



СУПЕРВИЗИЯ В АРТ-ТЕРАПИИ:

сложные случаи
и деликатные темы
в работе психолога



Елена Тарарина
Библиотека арт-терапевта

Киев


Астамир-В

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Дизайн обложки
Фадея Колесника

Нова книжка Олени Тараріної «Супервізія в арт-терапії: складні випадки та делікатні теми у роботі психолога» розрахована на практикуючих арт-терапевтів: і новачків, і більш досвідчених, які мають певний багаж знань та умінь. Головне призначення книжки — допомагаючи, не нашкодь.

Автор доступно пояснює такі поняття, як лінь, образа, стрес, травма, відчуття провини, мотивація; розповідає про допомогу арт-терапії у бізнесі, у прийнятті рішень; розкриває секрети жіночого призначення, показує екологічні шляхи виходу з важких психологічних ситуацій.

Тарарина Е.

T19 Супервизия в арт-терапии : сложные случаи и деликатные темы в работе психолога : науч.-метод. пособ. / Елена Тарарина. — К. : АСТАМИР-В, 2018. — 352 с. —

ISBN 978-617-7083-31-2

Новая книга Елены Тарариной «Супервизия в арт-терапии: сложные случаи и деликатные темы в работе психолога» рассчитана на практикующих арт-терапевтов: и начинающих, и более опытных, имеющих определённый багаж знаний и умений. Главный посыл книги — помогая, не навреди!

Автор доступно разъясняет такие понятия, как лень, обида, стресс, травма, чувство вины, мотивация; рассказывает о помощи арт-терапии в бизнесе, в принятии решений; раскрывает секреты женского предназначения, показывает экологичные пути выхода из трудных психологических ситуаций.

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

ISBN 978-617-7083-31-2

© Тарарина Е. В., 2018

© ООО «ИКК «Астамир-В», 2018



Глава 1.

Супервизия в арт-терапии

В 2016 году Тренинговым центром Елены Тарариной был создан Клуб по супервизии — площадка, на которой психологи, использующие арт-терапию, как основное или вспомогательное направление, могут обмениваться важным опытом своей профессиональной деятельности.

В этой книге Елена Тарарина делится с читателями своим пятнадцатилетним опытом практической арт-терапевтической деятельности, раскрывает секреты выхода из затруднительных ситуаций, отвечает на вопросы начинающих терапевтов и помогает стать более эффективными тем, у кого за плечами уже есть большой багаж знаний в данном направлении.

*Как объяснить клиенту, что такое
арт-терапия понятным языком?*

В большинстве случаев клиент, который приходит к арт-терапевту, не понимает, что ему предлагают. Один уже успел побывать на гештальте и там поплакать, другой был на символдраме и там что-то рисовал.

Восемьдесят процентов клиентов считают, что на сеансе по арт-терапии им нужно будет создавать что-то гениальное, чтобы решить свои вопросы, что им надо уметь хорошо рисовать, и их художественные способности будут влиять на результаты их развития.

Арт-терапия не всем понятна, а непонятного, как известно, боятся. В нашей стране в среде психологов арт-терапия долгое время воспринималась как вспомогательное средство при работе в других направлениях. К счастью, с 2010 года началось бурное развитие практической арт-терапии, что позволило ей занять достойное место самостоятельного направления в современной практической психологии.

Чтобы разъяснить клиенту, что такое «арт-терапия», нужно, прежде всего, предложить ему ответить на вопрос: «Как вы понимаете разницу между искусством и творчеством, и есть ли она вообще?» Человек начинает размышлять.

В процессе разговора арт-терапевт должен выяснить, как клиент понимает эти понятия. Чаще всего он получает такой ответ: «Искусство — это что-то значимое, то, что все оценили, это бренд, что всем нравится и кажется красивым. А творчество — это что-то новое, что человек сделал в своей жизни, то, чего раньше он не делал».

Затем шаг за шагом терапевт выясняет, что было и есть в жизни человека в контексте искусства и творчества. Возможно, в детстве он любил лепить или рисовать. Может быть, в школьные или студенческие годы он принимал участие в самодеятельности, что-то выпиливал, шил, выжигал по дереву, мастерил и так далее. Есть ли в его доме какие-либо картины? Если — да, то почему он выбрал именно их, для чего они ему нужны? Вопрос о разнице этих понятий и размышление о них — это очень экологичный вход в арт-терапию, при котором клиент сам начинает понимать, что в его жизни искусство (арт) уже давно есть и, наверняка, будет всегда.

Итак, что же такое арт-терапия? Арт-терапия — это обращение к нашему бессознательному (предварительно нужно выяснить, есть ли у клиента понимание, что у человека есть сознание, которое всё контролирует и бессознательное, которое имеет более свободную и хаотичную степень своего существования и проявления). А так как

Содержание

| | |
|--|----|
| <i>Глава 1. Супервизия в арт-терапии</i> | 3 |
| Как объяснить клиенту, что такое арт-терапия понятным языком? | 3 |
| Почему клиенты не приходят второй раз к арт-терапевту? | 8 |
| Что делать, если за пятнадцать минут до окончания сессии клиент начал рассказывать об очень важных вещах и не может остановиться | 13 |
| Как создать доверие между арт-терапевтом и клиентом на первой сессии | 16 |
| Как правильно рассказать клиенту о необходимости продолжить терапевтическую работу, как донести ценность системной терапии | 18 |
| <i>Глава 2. Арт-терапия в работе с детьми</i> | 21 |
| Частота и продолжительность арт-терапевтической сессии в работе с детьми | 21 |
| Как правильно подобрать для работы с ребёнком направление и практику | 24 |
| Что делать, если ребёнок не хочет ходить на занятия? | 28 |
| Как себя вести, если на занятии ребёнок рассказал об очень травматическом опыте? | 31 |
| Как выстроить беседу со сложными родителями? | 35 |
| Что такое коррекционная программа? | 39 |
| Что такое развивающая программа? | 42 |
| Особенности составления программы для ребёнка | 47 |

| | |
|---|-----------|
| Алгоритм разработки арт-программы для группы детей | 49 |
| Пять факторов, которые улучшают результат арт-терапевтической программы | 52 |
| <i>Глава 3. Арт-терапия в работе с семейными парами.</i> | <i>54</i> |
| Топ-6 ошибок в консультировании семейных пар | 55 |
| Этапы и алгоритмы работы с парами | 60 |
| Подводные камни в консультировании клиентов по вопросам отношений | 62 |
| Формула продуктивной семейной консультации. | 64 |
| Инструменты организации бережного оказания психологической помощи парам | 65 |
| Первая встреча с семьёй | 68 |
| Правила и контракт | 70 |
| Как нельзя себя вести консультанту | 72 |
| С каких вопросов лучше начать сессию? | 76 |
| Алгоритм первой встречи с семьёй | 78 |
| Как завершить консультацию? | 79 |
| <i>Глава 4. Арт-терапия в бизнесе</i> | <i>81</i> |
| Виды финансовых мотиваций | 87 |
| Тест на определение своей мотивации | 91 |
| 5 базовых направлений в арт-терапии и конкретные практики для расширения финансового мышления | 93 |
| Как провести консультацию по финансам в методе арт-терапии? | 95 |
| Что влияет на нашу способность видеть финансовые возможности? | 98 |
| Творческие стратегии планирования. | 101 |
| Техники создания потоковых денег | 104 |

| | |
|--|-----|
| Денежные стрессы: как сохранить баланс и продуктивность бизнес-решений..... | 106 |
| <i>Глава 5. Арт-терапия в работе с подростками</i> | 109 |
| Понятие проблемного подростка | 109 |
| Диагностика детских проблем методами арт-терапии | 113 |
| Ошибки подростковой арт-терапии | 117 |
| Негативные эмоции и работа с ними через арт-терапию с проблемными подростками | 121 |
| Практическая помощь подросткам, находящимся в тяжёлом эмоциональном состоянии..... | 124 |
| Подводные камни в работе с подростками | 126 |
| Как побороть подростковый протест | 131 |
| <i>Глава 6. Арт-терапия в работе с травмой</i> | 136 |
| Понятие «травма» в арт-терапии и основные критерии..... | 136 |
| Пять позиций, с которыми работает арт-терапия, если мы говорим о травматических ситуациях | 139 |
| Особенности диагностики травмы | 141 |
| Экология арт-техник | 144 |
| Рекомендации по сопровождению клиента в травме | 148 |
| Действия арт-терапевта в сопровождении травматичного опыта клиента, или как не стать соучастником травмы | 151 |
| Ресурсные практики арт-терапии в контейнировании травматического опыта | 152 |
| Работа с образом куклы и работа с жатой бумагой..... | 155 |
| Алгоритм терапии травмы методами искусства | 161 |

| | |
|---|-----|
| <i>Глава 7. Арт-терапия в работе с родителями</i> | 165 |
| Пять ошибок психолога в общении с родителями | 165 |
| Психолог глазами родителя | 170 |
| Как найти путь к конструктивному диалогу | 173 |
| О доверии между детьми и родителями | 177 |
| Техника определения патологической коммуникативной модели родителя в воспитании | 178 |
| Практика выявления основных мотивов воспитания | 184 |
| Практика формирования ценности родительского слова | 187 |
| <i>Глава 8. Арт-терапия в работе с чувством вины</i> | 191 |
| Что такое чувство вины? | 191 |
| Какие основные стратегии работы с чувством вины в психологии? | 195 |
| Как работает с чувством вины арт-терапия? | 198 |
| Практика выхода из чувства вины | 201 |
| Как помочь взрослому, который испытывает чувство вины? | 207 |
| Как помочь ребёнку, у которого сформировалось чувство вины? | 212 |
| Как родители формируют чувство вины у детей? | 215 |
| <i>Глава 9. Арт-терапия в работе с обидой</i> | 217 |
| Что такое обида? | 217 |
| Какие последствия длительных обид у терапевтов | 221 |
| Причины чувства обиды | 223 |
| Терапия чувства обиды в арт-методе | 225 |
| Чувство обиды: картина болезни | 226 |
| Что на самом деле стоит за чувством обиды? | 227 |

| | |
|--|------------|
| Какие люди обижаются на детей, партнёров, родителей: диагностический срез | 231 |
| Возможно ли исцелить обиженного? | 234 |
| <i>Глава 10. Арт-терапия в работе с мотивацией и самомотивацией</i> | <i>236</i> |
| Методика работы с ленью в арт-терапии | 237 |
| Арт-терапия и мотивация: «Почему пендель не работает»? | 241 |
| Возможности самомотивации в арт-терапии | 244 |
| Метафора в работе с вредными привычками | 252 |
| Арт-терапия в работе с ограничивающими убеждениями | 256 |
| Жестокое обращение с собой: как может помочь арт-терапевт | 258 |
| <i>Глава 11. Арт-терапия в работе с принятием решений</i> | <i>262</i> |
| Психология принятия решения: КАК я это делаю? | 262 |
| Особенности решений, принятых в состоянии стресса | 267 |
| Творчество в процессе принятия решений | 269 |
| Эмоциональный интеллект и принятие решений | 272 |
| ВозДУХ творчества для эффективных решений | 276 |
| Сила разумного сожаления | 279 |
| Как научиться принимать решения в стратегии «сжатие-расширение» | 285 |
| Принятие решений и сила мотиваций | 286 |
| <i>Глава 12. Арт-терапия в работе с темой женского предназначения</i> | <i>290</i> |
| Роль жены как сакральная практика Творчества | 290 |

| | |
|--|------------|
| Четыре архетипических образа, которые составляют образ жены | 293 |
| Как развивать женственность, не подавляя мужественность | 298 |
| Отношения с партнёром и наша сила | 302 |
| Женщина как творческая мастерская. | 304 |
| <i>Глава 13. Арт-терапия и психосоматика.</i> | <i>315</i> |
| Тело и творческая связь, взаимодействие практики арт-терапии в работе с симптомами | 315 |
| Тело и творчество, связь и взаимодействие | 317 |
| Практики арт-терапии в работе с симптомами | 323 |
| Арт-терапия в исцелении творчеством | 329 |

Науково-популярне видання

Тараріна Олена Володимирівна
СУПЕРВІЗІЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ:
складні випадки та делікатні теми
у роботі психолога
(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. 20,46.
Тираж 1000 прим. Зам. № 40-56

ТОВ «Видавничо-книготорговельна компанія «АСТАМІР-В»
02055, м. Київ, вул. А. Ахматової, 16г
Тел. +38(095) 528-60-41
E-mail: vas2301@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