



Методы арт-терапевтической самопомощи в ситуации кризиса

Арт-терапия предлагает доступные каждому методы для поддержания психологического благополучия. Эти техники не требуют специальной подготовки. Они позволяют выразить накопившиеся эмоции и снизить уровень стресса.

Кризисные ситуации часто вызывают чувство беспомощности. Творчество в этом случае помогает вернуть ощущение контроля и обрести внутреннюю опору. Самопомощь через искусство доступна каждому. Это эффективный инструмент для восстановления ресурсов и возможность дать передышку психике.

Калининградское арт-терапевтическое отделение



Дыхательные техники

Дыхание — это первичный инструмент регуляции состояния. В стрессе дыхание становится поверхностным и частым. Глубокое диафрагмальное дыхание активирует парасимпатическую нервную систему. Это способствует расслаблению и снижению тревожности.

Техника «квадратного дыхания»

Нужно сделать вдох на счет четыре, задержать дыхание на счет четыре, сделать выдох на счет четыре, снова задержать дыхание на счет четыре. Повторение этого цикла несколько раз помогает успокоиться.

Техника «дыхание 4-7-8»

Вдох через нос на счет четыре, задержка дыхания на счет семь, выдох через рот на счет восемь. Эта техника способствует быстрому засыпанию.

Техника «собачьего дыхания»

Это быстрое поверхностное дыхание животом. Она помогает при панических атаках.

Эти упражнения можно выполнять где угодно. Они требуют минимального времени. Регулярная практика улучшает общую стрессоустойчивость. Дыхательные упражнения помогают заземлиться. Они возвращают внимание в настоящий момент.



Цветовой круг

Теория

Цвета влияют на эмоциональное состояние человека. Каждый цвет имеет свое значение.

Практика

Выбор цветов для выражения чувств. Использование цветовых ассоциаций. Просто нарисуйте свое состояние цветом – форма не важна. Рисуйте, пока не почувствуете облегчение.

Пример

Рисование с использованием преобладающих оттенков настроения. Неважно, яркие или черные – вы «выгружаете» цветом свое состояние, облегчая и стабилизируя его.



Дневник чувств

1

Фиксация

Записывайте или зарисовывайте свои эмоции. Отмечайте триггеры и реакции.

2

Анализ

Регулярный просмотр помогает выявить паттерны. Это способствует самопониманию.

3

Творчество

Используйте рисунки, коллажи, природные материалы, артефакты для выражения состояний. Дневник — это пространство свободы и ваш «контейнер», куда можно сложить любое свое состояние. .



Музыкальное самовыражение

1

Прослушивание

Подберите музыку, соответствующую вашему настроению и состоянию. Это помогает его принять.

2

Создание

Импровизируйте на музыкальных инструментах. Пусть предметы обихода станут аккомпанементом. Используйте голос для выражения чувств.

3

Движение

Танцуйте под музыку, выражая эмоции через тело. Это освобождает энергию.

Калининградское арт-терапевтическое отделение

Визуализация безопасного места

1

Описание

Представьте место, где вы чувствуете себя спокойно и безопасно. Это может быть знакомое вам реальное место, где вам (было) хорошо. Также это может быть фантазийное место в вашем воображении.

2

Детализация

Продумайте все детали очень подробно: звуки, запахи, тактильные ощущения. Кто и что вас окружает? Чем вы там занимаетесь? Какие цвета преобладают? Создайте свой «Безопасный слайд» и вызывайте его в воображении по необходимости.

3

Творчество

Нарисуйте или слепите из пластичных материалов ваше безопасное место. Это создает якорь спокойствия.

Создание мандалы

Мандала — это сакральный символ, символизирующий целостность и гармонию. Ее создание помогает сосредоточиться и упорядочить внутренний мир. Начните с центра, постепенно добавляя элементы по кругу. Можно использовать любые доступные материалы: краски, карандаши, природные материалы, вырезки из журналов. Сам процесс рисования или составления мандалы медитативен. Он способствует снижению тревоги и обретению спокойствия.

Симметрия мандалы отражает гармонию Вселенной. Работа с ней помогает почувствовать себя частью большего целого. Это упражнение подходит для выражения сложных состояний. Каждый виток и цвет несет свой смысл. Мандала может также стать объектом для созерцания для дальнейшей медитативной практики. Дайте ей название и созерцайте.

Во время выполнения сосредоточьтесь на процессе, а не на результате. Не бойтесь экспериментировать с цветами и формами. Мандала может быть простой или сложной. Главное — чтобы сам процесс приносил вам удовлетворение. Это упражнение помогает найти центр внутри себя. Оно актуально в периоды дезориентации.

Это упражнение также учит терпению и внимательности. Оно также развивает мелкую моторику. Мандала — это зеркало души. Она отражает ваше текущее состояние..





Природные материалы

Сбор

Прогулка на природе для сбора листьев, камней, каштанов, желудей, веток и т.д. Главное не вредить окружающей среде..

Сам процесс сбора успокаивает. Наблюдение за природой восстанавливает силы и гармонизирует состояние.

Создание

Создавайте композиции, коллажи, рисунки. Используйте природные текстуры и формы. Это развивает сенсорное восприятие и усиливает практику.

Поддержите практику записью в дневнике: несколько строк или стих, синквейн о своих чувствах и эмоциях.

Групповая терапия и группы поддержки

1

Сообщество

Общение с людьми, проходящими через схожие трудности. Разделение опыта и взаимная поддержка.

2

Коллективное творчество

Совместное создание произведений искусства. Это укрепляет чувство единства и принадлежности, снижает тревогу.

Калининградское арт-терапевтическое отделение
Калининград, ул. Нахимова, 2. Вилла Арон, район Амалиенау.

Наш ТГ канал с практиками, анонсами наших мероприятий,
предложениями наших экспертов @arttherapy39

Постоянство практики

Регулярное применение техник самопомощи формирует устойчивость, – даже короткие сессии, приносят пользу. Важно найти время для творчества в повседневной жизни, ведь оно помогает справляться с жизненными вызовами.

Интеграция арт-терапии в рутину поддерживает баланс, а постепенное освоение техник ведет к долгосрочным изменениям по мере того, как эти методы становятся привычными инструментами.

Самопомощь — это непрерывный процесс, результаты накапливаются со временем. Постоянная практика помогает лучше понимать себя и становится хорошей инвестицией в собственное благополучие.



Примеры артефактов из практики



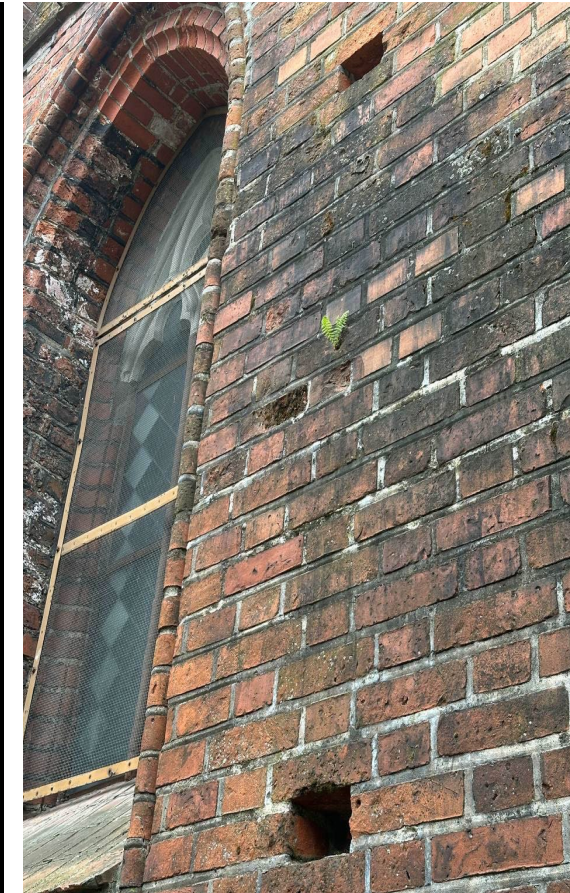
Рисунки,
эко-арт-фестиваль
Сады души,
2024



Созданный объект
«Мои ресурсы женщины»,
эко-арт-прогулка
«Путь женщины», 2024

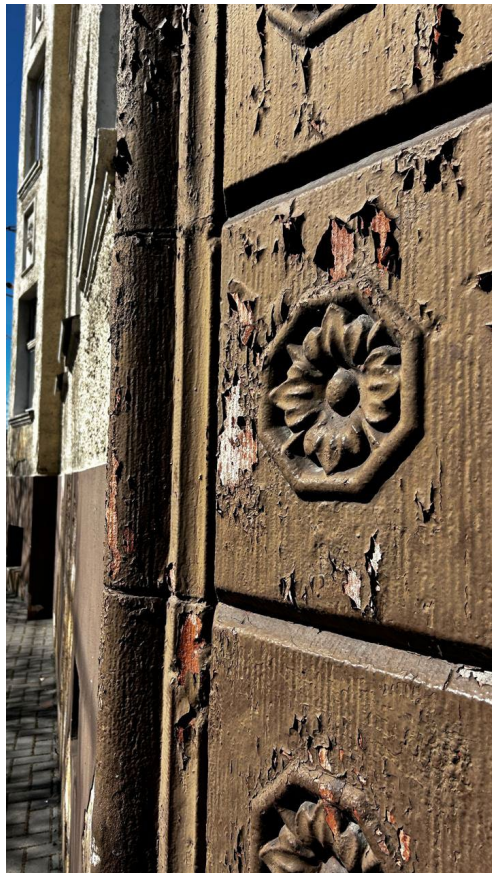


Созданный объект, макет
Собора ресурсов»,
«Остров перемен», 2024



Росток в стене,
цифровой артефакт
«Остров перемен», 2025

Примеры артефактов из практики



Цифровой артефакт-
элемент здания,
«Мост перемен» 2025



Рисунки с прогулки
«Остров перемен», 2025



Созданный объект,
пластилин, индивидуальная
эко-арт-прогулка
2024



Сосновая шишка,
Арт-терапевтическая
Программа
«Мост перемен» 2025



Виктория Петровна Шафранская

Руководитель Калининградского Отделения АТА. Член АТА

Практический психолог, арт-терапевт, коуч по самореализации и балансу, эко-арт-практик, к.филол. наук.

Коуч-волонтер Фонда "Онкологика" для онкопациентов и их родственников, волонтер для женщин с онкодиагнозом в общественной организации "ВИТА" г. Калининград.

Автор экоориентированных арт-терапевтических программ "Мост перемен" и "Остров перемен", проводник эко-арт-прогулок.

Наставник для старшеклассников на семейном образовании, коуч по тайм-менеджменту и самоопределению для старшеклассников.