



Друзья, поздравляю вас с возможностью стать мастер-шефом собственной арт-кухни! Эта книга поможет вам освоить новые арт-терапевтические методики, овладеть способностью задавать глубокие вопросы и экологично сопровождать человека в процессе его духовного роста.

Книга состоит из тематических разделов. Содержание каждого уникально. Так в разделе «Завтрак» размещены методики, которые, на наш взгляд, прекрасно могут быть использованы в начале арт-терапевтических сессий и на начальных этапах знакомства клиента с арт-терапией. В разделе «Обед» предложены глубокие, длительные, более основательные техники, которые могут быть использованы

арт-терапевтами на основных этапах арт-сессий, а также в середине арт-терапевтического цикла занятий. Соответственно избранной логике, раздел «Ужин» содержит методики, наиболее эффективные при использовании их в завершение арт-терапевтических сессий и на заключительных этапах работы с клиентом.

Упражнения, вошедшие в раздел «Десерт», особенные, поскольку включают некоторые универсальные техники, которые могут быть использованы как арт-терапевтом, так и специалистами иных направлений в контексте практически любой темы и с различными возрастными категориями клиентов.

В разделе «Детские блюда» собраны интересные арт-терапевтические техники, эффективные в работе с детьми.

Категория «Деликатесы» представляет научные статьи психологов, содержащие методическое и практическое обоснование авторских методик арт-терапевтического направления.

## АРТ-КУХНЯ: ВОЛШЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### Введение

В нашей работе арт-терапия рассматривается в аспекте терапевтического и коррекционного воздействия искусства на субъект, что проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний, рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения.

18. Как на вашей работе отразились актуальные для вас события, переживания, чувства?

19. Ваша работа больше о реальном или о желаемом состоянии, ситуации?

20. В какой образ могла бы развиваться ваша работа в будущем?

## ЗАВТРАК

### Техника «Активное внимание».

Автор **Е. Тарарина**

**Цель:** формировать навык устойчивого внимания, научиться владеть своим телом, развивать свои способности в процессе совместной работы с партнером.

#### Задачи:

- развить умение удерживать позицию на равных;
- получить навык парной работы и взаимодействия;
- развить баланс правого и левого полушарий (рационального и эмоционального);

- развить способность заявлять о своих потребностях;
- совершенствовать навык владения собственным телом;

**Инвентарь:** разные мелкие предметы (4 шт.)

**Временные границы:** не ограничены

**Возрастные рамки применения:** клиенты от 4-х лет и старше.

**Количество человек:** четное количество участников.

#### Алгоритм работы

Участники становятся в пары друг напротив друга и обмениваются предметами, постепенно ускоряясь, в такой последовательности:

1. Участники берут в руки по одному предмету и передают при помощи пальцев друг другу правыми руками одновременно из пальцев в пальцы + глаза в глаза (два предмета на пару).
2. Предмет передается только двумя пальцами + зрительный контакт (глаза в глаза).
3. Лево́й рукой берем - лево́й даем + зрительный контакт (два предмета на пару).
4. Три предмета на пару: на раз - меняем местами предмет/ы в руках (вне зависимости от количества предметов у участника), на два – передаем партнеру из рук в руки + зрительный контакт.
5. Четыре предмета на пару + зрительный контакт.
6. Четыре предмета на пару + ритмичное стучание ногой по полу.