

Рабочая тетрадь

# Символ птицы в арт-терапии



Птицы — один из древнейших и мощнейших архетипических символов, в которых человек воплощает свои стремления и качества. Их образы часто используются в языке и литературе для метафорического описания людей, отражая схожие черты характера и поведения (например, "могучий, как орел" или "вороватый, как сорока"). Это сближение основано на общих чертах строения, повадок, инстинктов и материнского/родительского поведения.

Основанием для такого сближения служат сопоставимые признаки человека и птиц (строение тела, физиологические потребности, контакты с себе подобными, инстинкты, материнское и родительское поведение и т.п.), а также закрепление образов и моделей поведения в народном и художественном творчестве.

Большое сходство в особенностях, повадках и характеристиках между человеком и птицей делает этот символ мощным инструментом в терапевтической работе.

В мире арт-терапии, где образы и символы говорят громче слов, фигура птицы занимает особое место. Это один из самых универсальных и глубоких архетипов, который спонтанно возникает в рисунках, скульптурах и коллажах клиентов.

Значение птицы всегда многозначно и зависит от контекста, ее вида и окружающей обстановки.

### **Основные векторы трактовки этого символа:**

- **Свобода и независимость.** Это самое очевидное значение. Птица, парящая в небе, — это классический образ освобождения от оков, гравитации, условностей и проблем. Для человека, переживающего кризис, чувствующего себя в ловушке обстоятельств или отношений, рисование летящей птицы может быть актом психологического освобождения. Это метафора выхода за рамки, обретения перспективы и легкости жизни.

- **Душа и духовность.** Во многих культурах птица является олицетворением души, ее связи с высшими силами, миром предков или вселенной. В арт-терапии такая птица может символизировать внутреннее «Я» клиента, его истинную сущность, которая стремится к развитию и гармонии. Изображение птицы в клетке может говорить о душевной боли, потере связи с собой или чувстве загнанности в рамки.

- **Интуиция.** Птицы часто считаются посредниками между мирами, вестниками. В творчестве появление птицы может сигнализировать о важном внутреннем послании, которое пытается донести интуиция. Возможно, это предупреждение, совет или напоминание о чем-то значимом. Терапевт может спросить: «О чем хочет сказать тебе эта птица? Какое сообщение она принесла?»

- **Трансформация и надежда.** Способность птицы отрываться от земли и подниматься в небо делает ее символом преодоления, восхождения и позитивных перемен. Птица, вылетающая из гнезда, может означать готовность к самостоятельности, а птица, выходящая из гнезда, — заботу о доме, семье или новом проекте. Перелетные птицы символизируют цикличность жизни, способность адаптироваться и находить новые «земли обетованные».

- **Изящество и красота.** Птицы символизируют красоту, нежность, легкость и утонченность. Их прекрасные оперения и изящные движения придают им элегантный вид, который часто ассоциируется с грацией и красотой. Птицы становятся символом гармонии и деликатности, а их пение считается воплощением нежности и голосом самой природы. С образом птиц часто связываются мотивы созерцания, любования.

- **Адаптивность и приспособляемость.** Символика птиц также включает их способность адаптироваться к различным средам и условиям. Так например, птицы, сменяющие оперение в соответствии с сезонами, а также переезжающие на другие континенты в поисках лучших условий, олицетворяют гибкость, адаптивность и приспособляемость. В повадках некоторых птиц есть

особенности, которые мы можем использовать в качестве метафоры при работе с определённой категорией запросов. Они напоминают нам о необходимости уметь меняться и приспосабливаться к новым обстоятельствам в жизни.

**-Добро, радость, счастье.** С образом птиц всегда связываются мотивы добра, счастья, начала, надежды, положительных перемен. Так, например, можно вспомнить известную легенду про птицу из щепы, которую повесили над тяжело болеющим ребенком и он пошел на поправку. Если идти в традиции то, наши предки считали, что именно птицы на своих крылышках приносят ключики от счастья. Кроме того, многие художники использовали птиц как символ радости и счастья в своих работах. Например, на картине Эдварда Мунка «Танец жизни» изображены двое влюбленных, танцующих под кронами птиц, что олицетворяет их счастье и свободу.

Таким образом, солярность символа обеспечивает множеством смыслов, что дают человеку внутреннюю опору. Поэтому символизм данного образа раскрывает широкий потенциал возможностей для терапевтической работы

### **Как работает метафора птицы?**

**Помогает выразить эмоции.** Символ птицы может служить моделью, которая позволяет клиенту выразить свои чувства, осознать желания и побудить к принятию изменений.

**Позволяет изучить взаимодействие, коммуникацию и социальные навыки.** Клиенты могут создать рисунок или сцену с птицами, чтобы обозначить свои отношения с другими людьми и понять, как они взаимодействуют в жизни.

**Даёт возможность открыть канал бессознательного.** Для арт-терапевта метафора птицы позволяет работать с клиентом на метафорическом языке.

**Обеспечивает внутреннюю опору.** Множество смыслов, которые связаны с символом птицы, дают человеку внутреннюю опору.

Птица в арт-терапии – это удивительно емкий и живой символ, который ведет диалог с самой глубиной человеческой психики. Она отражает наши полеты и падения, наши клетки и нашу безграничную жажду свободы. Через творческое воплощение этого образа человек получает возможность не просто увидеть свое состояние со стороны, но и пережить акт трансформации: «починить крылья», «открыть дверцу клетки» и вновь обрести веру в то, что он способен подняться выше обстоятельств и улететь навстречу себе настоящему.

Птица – это не просто пернатое создание, это мощный посланник бессознательного, мост между землей и небом, воплощение души и ее стремлений.

### **Варианты использования символа птицы в арт-терапии**

1. Использование метафоры
2. Техники визуализации
3. Работа с сновидениями
4. Арт-терапевтические рисование, лепка и коллаж
5. Символическая работа

## Арт-техника «Что ты за птица?»



**Цель:** работа с образом Я, осознание своих сильных сторон личности.

**Материалы:** лист бумаги А4, любые средства для рисования.

**Возрастные рамки:** 10 лет и старше.

**Время проведения:** 20-30 минут.

**Ход проведения**

**Инструкция:**

1. Представьте себе, что вы - птица. Подумайте, какая птица могла бы отражать вашу сущность или характер. Не спешите, прислушайтесь к себе.
2. Если вам сложно представить, попробуйте найти фотографию птицы, которая вызывает у вас особые чувства или ассоциации. Это может быть птица, которая кажется вам смелой, мудрой, свободной или какой-то другой, что резонирует с вашими внутренними ощущениями.
3. Когда вы найдёте или представите образ птицы, попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Какая это птица? Опишите её внешний вид, размер, цвет.
- Где она живёт? В лесу, в горах, на побережье, в городе?
- Как она живёт? Каков её образ жизни, поведение, привычки?
- Как она себя чувствует? Что она испытывает: радость, свободу, тревогу, спокойствие?



- Как она относится к той ситуации, в которой находится?
  - Как это про вас? Какие черты вашей личности или вашего состояния, жизненной ситуации отражает выбранная птица?
4. Погрузитесь в образ этой птицы, почувствуйте её свободу, лёгкость или другие качества. Подумайте, что это может означать для вас в данный момент.

## Арт-техника «Птица в клетке»



**Цель:** работа с осознанием ограничений, внутренних барьеров, мешающих человеку полностью реализовать свой потенциал.

**Материалы:** цветные карандаши (допустимо использование фломастеров или акварели), бумага формата А4.

**Возрастные рамки:** 10 лет и старше.

**Время проведения:** 60 минут.

**Ход проведения**

**Инструкция:** Подумайте о ситуации, которая вас беспокоит и нарисуйте птицу в клетке так, как вы хотите.

После выполнения придумайте (запишите) о своей птице.

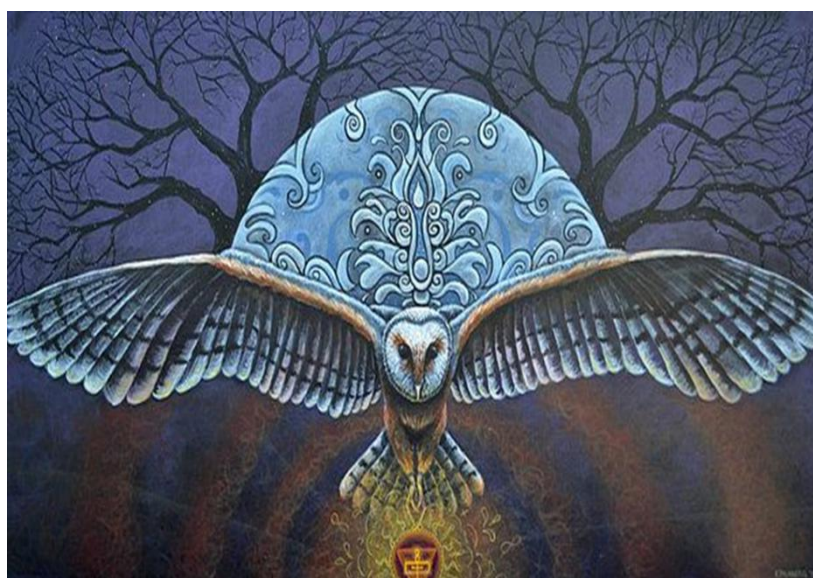
- Какую птицу вы нарисовали? Домашняя она или дикая? Как оказалась в

клетке?

- Как её зовут? Какой у нее характер?
- Чем она питается?
- Ухаживают ли за ней?
- Она живёт в клетке одна?
- Кто общается с птицей?
- Как живёт птица в клетке?
- Как она себя чувствует? Какие эмоции испытывает?
- Что она хочет для себя? Что может сделать для этого?
- Как себя поведет птица, если однажды дверь клетки останется открытой?
- Легко ли было выполнить задание?

Посмотрите на рисунок: как он связан с вами, какие ассоциации вызывает, как может помочь в решении актуальных вопросов?

## Арт-техника «Птица Силы»



**Цель техники:** нахождение опор и ресурсов в сложных жизненных ситуациях.

**Материалы:** лист бумаги А4, фольга, пластилин.



**Возрастные рамки:** 10 лет и старше.

**Время проведения:** 40-60 минут.

**Ход проведения**

**Инструкция:** представьте себе место вашей силы. Это место, где вам хорошо и комфортно, где вы чувствуете себя в безопасности. Что это за место? Что вы видите в этом месте, что вас окружает? И где-то в этом месте есть птица вашей силы. Представьте ее. Какая она? Рассмотрите ее. Как она выглядит? Может быть она издает какие-то звуки? Возьмите лист бумаги и цветные карандаши и нарисуйте образ места вашей силы. Из фольги или пластилина вылепите вашу Птицу Силы и расположите ее на рисунке, отображающем место вашей силы.

**Вопросы:**

- Какими ресурсами, талантами и способностями обладает эта птица? Реальными или символическими?
- Что лучше всего на свете она может делать?
- Что делает ее уникальной, особенной, отличной от других?
- Как это про вас? Как часто вы себе позволяете проявлять вот такие качества?
- Как место или среда обитания вашей птицы усиливает ее ресурсные качества и возможности в сложных жизненных ситуациях?

## Арт-техника «Гнездо птицы»



**Цель:** исследование отношений в семье, изучение модели родительского поведения, особенностей детско-родительских отношений, как ребенок ощущает себя в родительской семье, насколько родительский дом является для него ресурсным, безопасным местом.

**Возрастные рамки:** 10 лет и старше.

**Время проведения:** 30-60 минут.

**Материалы:** цветные карандаши (допустимо использование фломастеров или акварели), бумага формата А4.

### Ход проведения

**Инструкция:** нарисуйте рисунок птичьего гнезда, а после того, как рисунок сделан, — напишите о нем 2-5 предложения. На выполнение дается не больше 15 минут.

### Рефлексия.

- Расскажите о рисунке. Описательные слова можно отнести к 3 категориям: безопасность, красота, комфорт. Как у вас? Почему слов именно этой категории больше? Говорит ли это о том, что для вас важно именно это?
- Как давно здесь находится гнездо? Кто его создал? Кто о нем заботится? Ваше гнездо вверху листа, в середине или внизу? Как это о вашей привязанности?

- Какую функцию выполняет каждый живущий в гнезде? (важна функция детей, обратить внимание есть ли партнерство)
- Что будет с каждым из героев, если он улетит из гнезда? А что будет с теми, кто останется? (следим за невербаликой!)
- Что можно начать делать уже сейчас для того, чтобы каждый живущий в гнезде стал более самостоятельным?

## Арт-техника «Защитное гнездо»



**Цель:** создание образа символического пространства, олицетворяющего спокойствие и безопасность. куда можно мысленно возвращаться всякий раз, когда есть необходимость в отдыхе и восстановлении сил.

**Необходимые материалы:** бумага формата А3 или А4, кусочки ткани разных цветов и фактур (шелк, шерсть, фланель), цветные карандаши или пастель, акварельные краски или гуашь, перья, сухие листья, травинки, кусочки мха или коры деревьев, строковые нити, веревки, ленты или кружево, небольшие декоративные украшения (бусины, пуговицы, камешки, ракушки).

**Возрастные рамки:** 10 лет и старше.

**Время проведения:** 60 минут.

Попросите клиента закрыть глаза.

**Инструкция:** *«Представьте, что вы — мудрая птица, которая ищет место для своего гнезда. Вы летите и находите идеальное, безопасное, укромное место... Вы начинаете строить свое гнездо. Каким вы хотите его видеть? Из каких материалов вы его создадите? Что вам важно в нем иметь? Каким оно должно быть на ощупь? Какое у него дно? Какие края? Представьте, что вы наполняете его всем, что нужно для комфорта, уюта и абсолютной безопасности... Это ваше личное пространство, ваше убежище. А теперь перенесите этот образ на бумагу или создайте его из тех материалов, которые вы выбрали (вата, веточки, ткань и т.д.). Создайте свое Защитное Гнездо. Вы можете использовать любые из предложенных материалов. Не думайте о том, "красиво" ли получается. Доверяйте своим рукам и своей интуиции. Главное — чтобы это гнездо чувствовалось вами как надежное, безопасное и ваше собственное».*

### **Процесс творчества.**

Когда само гнездо готово, задайте следующий вопрос: *«Ваше гнездо готово. Что или кого вы хотите в него поместить на хранение, под защиту и заботу? Что нуждается в безопасности прямо сейчас?»*

Варианты того, что может «поселиться» в гнезде:

**Яйцо (яйца):** символ надежды, нового начала, потенциальных возможностей, мечты, планов.

**Птенец / Птичка:** символ вашего внутреннего ребенка, вашей уязвимой части, вашей души.

**Ценный предмет:** символизирующий что-то важное для человека (например, камень-«сердце» для любви, ключ — для решения проблемы).

**Просто мягкая "подстилка":** как образ комфорта и покоя сам по себе.

### **Вопросы**

- «Расскажите о своем гнезде. Какое оно на ощупь? Прочное? Мягкое?»

- «Из чего оно построено? Почему вы выбрали именно эти материалы?»  
(Например, прочные прутья — это поддержка близких, мягкая вата — самозабота)
- «Где находится ваше гнездо? (на высоком дереве, в густой траве, в скале)». Это говорит о стратегии безопасности: быть незаметным или быть на высоте
- «Как это гнездо защищает то, что внутри?»
- «Что/кого вы поместили в гнездо?»
- «Почему именно это? Что это для вас символизирует?»
- «В чем нуждается эта часть вас/ваш проект/ваша мечта прямо сейчас?»
- «Как вы можете перенести это ощущение безопасности и заботы из гнезда в свою повседневную жизнь?»
- «Какой самый маленький шаг вы можете сделать, чтобы создать себе больше такого уюта?»
- «Что из материалов вашего гнезда у вас уже есть в жизни? (например, поддержка друзей — это прочные ветки, а время на отдых — это мягкий мох)».

## **Легенда о Птице Счастья**

На далёком севере в архангельской губернии жил – был охотник. Зима на севере долгая, холодная: то вьюга, то метель, то сильная стужа. А в этот год зима задержалась надолго; выстудила человеческое жильё, и заболел у охотника младший сынишка. Болел долго, исхудал, побледнел; ни врач не помог, ни знахарь. Горе охотнику. Жалко сынишку. Спросил охотник у сына: «Что же ты хочешь?»

Тихо-тихо прошептал мальчик: «Хочу увидеть солнышко...». А где его возмёшь на севере? Задумался охотник, истопил очаг, чтоб теплее стало. Но огонь не солнышко.

Обратил внимание охотник на лучину, которая светилась в отблеске огня. Озарилось улыбкой его лицо; и понял он как можно помочь сыну.

Всю ночь работал охотник. Вырезал из полена птицу, настрогал из лучины щепки, украсил их ажурной резьбой. Повесил птицу над кроватью сына, и птица вдруг ожила: закружилась, задвигалась в струях горячего воздуха, что шёл от печи.

Мальчик проснулся, заулыбался и воскликнул: «Ну, вот и солнышко!» С этого дня ребёнок стал быстро поправляться. Так приписали деревянной птице чудодейственную силу и стали называть её «святым духом», хранительницей детей, символом семейного счастья.





## **Информация об авторах**

**Бойко Ольга Валериевна** - кандидат  
психологических наук, арт-терапевт,  
Член Национальной ассоциации для развития арт-  
терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая  
ассоциация», со-Руководитель секции «Арт-терапия  
постстрессовых и кризисных состояний», Действительный  
член, преподаватель и супервизор ОППЛ,  
преподаватель института практической  
психологии «Иматон», преподаватель института  
«Метафора»



**Соловьева Наталья Георгиевна -**  
педагог-психолог высшей профессиональной категории, арт-терапевт, куклотерапевт, член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация», со-организатор проекта «ArtPsyМастерская»

