**Арт-терапевтичні вправи**

# Вправа “Малювання за допомогою клубка”

*Мета.* Розвиток творчих здібностей, підвищення самооцінки; можливе використання з діагностичною метою. Покази: для гіперактивних, тих, що легко відволікаються, імпульсивних, агресивних, замкнутих дітей.

Це техніка, яка є альтернативною малюванню. Може застосовуватися з тими дітьми, які уникають гратися чи малювати (діти зі зниженою самооцінкою через страх осуду бояться малювати).

Арт-терапевт повинен мати клубок ниток або шнурівки будь-якого кольору і товщини. Розмотуючи нитку, він показує дітям, яким чином, створюючи на підлозі чи столі певні фігури, можна за її допомогою „малювати”. Потім він передає клубок одному з дітей і прохає його продовжити „малювання” дитина, створивши свою частину зображення, передає клубок наступному. Після того, як всі діти „помалювали”, проводиться обговорення (наприклад, хто що бачить у лініях, створених ниткою).

Запитання:

        *Чи можеш ти побачити тут якісь букви?*

        *Які фігури ти тут бачиш?*

        *Чи можеш ти тут розгледіти якісь букви?*

        *Яка їжа тут „намальована”?*

        *Що нагадують тобі ці лінії: людей, пейзажі, якісь події і т.д.?*

Сором’язливим і повільним дітям арт-терапевт може порадити походити навколо „малюнка” або відійти від нього подалі – це іноді допомагає активізувати їх уяву.

#

# вправи з сірниками “Сірниковий візерунок”

Візьміть 3 сірники. Закрийте їх у долонях. Потрясіть і киньте на стіл (або килим). Разом з дитиною розглянете комбінацію, що утворилася.

«Подивися, як красиво лягли сірники. Куди «дивляться» голівки сірників? Нагору, униз, ліворуч, праворуч. Запам’ятай цей візерунок. Зможеш його повторити? Я тобі допоможу. Давай візьмемо три сірники з коробки. Дивися на наш візерунок і постарайся його повторити. Молодець!

А тепер давай пограємо так. Візерунок від нас сховався під листком папера. Він хоче знайти свого брата (або сестру). Давай йому допоможемо. Запам’ятав той візерунок? Зроби такий же. Молодець!»

Якщо дитині складно виконувати завдання самостійно, допомагайте їй, проговорюючи кожну свою дію. Гра допоможе розвинути довільну увагу і пам’ять, дрібну моторику, просторові уявлення і багато чого іншого.

#

# вправи з сірниками “Фігури, які ожили”

Висипте сірники з коробки на стіл. Скажіть дитині: «Давай намалюємо із сірників будинок (складаємо разом з дитиною із сірників будинок). А поруч з будинком що?.. Дерево. А потім?.. Доріжку... Куди? До річки. Дивися, яка цікава картина в нас з тобою вийшла!

А тепер спробуй сам намалювати що-небудь із сірників. Молодець!

«Давай з тобою подумаємо, хто живе в цьому будинку? Так, бабуся! Ми зробимо її із сірників. Ще хто?..»

У цій грі вам допоможе ваша уява та винахідливість. Далі можна створювати й об’ємні фігури і будинки.

Відкриємо маленький секрет: на цих іграх вчаться актори, удосконалюючи спостережливість, уяву, увагу, пам’ять і чутливість. Саме це допомагає нам орієнтуватися в навколишньому світі і пристосовуватися до умов, що змінюються.

Однак граючись із сірниками, варто забирати коробку, щоб не викликати спокуси запалити сірник. Напевно, не варто вчити наших дітей користуватися сірниками, адже щоб розпалити газову плиту існують пьезозапальнички...

# техніка “глиняні каракулі”

Мета. Застосовується для осіб, які мають страх перед малюванням та ліпленням готових форм, а також з тими, над свідомістю яких тяжіють нав’язані культурою шаблони про “красиве” і “потворне”, які заважають їм творити. Особливо ефективна ця техніка на початкових етапах групового процесу, коли сприяє згуртуванню групи і встановленню довірливих відносин.

Техніка використовується як в індивідуальній, так і в груповій роботі, вона базується на методиці каракуль.

Пара осіб (при роботі в групі) чи клієнт і арт-терапевт (при індивідуальній роботі) беруть по куску м’якої глини, яка вже підсохла. Їм пропонують виліпити чотири-п’ять будь-яких фігур різної форми. Далі парі пропонують помінятися фігурками і об’єднати фігурки іншого будь-яким чином (при бажанні можна взяти ще глини).

Після завершення роботи проводиться розгляд і обговорення того, що вийшло. Обговорення будується таким чином, щоб, акцентуючи увагу на отриманих виробах як продуктах спільної творчості, спробувати оцінити їх в контексті взаємовідносин клієнта і арт-терапевта (при індивідуальній роботі). Через декілька днів після того, як вироби висохнуть, можна запропонувати розфарбувати їх. Ця додаткова стадія дозволяє точніше з’ясувати те, які були творчі наміри клієнта.

Групова модифікація: фігура передається по колу і кожен додає до неї, що забажає, змінюючи її, але не до невпізнанності. Обмін триває до того часу, доки автор не отримає назад свою фігуру. Вкінці заняття доцільно провести обговорення, акцентуючи увагу на почуття членів групи в момент, коли вони отримали свою роботу назад. Тоді кожному, можливо, потрібно було щось у собі подолати і прийти до усвідомлення колективного авторства своєї роботи, як і робіт всіх учасників групи.

#

# Вправа “Малюнок музики”

*Мета.* Самопізнання своїх особистісних властивостей і свого ставлення до людей та світу в цілому. Вправа допомагає з незвичного боку подивитися на себе та інших.

*Інструкція:* *“Сядьте зручно і послухайте музику. За моїм сигналом починайте малювати ті почуття, які у вас викликає ця музика, або ті образи, символи, які у вас асоціюються з цією музичною темою. Ви повинні прагнути до того, щоб виявити себе якомога повніше”.*

Час звучання музики – орієнтовно три хвилини, але він може змінюватися за бажанням арт-терапевта у зв’язку з тими психодіагностичними, психокорекційними і психотерапевтичними завданнь, які він ставить перед собою та перед учасниками групи. Потім малюнки збираються, і влаштовується імпровізована виставка, під час якої група повинна впізнати авторів малюнків.

Після виставки проводиться обговорення: *“Поділіться своїми враженнями, звертаючи увагу на те, наскільки кожному з вас вдалося розкрити себе у цьому малюнку музики. Що допомогло впізнати автора? Кого зовсім не впізнали? Чому? Настільки незвичайним був малюнок? Чи автор не зміг виразити свої почуття? Чи вас ще погано знають?”*

Під час перегляду виставки учасники можуть фіксувати свої “відкриття авторів” на окремому аркуші паперу. Тому малюнки варто пронумерувати, але зробити це таким чином, щоб члени групи не змогли дізнатися, кому який малюнок належить.

#

# Вправа для групової арт-терапевтичної роботи

# “Дерево”

***Мета:*** діагностика і розвиток здатності до кооперації; діагностика і корекція групових процесів.

***Покази:*** діти старшого віку, підлітки

***Обладнання:*** листки паперу, які розкладають один біля одного (для зручності їх можна злегка закріпити).

***Інструкція:*** *“Кожен з вас вибирає собі листок, на якому він хоче малювати. Тема спільного малюнку – дерево. Готовий малюнок повинен являти собою дерево. Розмовляти один з одним не можна”.*

***І етап.*** Учасники приступають до спільного малювання дерева. Для виконання цього завдання потрібно одночасно добре сконцентруватися на своїй індивідуальній частині і при цьому постійно мати на увазі, що метою є спільний твір.

В ході спостереження за груповою роботою слід звернути увагу на наступне:

        Хто малює стовбур?

        Якщо декілька людей починають малювати стовбур, то чия ідея перемагає в результаті?

        Які зусилля докладає кожен, щоб захистити своє бачення стовбура (малює особливо яскраво, з силою натискає на олівець чи фломастер, інтенсивно його замальовує)?

        В якій мірі їм вдається переконати інших у своїй правоті?

        В якій мірі на це погоджується сама група?

        Що привносить кожен у загальну картину? Чи в змозі група дати життя спільній картині зі стовбуром і кроною?

***ІІ етап.*** Пропонуємо учасникам розглянути картину, що вийшла. Перший результат: учасники відразу, без інтерпретації, бачать міру своєї здатності і готовності кооперуватися. Запитання, на які пропонуємо самим собі відповісти учасникам:

       Чи цілісною є картина?

       Чи добре пов’язані між собою різні частини картини?

***ІІІ етап.*** Відразу після закінчення огляду відбувається групове обговорення. Запитання для обговорення:

       Який твій вклад у ціле, що він привносить?

       В якій мірі ти сприймаєш свій малюнок як частину цілого?

       Перемістися у свій малюнок, уяви собі, що ти – це він. Як ти почуваєш себе на своєму місці (наприклад, скраю чи посередині)? Як з цим у тебе в житті? Ти задоволений своїм „місцем” чи ні?

       Тепер вибери для себе іншу частину дерева – ту, яка тебе особливо приваблює, і помісти себе туди. Як ти почуваєш себе на цьому місці, що тепер ти привносиш у ціле? Що тепер ти являєш собою, на відміну від свого малюнка? Якщо б ти був цією частиною, як би ти почував себе в групі? А в житті? У тебе з’явилися якісь нові почуття і можливості? Що ти можеш робити і відчувати, чого не міг до цього? Чого не можеш?

       Тепер дай можливість обом частинам малюнка поговорити один одним. Що могла б одна з них сказати іншій? Які їх стосунки один з одним?

#

# Техніка «мертвої» і «живої» води

*Мета.* Пропрацювання ситуації звільнення та творення на глибинному рівні психіки.

*Інструкція* (слова арт-терапевта тут і далі курсивом)*:* *“Ми знаємо з казок, що “мертва вода” “розчиняє” все те, що гальмує розвиток людини, “жива вода” дає нам нові сили для творення”.*

Учасникам пропонується виконати малюнки на теми (зауважимо, що на одному занятті не потрібно брати всі зазначені теми – досить однієї):

     «Це мені хотілося б забрати з мого життя»;

     «Те, що заважає мені почувати себе спокійно»;

     «Мої пута»;

     «Що я бачу через рожеві окуляри»;

     «Зачарований».

Далі учасники групи розповідають про свої малюнки, про те, від чого б їм хотілося звільнитися, що вони бажають «полити мертвою водою».

Потім всім бажаючим пропонується спалити малюнки. Тобто спалити те, що їм заважає. Для цього береться велика вогнетривка ваза, у якій розводиться вогонь. Учасники групи мнуть свої малюнки, у кожен рух вкладаючи думку про звільнення від руйнівних тенденцій. Потім, грудка, у яку перетворився малюнок, кидається у вогонь. Коли усі, хто хотів спалити малюнки, зробили це, вогонь заливається символічною “мертвою водою”.

*“Тепер те, що заважало, перетворено в попіл, «мертва вода» зробила його безпечним, нейтральним. Що робити з ним далі? Колись цей попіл був нашими переживаннями, оманами. Тепер він став нашим життєвим досвідом. Осмислений досвід може стати прекрасним добривом для росту нових ідей, починань. Крім того, попіл корисний землі. Отже, цей попіл послужить добривом для нових творчих тенденцій”.*

Учасникам групи пропонується взяти по одному чи декілька зерняток. Набір зерен пшениці, рису й інших злаків потрібно мати під рукою. Також добре підійде для таких занять і насіння трави.

“*У ваших руках зараз насінина, з якої виростає нове життя і можливості. Подумайте, помрійте про те, що б вам хотілося зробити корисного в житті. Уявіть своє бажання виконаним... А тепер я прошу вас підійти до ящика із землею і посадити свої зернята (якщо є можливість, можна вийти на вулицю і посадити насінини в саду; якщо такої можливості немає, необхідно заздалегідь підготувати ящик із землею)”.*

Після того як усі насінини будуть посаджені, кожен учасник поливає землю “живою водою”. Також “живою водою” корисно вмитися. Після цього в землю закопується попіл, тому що тепер він удобрює її.

***“Шановні чарівники! Сьогодні надзвичайний день. Ми не просто намалювали й усвідомили те, що заважає нам творити, ми перетворили це в попіл. Але не просто розвіяли його по вітру, а знайшли йому важливе застосування. Сьогодні ми посадили зерна нового і полили їх “живою водою”. Будемо ж довіряти природному темпу проростання зерен. Не будемо піддаватися суєті і квапитися. Закон життя, закон творення говорить: “На добрій землі обов’язково будуть сходи”. Ми вмилися “живою водою” і заберемо це чудесне відчуття із собою з казкової країни***