

Елена Тарарина

Глубинная
арт-терапия:
практики трансформаций

Киев



Астамир-В

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Дизайн обложки
Фадея Колесника

У новій книжці Олени Тараріної зібрано дев'яносто одну методику і техніку роботи з клієнтами. Вони опрацьовані самою О. Тараріною, а також її учнями і колегами з різних міст і країн. Збірку призначено для широкої аудиторії арт-терапевтів й усіх, хто захоплюється арт-терапією та психологією.

Тарарина Е.

T19 Глубинная арт-терапия : практики трансформаций : науч.-метод. пособ. / Елена Тарарина. — К. : АСТАМИР-В, 2018. — 240 с. — ил.

ISBN 978-617-7083-28-2

В новой книге Елены Тарариной «Глубинная терапия: практики трансформаций» собраны девяносто одна методика и техника работы с клиентами. Они разработаны самой Е. Тарариной, а также её учениками и коллегами из разных городов и стран. Сборник предназначен для широкой аудитории арт-терапевтов и всех, кто увлекается арт-терапией и психологией.

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

ISBN 978-617-7083-28-2

© Тарарина Е. В., 2017

© ООО «ИКК «Астамир-В», 2018

Все методики, предложенные в этой книге, прошли апробацию с клиентами возрастной категории от двенадцати лет и старше на практических тренингах в детско-родительских психологических лагерях, фестивалях и конференциях, которые были организованы и проведены в 2005-2016 годах благодаря активной социальной деятельности общественной организации «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии».

Выражаю огромную признательность семье и своей команде, в особенности Татьяне Ерко, за бесконечную веру в арт-терапию и желание творить сердечно!

Тема 1.

Базовый диагностический инструментарий арт-терапевта

Методика № 1.

Создание персональной цветовой карты человека

Используется для формирования базового понимания у терапевта и у клиента ключевых цветовых ассоциаций, возникающих в процессе создания ими разнообразных творческих работ и пространств с использованием потенциала цветотерапии.

Инструкция. Положите лист бумаги формата А4 горизонтально, разделите его на восемь равных частей. Простым карандашом пронумеруйте по часовой стрелке от первого до восьмого все квадраты едва заметными цифрами.

Изобразите по порядку в цвете каждое из называемых терапевтом чувств линиями или цветными пятнами. Старайтесь избегать конкретных изображений.

Линии могут быть прямыми, зигзагообразными, волнистыми, косыми, пунктирными, прерывистыми и т. д. Лучше всего каждое чувство изображать одним или двумя цветами.

Предлагаемый набор эмоций (чувств):

1) радость;

- 2) страх;
- 3) развитие;
- 4) раздражение;
- 5) напряжение;
- 6) боль;
- 7) внутренняя сила;
- 8) обида.

Клиенту предлагается изобразить восемь предложенных эмоций, можно добавить ещё две позиции: любовь и поиск или исследование, интерес. Далее при анализе всех арт-продуктов клиента мы можем опираться на эту индивидуальную цветовую карту, как на индикатор цветодиагностического ассоциативного ряда конкретного человека. Наш многолетний опыт применения цветовой персональной карты доказывает, что данные, полученные при её использовании, позволяют получить доступ к очень глубинным пластам чувственных образов клиента.

Методика № 2. Восемь квадратов

Цель: проживание неотреагированных негативных чувств (возможно применение в ситуации острых эмоциональных переживаний).

Задачи:

- проживание зацементированных эмоций, вывод их безопасным способом;
- переход из состояния «минус» в состояние «ноль»;
- снижение уровня тревожности по поводу прожитой ранее психотравмирующей ситуации;
- телесное расслабление.

Содержание

<i>Тема 1. Базовый диагностический инструментарий арт-терапевта</i>	<i>4</i>
Методика № 1. Создание персональной цветовой карты человека	4
Методика № 2. Восемь квадратов	5
<i>Тема 2. Использование рамок в работе арт-терапевта с негативными эмоциями и переживаниями</i>	<i>9</i>
Методика № 3. Работа с негативным чувством в рамке	9
Методика № 4. Техника: «Работа в рамке с усилением ресурса»	11
Методика № 5. Техника «Работа в рамке с ослаблением негативного чувства»	12
Методика № 6. Техника «Работа в рамке с негативным чувством тревоги о будущем»	14
Методика № 7. Техника «Практика изотерапии в работе с унынием»	17
Методика № 8. Техника «Работа с раздражением в методе фототерапии»	23
Методика № 9. Работа с обидой в методе музыкальной терапии	27
Методика № 10. Работа в библиотерапии с темой гнева	34
Методика № 11. Практика работы с ленью в ландшафтной арт-терапии	39
Методика № 12. Работа с чувством вины в песочной терапии	43
Методика № 13. Работа с чувством сомнения в методе арт-коучинга	48
<i>Тема 3. Способы работы с самооценкой и самоценностью в арт-терапии</i>	<i>53</i>
Методика № 14. Два дерева	53
Методика № 15. Метафорический автопортрет	55

Методика № 16. Человек-оркестр	57
Методика № 17. Создание автопортрета в глине	59
<i>Тема 4. Способы работы с поисками источников энергии в арт-терапии</i>	<i>62</i>
Методика № 18. Четыре вида энергии	62
Методика № 19. Энергетический коллаж «Моя энергия» (<i>хорошо продолжает методику № 6</i>)	65
Методика № 20. Рисованная презентация проблемной ситуации.	66
Методика № 21. Смешная обида: комиксы	68
Методика № 22. Образ цветка	69
Методика № 23. Я в виде блюда	71
Методика № 24. Практика «Мои карты»	72
<i>Тема 5. Арт-терапевтические техники в работе с уверенностью в себе.</i>	<i>74</i>
Методика № 25. Фототерапия «Активное и пассивное»	74
Методика № 26. Я тогда. Я сейчас	76
Методика № 27. Метафорические пуговицы	78
<i>Тема 6. Работа с понятием ценностей в арт-терапии</i>	<i>80</i>
Методика № 28. Практика «Мои ценности»	80
Методика № 29. Техника «Выпустить пар»	82
Методика № 30. Практика «Работа на жатой бумаге»	83
<i>Тема 7. Техники арт-терапии в работе с темой ответственности</i>	<i>86</i>
Методика № 31. Техника «Работа с коалициями» Е. Милютина (<i>модификация Е. Тарариной</i>)	86
Методика № 32. Комиксы	93
Методика № 33. Техника «Семь шагов»	95
<i>Тема 8. Арт-терапевтические методики в работе с темами семьи и рода</i>	<i>97</i>
Методика № 34. Родительский сундук	97

Методика № 35. Взрыв вулкана	100
Методика № 36. Мост навстречу	102
Методика № 37. Барашек в бутылке.	105
Методика № 38. Моя семья в образе украшений	112
<i>Тема 9. Отношения с другими людьми</i>	<i>116</i>
Методика № 39. Человек и дерево.	116
Методика № 40. Создание автопортрета вслепую	128
Методика № 41. Раскрывая женственность в отношениях...	130
Методика № 42. Конфликты в паре	131
Техника № 43. Путь к тебе	132
Методика № 44. Междустрочья отношений	133
Методика № 45. Идеальные отношения	134
<i>Тема 10. Кризисные состояния потери смысла</i>	<i>135</i>
Методика № 46. Ниточные картины.	135
Техника № 47. Картины из фольги.	137
Методика № 48. Принятие изменений	138
<i>Тема 11. Личные границы</i>	<i>141</i>
Методика № 49. Границы отношений.	141
Методика № 50. Мои реальные отношения, мой идеальные отношения	142
Методика № 51. Понимание в паре.	143
<i>Тема 12. Чувство вины в контексте исцеления творчеством</i>	<i>144</i>
Методика № 52. Работа с чувством вины в технике ниточной истории	144
Методика № 53. Музыкальное рисование	145
<i>Тема 13. Проблема женственности в арт-терапии</i>	<i>147</i>
Методика № 54. Хорошая Семья	147
Методика № 55. Театр моих ролей	148
Методика № 56. Диагностика социальных ролей	149
<i>Тема 14. Синдром Опустевшего гнезда</i>	<i>150</i>
Методика № 57. Семейное гнездо	150
Техника № 58. Мои характеристики в семейной системе.	151
Методика № 59. Привязанности	152

<i>Тема 15. Поиск своего предназначения</i>	153
Методика № 60. Путь	153
Методика № 61. Лабиринт Предназначения	154
Техника № 62. Видимое — скрытое	156
<i>Тема 16. Профессиональное выгорание</i>	157
Методика № 63. Спонтанное рисование	157
Методика № 64. Один день	158
Методика № 65. Вопрос к себе	159
Методика № 66. «Мандала Я»	160
<i>Тема 17. Детско-родительские отношения</i>	161
Методика № 67. Наследие	161
Методика № 68. Кукла-сокровище	162
Методика № 69. Дюймовочка	163
Методика № 70. Осознания родительских сценариев	164
Методика № 71. Мандала Рода	165
Методика № 72. Мой внутренний танец	166
<i>Тема 18. Практики учеников и коллег</i>	168
Методика № 73. Где живёт моя ценность? (Авторская программа Наталии Благодыр)	168
Методика № 74. Жили-были страхи... (автор Горностай Светлана Леонидовна)	171
Методика № 75. Жители сказочного леса (автор Курчик Юлия Олеговна)	175
Методика № 76. Мой герб (автор Смержаник Екатерина Юрьевна)	177
Методика № 77. Техника «Шар» (автор Шаш Анна Романовна)	178
Техника № 78. Ресурсные сферы моей жизни (автор Малолеткова Анна Васильевна)	185
Техника № 79. Внутренний помощник (автор Бутова Вера Николаевна)	190

- Техника № 80. Работа с проблемой
(кризисом, травмой)
(автор Дацюк Леся Виталиевна) . . .192
- Техника № 81. Я в образе дерева
(модификация
Кусакпаевой Рыскуль)195
- Техника № 82. Грецкий орех
(автор Комарова
Наталья Владимировна)198
- Техника № 83. Узор отношений с Партнёром
(модификация Е. Куликовой
техники «12 квадратов»
Бахтыбека Галькамбаева)199
- Техника № 84. Мандала жизненного баланса
(автор Негодяева
Ирина Анатольевна)204
- Техника № 85. Колесо самооценки
(автор Лазарева
Людмила Витальевна)209
- Техника № 86. Мультитерапия по
мультипликационному
фильму «Головоломка»
(автор Львова
Наталья Николаевна)212
- Техника № 87. Пряничная сказка —
направление food-art
(автор Гашенко Екатерина)216
- Техника № 88. Письмо отцу
(автор Кузнецова
Оксана Степановна)218
- Техника № 89. Пластилиновая страна
(модификация Ивженко Инны)222
- Техника № 90. Акватипия «Пути осознания»
(автор Сысоева
Екатерина Владимировна)226
- Техника № 91. Бабочка
(автор Сысоева
Екатерина Владимировна)228

Науково-популярне видання

Тараріна Олена Володимирівна
ГЛИБИННА АРТ-ТЕРАПІЯ:
практики трансформацій
(Рос. мовою)

Відповідальний за видання *В. О. Смірнов*
Редактор *І. Е. Смірнова*
Коректор *Н. Ю. Тихоновська*
Художній редактор *О. М. Ільїних*
Комп'ютерне верстання *О. Ю. Кабаченко*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 13,95.
Тираж 1000 прим. Зам. № 33-049

ТОВ «Видавничо-книготорговельна компанія «АСТАМІР-В»»

02068, м. Київ, вул. Г. Ахматової, 16г

Тел. +38(050) 800-73-83, +38(095) 528-60-41

E-mail: astamirv1412@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4333 від 06.06.2012

Віддруковано у друкарні ТОВ «ЮКА-ОПТИМА»
03680, м. Київ, вул. Сім'ї Сосніних, буд. 3, оф. 601