



Министерство социальной защиты населения
Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Областной центр реабилитации инвалидов»

Отделение социально-культурной реабилитации

Программа арт-терапевтической сессии «Маска»

Методическое пособие для специалистов



Екатеринбург
2010

Утверждено:
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации
инвалидов»
протокол № 5
от 10 ноября 2010 г.

Согласовано:
заместитель министра социальной
защиты населения Свердловской
области
_____ А.И. Никифоров
« ____ » _____ 20 г.

Автор-составитель:

Социальный педагог отделения социально-культурной реабилитации ГБУ СО
«Областной центр реабилитации инвалидов» Качмашева Татьяна Юрьевна.

Заведующая отделением социально-культурной реабилитации ГБУ СО
«Областной центр реабилитации инвалидов» Гребенщикова Татьяна
Кирияновна.

Программа арт-терапевтической сессии «Маска». Методическое пособие для
специалистов. Екатеринбург: Областной центр реабилитации инвалидов, 2010.

Содержание

Список специальных терминов	4
Пояснительная записка	6
Вводная информация	7
1. Описание сессии	8
1.1. Занятие 1. Создание персонажа.....	8
1.1.1. Разминка	8
1.1.2. Совместное создание имени	8
1.1.3. Создание сказочного сюжета	8
1.1.4. Выбор героя и изготовление маски	9
1.2. Занятие 2. Разыгрывание ролей	10
1.2.1. Разминка	10
1.2.2. Рассказ о себе	10
1.2.3. Взаимодействие	10
1.2.4. Итоги взаимодействия	10
1.2.5. Итоги сессии	11
2. Оценка эффективности	
методики	122
Приложения Фото с арт-терапевтической сессии «Маска».....	133
Список использованной литературы	16

Список специальных терминов

Арт-терапия решает психологические проблемы личности через их выражение и прояснение в художественном творчестве разных видов: в рисовании, лепке, танце, пении и др.

Групповая психотерапия разрешает психологические проблемы, опираясь на особенности поведения и взаимодействия людей в группе. Способствует повышению способности человека вступать в межличностные отношения.

Маска, это нечто, что мы надеваем на Себя, и при помощи этого средства, изменяем свой облик и поведение. Можно выделить два понятия - внутренняя и внешняя маски. **Внешняя маска** представляет собой изменение внешнего облика человека с помощью визуальных средств, создание некоего образа, который характеризует определенную модель поведения.



Для собеседника, или наблюдателя, маска является энергоинформационным носителем, с которого человек считывает значительный объем невербальной информации.

Сложность в работе психолога с клиентом во много представляет, длительный, процесс преодоления так называемого сопротивления клиента, нежелающего и не готового отбросить привычные защитные поведенческие паттерны, или, другими словами, **внутренние маски**. Это мешает продуктивной и полноценной работе, направленной на осознание клиентом того, что ему необходимо осознать и открыть в себе, чтобы получить возможность это изменить. **Внутренняя маска** представляет собой временное изменения образа Я, сопровождающееся сменой модели поведения, в целях облегчения определенной коммуникации Я с Другим, или с группой.

Надевая **внешнюю маску**, человеку становится проще управлять внутренними масками. Человек в маске становится немного, или значительно, кем-то другим. Можно сменить привычные схемы поведения и привычный образ мышления. Он как будто становится свободен от обычного, привычного, "самого себя". Пропадает необходимость соответствовать себе. И вот здесь может приоткрыться возможность для того, чтобы сбросить и внутренние маски, мешающие встрече с самим собой.

воображением **Маскотерапия** - разновидность арт-терапии. **Г. Назлоян** предлагает терапевту и (или) самому пациенту создать скульптурный или живописный портрет клиента, чтобы реконструировать таким образом утраченный им образ своего „я“. Она является творческий процесс самоосознания, результатом его может быть качественный самоанализ. Маскотерапия является методом естественным и интуитивно понятным, так как черпает материал для своих приемов из истории культуры и эволюции человечества. Чем реалистичнее способен человек изобразить свое лицо, тем адекватнее его восприятие мира и своего Я.

Показаниями к применению методов маскотерапии являются восстановление интеллектуальных функций у дефектных, умственно отсталых и слабоумных, аутизм и др.

Мышление наглядно-действенное — один из видов мышления, характеризующийся тем, что решение задачи осуществляется с помощью реального, физического преобразования ситуации, опробования свойств объектов. У ребенка наглядно-действенное мышление образует первую ступень развития мышления. У взрослого человека наглядно-действенное мышление сосуществует с наглядно-образным и словесно-логическим мышлением.¹

Мышление наглядно-образное – один из видов мышления. Связано с представлением ситуаций и изменений в них. С помощью наглядно-образного мышления наиболее полно воссоздается все многообразие различных фактических характеристик предмета. В образе может быть зафиксировано одновременно видение предмета с нескольких точек зрения. Важной особенностью наглядно-образного мышления является установление непривычных, "невероятных" сочетаний предметов и их свойств. В этом своем качестве наглядно-образное мышление практически неразлично с. Наглядно-образное мышление — один из этапов развития мышления.²

Рефлексия – (от лат. reflexio — обращение назад), процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.³

¹ Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М., 1990, С.225

² Там же

³ Там же, С.340

Пояснительная записка

Арт-терапия является одним из самых мягких и в то же время глубоких методов работы с человеком. В этих своих качествах она полностью соответствует все возрастающей потребности современного человека в мягком, экологическом подходе к его проблемам, неуспешности или неполной самореализации. Она позволяет увидеть всего человека, а не только какую-то его систему или орган.

Глубина воздействия обусловлена тем, что все арт-терапевтические методики ориентированы на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы. Акцент делается на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятии человека таким, каков он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации. Кроме того, арт-терапия не навязывает человеку «внешних», «механических» средств лечения или разрешения его проблем.

Психологическая травма, связанная с инвалидностью, ставит перед клиентами Центра задачу адаптации к новым условиям жизни. Для полноценной реабилитации необходимо развивать способность видеть новые, пока непривычные способы взаимодействия с окружающей действительностью.

Маскотерапия – один из интенсивно развивающихся методов, главная цель которого преодоление изолированности, одиночества – сложных и тяжелых проблем, типичных для лиц с ограниченными возможностями.

Цель данного пособия: ознакомить специалистов с программой арт-терапевтической сессии «Маска», как с инструментом реабилитации людей, находящихся в сложной жизненной ситуации.

Целевая группа: взрослые люди, находящиеся в сложной жизненной ситуации (кроме лиц с выраженными психическими расстройствами и умственной отсталостью, для работы с которыми необходим психотерапевт).

Методика применяется для работы в группах, численностью от 3 до 5 человек.

Пособие **предназначено** для психологов, педагогов, социальных работников.

Пособие может использоваться в комплексных центрах социального обслуживания населения, в реабилитационных центрах.

Методические рекомендации являются результатом обобщенного опыта сотрудников отделения социально-культурной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов».

Вводная информация

- **Цель методики:** развитие у клиентов наглядно-образного мышления, творческих способностей, способности к рефлексии и наблюдению за своим состоянием. Кроме того, методика служит развитию навыка выражения чувств (через зрительные образы и через речь).
- **Целевая группа:** взрослые люди, находящиеся в сложной жизненной ситуации, кроме лиц с выраженными психическими расстройствами и умственной отсталостью.
- Методика применяется для работы в **группах**, численностью от 3 до 5 человек.
- **Технические средства:**
 - ✓ отдельное помещение, столы и стулья (по количеству участников),
 - ✓ игрушка (или другой предмет-стимул),
 - ✓ листы плотной бумаги для рисования со схематичным контуром маски, без носа и рта (контур должен быть выполнен очень легко) - по 1 листу на участника + 1 для ведущего,
 - ✓ кисти, гуашь или акварельные краски, не содержащие вредных и аллергенных веществ, сосуды с водой (для рисования),
 - ✓ узкий скотч, ножницы, бечевка или резинки для крепления масок на голову.
- **Продолжительность:** 2 занятия по 50-60 минут.
- **Ожидаемые результаты:** улучшение эмоционального фона; получение позитивного опыта самонаблюдения и выражения чувств; получение позитивного опыта наглядно-образного мышления и расширение образной сферы в целом.
- **Сессию можно считать эффективной**, если клиент выполнил основные требования методики: участвовал в создании сюжета сказки, нарисовал маску, передающую характер персонажа, рассказал что-то о своём персонаже.
- **Противопоказаний** данная методика не имеет.
- **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 использованием кистей (острым концом кисти клиент может попасть в лицо себе или другому участнику).

«Я подумал, что если найти способ реконструкции утраченного образа “Я”, тогда больной выйдет из своего одиночества, наладится его диалог с самим собой, а тем самым – с окружающим миром».
Г.М. Назлоян

1. Описание сессии

1.1. Занятие 1. Создание персонажа

1.1.1. 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 развернутого рассказа о настроении не получается – предложить сравнить с погодой: *«Если бы ваше настроение сейчас было погодой, то какой бы погодой оно было?»*

1.1.2. Совместное создание имени

Участникам группы предлагается совместно придумать имя и историю о каком-либо персонаже. В роли главного Героя (стимула) может выступать любой достаточно эмоционально окрашенный предмет, игрушка, изделие.

«Посмотрите, кто (что) это?»

«Как вы думаете, как его зовут? Или это она?.. Оно?»

Придумывается имя. Важно добиться того, чтобы имя нравилось всем без исключения участникам группы (признавалось подходящим).

Имя записывается.

1.1.3. Создание сказочного сюжета

Дальнейшая инструкция:

«Интересно, откуда он взялся? Какая у него была жизнь, как вы думаете?»

Предлагаю нам всем вместе сочинить историю ... (имя героя).

Давайте, будем придумывать вместе, по очереди, по два-три предложения.

Итак, я начну: Жил да был на белом свете ... (имя героя) И вот, как-то раз... »

Далее герой-стимул передается следующему участнику группы и он продолжает рассказ.

ВАЖНО:

Ведущий сам участвует во всех заданиях, которые дает группе. Он старается не вносить в сюжет своих поворотных событий, а если делает это, то только руководствуясь необходимостью в случае долгого безэмоционального повествования.

Основной итог данного задания – в процессе создания сюжета определить героев по числу участников группы. Законченный сюжет не является целью.

1.1.4. Выбор героя и изготовление маски

Каждому участнику предлагается выбрать одного наиболее понравившегося героя истории и нарисовать его маску так, чтобы она как можно лучше передавала его свойства и черты характера. Ведущий берет для себя героя по остаточному принципу (того, которого никто не захотел взять) и тоже рисует маску.

Процесс рисования может сопровождаться разговорами на тему придуманного сюжета; обсуждением успехов участников в процессе создания масок; уточняющими вопросами ведущего о характерах изображаемых образов.

После того, как краска высохнет, участникам дается задание прикрепить к получившимся маскам бечёвки или резинки, а также довести маску до состояния, когда ее можно носить. В этой части ведущий может помогать участникам, учитывая, однако, что самостоятельное выполнение данных манипуляций развивает тонкую моторику и наглядно-действенное мышление.

1.2. Занятие 2. Разыгрывание ролей.

1.2.1. Разминка

В начале занятия участникам недирективно предлагается рассказать о своих мыслях, переживаниях и т.д. относительно своего героя.

1.2.2. Рассказ о себе

Далее всем участникам предлагается надеть маски и занять в комнате то место, которое кажется наиболее комфортным. То же делает и ведущий.

Ведущий подходя к каждому участнику по очереди, просит его как можно подробнее рассказать о том, кем он сейчас является:

- ✓ какой у него (у неё) характер?
- ✓ какие сильные черты и слабости?
- ✓ в каком настроении он (она) сейчас и по какой причине?
- ✓ чего хочет?

В ходе опроса ведущему важно, с одной стороны, сохранять лёгкость общения (лучше в игровой манере и используя ресурс своей роли), чтобы не превратить процесс в допрос, но, с другой стороны, важно получить некую неформальную информацию, пусть даже не на все перечисленные в данном пособии вопросы. В том случае, если участник говорит заученными фразами, переходить к другому вопросу, а позже вернуться к этому, переформулировав его.

Примерное время на диалог с одним участником – не более 5 минут.

1.2.3. Взаимодействие

После такого опроса участникам предлагается взаимодействовать между собой так, как им хочется. В процессе ведущий стимулирует участников к непосредственному взаимодействию и достижению своих интересов (озвученных при первом опросе: «чего хочет?»), стараясь избегать при этом авторитарных и поучительных высказываний. Важно иметь в виду, что придуманный ранее сюжет может стимулировать взаимодействие, но точно следовать ему нет необходимости.

Если взаимодействия не происходит, время на этот этап ограничивается 5 минутами. Иначе время взаимодействия может доходить до 15 минут.

1.2.4. Итоги взаимодействия

После того, как взаимодействие участников состоялось, нужно снова опросить каждого из них:

- ✓ о состоянии,
- ✓ что хотелось, но не удалось сделать?
- ✓ что удалось?
- ✓ удовлетворен ли произошедшими событиями?

В значительной мере успех данной методики зависит от того, насколько непосредственно ведущий сможет включиться в процесс и «заразить» своим настроением участников.

1.2.5. Итоги сессии

После окончания последнего опроса героев маски снимаются, участники группы рассаживаются так, чтобы видеть друг друга. Предлагается по очереди поделиться впечатлениями, соображениями, образами и 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, образах, ощущениях.

Участникам предлагается забрать свои маски с собой.

2. Оценка эффективности методики

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

- ✓ участие в создании имени первоначального персонажа;
- ✓ участие в создании сказочного сюжета;
- ✓ изготовление маски;
- ✓ рассказ о своем состоянии (по крайней мере, однажды за сессию).

Слабым положительным результатом следует считать ситуацию, когда участник выполнил одно из вышеперечисленных базовых заданий.

Умеренным положительным результатом следует считать ситуацию, когда участник выполнил два из вышеперечисленных базовых заданий.

Значительным положительным результатом следует считать ситуацию, когда участник выполнил три из вышеперечисленных базовых заданий.

Предельным положительным результатом следует считать ситуацию, когда участник выполнил все четыре базовых задания.

Приложение 1.

Фото с арт-терапевтической сессии «Маска»





Мастер-класс

Делаем маску дома: красиво и полезно

– На изготовление маски уходят сутки, – говорит студент Роговского колледжа Дмитрий Левичев.

– Маску можно сделать из любых подручных материалов, которые есть у вас дома. Вам потребуется:



- 1 Алебастр;
- 2 Клей ПВА;
- 3 Акриловые краски или гуашь;
- 4 Основа маски (продается в художественных магазинах);
- 5 Контур для рельефа;
- 6 Кисти;
- 7 Тектурная паста;
- 8 Ленты, стразы, бисер, бусины.

- В небольшую емкость насыпаем алебастр, заливаем водой, размешиваем и доводим до состояния сметаны. (Рис. 1)
- Получившуюся смесь заливаем в основу, чтобы избежать пузырей, следует слегка потрясти форму. (Рис. 2)
- Оставляем будущую маску сохнуть на 3-4 часа.
- Затем подсохшую маску аккуратно достаем из формы и начинаем раскрашивать. (Рис. 3)
- Неровности на маске можно сгладить с помощью текстурной пасты. Объем маске придаст контур для рельефа.
- После нанесения краски даем маске высохнуть, а потом украшаем бисером, лентами, бусинами, стразами и блестками.
- Маска готова.



Список использованной литературы

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2003. 400с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
3. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
4. Назлоян Г. М., Ревенко В. Н., Шалина О. С. Маскотерапия. Эффекты и эффективность // Психотерапия. 2004, №6. С.28-38.
4. Назлоян Г. М. Маскотерапия. Методика и техника. Симферополь: ДиАйПи, 2005. (или М.:НП Центр психотерапии, 2005.) /Для психологов и психотерапевтов/
5. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М., 1990.

Рекомендуется для просмотра:

- Колошина Т. Ю. Маскотерапия, работа с куклами и марионетками.
DVD. Диск № 2: Демонстрация работы с масками.
Журнал: Консультативная психология и психотерапия. М.:МГППУ.
Издается с 1992 г.
Московский психотерапевтический журнал.