «горошек», герб, усыпанный геральдическими линиями, снежинки, небо в мелких кудрявых облачках, рыбки в воде, веснушки. Рисунок рябит, пестрит, представляет собой – россыпь чего-либо, искры, фейерверк, салют, блёстки. В то же время, главное ощущение от такой мандалы – текучесть или лёгкость, мерцание и переливы.

Расшифровка: Ощущение удовольствия, блаженства, пассивности, регресс в детство. (Регресс может быть как «хорошим», так и «плохим»). Вы готовы к полному принятию мира, вы готовы доверять. Мироощущение: «Всё связано со всем и отражается во всём». Тяга к мифологическому мышлению, отказ от рациональности, бытие в противоположность «деянию».

Третья Стадия «Лабиринт, спираль, вихрь»

Как выглядит: Очень простая мандала. Выглядит как лабиринт, спираль, пружина, вихрь, торнадо, винтовая нарезка, винтовая лестница. Пуповина.

Расшифровка: Лабиринт имеет два выхода. Один ведёт вглубь, в чрево лабиринта — к смерти. Второй выход ведёт к свету, к Пробуждённости. Амбивалентное состояние. Движение, продвижение, поиск пути, цели, интуиция, неизвестность, медленное продвижение по тоннелю, в конце которого ещё не видно света.

Четвёртая стадия «Начало»

Как выглядит: Любой рисунок с чётким символом, расположенным строго по центру. Любая геометрическая фигура, вписанная в круг; любой символ в центре, треугольник, точка, «запятая», «человечек», глаз, сердце, цветок. Эмбрион в чреве. Готическая «розетка», роза.

Расшифровка: Картина, отражающая видение: «Я и мир», самозабоченность, нарциссизм, пробуждение «Я», потребность в самоутверждении, борьба за свои права, попытка заявить о себе, однако — в сочетании с пассивностью, зависимостью от окружающих и их оценки. Хорошо для тех, кто «никогда не имел своего Я».

Пятая Стадия «Мишень»

Как выглядит: Мандала выглядит как мишень, воронка, в отличие от спирали — мандала часто выглядит «объёмной». Серии концентрических кругов.

Расшифровка: Высокое чувство беспомощности, тревожности, уязвимости. Попытка в связи с этим — чёткими ритуальными действиями оградить себя от случайности, беды, ошибки. Попытка побороть хаос, искусственно упорядоченной структурой. Поиск сильного покровителя. «Магическое мышление», невроз навязчивых состояний, попытка вести упорядоченный образ жизни, закрытость. Внешний мир воспринимается как угроза. Стремление «всё объяснять», сводить к простым формулам.

Шестая стадия «Расщепление, единоборство с Драконом»

Как выглядит: Круг мандалы разделён пополам — вертикально или горизонтально. Чёткая линия делит рисунок на две половины. Небо и земля, разделённые линией горизонта, разделённые морем.

Расшифровка: Настало время открыто заявить о своих правах, время объявить войну, открытая конфронтация. «Верхи не хотят, низы не могут». Активная жизненная позиция. Вера в свои силы. Усиление противоречий, предшествующее позитивным изменениям. В отличие от стадии «Начало», Я заявляет о себе, но при этом уже не полагается на окружение и не зависит от него.

Седьмая стадия «Оквadraticование круга»

Как выглядит: Рисунки, на которых изображён: либо вертикально стоящий крест, либо квадрат, вписанный в круг. В мандале присутствуют практически одни только прямые линии.

Расшифровка: Мандалы с крестами: Ощущение, что энергия распирает тебя изнутри и её «некуда девать». Ощущение свободы, «оковы пали», самооценка — высокая и не завышенная. Поза «раскинув руки, стою на вершине горы». Начало нового позитивного этапа в жизни. Смена социальной роли, повышение статуса. Мандалы с квадратом, вписанным в круг: архетип закрытого от посторонних глаз зачарованного сада или внутреннего двора —патио, где растут чудесные плоды и бьют струи волшебного фонтана. Успешное отстаивание собственных территориальных прав, построение границ своей личности, даже — своего дома, даже — покупка «клочка земли», «заземление» вообще, иногда желание и отличная возможность переселиться жить в деревню, в свою комнату, в свою квартиру. Ощущение себя «Хозяином», землевладельцем, позитивное соседство.

Восьмая стадия «Функционирующее Эго»

Как выглядит: Пятиконечная звезда в круге, стоящая «на ногах» (символ человека и его нормальной телесности — прямостояние). Человек Леонардо. Любые изображения свастики и цветов с лепестками, похожих на свастику. Молнии внутри круга, иногда выходящие за пределы круга.

Расшифровка: «Открытие тела». Человек с удивлением узнаёт, что у него есть ... тело. Период «телесности». Радость от обладания телом, радость от способности двигаться, ходить, давать телу физическую нагрузку — даже колоть дрова. Пребывание в динамичном периоде жизни. Выход из состояния покоя, сна. Наслаждение Действием и любой двигательной активностью. Показано начать учиться танцевать, бегать, рискнуть отправиться в турпоход.

Девятая стадия «Кристаллизация»

Как выглядит: Красивые, симметричные рисунки (или явно стремящиеся к симметрии и красоте – не все умеют рисовать). Напоминают снежинки Кая под увеличительным стеклом, Солнце, многоугольники, плоды, фрукты в разрезе, многолучевые звёзды, многолепестковые цветы, «правильные» буддийские мандалы.

Расшифровка: Вы находитесь в данный момент – в состоянии гармонии с собой и окружающим миром. Социальное положение — устойчиво. Однако, стереотипное «зацикливание» на такой мандале – нехорошо. Если эта «супер»-мандала явно не кажется «позитивной», то она может означать следующее. Эта мандала вообще-то открывает тему «Я и Мир», «Я и социум», как вы ощущаете это в данный момент. Вы пытаетесь сохранить «всё как есть», заморозить. Не желаете ничего менять. Либо вы находитесь в динамично изменяющейся непредсказуемой среде (или абсолютно новой, чуждой среде) и отчаянно пытаетесь к ней адаптироваться, понравиться ей.

Десятая стадия «Ворота Смерти»

Как выглядит:

«поверженный» Икс-образный (или — диагональный) крест,

перекрёсток дорог,
круг, разделённый на четыре (не связанных воедино центром) фрагмента,
треугольник вершиной вниз.

Расшифровка: Необходимое одиночество, ощущение беспомощности, мазохистские тенденции, желание принести себя в жертву, готовность «претерпеть муки ради...», наслаждение от переживаемого страдания или умение черпать в нём силы для нового роста, возрастной кризис, драматичная утрата прежних идеалов, переоценка ценностей, яркая потребность в обновлении, гибель старых масок-Персон, погружение в бессознательное и отказ от сотрудничества с прежней Логикой жизни.

Одиннадцатая стадия «Фрагментация»

Как выглядит:

Месиво, отсутствует ощущение «целостности рисунка». (Дисгармоничная мандала, у которой почти всегда отсутствует центр. Фрагменты никак не связаны между собой. Хаос деталей, линий, штрихов).

Капкан, зубастая пасть, *vagina dentata*, яма с острыми краями – в качестве центра (такой центр — исключение).

Расшифровка: Сейчас вы позволяете себе делать и говорить всё то, что не могут делать и говорить другие – накипело. Вы – шут, юродивый, служитель культа Шивы, обмазанный человеческим пеплом. Так юродствуйте. Воспользуйтесь этим ресурсным состоянием как шансом к росту и самоактуализации. Разрушение старого Эго. Состояние «Кто я такой?» «Какой я мельник? Я — ворон!..» Имеет место внутриспсихический разрушительный процесс, который вы, возможно, даже не осознаёте. Фрустрация подлинных потребностей.

Двенадцатая стадия «Трансцендентный Экстаз»

Как выглядит: Струи воды, фонтаны, фейерверки, взрывы, салюты; зелёные ростки, стебельки и побеги, «вырывающиеся» из-под земли к свету. Очень часто изображение выплёскивается за границы круга. В отличие от «звёздочек» и «блесток» стадии «Блаженство», стадия «Экстаз» имеет четко направленный, активный, динамичный «мужской» характер.

Расшифровка: Вы в лучшей форме и полны энергии. Состояние влюблённости, влюблённости в жизнь. Стремление к «естественной красоте», неприятие всего «искусственного», «цивилизованного», «ограничивающего», обретение своего Пути, стиля, разрешение загадки-коана, «ага-эффект», понимание и обретение смысла жизни, торжество.

Рефлексия:

Я ухожу с...

