**Арт- терапевтические упражнения**

Тема 1. Я

 «Автобиография»

 «Прошлое/настоящее/будущее»

 «Моя неделя, мой день, моя жизнь»

 «Космический корабль (направленная визуализация)»

 «Безопасные места (направленная визуализация)»

 «Моя карта»

 «Исполнение мечты»

«Я хочу...»

 «Любимая вещь»

«Мой сон»

«Я... (визуализация)»

«Воображаемый зверь»

«Что мне в себе нравится...»

«Мой портрет в лучах солнца»

Тема 2. Мои чувства

«Мое настроение»

«Чувства»

«Ларец счастья (визуализация)»

«Сундук того, что меня огорчает (визуализация)»

«Противоположные чувства»

«Издание буклетов в обложках с названиями»

Тема 3. Мое тело

«Что говорят газеты»

«Карта моего тела»

«Рисунки тела»

Тема 4. Я и общество

«Дружба»

«Портреты того, что внутри/снаружи»

«Преодоление»

«Я хочу/я могу сделать»

Тема 5. Я работаю в группе

«Опиши и нарисуй»

«Прекрасный сад»

«Фруктовый/овощной салат»

«Следуй за лидером»

«Поэтапный рисунок»

УПРАЖНЕНИЯ

В данной главе представлены серии упражнений, основанных на арт-терапевтическом методе. Многие из них можно проводить со всем классом, в группе или индивидуально и адаптировать к различным условиям. Многие упражнения можно посвятить изу­чаемой на уроках теме.

Начинать упражнения можно по-разному. Некоторые занятия начинаются с первоначального обсуждения, некоторые — спон­танно, другие — по взаимному соглашению.

Перед каждым занятием детям напоминают, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» [58]. Им рассказывают, что существует множество способов выразить мыс­ли, чувства, идеи:

посредством различных форм, цвета и текстуры;

посредством предметного изображения;

с помощью символов;

с использованием фигурок из палочек, готовых картинок;

сочетая все эти способы.

**Тема 1 . Я**

«Автобиография»

«Ты можешь изобразить свою жизнь? Нарисуй картину своей жизни, изобразив важные события, большие изменения и то, что для тебя важно. Например, помнишь ли ты, как ты пошел в школу? Переезжал ли ты? Приезжал ли кто-нибудь к тебе погостить? Уми­рал ли кто-нибудь? Есть ли у тебя какие - то особенно радостные или печальные воспоминания, которые тебе хотелось бы сюда включить?

Существует множество способов изобразить свою жизнь. На­пример, в виде кривой линии с отметками или в виде карты, или в виде соединенных между собой рисунков. Можешь рисовать так, как тебе захочется».

«Прошлое/настоящее/будущее»

Это упражнение позволяет:

исследовать то, как меняются люди и предметы;

выразить свой опыт;

поделиться надеждами и страхами по отношению к будущему.

Из-за того, что понятия прошлого, настоящего и будущего явля­ются, по своей сути, относительным, маленьким детям может быть трудно это понять. Нужно начать с обсуждения того, что мы подразу­меваем под этими понятиями, и того, как их можно использовать. Например, вчера, сегодня, завтра; в прошлом году, в этом году, в сле­дующем году; в прошлом веке, в этом веке, в следующем веке. Затем детей п р о с я т изобразить и рассказать о своем опыте, чувствах и о ж и -даниях. Это упражнение очень подходит для работы с детьми - бежен­цами и иммигрантами. Это также хорошее упражнение для индиви­дуальных занятий с детьми, пережившими насилие или травму.

«Моя неделя, мой день, моя жизнь»

Детей просят нарисовать картину своей недели или дня.

«Космический корабль» (направленная визуализация)

«Ты летишь на неизвестную комическую станцию. Ты оставля­ешь все и всех позади. Ты не знаешь, когда ты вернешься обратно. Ты можешь взять с собой только один контейнер, но можешь по­ложить туда все, что хочешь. Можешь взять с собой что угодно, но выбирай внимательно, потому что это твой единственный шанс.

Нарисуй или построй свой контейнер и наполни его изображе­ниями или моделями того, что ты хочешь взять с собой».

«Безопасные места» (направленная визуализация)

«Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит толь­ко тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в твоей ком­нате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату.

Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее».

«Моя карта»

«Нарисуй картинку, изображающую различные аспекты своей личности. Как выглядит твоя приятная сторона? Как — злая? А как — испуганная или смелая? У нас множество сторон личнос­ти. Ты можешь изобразить различные стороны своей личности как угодно».

(Это упражнение эффективно для исследования поведения де­тей, которым не хватает уверенности в себе и самопринятия.)

«Исполнение мечты» «Твоя мечта сбылась... — Нарисуй!».

«Я хочу...» «Я хочу, чтобы... — Нарисуй!».

«Любимая вещь» «Какая у тебя в жизни любимая вещь? — Нарисуй!».

«Мой сон» «Можешь ли ты вспомнить один из своих снов? Был ли он за­бавным, страшным, странным, радостным, непонятным? — На­рисуй его!».

«Я...» (визуализация)

«У всех нас множество ролей и различные отношения с разны­ми людьми. Ты можешь быть дочкой или сыном, школьником/ школьницей, старшим братом/сестрой, младшим братом/сестрой, внуком/внучкой, п л е м я н н и к о м / п л е м я н н и ц е й , двоюродным бра­том/сестрой, другом/подругой, н я н е й , рабочим или членом коман­ды. Подумай о своей жизни и обо всех ролях, которые ты испол­няешь. По-разному ли ты себя чувствуешь в разных ролях? Мо­жет, в к а к и х - т о ролях ты чувствуешь себя счастливее, чем в других? В каких ролях ты чувствуешь себя важным и взрослым? В каких — маленьким?

Нарисуй картинку, изображающую различные роли. Ты можешь найти способ показать, что ты делаешь в различных ролях или как ты себя чувствуешь?»

«Воображаемый зверь» Детям предлагают нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем, рассказать о себе, используя всего пять слов.

«Что мне в себе нравится...»

Это упражнение можно начать с общего обсуждения, напри­мер, того, «что нам нравится в самих себе». Или поговорить о ка­чествах или поведении, которые мы ценим, а затем изобразить это в виде движений.

«Я нравлюсь себе, когда я двигаюсь так...»

«Я чувствую себя слабым, когда я делаю так...»

«Я чувствую себя сильным, когда я выгляжу таким...»

«Я чувствую себя в безопасности, когда я сделаю так...» и т. д.

«Мой портрет в лучах солнца» «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей на­пиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. По­старайся, чтобы лучей было как можно больше» [45].

**Тема 2. Мои чувства**

 «Мое настроение»

Ребенка просят изобразить настроение или чувства при помо­щи только форм, линий, цветов, текстуры, тональности и т. д., но не с помощью конкретных предметов. Можно попросить ребенка изобразить его настроение сейчас или же как он себя чувствовал в какой-то конкретной ситуации.

Лучше всего это упражнение дать после обсуждения того, как различные цвета и формы могут создать различное настроение (на­пример, красный может выражать возбуждение, гнев или энергию; гладкие формы могут казаться более спокойными, чем острые). Однако важно помнить о том, что восприятие цвета или формы может различаться у разных людей и народов. Нельзя приписывать цвета и формы определенному настроению или чувству, нельзя давать им какое-то одно толкование.

«Чувства»

Упражнение начинается с обсуждения того, что такое чувства (откуда они появляются, зачем они нам нужны, о чем они нам го­ворят), и перечисления различных чувств (например, радости, гру­сти, гнева, удивления, скуки, смущения). Дети рисуют лица, изоб­ражающие любое чувство на их выбор (здесь также подходят и ко­миксы, и фигурки из палочек).

«Почему лицо радостное/грустное/удивленное? О чем думает персонаж? Почему?» Это пишется в «облачке» над лицом, эта часть рисунка может быть представлена в любой форме, включая бес­предметную. Затем рисуется один или несколько рисунков, каж­дый изображает то же лицо, но с разными чувствами.

Эти рисунки можно использовать в качестве основы для при­думывания историй о персонажах, или их можно выстроить в об­щую «линию историй». Это упражнение — хорошая основа для написания рассказов или стихов о чувствах.

«Ларец счастья» (визуализация)

«Представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиною с дом или даже боль­ше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец все то, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно взбодриться. Что ты положишь в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй или построй свой ларец счастья и наполни его изображениями того, что тебе нравится».

«Сундук того, что меня огорчает» (визуализация)

«Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук все, что тебя огорча­ет или сердит, и там ЧТО-ТО надежно заперто. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать это из сундука. А когда закончишь — можно положить это обрат­но. Нарисуй или построй свой сундук. Затем нарисуй или создай изображения того, что тебя огорчает или сердит, и положи их в сундук».

«Противоположные чувства»

Это упражнение можно проводить с большой группой, давая обратную связь по кругу, причем каждый имеет право пропустить очередь. И, по возможности, записывая высказывания на доске или в большой тетради.

Два противоположных чувства можно изобразить на одном ли­сте бумаги, с двух сторон, или же на двух отдельных листах.

«Мне нравится, когда...»

«Я ненавижу, когда...»

«Мне было хорошо, когда...» «Мне было плохо, когда...»

«Я люблю...» «Я не люблю...»

«Издание буклетов в обложках с названиями»

«Жалобы», «Гнев», «Счастье», «Вещи, которые мне нравятся», «Мои желания», «Вещи, которые я ненавижу», «Если бы я был(а) мамой», «Кое-что обо мне» [45].

**Тема 3. Мое тело**

Существует множество доказательств того, что даже у малень­ких детей может сформироваться искаженный образ тела, и воз­никает беспокойство по поводу растущего количества детей с пи­щевыми расстройствами. Мы все подвержены влиянию со сторо­ны средств массовой информации (СМИ), которые атакуют нас образами «совершенного тела».

Арт-терапевтические упражнения — это идеальный способ ис­следования образа тела (и давления на этот образ СМИ) у детей. Упражнения могут помочь детям начать осознавать себя и их ощущение тела, а также повысить уверенность в себе. Но это очень интимная тема, и ее возможно использовать при групповых заня­тиях только при условии полного доверия.

Последующие упражнения — примеры того, как можно исполь­зовать арт-терапию для изучения этих вопросов [58].

«Что говорят газеты»

«В газетах, журналах, по телевидению и в кино мы видим изоб­ражения женщин и мужчин, которые считаются красивыми. Мы можем начать думать, что станем красивыми, только если будем выглядеть, как они. Давайте взглянем по-новому на то, как нас заставляют выглядеть».

Из журналов вырезаются картинки, и из них составляются изоб­ражения (можно составить вместе фрагменты частей или вообще менять их местами). Изображения могут быть странными и нере­альными. Их можно делать индивидуально и всем вместе.

Законченные картинки кладутся рядом, сравниваются и обсуж­даются (преувеличенные картинки подчеркивают давление и аб­сурдность «нормы»). «Как на нас или на наш образ влияют изоб­ражения? Как они влияют на наше понятие того, как мы должны выглядеть?»

«Карта моего тела»

Многие молодые люди видят себя в частях, сосредотачиваясь на отдельных чертах или частях тела. Очень часто им не нравятся черты своего тела. Это упражнение дает возможность исследовать фрагментарное или негативное восприятие самого себя и начать движение к цельному и более положительному взгляду на самого себя.

Первая «карта». «Закрой глаза, сядь удобнее и обратись к свое­му телу. Почувствуй ту часть тела, которая тебе нравится. Затем ту часть тела, которая тебе меньше нравится или больше напряжена.

Представь те части тела, на которых ты сосредоточивался — в виде фрагментов разного цвета, размера и форм. Изобрази это в виде рисунков.

(Обсуждение рисунков с партнером.)

Вторая «карта». «На второй "карте" соедини вместе фрагмен­ты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. Например, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент. Используй цвет, форму, текстуру, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудь любовно включить все час­ти тела. Создай образ, который принимает все аспекты тела».

«Сравните вторые рисунки в общей группе. Все отличаются, каждый рисунок — уникален. Если вы уберете или измените лю­бую из частей - это уже будет другой рисунок. Так приятно соеди­нять фрагменты, ведь каждая часть придает нечто оригинальное всему образу».

«Рисунки тела»

Каждый по очереди ложится на большой лист бумаги, в то вре­мя как партнер обводит его.

Вариант 1. Дети раскрашивают свои контуры (их просят быть как можно ближе к реальности).

Эти изображения могут стать основой для обсуждения, под­черкивающего различные вопросы: «Есть ли явно преувеличен­ные области? Пропущенные? О чем говорит цвет? Что чувствует человек по отношению к своему рисунку? Как он себя видит? По­чему?»

Вариант 2. Вместо того чтобы раскрашивать контур «близко к реальности», их можно раскрасить «эмоционально» («раскрась области, которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где жи­вет страх/уверенность и т. д.»).

**Тема 4. Я и общество**

«Дружба»

1. Визуализация. «Закрой глаза и представь себя в качестве дру­га. Мы все можем быть хорошими друзьями людям, которые нам не б е з р а з л и ч н ы , по крайней мере, некоторое время. Какой ты друг?

Представь, что ты дружишь сам с собой. С какими проблемами
ты помог бы себе справиться? Чем с тобой было бы интересно за­
ниматься? Чем бы ты мог помочь? Чем ты можешь поделиться С
собой как с другом?»

2. Рисунок. «Я хороший друг, потому что...». Каждый может пред­ставить свои качества как друга как угодно, например, как комикс, собрание рисунков, картинок-настроений.

«Портреты того, что внутри/снаружи»

«Что видят л ю д и , когда о н и с м о т р я т на тебя? К а к о н и тебя в и -дят? Что ты им показываешь?

Как ты себя чувствуешь внутри? Это отличается оттого, что ви­дят другие?

Например, люди думают, что ты смелый, но внутри ты можешь б ы т ь н а п у г а н н ы м , или люди могут подумать, что ты с л а б ы й , но ты знаешь, что внутри ты сильный. Другие люди могут видеть тебя спокойным и счастливым, но внутри ты можешь чувствовать себя иначе.

Нарисуй два своих портрета: один, изображающий тебя снару­жи, другой — изнутри».

Напоминание: можно использовать и комбинировать любые стили изображения.

«Преодоление»

На самом деле это визуализация в рисунках. На первом рисун­ке ребенок представляет ситуацию, которая вызывает страх или тревогу (например, выступление перед аудиторией, необходимость доказывать свою точку зрения или иметь дело с задирой).

«Попробуй выразить форму и чувство страха на своем рисунке. Какой он? Как он выглядит?»

На втором рисунке дети изображают то, как они это преодоле­вают (например, выступают перед большой аудиторией, говорят кому-то о своих чувствах злости или обиды).

«Изобрази, как ты делаешь то, что тебя беспокоит. Как ты себя чувствуешь от того, что тебе это удается? Как это выглядит?»

Эти рисунки можно сохранить, обращаться к ним или исполь­зовать в качестве основы для обсуждения.

«Я хочу/я могу сделать»

На первом рисунке ребенок изображает ситуацию или случай, когда он был очень зол.

После того как ребенок объяснит, что изображено, его просят нарисовать в воображении второй рисунок, изображающий, как он себя из-за этого чувствовал или что ему хотелось сделать. Этот рисунок «воображаемый», поэтому ребенок может выразить свои фантазии без цензуры, каким бы мстительным или жестоким он ни показался. Затем ребенок рассказывает об этом своем рисунке.

На третьем рисунке ребенок изображает то, что он может сде­лать после обсуждения приемлемых способов выражения гнева.

Это упражнение эффективно с детьми, поскольку здесь им да­ется право злиться, но также помогает им разработать стратегии, как справляться с гневом.

Тема 5. Я работаю в группе «Опиши и нарисуй»

В парах дети по очереди описывают своему партнеру рисунок (линия за л и н и е й ) , нарисованный раньше, но который второй ре­бенок не видел. И второй ребенок должен воссоздать рисунок при помощи исключительно вербальных инструкций. Это весело, раз­вивает навыки говорения, слушания и сотрудничества.«Прекрасный сад»

«Если бы ты был растением, то каким? Какие бы у тебя были листья? С зазубринами или гладкие? Были ли бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета?»

Все изображают себя в виде какого-нибудь растения, реально­го или выдуманного. По желанию они рассказывают о своем ри­сунке (лучше всего — в парах). Затем они их вырезают и размеща­ют на большом листе бумаги, формируя один красивый сад (мож­но добавить границы и т. д . ) .

Это упражнение особенно эффективно для развития группо­вой сплоченности, сотрудничества, осознания группы как целого.

«Фруктовый/овощной салат»

Это вариант предыдущего упражнения. Все рисуют себя в виде фрукта или овоща (который, как им кажется, больше всего похож на них). Затем их вырезают и кладут на изображение большой са­латницы.

«Следуй за лидером»

Ребенок рисует картинку, линия за линией. После каждой ли­нии отводится время на то, чтобы остальные члены группы ее срисовали. Только ведущий ребенок знает, каким будет конечный ри­сунок. Также очень весело сравнивать конечные результаты раз­ных людей и смотреть, насколько они получились похожими на оригинал.

«Поэтапный рисунок»

Группа договаривается о теме (например, животное, человек, врач, пожарный...).

Фигура/предмет делится на три , четыре, пять частей, в зави­симости от количества людей в группе (например, голова, тело, ноги).

Листок бумаги пускается по кругу, и каждый ребенок добав­ляет свою часть изображения, складывает листок (чтобы никто не видел) и передает дальше .

Когда все нарисовали, листок разворачивается, и все смотрят, что получилось.