

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

**Программа арт-терапевтической сессии
«Рисунок мифа»**

Методическое пособие

Екатеринбург
2010

Утверждено
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации
инвалидов»

протокол № 6
от « 24 » декабря 2010г.

Согласовано
заместитель министра социальной
защиты населения Свердловской
области

_____ А.И. Никифоров
« » _____ 20 г.

**Программа арт-терапевтической сессии
«Рисунок мифа»**

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.

«Областной центр реабилитации инвалидов»
Екатеринбург
2010

Содержание

Список специальных терминов	4
Пояснительная записка	6
Вводная информация	7
1. Описание сессии.....	8
1.1. Разминка	8
1.2. Знакомство с мифом.....	8
1.3. Выбор сюжета.....	8
1.4. Рисование выбранного сюжета	8
1.5. Обсуждение рисунков	9
2. Оценка эффективности методики.....	13
3. Необходимые компетенции специалиста.....	13
Приложение №1. Миф о Гепесте	13
Список использованной литературы	15

Список специальных терминов

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

Архетип (от греч. *archetipos* – первообраз) – центральное понятие аналитической психологии. Архетип – способ связи образов, переходящих из поколения в поколение. Согласно Юнгу, архетип представляет собой структурные элементы человеческой психики, которые скрыты в коллективном бессознательном, общем для всего человечества. Они наследуются подобно тому, как наследуется строение тела. Архетипы задают общую структуру личности и последовательность образов, всплывающих в сознании при пробуждении творческой активности, поэтому духовная жизнь несет на себе архетипический отпечаток. Юнг видел в архетипах формообразующее начало, присутствующее в психике каждого человека.

Архетипы всегда наполняются конкретным содержанием. Они нейтральны в отношении добра и зла. Архетипы структурируют понимание мира, себя и других людей. Набор архетипов ограничен; они лежат в основе творчества и способствуют внутреннему единству человеческой культуры, делают возможным взаимосвязь различных эпох развития и взаимопонимания людей.¹

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Она широка распространена в психокоррекционной практике в разных областях медицины, в педагогике, психологии, социальной работе. Изотерапия дает положительные результаты в работе с различными проблемами клиентов: конфликтами, кризисными состояниями, невротическими состояниями, невротическими расстройствами, нарушением слуха, умственной отсталостью, аутизме, где вербальный контакт затруднен. Часто изотерапия дополняется сказкотерапией, музыкотерапией, игротерапией и другими терапевтическими методами.

Миф (греч. *mythos* – рассказ) – изначальная форма духовной культуры, духовного освоения мира, его образно-символическое воспроизведение и объяснение. Миф упорядочивает в сознании мир, тем самым создает возможность постижения его как некоего организационного целого, представляет его в простой, доступной, повествовательной форме, которая сложилась в дописьменный период человеческой истории. Тогда человечество в форме мифов, в т.ч. сказаний, преданий пыталось дать ответ на все волнующие людей

¹ Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М., 1990, С.26

вопросы. Значительную часть мифологии составляли космологические мифы, посвященные устройству мироздания, возникновению наиболее важных явлений природы, животных и людей. Большое внимание в мифах уделялось различным стадиям жизни людей, тайнам рождения и смерти, всевозможным испытаниям, которые подстерегают человека на его жизненном пути. Особое место занимают мифы о достижениях людей: добывания огня, изобретение ремесел, развитии земледелия, приручении домашних животных.

Мифологическое постижение мира в своей основе носит не рациональный, а эмоционально-чувственный характер. Смысловыми единицами мифологического мышления являются не понятия, а коллективные представления.

Пояснительная записка

Уже более полувека западноевропейские ученые исследуют миф совсем с иной позиции, чем это делалось в XIX веке. В отличие от своих предшественников

они рассматривают теперь миф не в обычном значении слова как "сказку", "вымысел", "фантазию", а так, как его понимали в первобытных и примитивных обществах, где миф обозначал, как раз наоборот, "подлинное, реальное событие" и, что еще важнее, событие сакральное, значительное и служащее примером для подражания.¹

Мифы пробуждают чувства и воображение, поскольку архетипически связаны с сюжетами, являющимися частью общего наследия человечества. Древнегреческие мифы – а равно и все остальные волшебные сказки и мифы, известные людям тысячелетиями, – остаются современными и индивидуально значимыми, потому что содержат истины о переживаниях, единых для всех.²

Именно поэтому использование мифа в практике реабилитации людей, находящихся в сложной жизненной ситуации представляется достаточно эффективным средством, т.к. позволяет клиенту:

- ✓ сфокусировать свое внимание на той части мифа, которая в его случае наиболее актуальна;
- ✓ выразить свои чувства в связи с резонирующей ситуацией наиболее экологично, т.к. речь идет о герое мифа;
- ✓ получить информацию о том, каким образом ситуация может быть завершена благоприятным для героя образом, *расширив таким образом границы своего жизненного опыта*;
- ✓ нормализовать *психосоциальное самочувствие* клиента

Цель данного пособия: ознакомить специалистов с программой арт-терапевтической сессии как с инструментом реабилитации людей, находящихся в сложной жизненной ситуации, для внедрения ее в повседневную практику работы с клиентами социальных служб.

Целевая группа: взрослые люди, находящиеся в сложной жизненной ситуации, кроме лиц с выраженными психическими расстройствами и умственной отсталостью.

Методика применяется для **индивидуальной** работы, а также, для работы **в группах**, численностью от 3 до 5 человек.

Пособие **предназначено** для психологов

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».

¹ Элиаде М. Аспекты мифа. М., 1996, С.11

² Болен Д.Ш. Богини в каждой женщине// <http://psylib.org.ua/books/bolen01/index.htm>

Вводная информация

- **Цель методики:** создание условий для наименее травматичного выражения чувств, существующих у клиентов по поводу пережитой травмирующей ситуации. Кроме того, даёт информацию (на уровне мыслей и чувств) о возможном благоприятном исходе в подобной ситуации, а значит, эмоциональный ресурс для дальнейшей реабилитации.
- **Целевая группа:** взрослые люди, находящиеся в сложной жизненной ситуации, кроме лиц с выраженными психическими расстройствами и умственной отсталостью.
- **Показания к применению:** внутри и межличностные конфликты, кризисные состояния, травмы, потери, пост стрессовые расстройства, развитие креативности (творческих способностей).
- **Форма организации работы:** индивидуальная (работа с отдельным случаем) и групповая (от 3 до 5 человек).
- **Технические средства:**
 - ✓ отдельное помещение, столы и стулья (по количеству участников);
 - ✓ лист с текстом мифа (Приложение №1);
 - ✓ листы плотной бумаги для рисования (по 1 листу на участника + 1 для ведущего);
 - ✓ кисти, гуашь или акварельные краски, сосуды с водой (для рисования).
- **Продолжительность:** 1 занятие продолжительностью 50-60 минут.
- **Ожидаемые результаты:** улучшение эмоционального фона; получение позитивного опыта выражения чувств; получение эмоционального ресурса для дальнейшей реабилитации.
- **Сессию можно считать эффективной, если клиент выполнил основные требования методики:** выбрал и пересказал сюжет из прочитанного мифа, нарисовал его, рассказал о своих впечатлениях от чужого рисунка.
- **Противопоказаний и ограничений** методика не
- **Меры безопасности:** 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) или использовать другой инструмент: мелки, фломастеры, пальчики.

1. Описание сессии

1.1. Разминка (10 минут)

Ведущий сообщает о том, что сегодняшнее занятие будет посвящено мифам. Просит участников группы рассказать, что они знают о мифах.

Какие мифы помнят? О чем они? Какие герои нравятся, а какие – нет? Следует обратить внимание участников на то, как эти герои похожи на обычных людей, не смотря на то, что события происходят с ними необычные.

Ведущий так же участвует в этом упражнении.

1.2. Знакомство с мифом (10 минут)

Инструкция для участников занятия:

«Сегодня мы познакомимся с мифом о Гефесте. Я прочту его вам. Знаете, кто такой Гефест? Это бог огня, ремесел, и особенно кузнечного ремесла, он – бог-покровитель металлургии. Римляне называли его Вулканом.

Вот его история...»

Зачитывается текст мифа (Приложение №1). Важно читать небыстро и с выражением, чтобы у слушателей успевал сложиться образный ряд к услышанному. Чтение может происходить на музыкальном фоне (тихая, едва слышная, спокойная, подходящая по ритму, релаксирующая мелодия).

1.3. Выбор сюжета (15 минут)

Инструкция для участников занятия:

«А сейчас постарайтесь, пожалуйста, припомнить, какую-нибудь часть мифа. Какая вам лучше всего запомнилась? Какая произвела самое сильное впечатление?»

Каждому участнику предлагается рассказать фрагмент, который запомнился из прочитанного. Ведущий участвует.

В том случае, если возникают затруднения с воспоминанием, ведущему следует коротко своими словами изложить основные этапы мифа:

- ✓ рождение Гефеста и его изгнание с Олимпа;
- ✓ спасение морскими богинями;
- ✓ воспитание и становление мастером;
- ✓ месть матери;
- ✓ возвращение на Олимп.

В итоге каждый участник выбирает себе фрагмент из мифа, который произвел на него наиболее сильное впечатление.

Ведущий участвует в обмене впечатлениями и фиксирует события, происходящие в группе.

1.4. Рисование выбранного сюжета (15 минут)

Инструкция для участников занятия:

«После того как , каждый из вас выбрал себе какой-то кусочек мифа, какую-то запомнившуюся ситуацию. Давайте нарисуем этот сюжет, ту часть, которую вы выбрали. Самое главное сейчас – как можно точнее передать ваше видение этого отрывка, а художественную ценность мы

оставим картинам в Третьяковской галерее. Постарайтесь выразить свои впечатления от услышанного».

Ведущий тоже рисует на своем листе выбранный сюжет из мифа (или делает вид, имея уже готовую заготовку, но выполненную не в классической профессиональной манере, возможно, в стиле примитивизма, но четко несущую в себе определенный эмоциональный настрой). На этом этапе важно отследить внешние проявления эмоций участников в процессе выполнения работы.

На время работы рекомендуется включить легкую музыку (чуть более громкую менее замедленную, чем в первом случае, при чтении текста).

1.5. Обсуждение рисунков (15-20 минут)

Инструкция для участников занятия:

«И так у нас получилась настоящая галерея. А сейчас я прошу каждого из вас передать свой рисунок соседу, сидящему справа. Вот теперь каждый получил соседский рисунок.

-Интересно, что вы здесь видите?

-Как вам кажется, о чем он?

-Какое настроение он вам передаёт?

Рассмотрите рисунок внимательно. Побудьте в пространстве этого рисунка пару минут, чтобы почувствовать все это».

После небольшой 2-3х минутной паузы для созерцания и переживания эмоций, ведущий предлагает начать обмен впечатлениями:

«Теперь давайте обменяемся впечатлениями. Пожалуй, я начну...»

Ведущий своим ответом предлагает определенную модель, алгоритм (порядок) обсуждения. Важно, как можно более непосредственно и открыто ответить на поставленные вопросы, т.к. здесь он подает пример откровенности другим участникам.

Может быть так, что увиденное не будет связано с сюжетом мифа, в этом случае следует продолжать погружаться в настроение рисунка и слушать, о чем он, независимо от прочитанного сюжета – он был лишь пусковым механизмом для погружения в себя, и если участник решил от него отойти, он может это сделать. На попытки других участников вернуть говорящего в русло мифа нужно отвечать: *«Нет-нет, это очень важно, это то, что человек увидел в рисунке, и сейчас хочет с нами этим поделиться».*

После того, как участник закончит говорить, нужно спросить у автора рисунка, насколько совпало видение говорившего с его видением. Как он к этому относится?

В том случае, если участник испытывает затруднения, можно спросить других участников группы, какое настроение дарит этот рисунок им. О чем он говорит?

Данный этап является одним из ключевых в занятии, поэтому важно всеми средствами стимулировать человека на открытое обсуждение и выражение чувств по поводу рисунка, в том числе, выражая и свои собственные чувства.

Важно при этом, чтобы каждый говорил о себе, о своих чувствах, состояниях и мыслях, избегая оценок и советов.

После окончания круга участникам предлагается забрать свои рисунки с собой. Если в рисунке содержится какая-то негативная эмоция, его можно предложить сжечь где-нибудь в приспособленном для этого месте.

В том случае, если рисунок содержит некое ресурсное состояние (важный для клиента настрой, стимул, побуждение и др.), важно это отметить особо и предложить клиенту обращаться к нему в ситуациях, когда необходимо, например, поднять настроение или принять решение.

2. Оценка эффективности методики

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

- ✓ выбор запомнившегося сюжета из прочитанного мифа;
- ✓ рисование запомнившегося сюжета;
- ✓ рассказ о своих впечатлениях от рисунка другого участника;
- ✓ рассказ о том, что, по его мнению, изображено на рисунке.

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.

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

Дополнительным критерием при подведении итогов сессии является оценка специалистом психоэмоционального состояния клиента в момент занятия(+,-). Основанием для нее являются наблюдения, сделанные специалистом в ходе занятия.

3. Необходимые компетенции специалиста

- Знание мифологических текстов в объеме средней школы.
- Наличие навыков выразительного чтения.
- Умение проводить наблюдение.
- Владение простейшими приемами анализа рисуночных тестов.

Рекомендации специалистам

Овладев данной методикой, специалист может продолжить работу с ней самостоятельно, используя другие мифы, сказки и притчи с целью обогащения жизненного опыта и развития самостоятельности клиентов.

На следующем этапе самостоятельной работы можно усилить ее результативность за счет введения соответствующего музыкального, цветового и светового сопровождения, проведения входного и выходного тестов.

Для этого специалисту необходимо владеть инструментами музыкотерапии, библиотерапии, тестовых оценок психоэмоционального состояния клиента.

Миф о Гефесте

Гефест, сын Зевса (это бог неба, грома и молний, ведающий всем миром) и Геры (главной из богинь, покровительницы брака, охраняющей мать во время родов)

Гефест - бог огня, бог-кузнец, с которым никто не может сравниться в искусстве ковать, родился на светлом Олимпе слабым и хромым ребенком. Олимп – это гора в Греции, где и жили боги.

В гнев пришла великая Гера, когда показали ей некрасивого, хилого сына. Она схватила его и сбросила с Олимпа вниз на далекую землю.

Долго неся по воздуху несчастный ребенок и упал, наконец, в волны безбрежного моря. Сжалились над ним морские богини – они подняли упавшего в море маленького Гефеста и унесли его с собой глубоко под воды седого Океана. Там, в лазурном гроте воспитали они Гефеста.

Вырос бог Гефест некрасивым, хромым, но с могучими руками, широкой грудью и мускулистой шеей. Каким он был дивным художником в своем кузнечном ремесле! Много выковал он великолепных украшений из золота и серебра своим спасительницам – морским богиням.

Долго таил Гефест в сердце гнев на мать свою, богиню Геру, наконец, решил отомстить ей за то, что она сбросила его с Олимпа. Он выковал золотое кресло необыкновенной красоты и послал его на Олимп в подарок матери.

В восторг пришла жена громовержца Зевса, увидев чудесный подарок. Действительно, только царица богов и людей могла сидеть на кресле такой необычайной красоты. Но – о, ужас! Лишь только Гера села в кресло, как обвили ее несокрушимые путы, и Гера оказалась прикованной к креслу. Бросились боги ей на помощь. Напрасно, - никто из них не был в силах освободить царицу Геру. Боги поняли, что только Гефест, выковавший кресло, может освободить свою великую мать.

Тотчас послали они бога Гермеса, вестника богов за богом-кузнецом. Вихрем помчался Гермес на край света к берегам Океана. В мгновение ока пронесся над землей и морем и явился в грот, где работал Гефест. Долго просил он Гефеста идти с ним на высокий Олимп - освободить царицу Геру, но наотрез отказался бог-кузнец: он помнил зло, которое причинила ему мать. Не помогли ни просьбы, ни мольбы Гермеса.

Тогда на помощь Гермесу ему явился Дионис, веселый бог вина. С громким смехом поднес он Гефесту чашу благовонного вина, за ней другую, а за ней еще и еще. Охмелел Гефест, теперь можно было с ним сделать все - вести куда угодно. Бог вина Дионис победил Гефеста. Гермес и Дионис посадили Гефеста на осла и повезли на Олимп.

Покачиваясь, ехал Гефест. Впереди шел великий бог Дионис в венке из винограда. Весело двигалось шествие. Наконец пришли на Олимп. Гефест в один миг освободил свою мать, теперь уже он не помнил обиду.

Гефест остался жить на Олимпе. Он построил там богам величественные золотые дворцы и себе построил дворец из золота, серебра и бронзы. В нем он живет с женой своей, прекрасной, приветливой Харитой, богиней грации и красоты.

В этом же дворце находится и кузница Гефеста. Большую часть времени Гефест проводит в своей полной чудес кузнице. Посередине стоит громадная наковальня, в углу - горн с пылающим огнем и мехи. Дивные эти мехи - их не нужно приводить в движение руками, они повинуются слову Гефеста. Скажет он - и работают мехи, раздувая огонь в горне в ярко пышущее пламя. Покрытый потом, весь черный от пыли и копоти, работает бог-кузнец в своей кузнице. Какие дивные произведения выковывает в ней Гефест: несокрушимое оружие, украшения из золота и серебра, чаши и кубки, треножники, которые катятся сами на золотых колесах как живые.

Окончив работу, омыв в благовонной ванне пот и копоть, Гефест идет, прихрамывая и пошатываясь на своих слабых ногах, на пир богов, к отцу своему, громовержцу Зевсу. Приветливый, добродушный, часто прекращает он готовую разгореться ссору Зевса и Геры.

Список использованной литературы

1. Болен Д. Ш. Богини в каждой женщине// <http://psylib.org.ua/books/bolen01/index.htm>
2. Грегг М.Ферс. Тайный мир рисунка/Пер. с англ.М.:Деместра, 2003 176 с.
3. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Практику по креативной терапии. СПб.: Речь, 2003.400 с.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336с.
5. Общая психология. Словарь / Под. ред. А.В. Петровского //Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. - М., 2005, С.251
6. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М., 1990, С.494
7. Элиаде М. Аспекты мифа. - М., 1996, С.240