Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение
«Областной центр реабилитации инвалидов»

.

Отделение социально-культурной реабилитации

Социальная реабилитация инвалидов и граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, с использованием технологии «Цвет и образ», как средства арт-терапии.

Методическое пособие

г. Екатеринбург

2014

Согласовано:
Научно-методическим советом
ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»
Протокол № 4
от « 08 » июля 2014 г.

Согласовано:
Методическим Советом по социальной
реабилитации в государственных
учреждениях социального
обслуживания населения
Свердловской области
протокол № 2
от « 21 » июля 201___г.

Автор:
Плотникова Татьяна Владиславовна, социальный педагог отделения социально-культурной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

Социальная реабилитация инвалидов и граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации с использованием технологии «Цвет и образ», как средства арт-терапии. Екатеринбург. Методическое пособие. ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов, 2014.

Содержание

Введение……5
1. Специальные термины и понятия……...7
2. Описание методики и техники проведения занятий по реабилитации клиентов с использованием технологии " Цвет и Образ" 9
2.1. Основные этапы работы с клиентом……9
2.2.Оборудование и материалы, необходимые для занятий ……..…10
2.3. Занятия … 10
Занятие №1. 10
Занятие №2……12
Занятие №3..... 13
Занятие №4..... 14
Занятие №5 -8……. 17
2.4. Анализ рисунков…… …..... . 19
3. Заключение 20
Список литературы 21
Приложение №1. (Пример работы с клиенткой Центра Натальей Р.)…….....22
Приложение №2……..32

ВВЕДЕНИЕ

«Умение видеть –
это уже творческий процесс»
Матисс

Методическое пособие «Цвет и Образ» описывает одно из наиболее эффективных средств реабилитации инвалидов с любыми функциональными нарушениями (исключая тотально слепых от рождения).

Реабилитация как система мероприятий имеет целью быстрейшее и наиболее полное восстановление способности к гармоничному социальному функционированию. Для полноценной реабилитации необходимо, с одной стороны, - научиться обращаться к своему жизненному опыту, находя в нем ценные ресурсные образы и переживания, а с другой,- развивать способность видеть новые, пока непривычные способы взаимодействия с окружающей действительностью. Приобщаясь к культуре, инвалид становится частью культурного сообщества.

Изображение (ИЗО) – это художественная терапия, приводящая организм к гармонии, это универсальный взгляд на разнообразие форм человеческого бытия. Смысловым центром курса ИЗО является рассмотрение культуры общения личности в социуме через ЦВЕТ, ФОРМУ и РИСУНОК.

Визуальная память огромна. Сюда относится и генетическая память, доставшаяся нам от предков. Именно благодаря ей мы испытываем неустанное желание восхищаться красотой природы и артифактов, а фантазия, зрение дают возможность смоделировать новый условный мир. Этому процессу помогает техника «монотипия». Это импровизация внутреннего мира в заданной ситуации, приводящая клиента в гармоничное состояние в данный момент времени, который закрепляется с помощью рисунков.

Выполнение работ в технике «монотипия» требует сотворчества. Художник Матисс сказал: «Умение видеть – это уже творческий процесс». Из множества вариантов образов клиент выбирает один, выделяемый его зрительной памятью из жизненного опыта.

Рисунок способом «монотипия» представляется первоначально в виде криптограммы, т.е. красивого, своеобразного, сложного рисунка, состоящего из комбинаций различных форм, линий, а также геометрических фигур. Рисунок впоследствии перерабатывается в нужном направлении в красивый образ, вызванный воображением клиента.

Универсальность данного методического пособия в том, что цветотерапия – это древнейший метод лечения, который не имеет противопоказаний. В основе лечения цветом лежит принцип введения того цвета, которого не хватает в данный момент времени организму для полного равновесия, чтобы создать гармонию. Каждому органу и мысли соответствует свой цвет (например, для сердца – зеленый, а для выражения радости - оранжевый цвет).

Язык есть система знаков, являющийся основным средством общения. Письменность – это система знаков, закрепляющая язык, а пиктограмма – один из видов предписьма, представляющий собой рисуночное письмо, или

картинопись – изображение предметов, событий и действий с помощью условных знаков. Например, знак, изображающий ногу, может значить «ходить», «стоять», «приносить». Пиктографическое письмо с элементами иероглифики известно с XIV века. Когда в изображение добавляются геометрические фигуры и цвет, то рисунок усложняется и несет особый смысл, а информация не хранится пассивно - она работает независимо от расстояния, веры и неверия, передаваясь по каналам связи в необходимом направлении в нужных дозах и вовремя.

Например**: добро, примирение, счастье, время, жизнь, здоровье.**

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста (что и определяет актуальность данной работы), влияя на его эмоциональный фон, настроение и, как следствие, на физическое здоровье. При этом клиенту не нужно иметь каких-либо навыков к рисованию.

Основной целью курса ИЗО является саморегуляция психических состояний личности, развитие памяти, адаптация к социуму после травм и тяжелых болезней, трудных жизненных ситуаций через технику «монотипия».

Создание «монотипии» – это, с одной стороны, тест, а с другой – задача для зрительной памяти: идет работа мысли, цветовые пятна дают подсказку подсознанию, и воображение достает из памяти образы, одобряет или отвергает их. Это проекция внутреннего мира, это способ свободы самовыражения.

Информация созданного рисунка - шифрованное сообщение. Она отбирается, перерабатывается и передается по каналам связи в необходимом направлении, в нужных дозах и вовремя. Это информация универсальна, доступна для всех, не требует перевода и работает независимо от расстояния, веры и неверия, что позволяет прикоснуться к невидимой реальности Души. Каждый человек индивидуален, и у него есть право на ВЫБОР.

Достижению поставленных целей способствует выполнение следующих задач курса ИЗО: содействие развитию личности, самопознанию, самооценке, самоопределению в социуме с решением поставленных жизнью задач. « Цвет и Образ » - это самый простой способ оказать благотворное влияние на настроение человека, на его взаимодействие с людьми. А также скорректировать отношения с близкими, родными, восстановить равновесие и спокойствие в душе, поднять жизненный тонус через восприятие цвета и формы в рисунке, которые получаются в виде криптограммы.

В данном курсе используются внутренние силы клиента: воображение, рисунок и цвет для изменения его самооценки, отношения к социуму и корректировка трудных жизненных ситуаций. Это способствует позитивным изменениям в человеке и улучшению его здоровья.

Курс программы включает 5- 8 занятий, каждое 30-60 минут, в зависимости от физического состояния клиента. Количество занятий может быть сокращено в зависимости от психосоматического состояния клиента. Оздоровительный эффект наступает после 4-го занятия. Вид занятий: индивидуальные и групповые (от 2 до 4человек).

Все описанные занятия являются наработанным опытом автора, приобретенным в изостудии ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов».

Методическое пособие предназначено для специалистов учреждений социального обслуживания населения (КЦСОН, СРО и др.): социальных педагогов, психологов.

Целевая группа - инвалиды с любыми функциональными нарушениями (исключение составляют тотально слепые от рождения люди), а также граждане, попавшие в трудную жизненную ситуацию в результате стресса.

1. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Арт-терапия – вид психотерапии, использующийся для лечения и психокоррекции клиента; художественные приемы и творчество, такие как рисование, музыка, сочинение историй, книги и многое другое.

Арт-педагогика - является синтезом двух областей научного знания: искусства и педагогики, охватывает отрасли художественно-творческой деятельности и включает в себя процессы, протекающие «вокруг» искусства, и процессы, обеспечивающие его успешное функционирование.

Криптограмма – это красивый, своеобразный, сложный рисунок, который является комбинацией из различных геометрических фигур, линий, стрелок, букв и цифр, который несет свой особый смысл.

Монотипия – единственное изображение, полученное способом отпечатка: одно касание, прикосновение, надавливание (греч. «моно» - один, --- «топос» - отпечаток, оттиск, касание, образ).

Пиктограмма – знак, отображающий важнейшие узнаваемые черты объекта, предмета или явления, на которые он указывает, чаще всего в схематическом виде… (от лат. «пиктус» - нарисованный и греч. «грамма» - запись).

Реабилитация - осуществление программ, видов обслуживания или терапевтических мероприятий восстановительного, стабилизирующего и компенсаторного характера, способствующих нормальному функционированию человека после перенесенных травм, заболеваний, последствий жизненных кризисов.

Социокультурная реабилитация инвалидов – комплекс мероприятий (включающих культурологические механизмы), направленных на возвращение (создание) психологических механизмов, способствующих постоянному внутреннему росту, развитию, и, в целом восстановлению культурного статуса инвалида как личности.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и социального статуса. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором поведения личности.

Социализация – процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности. Социализация может происходить как в условиях стихийного воздействия на личность различных обстоятельств жизни в обществе, имеющих иногда характер разнонаправленных факторов, так и в условиях воспитания, т.е. целенаправленного формирования личности.

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой.

Цветотерапия – метод лечения цветом.

2. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая коррекция (реабилитация) с элементами арт-технологий основана на способности человека к образному восприятию окружения и упорядочиванию своих связей с ним в символической форме. Искусство как деятельность представляет собой экспериментирование людей с художественными символами в качестве заместителей реальных объектов, на этих же принципах базируется и данный вид коррекции.

Люди взаимодействуют с окружающим миром, главным образом, с помощью зрения. Свет – это форма энергии, которая воздействует на человека. И то, что мы воспринимаем как цвет, является знаком, при помощи которого мозг распознает различные энергетические качества света. Любая частота видимого света, любой цвет вызывают в нас перемены на всех уровнях – физическом, эмоциональном и ментальном (мысли). При работе по реабилитации с клиентом мы используем принцип триединства: задействуются зрение, слух, движение руки, и результатом является образное мышление (форма) через словесное описание.

Кроме того, педагогическая коррекция с элементами арт-технологий ориентирована на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы. Акцент делается на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятие человека таким, каков он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации. Кроме того, клиенту не навязывается «внешних», «механических» средств лечения или разрешения его проблем.

2.1 Основные этапы работы с клиентом.

1. Диагностика психо-эмоционального состояния клиента и его взаимодействие с окружающим миром.
2. Выявление проблем, мешающих грамотному и гармоничному общению клиента в социуме.
3. Постановка задач для решения выявленных проблем клиентом с помощью руководителя занятий.
4. Решение поставленных задач с помощью цвета, используя технику «монотипия», целью которой является - через образ придти к саморегуляции психического состояния клиента, выраженное в улучшении эмоционального фона и настроения, развитии его памяти, настройка моторики руки и адаптации к социуму после травм и тяжелых болезней.
5. Через цвет и форму, используя образное мышление клиента, когда работает принцип активизации нейронных связей двух полушарий мозга, происходит закрепление полученных навыков с ориентацией и составлением плана действий клиента в будущем, т.е. адаптация организма к внешним факторам.

2.2 Оборудование и материалы, необходимые для занятий:

- письменный стол,
- стулья со спинками,
- раковина для мытья рук,
- кисти мягкие № 3,4,5 (клиент сам выбирает ее размер) - 5шт.,
- жесткие кисти № 9-14 (в зависимости от изготовителя) - 5 шт.,
- гуашь (6-12 цветов, производство - Санкт-Петербург или Ярославль) или акварельные краски; сосуды с водой (для рисования),
- 1набор цветной бумаги (для теста на устойчивость положительного психического состояния),
- бумага офисная для занятий с № 2 по № 5 (формат А5),
- ватман формата А4, А5 для занятий № 5,6,7,8 ,
- набор цветных карандашей.

2.3. Занятия

Занятие №1.

Тема: Ознакомительная беседа о воздействии Света, Цвета и Формы на человека (для группы).

Цель занятия: настроить клиентов на гармоничное восприятие информации от специалиста, проводящего занятие, для наилучшего реабилитационного эффекта.

Ожидаемый результат: клиенты расширяют представление об особенностях человеческого восприятия света, цвета и формы.

Продолжительность занятия: 30-60 минут (в зависимости от состояния и диагноза клиентов).

Специалист знакомит клиентов с терминами, встречающимися в беседе, и приводит примеры, используя наглядные образцы.

Беседа о воздействии Света, Цвета и Формы «Цвет и Образ».

Когда светит лампа в комнате, солнце на улице – светло.

Днём нам хочется двигаться, гулять. Нет Света – темно, хочется отдыхать. Лечение лучше воздействует на организм человека днём, когда мы активны, и клетки нашего организма работают в полную силу.

Когда светло, и мы смотрим на какое-то очертание на картине, мы пытаемся понять, что это может быть. (Показываем картинки с обратной стороны. Это автомобиль или облако? **Приложение 2**). Пока не добавим цвет, не поймем.

Например, показываем очертание яблока. Какое оно? Спелое или незрелое? Пока мы не раскрасим его – не поймем.

Свет и Цвет вместе дают информацию о состоянии объекта–Души, Здоровья, Настроения.

Без каких фруктов на новогоднем столе нельзя обойтись?

Апельсины, мандарины – это символ хорошего настроения, праздника.

Оранжевый цвет – цвет радости. Он состоит из желтого и красного цветов.

Красный – активный цвет: сила, энергия действия, страсть, любовь.

Жёлтый цвет означает энергию мысли. Он говорит нам: Внимание!

Например, весной **Жёлтые** одуванчики говорят нам: Внимание! ЧТО же произойдёт? Наступит лето, будет тепло. Осенью Жёлтые листья говорят нам: Внимание! ЧТО приближается? Зима, холод.

Зелёный цвет – цвет юности, молодости, обновления. Он гармонизирует душу, пробуждает надежду, успокаивает и одновременно заряжает нас энергией. Поэтому многие любят ходить летом в лес, работать в саду. Запах травы (когда косят траву на газонах) – это запах жизни. Когда вы вдыхаете этот запах, организм вспоминает себя молодым, здоровым, активизируются процессы оздоровления. Зеленый цвет состоит из жёлтого (цвета мысли) и синего (цвета свободы) – это цвет неба. Представьте, что вы пришли в поле, что вам хорошо, привольно! Вы поднимаете голову вверх к Небу и распахиваете руки, вдыхая свежий воздух! Свобода! Жизнь!

Синий цвет – успокаивает, просветляет!

Если посмотреть на Свет через призму, толстое стекло или лупу, то он разложится на 7 цветов радуги. Всем нам нравится смотреть на радугу. Даже когда мы спешим, нам невольно хочется остановиться и полюбоваться ею, так как она красива и гармонична. В ней содержатся все цвета, которые нужны нашему организму.

Цвет дополняет форма. Например, в природе не существует квадратных яблок, а вот все дома имеют квадратное основание. Квадрат - признак стабильности. Треугольник – символ мысли. Все выше и выше – ближе к цели! Если соединить квадрат и треугольник, то получится дом. Если мы, идя домой после работы, учебы, знаем, что дома нас ждут, что там нас поймут, значит, дома мы можем спокойно заниматься своим любимым делом. Круг – самая равновесная геометрическая фигура, и она рождается от точки. Нам нравится любоваться круглыми яблоками, Новогодними шарами.

По принципу «Цвета и Света» создан светофор. Жёлтый свет говорит нам: Внимание, думай! Зеленый - свобода, иди, а красный – Стой! Ровная линия порождает спокойствие, подобное горизонту моря. Поэтому большинство людей едут отдыхать к морю. Глядя на ровный горизонт моря, человек успокаивается, а если волны плещутся, то хочется прилечь, отдохнуть. Идет расслабление, а внутри появляется тишина, умиротворение.

Используя эти свойства Света и Цвета, Вы можете оздоровиться и скорректировать свои отношения с близкими, родными, повысить свой жизненный тонус через восприятие Цвета в рисунке. Мы с вами будем пользоваться методом ИЗОБРАЖЕНИЯ (ИЗО), который будет получаться при смешивании красок (метод «монотипия»). Человек помнит самые яркие моменты жизни, потому что тогда ему было хорошо и у него ничего не болело. Поэтому двигайтесь от хорошего, и тогда ваш организм будет вспоминать только хорошие события, начнёт работать, как здоровый, а ваш иммунитет будет укрепляться. Поэтому обращайте больше внимания на хорошее! Замечайте улыбки, доброе слово, комфортность и знайте, что сейчас Вам хорошо, а завтра будет еще лучше!

Занятие № 2.
Тема: тест-рисунок «Осень»

Цель занятия: Определить взаимодействие клиента с социумом в данное время. Через рисунок произвести вычленение образа, помогающего перейти от дискомфортного состояния к комфортному.

Тест для перестройки клиента как личности от дискомфорта к гармоничному взаимодействию в социуме и определение проблем, с которыми надо работать. Постановка задач, которые необходимо решить.

Ожидаемый результат: Клиент под руководством специалиста видит, как у него складываются отношения в социуме, и определяет задачи, с которыми ему надо работать.

Задание: Клиенту выдается лист формата А5, предварительно согнутый пополам, смоченный водой при помощи кисти, и читается текст: « Представьте, что сейчас ЛЕТО. Вы одеты в летний сарафан, шорты. Вам тепло, комфортно. Греет и светит солнце. Вдруг подул холодный ветер и стал срывать листья с деревьев: зеленые, красные, желтые. Наступила ОСЕНЬ. Кое-где видна пожухшая, желтая трава ».

На изображение «ОСЕНЬ» дается не более 1 минуты.

Предполагаемое время всего занятия: 30 – 60 минут.

Используется лист формата А5, сложенный пополам.

Рисунок выполняется гуашью и кистью на ½ листа формата А5.

Ход занятия**:**

Специалист предлагает клиенту выразить через рисунок переход от ЛЕТА к ОСЕНИ, используя метод «монотипия». Клиенту предлагается выбирать те цвета, которые ему хочется сейчас, а не те, что нравятся вообще. Поясняется, что долго не надо раздумывать, и изображение создается произвольно в течение 1 минуты на предварительно смоченном листе, на одной стороне - ½ А5; затем лист сгибается и разглаживается рукой участника.

Далее вычленяется образ из отпечатка на 2-х сторонах, и идет разбор рисунка в команде с помощью руководителя занятий. *1-я сторона рисунка, где клиент рисовал, представляет его отношение к социуму*, а противоположная сторона отпечатка рисунка означает, *как общество воспринимает его*.

Хороший результат, если отображение симметрично по образу и цвету: оно означает, что мир понимает клиента. Если образ несет негативный отпечаток, то клиенту предлагается его преобразовать в позитивный образ (соединить два изображения, например, крыльями бабочки, что означает, что проблемы решаются легко). Или же предложить клиенту изобразить новый образ через «монотипию», настроиться на то, что он общается с другими людьми легко и свободно, что мир понимает, чего он хочет. Разобрать рисунок.

Тест рассчитан на людей, которые не любят или не могут много говорить.

Возможно совмещение 1 и 2 занятия в одно (в зависимости от психосоматического состояния клиента) или при индивидуальном занятии.

Разбор рисунка опирается на архетипы сказок и коллективного бессознательного.

Например, образ в рисунке:
- Видим изображение медведя. Медведь – символ силы.
Розового цвета медведь – человек большой силы любви;
Синего цвета – сила знаний, стремление больше знать;
Желтого цвета – сила мысли;
Зеленого цвета – сила жизни;
Цвет морской волны, бирюзовый – сильное волнение;
Серого цвета – сила неуверенности;
Коричневого цвета - сила материальности, зацикленность на добыче, заработке, деньгах;
Черного цвета – сила тайны, страха;
Красного цвета – большая физическая, непомерная психическая сила;
- Видим образ птицы:
Голубь – это дух человека;
Павлин – человек придаёт себе большую значимость;
Курица – сильно хлопочет по дому, хозяйству;
Утка – хозяйственность.

Занятие № 3.
Тема: Работа с эмоциями.

Цель занятия: Вывести клиента из проблемного состояния. Помочь клиенту выразить через рисунок негативные эмоции (страх, сомнение, болезнь, неуверенность, проблемы в отношениях, раздражительность и т. п.) посредством цветовых пятен с целью определения причины возникновения проблемного состояния и дальнейшей работы с ним.

Ожидаемый результат: Клиент осознанно приходит к пониманию, почему возникла данная ситуация и как можно безболезненно из нее выйти.

Задание: клиенту предлагается выразить посредством цветовых пятен, *что беспокоит его*, используя метод «монотипия», и с помощью специалиста определить причину эмоции.
Используется лист формата А5, сложенный пополам, смоченный водой и разглаженный рукой клиента. Для каждой эмоции – отдельный лист рисунка. Предполагаемое время занятия: 30 – 60 минут.

Ход занятия**:**

Данное занятие можно *начать с работы над формированием у клиента положительных эмоций,* в зависимости от разбора занятия № 2 (тест).

1. Клиенту предлагается выбирать те цвета, которые ему хочется сейчас видеть, а не те, что ему нравятся. Поясняется, что долго не надо раздумывать, и изображение создается произвольно в течение 1 минуты на предварительно смоченном листе, на половине листа формата А5, затем лист сгибается и разглаживается рукой участника. Далее ищется и вычленяется образ из отпечатка на 2-х сторонах и идет разбор рисунка в команде с помощью специалиста.

1-я сторона листа, где клиент рисовал, представляет его проблему, а противоположная сторона отпечатка рисунка – истинная преодолимая причина возникновения проблемы.

2. Далее клиенту предлагается изобразить **противоположную положительную** эмоцию (работа правого полушария), вновь используя метод «монотипия» посредством цветовых пятен (радость, уверенность, исполнение желания, спокойствие и т. д.) в течение 1 минуты.

Далее вычленяется образ из отпечатка на 2-х сторонах и идет разбор рисунка в команде с помощью руководителя занятий. *1-я сторона рисунка представляет решившуюся проблему клиента*, а противоположная сторона отпечатка рисунка – это *отражение её во внешнем мире*, исходя из позитивного отношения к ней, из доверия к ситуации, к людям.

3. После занятия рекомендуется провести тест - контроль на положительный настрой клиента:

- попросить клиента нарисовать радугу (при наличии достаточного времени);
- когда надо быстро завершить занятие, попросите клиента выбрать понравившийся цвет картона; если выбран агрессивный цвет, то предложите клиенту раскрасить чистый лист бумаги зеленым цветом и на этом завершите занятие.

Занятие № 4.
Тема: Импровизация на свободную тему.

Цель занятия: Помочь клиенту настроиться на позитивное планирование будущего через восприятие созданных образов. Настрой на гармонию в жизни через гармонию в цвете. Закрепление проделанной работы с помощью произвольного рисунка.
Предполагаемое время занятия 30 – 60 минут. Занятие может быть разделено на две части в зависимости от проблемы клиента.

Ожидаемый результат: Позитивный настрой клиента и закрепление позитивных эмоций через рисунок.

Задание: Чтобы помочь клиенту настроиться на позитивное планирование будущего, его необходимо настроить на гармоничный образ. В качестве гармоничных образов предлагаются рисунки: Древо жизни, Круг, Река жизни, Дорога жизни – в настоящем и будущем, цветок Счастья, Птица Счастья.

Используется лист формата А5.

Ход занятия**:**

1. Клиенту предлагается нарисовать рисунок «**Древо жизни».** Рисунок выполняется гуашью. На это изображение отводится 3-5 минут.

Далее идет разбор рисунка в команде с помощью руководителя. Проводится обсуждение, почему клиенту захотелось нарисовать именно это дерево или росток. Руководитель объясняет клиенту его проблемы, связанные с семейными обстоятельствами, анализируя их возникновение. Образ дерева – это символ рода. Ствол должен быть прямым, крепким. Дерево должно питаться соками из почвы, т.е. должно расти из земли, а не летать в воздухе; последнее свидетельствовало бы о неукоренённости клиента в реальную жизнь.

Если клиенту хочется нарисовать солнце, то руководитель должен отследить, где на рисунке оно будет расположено. Если слева – значит человек склонен опираться более на опыт прошлого, он всё любит сравнивать, сопоставлять; если посередине листа или сверху – значит клиент оценивает жизненные ситуации в реальном времени, радуется жизни; если же солнце помещено справа – значит у клиента есть надежда на то, что в будущем у него все сложится хорошо.

Специалисту необходимо обращать внимание на то, как клиент изображает солнце: если клиент рисует только краешек солнца в углу листа, значит, он сомневается в получении полного блага, не видит для себя позитивных возможностей, считает, что он не заслужил этих благ.

Если солнце изображено как круг, значит, клиент готов принять даруемые ему жизнью блага.

Если клиент рисует облака, руководитель должен спросить у него, что он изображает. Следует считать адекватеным ответ «облака» - значит человек готов к переменам в жизни; если, например, клиент отвечает «тучи», это значит, что он ищет себе проблемы, не умея жить в гармонии с миром и с собой, ему постоянно нужен экстрим, эмоциональные всплески, что порождает для него очередные проблемы в жизни.

2. Рисунок **Круг**.

Клиенту предлагается сначала нарисовать на половине листа формата А5 круг простым карандашом. Далее будут предложены цветные карандаши, если это необходимо.

2.1. Если клиент нарисовал круг простым карандашом и старался изобразить его ровным, то это свидетельствует о работе **левого** полушария, отвечающего за логику.

Клиенту поясняется, что круг - это совершенная форма, которая всем нравится: приятно смотреть на круглое яблоко, на солнце, на новогодние круглые шары.

Затем специалист снова просит клиента нарисовать круг, не стараясь изобразить его ровно; при этом ему необходимо произнести вслух слова: « Моя рука рисует КРУГ» и рисовать круг несколько раз подряд, не останавливаясь. Рука не должна касаться локтем стола и опираться на него, руку следует держать на весу.

Клиенту предлагается сравнить два рисунка: на втором, где он произвольно отпустил руку (работало **правое** полушарие) и не задумывался, не старался выводить фигуру правильно, круг получился более ровным. Это объясняется настройкой клиента на образ гармонии.

2.2. Можно предложить клиенту на этом же листе тем же методом «свободной руки» нарисовать цветными карандашами круг, произнося про себя фразу: «Моя рука рисует КРУГ». Специалист сначала предлагает, чтобы клиент сам выбрал цветной карандаш (отметив, какой цвет он выбрал), далее он предлагает на этом же листе нарисовать круги зеленого, синего, желтого, красного, фиолетового и белого цвета. Обычно круги перемещаются в центр круга относительно простого карандаша (нейтральный цвет), при этом возможно преобладание красного цвета – цвета физической и психической силы. Цветные карандаши предлагаются в том случае, если это требуется для расширения

работы сознания клиента в данное время (учитывается диагноз и физическое состояние клиента).

3. Клиенту предлагается нарисовать «**Реку жизни».**

Используется лист формата А5. На это изображение отводится 3-5 минут. Далее идет разбор рисунка. Какая река: полноводная, спокойная, бурная, какого цвета вода, т. е. как воспринимает человек жизнь. Специалист совместно с клиентом рассматривает, что растет по берегам реки. Лес – трудности, трава – символ жизни, цветы – радость. Что и кто плавает в реке: рыбы – знания, деньги, т. е материальный достаток; утки – хозяйство; лебеди – любовь, верность; собака – дружба; лодка – это умение быстро приспосабливаться к обстоятельствам жизни. Следует обратить внимание, в какую сторону они плывут: налево – опора на прошлый опыт, по направлению вправо – ориентация на будущее.

4. Рисунок **– « Дорога жизни – в настоящем и будущем».**

Используется лист формата А5, сложенный пополам. Рисунок выполняется гуашью на нижней половине листа формата А5 - это дорога в настоящем, а на верхней части листа – дорога в будущем; руководитель поясняет, что клиента ожидает в будущем.

На это изображение отводится 3-5 минут.

Разбор рисунка: Обратить внимание, какого цвета дорога, как она направлена: вверх, вниз или горизонтально (желание стабильности, боязнь перемен). Проанализировать растительность по обочинам дороги и то, как эта дорога идёт (широкая она или узкая, идёт она прямо или петляет).

5. Рисунок **– «цветок Счастья»**

Используется лист формата А5. Рисунок выполняется гуашью.

На это изображение отводится 3-5 минут.

Клиенту предлагается вообразить, что он счастливый человек, что у него все получается. Попросить нарисовать цветок, обратить внимание на то, что он должен из чего-то расти. Если клиент желает, то можно по завершению рисунка использовать способ «монотипия», то есть свернуть лист, пропечатать и посмотреть, как отобразится образ на второй половине листа.

6. Рисунок **– « птица Счастья »**

Используется лист формата А5. Рисунок выполняется гуашью.

На это изображение отводится 3-5 минут.

Клиенту предлагается представить, что он счастливый человек, что у него все получается, и птица Счастья выбрала его, прилетела на его цветок.

Если клиент желает, то можно по завершению рисунка использовать способ «монотипия», т. е. свернуть его, пропечатать и посмотреть, как отобразится образ его птицы Счастья на второй половине листа.

Далее сопоставляется два рисунка: цветок Счастья и птица Счастья. У них отмечаются общие цвета, размер рисунка.

7. Рисунок - **«Радуга»**

Тест на устойчивость положительного психического состояния – рисунок «Радуга». Клиенту предлагается выбрать цвета, которые ему нравятся, и использовать максимальное количество цветовых полос в зависимости от его желания. Радуга может состоять из трех и более цветов, а также быть изображённой из двадцати полос.

Используется лист формата А5, расположенный горизонтально.

Занятия № 5-8.
Тема: Рисование пейзажа.

Цель занятий: Расширить сферы взаимодействия клиента в социуме.

Закрепить достигнутые положительные результаты через рисование пейзажей с самостоятельным выбором времени года и формата рисунка (А5, А4, А3) в зависимости от психологического состояния клиента. Чем больший формат листа выбирает клиент, тем коммуникабельнее и увереннее он в социуме. Если клиент выбирает формат А5, то в дальнейшем ему предлагается изобразить тот же рисунок с вариациями в формате А4. Для наибольшего положительного результата возможно введение других техник рисования, в том числе создание рисунка через словесное описание.

Ожидаемый результат: Расширение свободы выражения действий клиента посредством ЦВЕТА через рисунок.

Задание: Клиенту предлагается сначала на листе формата А5 изобразить пейзаж его жизни. Выбрать сезон времени года. На первом плане рисунка – его жизнь в настоящее время, на втором плане – его мечта (течет река жизни – клиент может выбрать море жизни, озеро; на горизонте могут быть равнина, поле или горы с лесом - это его будущее, мечты. Какие они?).

Ход занятия**:**

На рисунок дается 5-10 минут.

Используется лист формата А5, расположенный горизонтально. Рисунок выполняется гуашью.

Рисунок анализируется, уточняется, почему клиент выбрал именно это изображение. После завершения пейзажа, клиенту предлагается на чистом листе формата А5 провести горизонтальные полосы любым цветом, каким он хочет в настоящее время. Далее можно сопоставить цвета пейзажа на листе большого формата с нарисованными полосами - они будут идентичны - так как была проведена работа по реабилитации на гармоничное внутреннее состояние клиента. Если это необходимо, можно предложить клиенту еще раз изобразить радугу.

Если у клиента есть желание рисовать, то на следующем занятии выбирается больший формат изображения.

После каждого занятия рекомендуется проводить один из двух тестов, который поможет определить уровень положительного настрой клиента:

1. нарисовать радугу (если достаточно времени);
2. выбрать лист картона понравившегося цвета (когда надо быстро завершить занятия).

В зависимости от психосоматического состояния клиента, порядок занятий, начиная со второго, может варьироваться. Если это задание профессионально проработано, и вопросы к клиенту сформулированы методически грамотно, то некоторые задания могут быть объединены.

Предполагаемые вопросы:

- Какой образ Вы видите?
- На кого или на что похоже изображение (медведь, собака, птица, рыба)?
- Какой настроение у образа (улыбающийся или грустный)?

Далее для определения сути образа переходим к цвету. (Цвет определяет качество образа).

Если у клиентов нет возможности пройти полный курс реабилитации по данной программе, то для ускоренного варианта реабилитации (2-3 занятия) можно начать с диагностики через рисунок «радуга». Далее провести тест «Осень» или сразу попросить клиента нарисовать «Цветок Счастья», «Птицу Счастья» (можно использовать метод «монотипия»). При анализе радуги проблемы клиента проговариваются и сразу же переводятся в позитивное направление через рисунки: «Цветок Счастья», «Птица Счастья».

2.4. Анализ рисунков

Воздействие цвета на эмоциональную сферу клиента:

Оранжевый цвет обозначает радость, поднимает настроение,
Жёлтый – цвет мысли,
Розовый – любви,
Синий – знаний,
Серый – незаметности, нейтральности, принимает оттенок соседнего цвета,
Голубой – свободы,
Фиолетовый – стремления к высоким знаниям, духовности,
Золотой – признания, утверждения, восхищения,
Зеленый – спокойствия, ощущения жизни, роста,
Белый – равновесия, легкости, чистоты чувств, коммуникабельности,
Бирюзовый (цвет морской волны) – волнения, беспокойства,
Красный – эмоциональности, вспыльчивости, большой психической силы, половой энергии,
Черный – цвет тайны, страха.

Воздействие цвета на физическое тело клиента:

Красный – воздействует на психику, кровообращение, повышает артериальное давление;
Оранжевый – располагает к общению, тонизирует, уравновешивает гормональное состояние;
Желтый – активизирует мыслительную деятельность, концентрирует внимание;
Зеленый – улучшает работу сердца и приводит в норму деятельность центральной нервной системы, понижает артериальное давление;
Голубой – стабилизирует дыхательную систему;
Синий –оказывает успокаивающее воздействие, укрепляет лимфатическую и имунную систему, повышает интеллектуальный потенциал;
Фиолетовый – стимулирует работу сознания.

Белый – воздействует на способности клиента к социализации и интеграции в общество.
Черный – привязка к материальному аспекту жизни.

Красный, оранжевый, желтый цвета относятся к теплому отделу спектра (длинноволновой части видимого света) и оказывают тонизирующее влияние на клиента.
Голубой, синий, фиолетовый цвета относятся к холодному отделу спектра (коротковолновой части видимого света) и оказывают седативное (успокаивающее) воздействие на клиента.
Зеленая часть цвета сочетает оба влияния, но его седативное действие более сильное.

Образ радуги – самый гармоничный набор цветов, поэтому рекомендуется в конце занятия рисовать ее. Она же является хорошим тестом на психо-эмоциональное состояние клиента.

Образ выбирается в зависимости от поставленного вопроса клиенту. Например, задается вопрос: «Что Вас беспокоит? Изобразите». С привлечением метода «монотипия», видим, например, образ сапога. В данном случае этот образ показывает, что клиент обеспокоен необходимостью излишне много двигаться. А если поставлен вопрос: «Представьте, что Вы радостны! Изобразите», то образ сапога будет переводиться, как радость от процесса передвижения (посещение театров, магазинов, гостей).

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хотелось бы подчеркнуть тот факт, что цель применения методики «Цвет и Образ» - расширить сознание клиента через рисунок, путём настроя его на гармоничное взаимодействие в социуме. Посредством рисунка при использовании метода «монотипия», клиент, проговаривая, осознаёт проблему, которая проявилась через цвет и образ в рисунке, убирая тем самым причину её возникновения. В результате совместных действий руководителя занятий и участников группы общения поднимается жизненный тонус и самооценка клиентов, что приводит их к психическому и физическому положительному реабилитационному эффекту (**Приложение 3**).

В практической работе с клиентами ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» через цвет и форму было использовано образное мышление клиентов, когда работал принцип активизации нейронных связей двух полушарий мозга и произошло закрепление позитивных навыков. Эти навыки будут и в дальнейшем ориентировать людей на позитив в будущем, что приведет к более основательной адаптации их к факторам внешней среды.

Список литературы

1. Беда Г.В. Цветовые отношения и колорит (Введение в теорию живописи) / Мин. Проф. РСФСР Краснодарский гос. Пед. Институт., Краснодарское книжное изд., 1967.

2. Иттен Иоханнес Искусство цвета. /Пер. с немецкого; 2-е изд;

3. (Предисловие Л. Монаховой) – М.: Изд. Д. Аронов, 2011.

4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер. 2002.

5. Лечение цветом. Архетип и фигура. Изд-е 3, Спб, Речь, 2005.

6. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер. 2001.

7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского М.Г.Ярошевского. – М., 1990

8. Психология. Учебник. 3-е изд., перераб. и доп. В.С. Кузин, М.: АГАР, 1997

9. Панксенов Г. И. Живопись. Форма, Цвет, Изображение. Учебник. 2-е изд., М.: Изд. центр «Академия», 2008.

10. Семина И.К . Психологические Сказки Эльфики, ООО изд. «Реч», Санкт-Петербург, 2013. http: //elfikarussian. Ru

11. Саймон и Сью Лили. Сила цвета и Цветотерапия: Используйте преобразующие силы света и цвета для здоровья и благополучия / Пер. с анг. – Спб.: « Издательство « ДИЛЯ», 2006.

12. Словарь-справочник по социальной работе/ Под ред. д-ра ист. наук проф. Е. И. Холостовой. – М., 2000.

13. Шевченко Маргарита. Я рисую и исцеляю себя. /.- Екатеринбург: У-Фактория; М.: АСТ, 2010.

Приложение №1

Пример работы с клиенткой Центра Наталией Р.

Тема №2 : тест – рисунок « Осень» (взаимодействие в социуме)
В рисунке № 1использован метод «монотипия»

На первую половину листа клиент наносит краски. Вторая половина – отпечаток первой после сгибания листа пополам.

Рис. №1

Рисунок симметричный, в виде бабочки (легко вступает в контакт с людьми). Рассчитывает и опирается только на свои *силы* (красный цвет), ограничивает себя *в радостях* (мало оранжевого), *знает,* как правильно, грамотно общаться в социуме (синий), *думает* прежде, чем что-то сказать (желтый), и все делает, руководствуясь *желанием жить* (зеленый), но ограничивает себя *в свободе* (мало зеленого).

Тема № 3: Работа с эмоциями
(Определение причины дискомфортного состояния клиентки).

По данной теме приведено два рисунка (№2 и №3) с использованием метода «монотипия».

На первую половину листа клиентка наносит краски. Вторая половина – отпечаток первой после сгибания листа пополам.

Рис. №2 : Вопрос клиентке: **Что Вас беспокоит в данный момент?**

Первая половина листа (1/2 А5) – проблема клиентки: Кричит на членов семьи.

Рис. №2

Много *сил* (красный) расходует на обретение *материального* достатка семьи (коричневый медведь) и *боится* (образ зайца), что не хватит *знаний* (синий) и *сил* (красный).

Вторая половина листа – истинная причина проблемы клиентки.

Много расходует *сил* (красный) на обретение *материального* (коричневый медведь) достатка семьи, обстоятельства вынуждают *к новому действию* (белая птица) с опорой *на знания* (синяя птица).

Рис. № 2: Изображение положительной эмоции.
Задание клиентке: **Представьте, что Вы спокойны и уравновешены**.
На нижнюю половину листа клиентка наносит краски. Верхняя половина – отпечаток после сгибания листа пополам.

Рис.№ 3

Нижняя половина листа (1/2 А5) – *цветок «Пион»*, символ любви! Оранжевый – радость, желтый – знания, белый – спокойствие, умиротворение.

Верхняя половина листа, как есть на самом деле: *гнездо* (дом) с птицами (желтый - мысль, оранжевый – радость, белый - комфортность, умиротворение) – это дом, где есть *любовь* (красный) *и счастье*.

Тема 4: . Импровизация на свободную тему.
(Сориентировать клиентку на позитив для повышения жизненного тонуса)

Клиентке предлагается нарисовать рисунок – Древо Жизни.
Рис. №4

Рис.№ 4

Знает, откуда брать *силы*, знания для *поддержания семьи* (черная земля), ствол дерева *коричневый*, прямой (знает и умеет создавать *материальные* блага), *листья* и большая *крона дерева* - свидетельство того, что созданных *благ* хватает на всех, *зеленая ветка* - для *молодых членов* семьи. Не боится *перемен,* не привыкла ждать (*голубое облако*). *Солнце* в левом углу рисунка говорит о том, что клиентка опирается на *позитивный* опыт прошлого (Если солнце в середине рисунка - настоящее время, если в правом углу – время будущее). Живет, радуется *жизни* – зеленая трава.

Клиентке предлагается нарисовать рисунок – Река Жизни.
Рис. №5

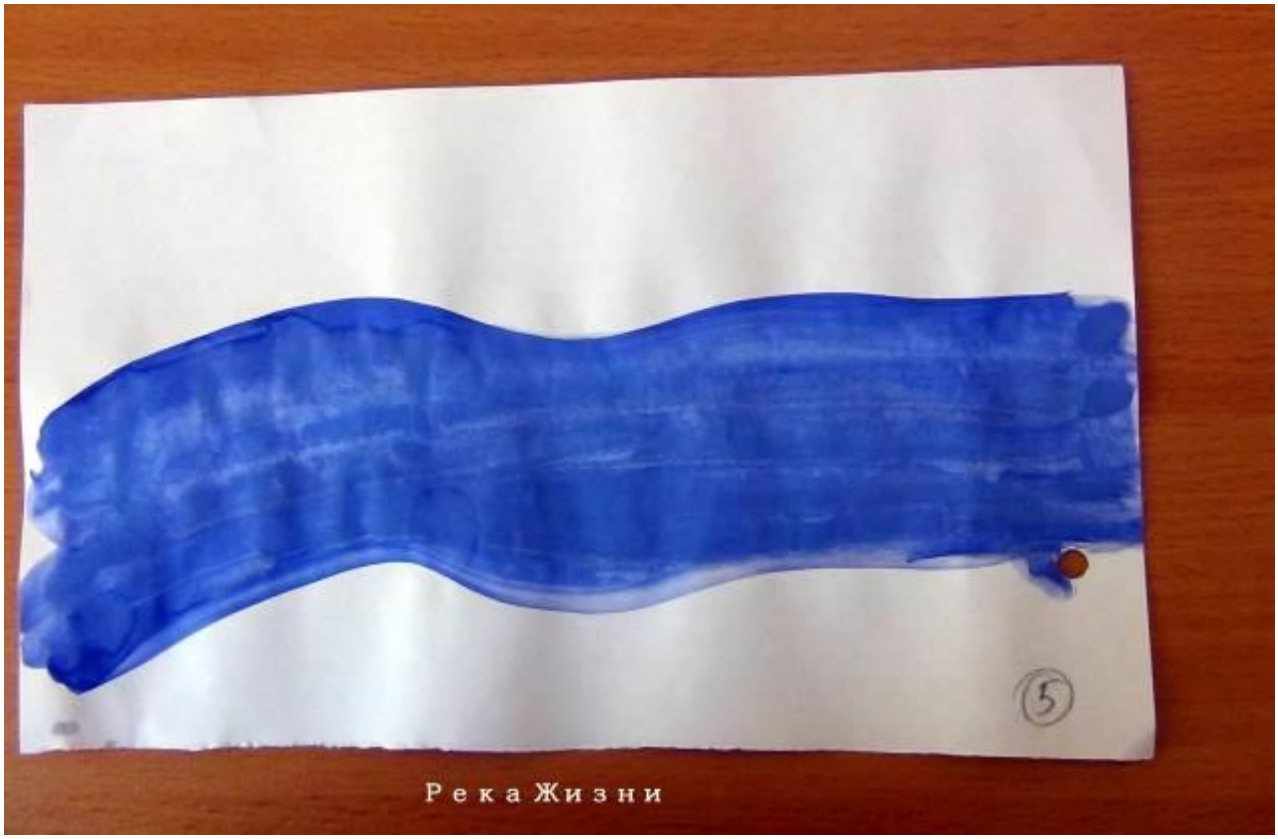


Рис. № 5

Река *ровная,* без всплесков (желание *спокойной* жизни), уверена в завтрашнем дне (синяя).

Клиентке предлагается нарисовать рисунок – Дорога Жизни.
Рис. № 6
На нижней части листа –настоящее, на верхней - будущее.

Рис. № 6

Нижняя половина листа (1/2 А5) показывает дорогу Жизни в настоящем: *Коричневая* полоса *вверх – уверенно* идет по жизни, *материальный* достаток

Верхняя - дорогу Жизни в будущем: *коричневая* дорога вверх (*материальная* обеспеченность) и *зеленый* сад (*жизнь* и вера в будущее).

Клиентке предлагается нарисовать рисунок – Цветок Счастья.
Рис. №7

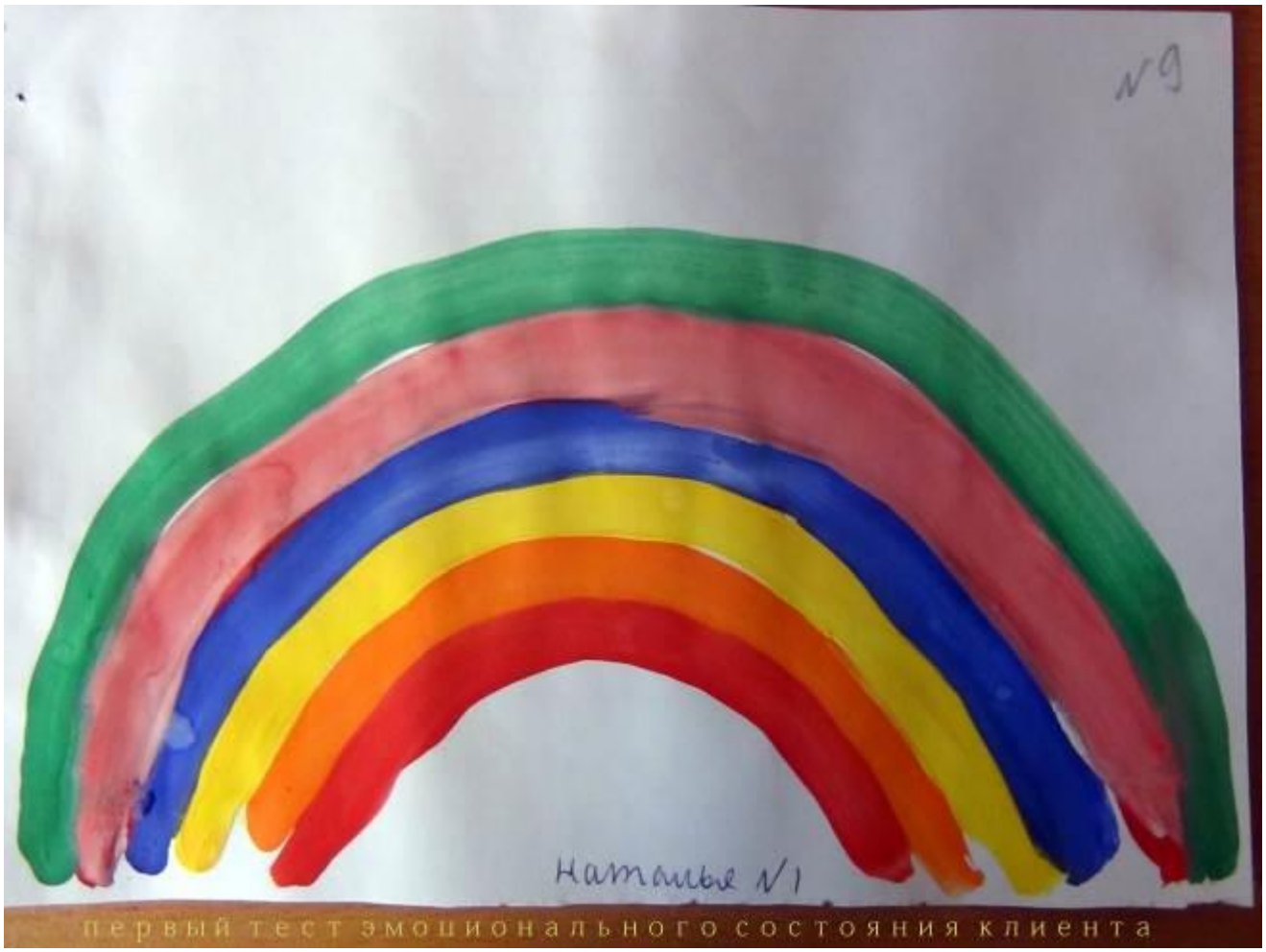
Черная земля - достаток, благо
Зеленый стебель – жизнь
Розовые лепестки – любовь
Желтые точки – мысль, активность

Клиентке предлагается нарисовать рисунок – птицу Счастья.
Рис. №8

Белый – востребованность в социуме
Черный –тайна
Серый – коммуникабельность

Тест на гармоничное состояние клиентки – «Радуга» Рис. №9, 10

Тест после определение причины дискомфортного состояния клиентки
Рис. № 9



После занятия (Тема 3.2) клиентка, благодаря уверенности в своих *силах* (красный*), радости* (оранжевый), мысли (желтый), знания (синий), любви и надежды (розовый), обретает способность жить.

Тест после завершения всех занятий с клиенткой
Рис. №10

Рис. №10

Клиентка, опираясь на *любовь к миру* (розовый), принимает *решения* (красный, желтый), *живет* (зеленый), *радуется и получает удовольствие от жизни* (оранжевый) и *знает*, как жить дальше (синий).

Приложение №2

Форма (неполная информация об объекте)

Рис. 1

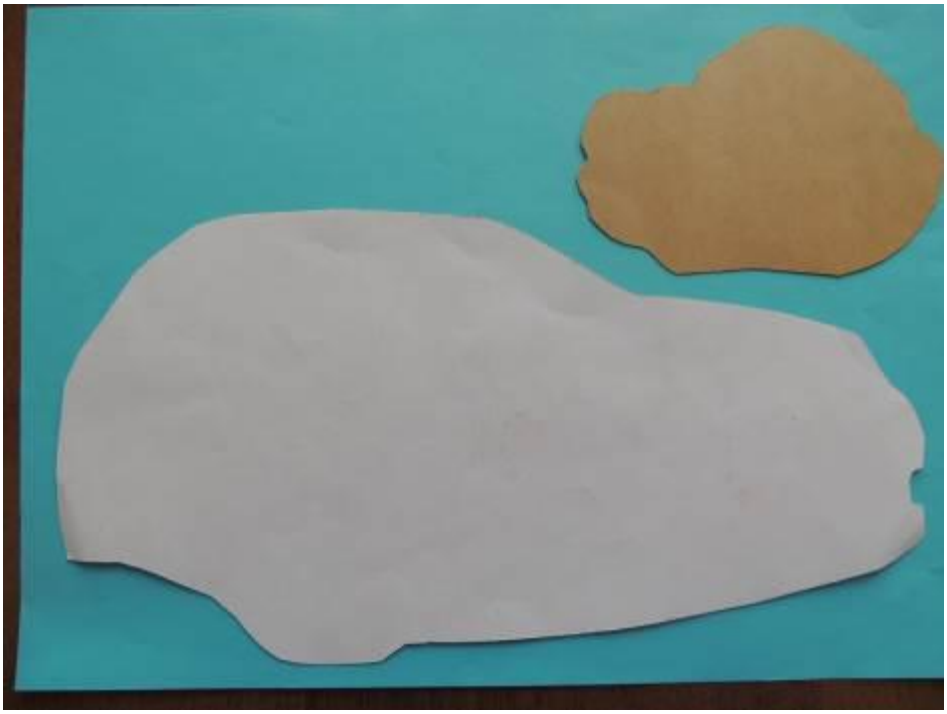


Рис. 2

Цвет (полная информация об объекте)

Приложение №3

Пример достигнутого реабилитационного эффекта через цвет

Рис. 1

Птица Счастья, Древо Жизни, Река Жизни – дают гармоничное сочетание цветов в единой композиции.

Рис. 2

Радуга, Древо Жизни, Река Жизни – гармоничное сочетание цветов в продолжении темы.

Рис. 3

Древо Жизни, Река Жизни, Дерево – гармоничное сочетание образа дерева с предыдущими работами (как отражение внутреннего мира, приведенного в гармонию)

Рис. 4

Радуга, Цветок Счастья – гармония в цвете и композиции.