



Олена Тараріна – повчальний тренер лідерів. Сертифікований арт-терапевт, бізнес-тренер, коуч, президент Східноукраїнської асоціації арт-терапії, автор 27 книг, метафоричних карт, розробник і ведуча трансформаційних ігор у 15 країнах. Практикуючий психолог вищої категорії, кандидат педагогічних наук. Організатор міжнародного фестивалю «Арт-Практик», TV експерт. Офіційний сайт: tararina.com



ISBN 9786177083732



ОЛЕНА ТАРАРИНА

ГЛИБИННА АРТ-ТЕРАПІЯ: ПРАКТИКИ ТРАНСФОРМАЦІЙ



ГЛИБИННА АРТ-ТЕРАПІЯ: ПРАКТИКИ ТРАНСФОРМАЦІЙ



Олена Тараріна
Бібліотека арт-терапевта

Олена Тараріна

Глибинна
арт-терапія:
практики трансформацій

Київ


АстМір-В

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Дизайн обкладинки
Фадея Колесника

Переклад з російської
Надії Радужної

Тараріна О.

T19 Глибинна арт-терапія : практики трансформацій : навч.-метод. посіб. / Олена Тараріна ; пер. Н. Радужної. — К. : АСТАМІР-В, 2023. — 240 с. — іл.

ISBN 978-617-7083-73-2

У новій книжці Олені Тараріної зібрано дев'яносто одну методику та техніку роботи з клієнтами. Вони опрацьовані самою авторкою, а також її учнями та колегами з різних міст і країн. Збірник призначений для широкої аудиторії арт-терапевтів та всіх, хто захоплюється арт-терапією і психологією.

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

ISBN 978-617-7083-73-2

© Тараріна О. В., 2023

© ТОВ «ВКК «Астамір-В», 2023

Усі методики, запропоновані в цій книжці, пройшли апробацію з клієнтами вікової категорії від дванадцяти років та старше на практичних тренінгах у дитячо-батьківських психологічних таборах, фестивалях і конференціях, які були організовані та проведені у 2005-2016 роках завдяки активній соціальній діяльності громадської організації «Східноукраїнська асоціація арт-терапії».

Висловлюю величезну вдячність сім'ї та своїй команді, особливо Тетяні Єрко, за нескінченну віру в арт-терапію та бажання творити сердечно!

Тема 1.

Базовий діагностичний
інструментарій арт-терапевта

Методика № 1.
***Створення персональної колірної
картки людини***

Використовується для формування базового розуміння у терапевта і клієнта ключових колірних асоціацій, що виникають у процесі створення ними різноманітних творчих робіт і просторів з використанням потенціалу кольоротерапії.

Інструкція. Покладіть аркуш паперу формату А4 горизонтально, розділіть його на вісім рівних частин. Простим олівцем пронумеруйте за годинниковою стрілкою від першого до восьмого всі квадрати ледь помітними цифрами.

Зобразіть у кольорі кожне з названих терапевтом почуттів лініями або кольоровими плямами. Намагайтеся уникати конкретних зображень.

Лінії можуть бути прямими, зигзагоподібними, хвилястими, косими, пунктирними, уривчастими і т. д. Найкраще кожне почуття зображувати одним або двома кольорами.

Пропонований набір емоцій (почуттів):

1) радість;

- 2) страх;
- 3) розвиток;
- 4) роздратування;
- 5) напруга;
- 6) біль;
- 7) внутрішня сила;
- 8) образа.

Клієнтові пропонується зобразити вісім запропонованих емоцій, можна додати ще дві позиції: любов і пошук або дослідження, інтерес. Далі, аналізуючи всі арт-продукти клієнта, ми можемо спиратися на цю індивідуальну карту кольорів, як на індикатор кольородіагностичного асоціативного ряду конкретної людини. Наш багаторічний досвід застосування колірної персональної карти доводить, що дані, отримані при її використанні, дають можливість отримати доступ до дуже глибинних пластів чуттєвих образів клієнта.

Методика № 2. ***Вісім квадратів***

Мета: проживання невідреагованих негативних почуттів (можливе застосування в ситуації гострих емоційних переживань).

Завдання:

- проживання зацементованих емоцій, виведення їх безпечним способом;
- перехід зі стану «мінус» у стан «нуль»;
- зниження рівня тривожності з приводу прожитої раніше психотравмуючої ситуації;
- тілесне розслаблення.

Інвентар: аркуш паперу формату А3, гуаш, пензлики, склянка з водою.

Час роботи: 30–40 хв.

Алгоритм роботи

1. Перед початком роботи запропонуйте клієнтові оцінити рівень напруги у вибраній ситуації. Де 0 — це відсутність напруги, а 10 — це її найвищий рівень. Розділіть аркуш формату А3 на вісім рівних частин (розташували його горизонтально або вертикально — як вам зручно). Накресліть табличку за наведеним нижче зразком:

1	2	3	4
8	7	6	5

2. Згадайте з вашого досвіду реальну ситуацію будь-якої давнини, коли ви відчували негативні, тривожні, хворобливі почуття (страх, тривогу, образу тощо). Опишіть цю ситуацію однією фразою у зошиті.

3. Потім замалюйте її послідовно в квадратах з першого по восьмий у такій черговості:

КВАДРАТ 1. Ваше почуття зараз.

КВАДРАТ 2. Ваше почуття за один день до неприємної ситуації. Коли ця ситуація наближалася і почуття вже було у вашому полі, хоч ви цього не відчували.

КВАДРАТ 3. Ваше почуття через день після неприємної події.

КВАДРАТ 4. Ваше почуття через один місяць після неї.

КВАДРАТ 5. Ваше почуття через один рік.

КВАДРАТ 6. Останній день «життя» неприємного почуття.

КВАДРАТ 7. Трансформація неприємного почуття, його зникнення.

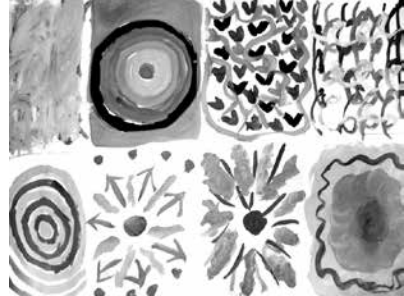
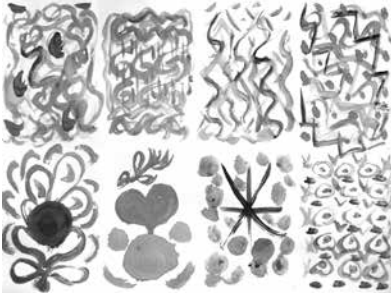
КВАДРАТ 8. Зародження світла, зародки нового почуття.

Малювання в кожному квадраті може зайняти у клієнта в середньому від трьох до семи хвилин, важливо дати можливість вивантажити на папір саме ті переживання, які його наповнюють. Ми пропонуємо сконцентруватися на своїх переживаннях і максимально відобразити їх на папері за допомогою фарб.

1 Ваше почуття на даний момент	2 Ваше почуття за один день до неприємної ситуації	3 Ваше почуття через один день	4 Ваше почуття один місяць потому
8 Зародження світла	7 Трансформа- ція почуття	6 Останній день «жит- тя» непри- ємного почуття	5 Ваше почуття через один рік

Учасникам по закінченню роботи пропонується вибрати колір і додати на їх вибір у кожен квадрат такі позиції (принцип: в один квадрат — одну складову): довіра до планів Бога, прощення, сила волі, гнучкість, служіння, радість, здивування, свобода.

4. Після завершення роботи пропонуємо клієнту відповісти на такі запитання:



- Якщо оцінювати за десятибальною шкалою тяжкість почуття після роботи, у скільки балів ви б його оцінили? Скільки балів було до роботи? Скільки балів після неї?
- Малювання в якому квадраті викликало у вас найбільш яскраві почуття?
- Як змінювалися ваші почуття в процесі роботи?
- Що важливого про цю ситуацію у своєму житті ви дізналися зараз?
- Який цінний урок вона у собі несе для вас?
- Чому ця ситуація покликана вас навчити?

ЗМІСТ

<i>Тема 1. Базовий діагностичний інструментарій арт-терапевта</i>	4
Методика № 1. Створення персональної колірної картки людини	4
Методика № 2. Вісім квадратів	5
<i>Тема 2. Використання рамок у роботі арт-терапевта з негативними емоціями та переживаннями</i>	9
Методика № 3. Робота з негативним почуттям у рамці	9
Методика № 4. Техніка: «Робота у рамці з посиленням ресурсу»	11
Методика № 5. Техніка «Робота у рамці з ослабленням негативного почуття»	12
Методика № 6. Техніка «Робота у рамці з негативним почуттям тривоги про майбутнє»	14
Методика № 7. Техніка «Практика ізотерапії у роботі з засмученням»	17
Методика № 8. Техніка «Робота з роздратуванням у методі фототерапії»	23
Методика № 9. Робота з образою у методі музичної терапії	27
Методика № 10. Робота в бібліотерапії з темою гніву.	34
Методика № 11. Практика роботи з лінощами у ландшафтній арт-терапії.	39
Методика № 12. Робота з почуттям провини у пісочній терапії	43
Методика № 13. Робота із почуттям сумніву у методі арт-коучингу	48
<i>Тема 3. Способи роботи із самооцінкою та самоцінністю в арт-терапії</i>	53
Методика № 14. Два дерева	53
Методика № 15. Метафоричний автопортрет.	55

Методика № 16. Людина-оркестр	57
Методика № 17. Створення автопортрета в глині	59
<i>Тема 4. Способи роботи з пошуками джерел енергії в арт-терапії</i>	<i>62</i>
Методика № 18. Чотири види енергії	62
Методика № 19. Енергетичний колаж «Моя енергія» (<i>добре продовжує методику № 6</i>)	65
Методика № 20. Мальована презентація проблемної ситуації	66
Методика № 21. Смішна образа: комікси	68
Методика № 22. Образ квітки	69
Методика № 23. Я у вигляді страви	71
Методика № 24. Практика «Мої карти»	72
<i>Тема 5. Арт-терапевтичні техніки у роботі з упевненістю в собі</i>	<i>74</i>
Методика № 25. Фототерапія «Активне та пасивне»	74
Методика № 26. Я тоді. Я зараз	76
Методика № 27. Метафоричні гудзики	78
<i>Тема 6. Робота з поняттям цінностей в арт-терапії</i>	<i>80</i>
Методика № 28. Практика «Мої цінності»	80
Методика № 29. Техніка «Випустити пару»	82
Методика № 30. Практика «Робота на жатому папері»	83
<i>Тема 7. Техніки арт-терапії у роботі з темою відповідальності</i>	<i>86</i>
Методика № 31. Техніка «Робота з коаліціями» К. Мілютіна (<i>модифікація О. Тараріної</i>)	86
Методика № 32. Комікси	93
Методика № 33. Техніка «Сім кроків»	95
<i>Тема 8. Арт-терапевтичні методики у роботі з темами сім'ї та роду</i>	<i>97</i>
Методика № 34. Батьківська скриня	97

Методика № 35. Вибух вулкана	100
Методика № 36. Міст назустріч	102
Методика № 37. Баранець у пляшці	105
Методика № 38. Моя сім'я в образі прикрас	112
<i>Тема 9. Відносини з іншими людьми</i>	<i>116</i>
Методика № 39. Людина та дерево	116
Методика № 40. Створення автопортрета наосліп	128
Методика № 41. Розкриваючи жіночність у відносинах	130
Методика № 42. Конфлікти у парі	131
Техніка № 43. Шлях до тебе	132
Методика № 44. Міжрядковість відносин	133
Методика № 45. Ідеальні стосунки	134
<i>Тема 10. Кризові стани втрати сенсу</i>	<i>135</i>
Методика № 46. Ниткові картини	135
Техніка № 47. Картини із фольги	137
Методика № 48. Прийняття змін	138
<i>Тема 11. Особисті межі</i>	<i>141</i>
Методика № 49. Межі відносин	141
Методика № 50. Мої реальні стосунки, мої ідеальні стосунки	142
Методика № 51. Розуміння у парі	143
<i>Тема 12. Почуття провини у контексті зцілення творчістю</i>	<i>144</i>
Методика № 52. Робота з почуттям провини у техніці ниткової історії	144
Методика № 53. Музичне малювання	145
<i>Тема 13. Проблема жіночності в арт-терапії</i>	<i>147</i>
Методика № 54. Добра Сім'я	147
Методика № 55. Театр моїх ролей	148
Методика № 56. Діагностика соціальних ролей	149
<i>Тема 14. Синдром спорожнілого гнізда</i>	<i>150</i>
Методика № 57. Сімейне гніздо	150
Техніка № 58. Мої характеристики у сімейній системі	151
Методика № 59. Уподобання	152

<i>Тема 15. Пошук свого призначення</i>	153
Методика № 60. Шлях	153
Методика № 61. Лабіринт Призначення	154
Техніка № 62. Видиме — приховане.	156
<i>Тема 16. Професійне вигоряння.</i>	157
Методика № 63. Спонтанне малювання	157
Методика № 64. Один день	158
Методика № 65. Запитання до себе	159
Методика № 66. «Мандала Я»	160
<i>Тема 17. Дитячо-батьківські відносини</i>	161
Методика № 67. Спадщина	161
Методика № 68. Лялька-скарб	162
Методика № 69. Дюймовочка	163
Методика № 70. Усвідомлення батьківських сценаріїв	164
Методика № 71. Мандала Роду	165
Методика № 72. Мій внутрішній танець	166
<i>Тема 18. Практики учнів і колег</i>	168
Методика № 73. Де живе моя цінність? (Авторська програма Наталії Благодир)	168
Методика № 74. Жили-були страхи... (авторка Горностай Світлана Леонідівна)	171
Методика № 75. Мешканці казкового лісу (авторка Курчик Юлія Олегівна)	175
Методика № 76. Мій герб (авторка Сморжаник Катерина Юрївна)	177
Методика № 77. Техніка «Куля» (авторка Шаш Ганна Романівна)	178
Техніка № 78. Ресурсні сфери мого життя (авторка Малоліткова Ганна Василівна)	185
Техніка № 79. Внутрішній помічник (авторка Бутова Віра Миколаївна)	190

- Техніка № 80. Робота із проблемою
(кризою, травмою)
(авторка *Дацюк Леся Віталіївна*) . . .192
- Техніка № 81. Я в образі дерева
(модифікація
Кусакпаєвої Рискуль)195
- Техніка № 82. Волоський горіх
(авторка *Комарова
Наталія Володимирівна*)198
- Техніка № 83. Візерунок відносин з Партнером
(модифікація *Є. Куликової
техніки «12 квадратів»
Бахтибека Талькамбаєва*)199
- Техніка № 84. Мандала життєвого балансу
(авторка *Негодяєва
Ірина Анатоліївна*)204
- Техніка № 85. Колесо самооцінки
(авторка *Лазарева
Людмила Віталіївна*)209
- Техніка № 86. Мульттерапія
з мультиплікаційного
фільму «Головоломка»
(авторка *Львова
Наталія Миколаївна*)212
- Техніка № 87. Пряникова казка —
напряма food-art
(авторка *Гашенко Катерина*)216
- Техніка № 88. Лист батькові
(авторка *Кузнецова
Оксана Степанівна*)218
- Техніка № 89. Пластилінова країна
(модифікація *Івженко Інни*)222
- Техніка № 90. Акватипія «Шляхи усвідомлення»
(авторка *Сисоєва
Катерина Володимирівна*)226
- Техніка № 91. Метелик
(авторка *Сисоєва
Катерина Володимирівна*)228

Науково-популярне видання

Тараріна Олена Володимирівна
ГЛИБИННА АРТ-ТЕРАПІЯ:
практики трансформацій

Відповідальна за видання *Катерина Смірнова*
Редактор *Ірина Смірнова*
Коректор *Надія Радужна*
Художній редактор *Оксана Ільїних*
Комп'ютерне верстання *Олени Кабаченко*

Формат 60×84/16.

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

02055, м. Київ, вул. Г. Ахматової, 16г

Тел. +38(095) 528-60-41

E-mail: vas 2301@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4333 від 06.06.2012