

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

Отделение социально-культурной реабилитации

# Программа арт-терапевтической сессии «Дорога жизни»

Методическое пособие

г. Екатеринбург

Утверждено	Согласовано		
методическим советом ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»	заместитель министра социальной защиты населения Свердловской области		
протокол № 7 от «21» марта 20 11 г.	<u>«</u> »	А.И. Никифоров 20 г.	
Автор-составитель: социальный культурной реабилитации ГБУ СО			
инвалидов» Качмашева Татьяна Юрьев Заведующая отделением социально «Областной центр реабилитации инвалидо	-культурной реабил		

Программа арт-терапевтической сессии «Дорога жизни». Методическое пособие. Екатеринбург: Областной центр реабилитации инвалидов, 2011.

# Содержание

Специ	альные термины и понятия	4.				
Поясні	ительная записка	6				
Описа	ние методики	8				
1.Этап	ы проведения занятия					
1.1.	. Вводное слово ведущего					
1.2.	Разминка	7				
1.3.	Введение в тему сессии	7				
1.4.	Рисование	7				
1.5.	Обмен рисунками	8				
1.6.	Вручение рисунков	9				
1.7.	Итоги сессии	9				
2. Оце	нка эффективности сессии	10				
Прило	жение №1. Опросный лист	11				
Прило	жение №2. Обработка результатов опроса	12				
Списон	к использованной литературы	13				

#### Специальные термины и понятия

Арт-терапия - метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приемы и творчество, такие как рисование, музыка, создание историй, книги и многое другое. Такие способствуют более ясному, тонкому выражению клиентом своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, а также творческому самовыражению личности. Арт-терапевтические произведения способствуют прорыву содержания комплексов в сознание и переживанию сопутствующих им отрицательных положительных эмоций. В ней используют элементарные художественные средства, поэтому от клиента не требуется никакой предварительной подготовки.

**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.

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

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и социального статуса. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. 1

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.<sup>2</sup>

Социальная адаптация — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой.<sup>3</sup>

**Эмпатия** — (от греч. empatheia — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение, вчуствование в переживания другого человека.<sup>4</sup>

 $<sup>^1</sup>$  Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.. М., 1990. С.352

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Там же, С.373.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Словарь-справочник по социальной работе / Под ред. д-ра ист. наук проф. Е.И.Холостовой. М., 2000.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Там же, С. 463

#### Пояснительная записка

Педагогическая коррекция 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.

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.

Реабилитация, как система мероприятий, имеет целью быстрейшее и наиболее полное восстановление способности к социальному функционированию больных, инвалидов и других категорий дезадаптивного населения. <sup>5</sup> Поэтому 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.

Кроме человеку, оказавшемуся В сложной τογο, жизненной ситуации, важно иметь возможность давать и получать эмоциональную окружающих людей. Поэтому поддержку его процессе реабилитации важную способность роль играет индивида межличностному общению.

**Цель** данного методического пособия — познакомить специалистов с методикой проведения арт-терапевтической сессии «Дорога жизни» и рекомендовать ее для использования в реабилитационной практике учреждений социального обслуживания населения.

**Целевая группа,** на которую ориентирована методика - это клиенты учреждений социального обслуживания, не имеющие тяжелых нарушений зрения, интеллекта и координации движений.

Форма организации занятий: групповая. Группы от 3до 9 человек.

**Требования к квалификации специалистов:** социальные педагоги, социальные работники, психологи с высшим образованием, владеющие арттерапевтическими технологиями.

Пособие подготовлено с использованием опубликованных материалов по данной теме, а также опыта работы специалистов Областного Центра реабилитации инвалидов.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Словарь-справочник по социальной работе/ Под ред. д-ра ист. наук проф. Е.И.Холостовой. – М., 2000, С.282

#### Описание методики

**Цель методики**: создание психолого-педагогических условий для адаптации клиентов - инвалидов, через:

- повышение самооценки на основе формирования у них позитивного отношения к прошлому жизненному опыту;
- развитие способности к эмпатии как одного из важнейших качеств личности, определяющих способность человека к общению, взаимодействию и взаимопониманию с другими людьми.

**Целевая группа:** клиенты учреждений социальной защиты (инвалиды, люди пожилого возраста).

# Технические средства:

- ✓ отдельное помещение, столы и стулья (по количеству участников),
- ✓ листы плотной бумаги для рисования по 2 листа на участника + 1 для ведущего,
- ✓ кисти, гуашь или акварельные краски, сосуды с водой (для рисования),
- ✓ клей ПВА,
- ✓ рекомендуется расслабляющий звуковой фон.

**Продолжительность** занятий. Методика рассчитана на одно занятие длительностью от 50 до 90 минут. Время занятия увеличивается с увеличением количества участников. В случае, когда участвуют 8 или 9 человек, после п.1.4. данного пособия рекомендуется сделать 10-минутный перерыв.

## Ожидаемые результаты:

- улучшение эмоционального состояния клиентов;
- получение участником сессии опыта погружения в своё прошлое, осознание его ценности, неповторимости; развитие навыка усвоения и активного воспроизводства участником социального опыта.

# Противопоказания:

- тяжелые нарушений зрения, интеллекта и координации движений;
- индивидуальная непереносимость веществ, входящих в состав гуаши и акварельных красок.

**Меры безопасности:** работа с ножницами требует внимательного наблюдения за тем, как их используют участники сессии. В случаях, когда имеют место нарушения координации движений, необходимо наблюдать и за аккуратностью работы использованием кисточкой для рисования.

#### 1. Этапы проведения занятия

#### 1.1. Вводное слово ведущего

Перед началом сессии необходимо вкратце рассказать участникам о том, что такое арт-терапия:

«Здравствуете, уважаемые! Спасибо, что пришли сегодня на наше занятие. Перед началом я немного расскажу вам о том, что же такое арт-терапия. Буквально это слово переводится как лечение творчеством. Здесь благотворный эффект достигается за счет творческого процесса, который сам по себе целителен. И вовсе не важно, кто из нас умеет рисовать, а кто — нет. Главное здесь — это стремление выразить с помощью красок то, чего трудно или вовсе невозможно передать словами. Зачастую цвет и форма нарисованных образов передает больше, чем целая энциклопедия букв».

#### 1.2. Разминка

В том случае, если участники данной группы в таком составе раньше не работали, им предлагается представиться и рассказать немного о себе.

Если участники уже знакомы – предлагается рассказать о своем настроении.

Если же по состоянию участников можно заключить, что развернутого рассказа о настроении не получится — предложить назвать свое внутреннее состояние одним словом с тем условием, чтобы эти слова не повторялись.

#### 1.3. Введение в тему сессии

Далее ведущий рассказывает о теме сессии:

«Каждый из нас стоит на своей дороге жизни и у каждого за плечами какой-то свой, неповторимый жизненный путь. У кого-то он достаточно длинный, у кого-то — пока не очень. В любом случае, каждому из нас есть о чем вспомнить. Какие-то важные события, люди, переживания оставили мы позади. Если обратить свой мысленный взгляд в прошлое, можно обнаружить массу давно забытых, не всегда приятных, но очень важных когда-то вещей.

Сейчас я предлагаю вам изобразить на бумаге свою дорогу жизни. Ясно, что задача это не из легких, но можно выбрать несколько самых ярких образов из прошлого.

И прошу обратить внимание еще на одно важное обстоятельство: все мы до сих пор живы, а значит, какой-то жизненный путь ждет нас впереди, а значит, справедливо будет оставить на вашем листе свободное место. Тем, кто такого места не оставит, я буду вынуждена добавить к рисунку дополнительный лист»

Далее, перед тем, как приступать к рисованию, необходимо уточнить у участников, все ли им ясно в задании. Скорее всего, возникнут вопросы, на которые необходимо ответить.

#### 1.4. Рисование

Время на рисование: 10-15 минут, на этот период можно включить звуковой фон. Важно, чтобы все участники закончили рисовать примерно в одно время. Для этого после того, как закончит рисование самый быстрый

участник, нужно объявить о том, что осталось 5-7 минут для завершения рисунка. Через 5 минут – что осталось еще пара минут на завершение.



# 1.5. Обмен рисунками

После того, как все рисунки окончены, их нужно собрать и дать дальнейшую инструкцию:

«А сейчас — самое интересное. Распределим между нами рисунки случайным образом, и вот что с ними далее нужно будет сделать. Посмотрите на рисунок, который попал вам в руки. Как вам кажется, что за человек нарисовал его

Какая у него была жизнь?

Какие переживания пришлось испытать?

Чего этому человеку хочется?

Когда образ автора рисунка станет вам примерно ясным, нарисуйте ему на том месте, которое оставлено для будущего, то, что вы бы хотели ему пожелать. Никто не знает, что ждёт нас впереди, так и здесь — никто не знает, что мы получим.

И помните — абсолютно в каждом человеке скрыт целый огромный мир, его только нужно там увидеть».

В том случае, если участник получил свой рисунок, можно сказать, что иногда бывают люди, которые строят свою жизнь исключительно самостоятельно и, вероятно, здесь именно такой случай.

Время на рисование: 10 - 15 минут. Важно, чтобы все участники закончили рисовать примерно в одно время. Для этого после того, как закончит рисование самый быстрый участник, нужно объявить о том, что

осталось 5-7 минут на окончание рисунка. Через 5 минут — что осталось еще пара минут на завершение.

# 1.6. Вручение рисунков

Когда закончит рисовать последний участник, ведущий предлагает вручать рисунки их первым авторам и дарить пожелания.

#### ВАЖНО:

Ведущий обязательно сам участвует в процессе.

Следует при вручении уводить участников от оценочных высказываний и прямых указаний, можно путем добавления фраз: «по-моему», «мне показалось» и т.д.

## 1.7. Итоги сессии

После того, как последний рисунок будет подарен, участникам предлагается по очереди поделиться впечатлениями, соображениями, мыслями по поводу произошедшего.

Для поддержания непосредственного общения важно следить за тем, чтобы не высказывалось оценочных суждений в адрес говорящего, а также, чтобы каждый участник говорил о своих чувствах, пониманиях, ощущениях. В качестве варианта обратной связи, можно предложить участникам описать свое состояние одним словом.

Участникам предлагается забрать свои рисунки с собой.



# 2. Оценка эффективности сессии

**Отсутствием эффекта** следует считать ситуацию, когда участник не выполнил **ни одного** из базовых заданий:

- ✓ передача на бумаге, по крайней мере, одного образа из своего прошлого;
- ✓ дополнение рисунка другого участника своим;
- ✓ рассказ о том, что удалось увидеть на рисунке, который был получен путём жребия;
- ✓ рассказ о том, что хотелось передать своим рисунком.

А также, по данным анкеты не зарегистрировано улучшения ни по одному из вопросов.

Слабым положительным результатом следует считать ситуацию, когда участник выполнил одно из вышеперечисленных базовых заданий. А также, по данным анкеты, зарегистрировано улучшение по одному из пронумерованных вопросов.

В двух вышеперечисленных случаях следует сделать вывод о малой эффективности применения этой методики в данном случае.

**Умеренным положительным результатом** следует считать ситуацию, когда участник выполнил **два** из вышеперечисленных базовых заданий. А также, по данным опросника, зарегистрировано улучшение по двум вопросам.

Значительным положительным результатом следует считать ситуацию, когда участник выполнил три из вышеперечисленных базовых заданий. А также, по данным анкеты, зарегистрировано улучшение по всем вопросам.

**Максимально положительным результатом** является ситуация, когда участник выполнил все **четыре** базовых задания. А также, по данным анкеты, зарегистрировано улучшение по всем пронумерованным вопросам.

В трёх последних случаях следует рекомендовать клиенту в дальнейшем коррекционную работу с использованием арт-технологий.

# Областной центр реабилитации инвалидов

#### Анкета

# Уважаемые участники!

Просим Вас принять участие в опросе, который проводится с целью создания благоприятного эмоционального климата в группе участников артсессии.

Обведите, пожалуйста, кружком или подчеркните тот вариант ответа, который наиболее совпадает с вашим мнением.

Представьтесь, пожалуйста (напишите свои Ф.И.О.)

1.	С каким	природным	явлением и	или погодой	вы могли	і бы	сравнить
сей	час свое	внутреннее	состояние?				

2. Как бы вы охарактеризовали свое отношение к собственному прошлому:

- а) Я ценю свой жизненный опыт и то, что с ним связано.
- b) Что было то было. Это прошло и сейчас для меня не важно.
- с) Я не считаю нужным вспоминать прошлое там только неприятности.
- d) Свой вариант ответа

#### 3. Что значит для вас новое знакомство?

- а) Возможность общения с интересными людьми.
- b) «Спасение» от одиночества.
- с) Напрасная трата времени.
- d) Я давно ни с кем не знакомлюсь.

Благодарим Вас за внимание!

# Обработка результатов опроса

Анкета предлагается участникам для заполнения перед началом и после окончания сессии.

Улучшением состояния можно считать:

- ✓ По вопросу 1: изменение образа погоды от менее комфортного в первом бланке к более комфортному во втором;
- ✓ По вопросу 2: изменение выбранного ответа в направлении от c) к a);
- ✓ По вопросу 3: изменение выбранного ответа в направлении от d) к a).

# Список использованной литературы

- 1. Колошина Т. Ю., Трусь А.А Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб.: Речь, 2010.
- 2. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер. 2002.
- 3. Практикум по арт-терапии / Под. ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер. 2001.
- 4. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М., 1990
- 5. Словарь-справочник по социальной работе/ Под ред. д-ра ист. наук проф. E.И.Холостовой.-M., 2000