



*Олена Тараріна*

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

Офіційний сайт: [tararina.com](http://tararina.com)



**Супервізія в арт-терапії:**  
складні випадки та делікатні теми в роботі психолога

*Олена Тараріна*



# СУПЕРВІЗІЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ:

*складні випадки  
та делікатні теми  
в роботі психолога*



*Олена Тараріна*  
Бібліотека арт-терапевта



**Tararina**<sup>®</sup>

Мотивація • Ініціатива • Розвиток

# СУПЕРВІЗІЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ:

*складні випадки  
та делікатні теми  
в роботі психолога*



**Олена Тараріна**

Бібліотека арт-терапевта

КИЇВ



Астамір-В

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Дизайн обкладинки  
*Фадея Колесника*

Переклад українською  
*Тетяни Щегельської*

**Тараріна О.**

T19 Супервізія в арт-терапії : складні випадки та делікатні теми в роботі психолога : наук.-метод. посіб. / Олена Тараріна ; пер. укр. Т. Щегельської. — К. : АСТАМІР-В, 2023. — 352 с. —

ISBN 978-617-7083-74-9

Нова книжка Олени Тараріної «Супервізія в арт-терапії: складні випадки та делікатні теми в роботі психолога» розрахована на практикуючих арт-терапевтів: і новачків, і досвідченіших, які мають певний багаж знань і вмінь. Головне призначення книжки — допомагаючи, не нашкодь. Авторка доступно пояснює такі поняття, як лінь, образа, стрес, травма, відчуття провини, мотивація; розповідає про допомогу арт-терапії в бізнесі, в ухваленні рішень; розкриває секрети жіночого призначення, показує екологічні шляхи виходу з важких психологічних ситуацій.

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

ISBN 978-617-7083-74-9

© Тараріна О. В., 2023

© ТОВ «ВКК «Астамір-В», 2023



Розділ 1.

## Супервізія в арт-терапії

У 2016 році Тренінговим центром Олени Тараріної було створено Клуб із супервізії — майданчик, на якому психологи, які використовують арт-терапію, як основний або допоміжний напрямок, можуть обмінюватися важливим досвідом своєї професійної діяльності.

У цій книжці Олена Тараріна ділиться з читачами своїм п'ятнадцятирічним досвідом практичної арт-терапевтичної діяльності, розкриває секрети виходу зі скрутних ситуацій, відповідає на запитання терапевтів-початківців і допомагає стати ефективнішими тим, хто вже має за плечима чималий багаж знань у цьому напрямку.

*Як пояснити клієнту, що таке  
арт-терапія зрозумілою мовою?*

У більшості випадків клієнт, який приходить до арт-терапевта, не розуміє, що йому пропонують. Один уже встиг побувати на гештальті й там поплакати, інший був на символдрамі й там щось малював.

Вісімдесят відсотків клієнтів вважають, що на сеансі з арт-терапії їм потрібно буде створювати щось геніальне, щоб розв'язати свої питання, що їм треба вміти добре малювати і що їхні художні здібності впливатимуть на результати їхнього розвитку.

Арт-терапія не всім зрозуміла, а незрозумілого, як відомо, бояться. У нашій країні в середовищі психологів арт-терапію тривалий час сприймали як допоміжний засіб під час роботи в інших напрямках. Але з 2010 року почався бурхливий розвиток практичної арт-терапії, що дало їй змогу посісти гідне місце самостійного напрямку в сучасній практичній психології.

Щоб роз'яснити клієнтові, що таке «арт-терапія», потрібно, насамперед, запропонувати йому відповісти на запитання:

«Як ви розумієте різницю між мистецтвом і творчістю, і чи є вона взагалі?» Людина починає міркувати.

У процесі розмови арт-терапевт має з'ясувати, як клієнт розуміє ці поняття. Найчастіше він отримує таку відповідь: «Мистецтво — це щось значуще, те, що всі оцінили, це бренд, що всім подобається і видається гарним. А творчість — це щось нове, що людина зробила у своєму житті, те, чого раніше вона не робила».

Потім, крок за кроком, терапевт з'ясовує, що було і є в житті людини в контексті мистецтва й творчості. Можливо, в дитинстві вона любила ліпити або малювати. Можливо, у шкільні або студентські роки вона брала участь у самодіяльності, щось випилювала, шила, випалювала по дереву, майструвала тощо. Чи є в її будинку якісь картини? Якщо — так, то чому вона вибрала саме їх, для чого вони їй потрібні? Запитання про різницю цих понять і роздуми про них — це дуже екологічний вхід в арт-терапію, за якого клієнт сам починає розуміти, що в його житті мистецтво (арт) уже давно є і, напевно, буде завжди.

Отже, що ж таке арт-терапія? Арт-терапія — це звернення до нашого несвідомого (попередньо потрібно з'ясувати, чи є в клієнта розуміння, що в людини є свідомість, яка все контролює, та несвідоме, яке має більш вільний та хаотичний ступінь свого існування та прояву). А оскільки ми не усвідомлюємо несвідоме, ми іноді

# Зміст

<i>Розділ 1. Супервізія в арт-терапії</i> .....	3
Як пояснити клієнту, що таке арт-терапія зрозумілою мовою? .....	3
Чому клієнти не приходять вдруге до арт-терапевта? .....	8
Що робити, якщо за п'ятнадцять хвилин до закінчення сесії клієнт почав розповідати про дуже важливі речі й не може зупинитися .....	13
Як створити довіру між арт-терапевтом та клієнтом на першій сесії .....	16
Як правильно розповісти клієнту про необхідність продовжити терапевтичну роботу, як донести цінність системної терапії .....	18
<i>Розділ 2. Арт-терапія у роботі з дітьми</i> .....	21
Частота і тривалість арт-терапевтичної сесії у роботі з дітьми .....	21
Як правильно підібрати для роботи з дитиною напрямок та практику .....	24
Що робити, якщо дитина не хоче ходити на заняття? .....	28
Як поводитися, якщо на занятті дитина розповіла про дуже травматичний досвід? .....	31
Як вибудовувати розмову зі складними батьками? .....	35
Що таке програма корекції? .....	39
Що таке програма, яка розвиває? .....	42
Особливості складання програми для дитини .....	47

Алгоритм розробки арт-програми для групи дітей .....	49
П'ять чинників, що покращують результат арт-терапевтичної програми .....	52
<i>Розділ 3. Арт-терапія у роботі з сімейними парами ..</i>	<i>54</i>
Топ-6 помилок у консультуванні сімейних пар .....	55
Етапи та алгоритми роботи з парами .....	60
Підводне каміння у консультуванні клієнтів з питань відносин .....	62
Формула продуктивної сімейної консультації .....	64
Інструменти організації дбайливого надання психологічної допомоги парам .....	65
Перша зустріч із сім'єю .....	68
Правила та контракт .....	70
Як не можна поводитися консультанту .....	72
З яких питань краще розпочати сесію? .....	76
Алгоритм першої зустрічі з сім'єю .....	78
Як завершити консультацію? .....	79
<i>Розділ 4. Арт-терапія у бізнесі .....</i>	<i>81</i>
Види фінансових мотивацій .....	87
Тест на визначення своєї мотивації .....	91
П'ять базових напрямків в арт-терапії та конкретні практики для розширення фінансового мислення .....	93
Як провести консультацію з фінансів у методі арт-терапії? .....	95
Що впливає на нашу здатність бачити фінансові можливості? .....	98
Творчі стратегії планування .....	101
Техніки створення потокових грошей .....	104

Грошові стреси: як зберегти баланс і продуктивність бізнес-рішень . . . . .	106
<i>Розділ 5. Арт-терапія у роботі з підлітками . . . . .</i>	<i>109</i>
Поняття проблемного підлітка . . . . .	109
Діагностика дитячих проблем методами арт-терапії . . . . .	113
Помилки підліткової арт-терапії . . . . .	117
Негативні емоції та робота з ними через арт-терапію з проблемними підлітками . . . . .	121
Практична допомога підліткам, які перебувають у тяжкому емоційному стані . . . . .	124
Підводне каміння в роботі з підлітками . . . . .	126
Як подолати підлітковий протест . . . . .	131
<i>Розділ 6. Арт-терапія у роботі з травмою . . . . .</i>	<i>136</i>
Поняття «травма» в арт-терапії та основні критерії . . . . .	136
П'ять позицій, з якими працює арт-терапія, якщо ми говоримо про травматичні ситуації . . . . .	139
Особливості діагностики травми . . . . .	141
Екологія арт-технік . . . . .	144
Рекомендації щодо супроводу клієнта у травмі . . . . .	148
Дії арт-терапевта у супроводі травматичного досвіду клієнта, або як не стати співучасником травми . . . . .	151
Ресурсні практики арт-терапії у контейнуванні травматичного досвіду . . . . .	152
Робота з образом ляльки та робота із жатим папером . . . . .	155
Алгоритм терапії травми методами мистецтва . . . . .	161



<i>Розділ 7. Арт-терапія у роботі з батьками</i> . . . . .	165
П'ять помилок психолога у спілкуванні з батьками . . . . .	165
Психолог очима батьків . . . . .	170
Як знайти шлях до конструктивного діалогу . . .	173
Про довіру між дітьми та батьками . . . . .	176
Техніка визначення патологічної комунікативної моделі батьків у вихованні . . . . .	178
Практика виявлення основних мотивів виховання . . . . .	184
Практика формування цінності батьківського слова . . . . .	187
 <i>Розділ 8. Арт-терапія у роботі з почуттям провини.</i> . . . . .	191
Що таке почуття провини? . . . . .	191
Які основні стратегії роботи з почуттям провини у психології? . . . . .	195
Як працює із почуттям провини арт-терапія? . . .	198
Практика виходу із почуття провини . . . . .	201
Як допомогти дорослому, який відчуває почуття провини? . . . . .	207
Як допомогти дитині, у якої сформулося почуття провини? . . . . .	212
Як батьки формують почуття провини у дітей? . . . . .	215
 <i>Розділ 9. Арт-терапія у роботі з образом</i> . . . . .	217
Що таке образа? . . . . .	217
Які наслідки тривалих образ у терапевтів . . . . .	221
Причини почуття образи . . . . .	223
Терапія почуття образи в арт-методі . . . . .	225
Почуття образи: картина хвороби . . . . .	226
Що насправді стоїть за почуттям образи? . . . . .	227

Які люди ображаються на дітей, партнерів, батьків: діагностичний зріз . . . . .	231
Чи можливо зцілити скривдженого? . . . . .	233
<i>Розділ 10. Арт-терапія у роботі з мотивацією</i>	
та самомотивацією . . . . .	236
Методика роботи з лінощами в арт-терапії . . . . .	237
Арт-терапія та мотивація: «Чому пендель не працює»? . . . . .	241
Можливості самомотивації в арт-терапії . . . . .	244
Метафора у роботі зі шкідливими звичками . . . . .	252
Арт-терапія у роботі з обмежувальними переконаннями . . . . .	256
Жорстоке ставлення до себе: як може допомогти арт-терапевт . . . . .	258
<i>Розділ 11. Арт-терапія у роботі</i>	
з прийняттям рішень . . . . .	262
Психологія прийняття рішень: ЯК я це роблю? . . . . .	262
Особливості рішень, прийнятих у стані стресу . . . . .	267
Творчість у процесі прийняття рішень . . . . .	269
Емоційний інтелект і прийняття рішень . . . . .	272
Повітря творчості для ефективних рішень . . . . .	276
Сила розумного жалю . . . . .	279
Як навчитися приймати рішення у стратегії «стиснення–розширення» . . . . .	285
Прийняття рішень і сила мотивацій . . . . .	286
<i>Розділ 12. Арт-терапія у роботі з темою</i>	
жіночого призначення . . . . .	290
Роль дружини як сакральна практика Творчості . . . . .	290

Чотири архетипові образи, які становлять образ дружини.....	293
Як розвивати жіночність, не пригнічуючи мужність.....	298
Відносини з партнером і наша сила .....	302
Жінка як творча майстерня.....	304
<i>Розділ 13. Арт-терапія та психосоматика .....</i>	<i>315</i>
Тіло та творчий зв'язок, взаємодія практики арт-терапії у роботі з симптомами .....	315
Тіло та творчість, зв'язок та взаємодія.....	317
Практики арт-терапії у роботі з симптомами .....	323
Арт-терапія у зміцненні творчості .....	329

*Науково-популярне видання*

**Тараріна Олена Володимирівна**  
**СУПЕРВІЗІЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ:**  
**складні випадки та делікатні теми**  
**в роботі психолога**

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 500 прим. Зам. №

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