

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ

Блок 1

Цель занятий 1-го блока - стабилизация эмоционального состояния.
Задачи занятий 1-го блока:

- сформировать предпосылки доверительного отношения к ведущему и пространству арт-терапевтического кабинета;
- содействовать накоплению новых, эмоционально позитивных переживаний;
- обучить приемам регуляции эмоций, контроля над аффектами;
- стимулировать развитие словаря для выражения внутренних и межличностных переживаний;
- содействовать точному восприятию и пониманию мотивов и намерений других людей и своих собственных.

Занятие 1.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь.

Ход занятия:

Ведущий предлагает участницам представиться, обозначить свое настроение и состояние в данный момент с помощью цвета: «Если бы можно было раскрасить ваше настроение сейчас каким-то цветом, то какой бы вы выбрали?»

Далее ведущий обозначает правила работы группы, которыми предлагается следовать на протяжении всего периода встреч:

- правило конфиденциальности (психолог напоминает, что личная информация, касающаяся девушек и обсуждаемая на встречах, не выносится и не обсуждается за пределами арт-терапевтического кабинета);
- правило добровольности при обсуждении арт-продуктов (уточняется, что любой участник может в определенный момент отказаться говорить);
- правило ответственности (говорится о том, что занятия необходимо посещать постоянно, даже если в какой-то момент захочется их прекратить);
- правило свободы выбора (обозначается, что в пространстве арт-терапевтического кабинета каждый волен выбирать те средства и способы самовыражения, которые захочется, даже если ходом упражнения и задания применение определенных средств выразительности не предусмотрено).

Упражнение «Линия». Ведущий предлагает девушкам выбрать карандаш, либо фломастер, пастель и т.п. определенного цвета. С помощью него на листе А-4 нарисовать любую линию. Психолог уточняет: «Это ваша линия, она может быть любой, какой подскажут вам движения вашей руки».

После того, как линии готовы, психолог просит участниц «от лица линии» рассказать что-то о себе. Ведущий подает пример на своем рисунке: «Я линия, волнистая, обходящая все острые углы, без начала и конца». Задача психолога стимулировать участниц к более детальным описаниям и связывать высказывания каждой участницы с их реальной жизнью,

например: «А тебе свойственно такое качество как прямота?», «В каких ситуациях ты чувствуешь себя такой же запутанной?» и т.п.

Упражнение «Дорисуй до целого». Участницам предлагается дорисовать получившуюся ранее линию до какого-то целого изображения, используя любые изобразительные средства. После того, как все рисунки готовы, участниц просят рассказать о том, что получилось, какие чувства они испытывали, когда приступили к работе и когда ее закончили.

Упражнение «Как выглядит то, что не нравится?». Если в описаниях рисунка, сделанного в ходе предыдущего упражнения, говорится о том что, что-то вызывает негативные чувства (например, страха, одиночества); или что-то в нем не нравится, участнице предлагается создать следующий рисунок, на котором изобразить то, что вызывает эти чувства, или то, что делает предыдущий рисунок неприятным. После завершения работы над рисунками проводится обсуждение.

Упражнение «Что может помочь?». Далее участницам предлагается изобразить то, что может помочь справиться с переживанием, отраженным на рисунках, сделанных в ходе предыдущего упражнения. В ходе обсуждения психолог уточняет, с чем ассоциируется то, что получилось на рисунке, в сравнении с реальной жизнью.

В завершении занятия психолог просит участниц обозначить свое состояние и настроение с помощью любого цвета.

Занятие 2.

Материалы: набор миниатюрных предметов 8-12 см. (фигурки людей, животных, неодушевленных предметов, растений, природных объектов и т.п.); лист А4, кисти и краски.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать любую фигуру из предложенного набора предметов (фигурки людей, животных, неодушевленных предметов, растений и т.д.), которая привлечет внимание. От лица фигуры, свободно перемещаясь по кабинету и подходя поочередно к другим участницам, рассказать что-то о себе. Психолог тоже включается в выполнение упражнения, первым подавая пример его выполнения.

После выполнения упражнения проходит обсуждение того, с какими чувствами участницы приступали к заданию; легко ли было выбрать предмет, говорить от его лица, что при выполнении упражнения вызвало приятные чувства, а что вызвало неприятные чувства.

Упражнение «Рисунок: «Что я чувствую?»

Психолог предлагает участницам положить перед собой лист, на минуту закрыть глаза и попробовать «увидеть внутренним взором», что в данный момент происходит в душе; какие чувства наполняют; что тревожит, напрягает, а что, наоборот, радует; постараться «увидеть» образы.

Далее психолог предлагает участницам открыть глаза и вынести на бумагу то, что они увидели. Ведущий напоминает, чтобы девушки

действовали интуитивно, не старались анализировать рисунок, просто водили кистью по бумаге, периодически меняя цвет краски.

Психолог говорит участницам, что когда они захотят остановиться, могут положить кисть, рассмотреть свой рисунок и ответить себе на вопросы:

- Нравится ли вам ваше творение?
- Есть ли какие-то образы, которые вы сейчас увидели на рисунке? О чем они вам подсказывают? Запишите минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на картину.
- Запишите все те чувства, которые изображены на рисунке (по внутреннему ощущению).
- Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- Если бы рисунок мог говорить, что бы он вам сказал?
- Если бы вы могли что-то сказать рисунку, что бы это были за слова?

Занятие 3.

Материалы: глина или пластилин.

Ход занятия:

Психолог приветствует участниц и показывает им комочек глины. Напоминает о ее свойствах: «Это природный материал, при воздействии на него воды и движений рук он может быть податливым и легко менять форму; высыхая – становится твердым, запечатлевая и сохраняя форму. Действия с этим материалом сегодня, возможно, напомнят нам, что что-то мы можем создать, изменить, на что-то повлиять, что-то долгое время может оставаться неизменным, сохраняя память о прежних воздействиях...».

Ведущий дает девушкам по небольшому кусочку глины (такому, который можно сжать в ладони); предлагает повзаимодействовать с материалом так, как захочется, а затем вылепить любую форму, отражающую состояние в начале занятия. Участницам предлагается дать созданной фигуре любое название.

Упражнение «Сотворение глиняного мира».

Каждый член группы получает большой ком глины. Группа делится на подгруппы по 3-4 человека в каждой. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией на флейте или клавесине для создания мягкой, расслабленной атмосферы.

Психолог говорит: «Вы – один из трех или четырех человек, создающих мир. Закройте глаза и вообразите, что глина - сырье, из которого можно делать все, что вы захотите. С закрытыми глазами работайте с глиной и дайте пальцам выразить ваши мысли и чувства. Когда вылепите скульптуру, поместите ее на столе вместе с остальными вылепленными в вашей подгруппе скульптурами. Совместно с партнерами подгруппы с открытыми глазами поработайте над структурированием целостного мира из соответствующих частей. Если в ходе упражнения у вас возникли чувства

относительно других членов группы, выскажите их или выразите их в глине. В заключение поделитесь своими впечатлениями с другими подгруппами».

После создания глиняного мира проходит обсуждение того, с какими чувствами создавали свою часть мира, легко ли было сделать ее частью общего мира, что мешало, что привлекало в создании общего мира.

В завершении занятия участницам, как и в начале, предлагается из небольшого кусочка глины вылепить любую форму, отражающую настроение и состояние в конце занятия.

Занятие 4.

Материалы: листы бумаги формата А-1, А-3, А-4, А-5; кисти, акварельные краски, гуашь, пастель, цветные карандаши, фломастеры, стаканчики с водой.

Ход занятия: В начале занятия психолог предлагает девушкам обозначить, с каким предметом они могут ассоциировать свое состояние и настроение в начале занятия.

Упражнение «Каракули-эмоции».

Психолог предлагает девушкам объединиться в пару сначала с девушкой, сидящей в круге по одну сторону, затем по другую. На листе формата А-4 с помощью любого выбранного изобразительного средства изобразить каракулю: радостную, испуганную, удивленную, грустную, гневную, виноватую, испытывающую отвращение. Ведущий уточняет, что каракули должны выполняться парой совместно, при этом можно предварительно обсудить в паре, как они могут выглядеть. После завершения работы пары девушек демонстрируют поочередно свои работы, а группа пытается определить, какое чувство «испытывает» их каракуля. Проводится обсуждение того, какие чувства было легче определить, какие угадывались с трудом.

Упражнение «Рисунки чувств и эмоций».

Участникам предлагается записать на листе бумаги название эмоций, чувств, переживаний, состояний, которые удалось припомнить. Далее из этого списка предлагается выбрать наиболее сильное чувство, переживание, которое вызывает эмоциональный отклик в данный момент.

Предлагая инструкцию, важно перечислить разнообразные термины, которые применяются для описания широкого круга эмоциональных проявлений, чтобы участники при составлении списка не испытывали интеллектуальных затруднений в различении понятий.

Психолог предлагает простым карандашом на листе бумаги формата А3 или А4 сделать контурный рисунок выбранной для «проработки» эмоции (чувства, переживания, состояния). Затем произвести с бумагой следующие манипуляции (обращая при этом внимание на мысли и чувства, которые возникают в процессе работы): смять лист бумаги с контурами рисунка, затем опустить его на некоторое время в воду, расправить, разложить на столе и только потом раскрасить нарисованный простым карандашом образ. Далее предлагается придумать название и историю, которую могла бы

рассказать получившаяся «картина»; построить диалоги между изображенными объектами или частями рисунка.

В завершении участницы размещают свои работы в пространстве кабинета, рассаживаются в круг для обсуждения, вербализации эмоций и чувств, которые они испытали в процессе художественного творчества. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю.

В ходе обсуждения особенно важно при возникновении сильных эмоциональных переживаний, связанных с воспоминаниями прошлых событий, фиксировать внимание участниц на состоянии «здесь и теперь».

Занятие завершается внесением изменений в созданный художественный продукт сообразно желанию автора.

Занятие 5.

Материалы: листы размером 2*2 м по количеству участниц плюс один дополнительный (склеенные из листов ватмана или рулона обоев); пальчиковые краски, гуашь, акварель, простой карандаш, линейка, восковые мелки. Запись колыбельной на русском языке.

Ход занятия:

Занятие начинается с медитативного этапа, предшествующего жестовому рисованию. Психолог показывает участницам многообразие изобразительных средств, представленных на столе и закрепленный на стенде лист 2*2 метра. Говорит о том, что все эти вещи могут оставить свой след. Под звук колыбельной мелодии начинает рассказ: «Жила была девушка, было ей лет 15 (называется возраст, близкий к возрасту участниц). Однажды она нашла простой карандаш и линейку, взяла их в руки, и руки тут же начали выполнять странные движения. Линейка и карандаш как-будто сами подталкивали девушку к листу, так получилось ... Но мы пока не знаем что. Давай попробуем узнать. Возьмите тоже линейку и карандаш и оставьте на листе след, какой вам подскажут ваши руки. А в это время девушка чертила и чертила. И вот у нее в руках оказалась кисть, кисть обмакивалась в гуашь и руки делали движения, на листе оставались следы, движения были аккуратными, след складывался во что-то красивое. В это время участницам предлагается проделать тоже движения с кистью и гуашью. Но как-то так вышло, что девочка стала меньше, и вот у нее в руках пальчиковые краски, и как все маленькие дети она вдруг стала погружать их в краски все глубже, а потом размазывать их по листу, мазать, снова окунать, сжимать, сдавливать краску, и снова намазывать ее на лист. Так можно делать, здесь такое место, его можно испачкать, можно оставить следы.

И вот девочка совсем маленькая, случайно в руки ей попадает банка со сметаной (вместо нее на занятии предлагается использовать пальчиковые краски белого цвета), малыш возит по ней ручками, ляпает вокруг, обтирает об стену, об себя, снова хватается полную ладошку, жмет, трет, оставляет след».

В завершении медитативного этапа жестового рисования психолог предлагает посмотреть, что получилось, что нравится и не нравится, чем легче, а чем сложнее было пользоваться.

Упражнение «Жестовое рисование».

Психолог предлагает участницам сесть на листы 2*2 м, закрепленный на полу скотчем, предварительно выбрав любые восковые мелки в каждую руку. Он говорит: «Сейчас ты оставляла след, так же как это делала в истории девочка, а вот на этом листе оставь свои следы, так как ты это хочешь и можешь сделать. Рисовать надо, сидя, вытянув ноги вперед, так чтобы спина оставалась ровной, лист большой, двигай руками, как хочешь, можно даже раскачиваться из стороны в сторону, главное, чтобы спина была ровной. Начинай».

Во время спонтанного рисования звучит колыбельная мелодия на русском языке.

По окончании психолог обсуждает получившийся рисунок с участницами, делая акцент на чувственном опыте участниц. Психолог спрашивает, если бы то, что сейчас получилось, вдруг стало кем-то или чем-то: каким-то предметом, человеком, животным, картиной, то кто или что это бы мог быть; предлагает дорисовать, то, что получилось до чего-то целого.

Происходит обсуждение образа по схеме, предложенной в занятии 2 в завершающем упражнении.

Занятие 6.

Материалы: набор цветных иллюстраций с изображением мандал (могут использоваться картинки из интернет-ресурсов, ориентиром при создании подборки должно явиться разнообразие цветовой гаммы); листы формата А-5 с очертанием круга (9 на каждую участницу); листы формата А-2 (на каждую участницу); сухая и масляная пастель, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, стаканчики с водой.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать из предложенного набора цветных иллюстраций с изображением мандал (циркулярных изображений, содержащих концентрические, геометрические формы, фигуры) ту, которая в данный момент ассоциируется с настроением и состоянием.

Упражнение «9 маленьких мандал» (по А. Коробкину).

Участницам предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2.

Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например:

1 круг – “грусть”,

2 круг – “удивление”,

3 круг – “страх”,

4 круг – “одиночество” и т. д. – в завершение, стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции.

Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом по актуальным для участниц ситуациям.

Далее происходит обсуждение того, когда каждый из участников испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д.

Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит разместить маленькие мандалы, так как участницам хотелось бы. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге.

Происходит обсуждение того, насколько в жизни одновременно присутствуют и переживаются разные эмоции и состояния.

В завершении занятия участницам предлагается выбрать, как и в начале, мандалу из набора готовых цветных изображений, отражающую состояние и настроение в конце занятия.

Занятие 7.

Материалы: колода метафорических ассоциативных карт «Personita» (возможно использовать изображения, аналогичные картинкам колоды); бумага, картон; ножницы, кисти, краски, пастель, фломастеры, цветные карандаши, шерстяные нити; клей, скотч, степлер; пластилин.

Ход занятия:

В начале занятия психолог приветствует участниц и предлагает выбрать из колоды метафорических ассоциативных карт «Personita» одну карту, которая похожа на состояние и настроение здесь и сейчас. Участницы обосновывают свой выбор.

Упражнение «Создание героя».

Далее психолог предлагает создать каждой участнице своего персонажа, героя, такого, какого захочется. Ведущий делает акцент на том, что при создании образа героя важно поэкспериментировать, выбрать непривычные для самого себя варианты и характеристики.

Психолог предлагает выбрать из колоды метафорических ассоциативных карт одну, которая будет характеризовать внешность героя, и описать ее. Затем выбрать карту, которая будет характеризовать умственные способности героя; затем – его эмоциональное состояние; и в завершение – его социальные качества. После описания каждой карты, участницам предлагается составить историю про созданного героя (при создании истории девушки могут опираться на карты-схемы, содержащиеся в колоде). По желанию участницы могут подвигаться, что-то сказать от лица созданного персонажа, так как он это мог бы делать.

Упражнение «Маска».

Далее участницам предлагается создать с помощью листа картона и представленных арт-материалов маску. Варианты заданий для масок выбираются психологом, исходя из особенностей состояния участниц и тем, которые звучали в их предыдущих работах (например: «Я себя такого не знаю»; «Я себя такого боюсь»; «Моя любимая маска»; «Я не хочу, чтобы меня таким видели»; «Я хочу, чтобы вы меня таким видели»; «Такого меня никто не знает» и т.п.).

Проводится обсуждение чувств, которые возникали при изготовлении маски. Психолог предлагает устроить диалог масок.

В завершение проходит рефлексия, участницы отвечают на вопрос: "Благодаря тебе я узнал...".

Занятие 8.

Материалы: листы бумаги, кисти, баночки с водой, краски акварельные, гуашь, оргстекло размером с лист А-4 по количеству участниц.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам обозначить свое настроение здесь и сейчас, выбрав краску того цвета, который привлечет внимание, и оставив на листе кляксу, двигая рукой с кистью в том темпе и направлениях, которое подскажет внутреннее состояние.

Упражнение «Монотипия».

На гладкой поверхности (стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге) участницам предлагается сделать рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками.

Психолог спрашивает у участниц, на что похоже получившийся отпечаток, какие чувства вызывает, что хочется с ним сделать; предлагает участницам осуществить в парах диалог между двумя изображениями: исходным и его отпечатком.

Если хочется что-то изменить или улучшить, нужно изготовить новый «оригинал», то есть нарисовать все заново. На одном и том же листе можно делать несколько оттисков. Если после получения отпечатка участницы продолжают рисовать на той же основе и повторно приложит лист с оттиском, рисунок изменится. Действия можно повторять до тех пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата.

Затем девушкам предлагается дорисовать готовый отпечаток до целого образа.

Участницам предлагается создать историю-повествование, опираясь на получившийся образ.

В завершении занятия участниц поочередно просят, беря за основу свое изображение, придумать одно предложение, так, чтобы предложение каждой последующей участницы продолжало повествование предыдущей, складываясь в общий рассказ-историю.

Занятие 9.

Материалы: бумага, восковые мелки или масляная пастель; листы формата А-2; краски акварельные, гуашь, коллекция миниатюрных фигур 8-

12 см. (фигурки людей, животных, растений, предметов обихода, природных материалов и т.д.).

Ход занятия:

Ведущий предлагает участникам группы, взяв бумагу и мелок любого цвета, закрыть глаза и в течение нескольких минут (ведущий может задать определенное время, например, одну или две минуты) хаотично, стремясь не контролировать движения руки сознанием, водить мелком по бумаге. В нужный момент ведущий просит участников открыть глаза и, рассматривая полученные каракули, постараться найти в них какой-либо образ или несколько образов. Затем участники могут прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы. При этом они могут пользоваться мелками любого цвета.

После завершения изобразительной работы происходит представление рисунков в круге с краткими авторскими комментариями (кто что увидел и почувствовал). Участники могут при этом говорить о том, какие чувства и ассоциации вызывают у них рисунки друг друга.

Упражнение «Планета чувств».

Психолог предлагает девушкам на листе формата А-2 нарисовать круг, представить, что это планета, «населенная» эмоциями. Происходит обсуждение того, с какими эмоциями участницы сталкиваются в повседневной жизни. Ведущий дает задание найти для каждой эмоции свое место на планете-круге и символически изобразить ее (либо применяя изобразительные средства, либо инсталлируя в пространство круга фигурки из коллекции миниатюр).

После завершения создания планеты эмоций участницы представляют их, обозначают, каким эмоциям отдавали предпочтение, какую роль на планете выполняет каждая эмоция.

В завершении участницы обозначают свое состояние с помощью цвета.

Занятие 10

Материалы: бумага формата А-3, восковые мелки или масляная пастель; одноразовые тарелочки диаметром 27 см.; набор цветных иллюстраций с изображением мандал (могут использоваться картинки из интернет-ресурсов, ориентиром при создании подборки должно явиться разнообразие цветовой гаммы); мандалы для украшения.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать из предложенного набора цветных иллюстраций с изображением мандал (циркулярных изображений, содержащих концентрические, геометрические формы, фигуры) ту, которая в данный момент ассоциируется с настроением и состоянием.

Упражнение «Мандала» (по Дж. Келлогг).

Затем ведущий предлагает участницам на листе формата А-3 обвести простым карандашом контур тарелочки диаметром 27 см. В получившемся круге начать заполнять пространство любыми образами, пользуясь пастельными мелками; выбирая привлекающие цвета, меняя их по

своему усмотрению. Психолог напоминает девушкам, что границы круга не должны являться непреодолимым препятствием, это их собственный круг, с которым можно делать то, что захочется; важно получить от процесса удовольствие.

По окончании девушки делятся тем, с какими чувствами приступали к работе, как чувствуют себя, глядя на готовую мандалу; рассказывают о том, что получилось, описывают части изображения от их лица.

Упражнение «Раскрашивание готовых мандал и сочинение историй в парах».

Ведущий предлагает участницам образовать пары (на основе свободного выбора или иначе) и, разложив набор мандал для раскрашивания, просит партнеров выбрать одну из них и затем совместно раскрасить ее, используя любые изобразительные средства (краски, карандаши, пастель, мелки). Партнеры могут работать молча или договариваться. На выполнение этой работы дается 25 минут. Когда до окончания работы остается 7 минут, ведущий предлагает партнерам, продолжая раскраску, начать обмениваться своими ассоциациями по поводу образа с тем, чтобы затем сочинить вместе какую-либо историю (притчу, сказку и т. д.). История должна описывать персонаж на картинке, его действия, предысторию и т. д.). Закончив рисовать, партнеры могут эту историю записать.

Группа возвращается в круг, где происходит представление работ. Участницы каждой пары говорят о том, что они чувствовали в процессе работы и по ее завершении, что каждый из них рисовал, зачитывают сочиненную ими историю. Другие участники группы могут рассказать о чувствах, которые вызывают у них работы других пар, а ведущий – кратко прокомментировать процесс и результаты работы.

Завершив представление работ и обсуждение в круге, участники, по предложению ведущего, могут повесить работы на одну из стен кабинета, организовав своеобразную выставку. Если группа не возражает, работы могут остаться на стене до следующего занятия. Даже если в кабинете затем будут заниматься другие группы, такая «выставка» будет оказывать на них стимулирующее воздействие.

В заключение занятия участники кратко делятся своими впечатлениями и прощаются друг с другом.

Блок 2

Цель 2-го блока занятий - деконструирование психотравмирующих воспоминаний на символическом уровне с помощью художественно-творческой деятельности.

Задачи 2-го блока:

- содействовать отреагированию травматических воспоминаний;
- обеспечить условия для смысловой реконструкции при переживании психотравмирующих обстоятельств;
- активизировать потребность интегрировать пережитый опыт в более широкий контекст своей жизни.

Занятие 11.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; колода метафорических ассоциативных карт «Соре» («Преодоление»).

Ход занятия:

Участницам предлагается выбрать из иллюстраций колоды метафорических ассоциативных карт «Соре» («Преодоление») одну, привлекающую внимание в данный момент; подумать и описать, что эта карта может рассказать о самой участнице.

Упражнение «Воспоминание из прошлого».

Психолог предлагает девушкам сосредоточиться на любом воспоминании из прошлого, какое «всплывет» в голове. Вспомнить к какому периоду жизни оно относится, кто является участниками событий и ситуаций, с каким местом оно связано. Далее предлагается выбрать из колоды «Соре» от 6 до 10 карт, разложить их в определенной последовательности и, опираясь поочередно на каждую карту, описать воспоминание (полученный рассказ записать). По желанию его можно зачитать в кругу. В ходе обсуждения проясняются чувства участниц, их мнение, почему возникло в данный момент именно это воспоминание, а не любое другое, какое значение оно имеет в данный момент. Отличается ли первичное восприятие возникшего воспоминания, от того, которое возникло при описании по метафорическим картам.

Упражнение «Самое приятное место».

Психолог предлагает участницам закрыть глаза, расслабиться и представить самое приятное место, в котором они когда-либо бывали либо хотели бы оказаться; исследовать возникший образ; почувствовать, как ощущает себя тело. Далее участницам предлагается открыть глаза и изобразить все, что связано с этим местом на листе (чувства, образы, мысли).

В завершении психолог предлагает участницам придумать название своему рисунку и разместить его на выставке работ по желанию.

Занятие 12.

Материалы: листы бумаги формата А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; фотографии с изображением детей и подростков, занимающихся разными видами деятельности (подбирается психологом самостоятельно).

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать из предложенных фотографий с изображением детей и подростков, занимающихся разными видами деятельности, ту, которая откликнется в данный момент. Ведущий просит поразмышлять, чем привлекла именно эта фотография, с какими событиями, ситуациями, обстоятельствами из собственной жизни она ассоциируется.

Упражнение «Детская игра» (по Калошиной Т.Ю.)

Затем девушкам предлагается нарисовать на листе бумаги свою любимую детскую игру и придумать данному рисунку название. Особенностью данного упражнения является необходимость выполнения рисунка рукой, не являющейся для клиента основной. Материалы для выполнения упражнения – лист бумаги (формат А3), цветные мелки, гуашь, акварель. После выполнения рисунка психолог проводит обсуждение работы, задавая вопросы вроде: “Что вы чувствуете, глядя на рисунок?”, “Почему вы выбрали именно эту игру?”, “Какие чувства завладели вами в процессе выполнения задания?” и т.д.

Упражнение «Рисунок: мое любимое дело».

Далее психолог предлагает участницам нарисовать то дело, деятельность, действия, которые на сегодняшний день являются приятными, любимыми для девушек. В ходе обсуждения психолог предлагает подумать над тем, какие новые стороны привычной деятельности демонстрирует получившийся рисунок.

Психолог просит девушек принести на следующее занятие свои личные фотографии в разном возрасте (можно распечатать на черно-белом принтере, либо иметь в мобильном устройстве).

Занятие 13.

Материалы: листы бумаги формата А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; личные фотографии участниц.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать из принесенных личных фотографий одну, с помощью которой они могли бы что-то рассказать группе о себе.

Упражнение «Фильм о себе».

Ведущий говорит участницам, представить, что они создают фильм о себе, подумать, какие бы кадры вошли в этот фильм. Участницам нужно оглянуться назад на свою жизнь, подумать о своем настоящем, пофантазировать о будущем, и сделать рисунки, создать образы, которые станут кадрами для их фильма. Можно включать в фильм по желанию свои личные фотографии.

Участницы выкладывают получившиеся образы-кадры в определенную последовательность и делают презентацию фильма.

Проводится обсуждение того, какие чувства вызвало упражнение; что было особенно приятным, что вызывало напряжение или дискомфорт. Психолог предлагает подумать, какие кадры не вошли в этот фильм и по возможности на отдельном листе воплотить их в образ. Отдельно проводится обсуждение того, что не позволяет этим кадрам занять место в фильме, что фильм приобретает от отсутствия таких кадров, а что теряет.

Занятие 14.

Материалы: листы бумаги формата А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; личные фотографии участниц.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать любую из своих личных фотографий, которую они могли бы продемонстрировать остальным участницам. Показать фотографию в парах, подумать о каком качестве личности напарница никогда не догадается, глядя на эту фотографию. При этом задача второй участницы пары озвучить те черты партнерши, о которых она никогда бы не подумала, рассматривая фотографию. Проводится обсуждение в группе, легко ли было понять, о каком качестве идет речь, всегда ли наше мнение о человеке совпадает с его представлением о себе самом.

Упражнение «Рисуем самое важное детское воспоминание».

Психолог спрашивает у участниц: «Что вы помните о детстве? Что сыграло важную роль в вашем детстве и повлияло на вашу жизнь? Подумайте об этом, нарисуйте и попытайтесь понять, почему это было так важно для вас».

Участницы делятся своими чувствами, возникавшими в ходе работы, размышляют, о чем напоминают получившиеся работы, что важного в них содержится, какие уроки и подсказки они содержат.

Упражнение «То чего не хватало».

Ведущий еще раз предлагает перенестись мыслями в своё детство – в прошлое, и попытаться воссоздать атмосферу, которая тогда окружала. Оказавшись в своём детстве, нужно постараться ответить на вопрос: «Какого человека не хватало в моём прошлом?» или «Каких качеств мне не хватало в моем прошлом?», или «Каких событий мне не хватало в моем прошлом?».

Это должен быть такой «недостающий человек», качество или событие, благодаря которому жизнь могла бы быть другой, сильно измениться в лучшую сторону.

После того, как удалось хорошо представить себе эту ситуацию в уме, требуется перенести свои эмоции и соображения на лист бумаги, записывая их как наброски разрозненных мыслей или эссе. Постараться описать: внешность этого человека, его (примерную) биографию, ваши совместные досуги (чем бы вы занимались вместе, если бы этот человек был в вашей жизни?); свои действия, если бы вы обладали недостающим качеством и т.д.

Участницам предлагают постараться ответить на вопросы:

Что бы хорошего случилось в моей жизни в присутствии этого человека (качества, события)?

Чего бы не случилось в моей жизни, будь этот человек рядом со мной (обладай я этим качеством)?

Как бы по-другому я жил сейчас (вплоть до сегодняшнего дня), если бы этот человек (качество, ситуация) оказал на меня своё влияние тогда, в прошлом?

Как бы мы общались сейчас?

В завершении занятия девушки обозначают свое состояние, ассоциируя его с цветом.

Занятие 15.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

В начале занятия психолог предлагает участницам выбрать два цвета – один симпатичный, приятный, другой неприятный, и создать с их помощью изображение (любую каракулю, форму, предмет). Проходит обсуждение: с какими состояниями, эмоциями, переживаниями ассоциируются выбранные цвета. В каких ситуациях похожие эмоции и переживания возникают в жизни.

Упражнение «Путь» (по Колошиной Т.Ю.).

Психолог дает участницам задание: «Сейчас я прошу вас сделать семь рисунков акварелью. Умение или неумение рисовать никакой роли не играет. Зазвучит музыка, и через некоторое время я буду называть ряд слов. На каждое слово вы делаете один рисунок по тем ассоциациям, воспоминаниям, которые возникли на данное слово. Это может быть образ, картинка, просто какое-то цветовое сочетание. Не надо ничего писать на рисунке или рисовать общепринятые символы (математические и пр.). Если на определенное слово не возникает никаких образов, оставьте чистый лист. Нарисовав рисунок, отложите его в сторону и берите следующий лист. У вас будет достаточно времени, чтобы сделать рисунок, но не слишком много, не увлекайтесь самим процессом рисования».

После того, как все рисунки закончены, следует инструкция: «Сейчас у вас есть возможность пройти этот Путь реально, ногами. Для этого сначала выберите то направление в комнате, по которому вы хотели бы двигаться, разложите свои рисунки в том порядке, как вы помните, на том расстоянии, которое кажется вам необходимым... Встаньте у первого рисунка и посмотрите, все ли лежит так, как надо, все ли вам нравится. Вы можете перекладывать рисунки столько раз, сколько это вам необходимо, пока у вас не возникнет ощущение, что вот так все верно... Вы готовы идти (включается тот же музыкальный отрывок, который звучал при рисовании)». В этот момент можно привести афоризм Конфуция: «Не Путь расширяет человека, а человек расширяет Путь; на этом Пути нет хоженных троп, каждый, кто им идет, одинок и в опасности».

Последовательность предъявляемых слов - символов и их базовый смысл следующие:

Дорога – путь, экзистенциальные странствия души, жизненный путь.

Мост – переход, трансвая наводка (река – время, течение жизни, неповторимость, невозвратимость).

Преграда – любое препятствие на жизненном пути, в данном контексте – кризис.

Сила – выход из кризиса дает новые возможности, продвигает вперед, становится двигателем дальнейшего развития.

Понимание – появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу.

Метаморфоза – полное превращение, трансформация личности, переход на новый жизненный виток, на принципиально новый уровень развития.

Грааль – чаша бессмертия, символическое обозначения завершения большого отрезка жизненного пути, может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.

Рекомендациями в данном случае являются следующие:

1. Нельзя останавливаться и прекращать работу, не пройдя через преграду.
2. Нельзя ходить назад (но можно смотреть назад).
3. Нежелательно дорисовывать рисунки или менять их в процессе
4. Нельзя оказывать помощь (держат за руку, поддерживать физически, помогать что-то делать). Вы можете быть только рядом.

Упражнение завершается обсуждением: какие чувства возникали в процессе выполнения, с какими понятиями ассоциации возникали легко и быстро, с какими – с трудом; с какими ситуациями, воспоминаниями, отношениями связываются каждый из изображенных образов.

В завершении занятия психолог предлагает участницам обозначить свое состояние, проведя ассоциацию с цветом.

Занятие 16.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; личные фотографии; журналы (разной тематики для создания коллажа); клей; ножницы; коллекция миниатюрных фигур.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам, взяв левой рукой крупную кисть и используя один цвет, создать мазки, а затем сформировать на их основе изображение. С помощью получившегося изображения представить свое состояние, настроение, мысли, переживания в начале занятия.

Упражнение «Линия жизни / Жизненный путь».

Участницам группы предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в разные периоды своей жизни. Можно попросить их принести фотографии, отражающие «критические» и наиболее значимые моменты их биографии либо предоставить им возможность свободного выбора. В некоторых случаях можно акцентировать их внимание на тех снимках, которые связаны с наиболее сложными периодами в их жизни. В ходе занятия участники показывают друг другу фотографии и комментируют их. Возможен и такой вариант работы, когда ведущий организует обсуждение, например, предлагает участникам акцентировать внимание на

определенных этапах жизненного пути или аспектах системы отношений, тех или иных чувствах и т. д. Предметом обсуждения может быть также ролевая динамика, профессиональная деятельность, сфера досуга, семейные отношения.

После обсуждения участницам предлагается на листах бумаги (можно использовать части рулона обоев) выложить фотографии в определенной последовательности, так чтобы они отразили прошлое, настоящее и будущее. Далее дополнить получившуюся последовательность фотографий любыми образами (создавая рисунки, либо коллажи, либо инсталляции).

Осуществляется обсуждение, периодов прошлого, настоящего и будущего участниц, чем они наполнены, как представлены в работе; чувств и мыслей, связанных с каждым из периодов.

В завершении занятия психолог предлагает участницам обозначить свое состояние, проведя ассоциацию с цветом.

Занятие 17.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; личные фотографии участниц; принесенные участницами любые фотографические изображения (из журналов, интернет ресурсов).

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам капнуть жидкой краской на бумагу, свернуть лист пополам, развернуть; преобразовать получившиеся пятна в образы. Затем раздать всем членам группы похожие пятна для доработки, в завершении сравнить результаты. После обсуждения этой части работы предлагается вырезать и дорисовать отдельные, наиболее понравившиеся, фрагменты пятна.

Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее».

Участницам группы предлагается принести из дома личные фотографии, отражающие их прошлое и настоящее, а также выбранные в журналах и интернет ресурсах фотографические изображения, отражающие их предполагаемые будущие роли и ситуации. Затем происходит представление и обсуждение снимков. Далее ведущий предлагает участницам визуально организовать снимки посредством изготовления плакатов на тему «Прошлое, настоящее, будущее».

Осуществляется обсуждение, периодов прошлого, настоящего и будущего участниц, чем они наполнены, как представлены в работе; чувств и мыслей, связанных с каждым из периодов.

В завершении занятия психолог предлагает участницам обозначить свое состояние, проведя ассоциацию с цветом.

Занятие 18.

Материалы: листы бумаги А-5, А-4, А-3, А-1, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; личные

фотографии; вырезки из журналов, клей, ножницы; природные материалы, предметы с рельефной поверхностью, игрушки из киндер-сюрприза.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам, используя предметы с рельефной поверхностью (например, ракушки, камушки, шишки, игрушки из киндер-сюрприза) и краску, изготовить на листе отпечатки. Создать из отпечатков образ.

Упражнение *«Линия жизни» и ее воплощение в танце или драме»*.

Участницам группы предлагается изобразить свою жизнь в виде линии или пути на листе бумаги или куске обоев. Знаками, символами, подписями или вырезками из журналов, а также личными фотографиями на рисунке могут быть обозначены наиболее значимые биографические события. В некоторых случаях участники могут изображать на «линии жизни» не только свое прошлое и настоящее, но и будущее. В качестве фона во время создания рисунков может использоваться музыка, которая не должна быть слишком драматичной. Она может передавать относительно широкую гамму чувств либо иметь спокойный, созерцательный характер, например, это могут быть вторые части сонатно-симфонической формы.

После того как рисунки созданы, участники показывают их друг другу и делятся своими чувствами. Исходя из опыта рисования и обсуждения, они должны индивидуально, малыми группами или все вместе подготовить и исполнить одну или несколько драматических миниатюр или танец на тему «линия жизни». Выступления могут происходить на фоне звучания той же музыки, которая использовалась во время рисования.

В завершении занятия психолог предлагает подумать над тем, какие новые стороны своего жизненного пути участницы открыли в танце и драматической постановке.

Занятие 19.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь, личные фотографии, географическая карта.

Ход занятия:

В начале занятия участницам предлагается выбрать, с какой стихией (вода, земля, воздух, огонь) у них ассоциируется состояние и настроение в начале занятия.

Упражнение *«Стихии»*.

Участницам предлагается создать серию рисунков, связанных с различными природными стихиями (земля, вода, воздух, огонь), желательно, чтобы каждая стихия была представлена в разных своих проявлениях. Допустимо метафорическое прочтение данной темы, позволяющее передать проявление стихии в самом человеке. Далее с помощью рисунков создать плакат, дополнив его текстами. Проводится презентация плакатов; предлагается подумать, с какими обстоятельствами, отношениями, событиями из реальной жизни ассоциируется каждый образ.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Психолог говорит участникам: «Перед тобой лежат различные географические карты. Они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Всё это мир внешний. Но у каждого человека есть еще и свой внутренний мир – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный».

Психолог предлагает участницам создать карты своего внутреннего мира, так чтобы они были похожи на географические карты, при этом содержали свои особенные обозначения частей, например, «океан любви», или «гора смелости». Сначала предлагается обозначить то, что уже открыто, известно в себе. Затем те места, которые предстоит открыть.

Когда карты будут готовы, участницы устраивают по ним «экскурсии» друг для друга.

При обсуждении обращается внимание на то, что преобладает на ваших картах (какие чувства, состояния, цветовая гамма); какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась; какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать; что было сложнее всего изобразить; всё ли получилось из того, что было запланировано; хотелось бы что-то изменить; что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого; чем карты похожи, а чем отличаются.

Обращение к картам может происходить по желанию участниц и на следующих встречах. Они остаются на виду, что бы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Периодически вновь можно проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

Занятие 20.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; глина, пластилин, в том числе скульптурный.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам обозначить свое настроение здесь и сейчас, выбрав краску того цвета, который привлечет внимание, и оставив на листе кляксу, двигая рукой с кистью в том темпе и направлениях, которое подскажет внутреннее состояние.

Упражнение «Мои увлечения в прошлом и настоящем».

Психолог предлагает участницам нарисовать два рисунка. На одном любимым, возможно метафоричным образом, отразить свои увлечения в прошлом (если у участниц возникают сложности в обозначении увлечения, задача может быть дополнена понятиями: интересы, приятные дела, мечты). На втором свои увлечения в настоящем. После обсуждения двух образов, размышления над изменениями в картинах прошлого и настоящего, психолог

предлагает нарисовать рисунок на тему, что объединяет или разделяет периоды прошлых и настоящих увлечений.

Упражнение «Лепим монстра».

Для того чтобы «избавиться от внутренних монстров» (конфликтов, комплексов, страхов или агрессии), психолог предлагает участницам их материализовать, вылепить из выбранного самостоятельно материала. Девушкам нужно подумать о своей самой большой проблеме, представить ее образ и перенесите его на материал. Когда фигурка будет готова, высказать ей «в лицо» все, что накопилось внутри. После такого «разговора» нейтрализовать фигуру, переделав во что-то более предпочитаемое.

Блок 3

Цель 3-го блока занятий - формирование уникальной жизненной перспективы на основе интеграции предыдущего жизненного опыта.

Задачи 3-го блока занятий:

- обобщить предшествующий жизненный опыт на символическом уровне;
- создать условия для активизации креативных потребностей и творческого самовыражения;
- создать условия для активизации мотивации самопознания, созидательной деятельности;
- создать условия для исследования участницами сходства и различий в индивидуальных и групповых экспрессивных проявлениях;
- создать условия для осознания участниками группы своих психологических особенностей, сильных сторон своей личности;
- активизировать позитивную самоидентификацию.

Занятие 21.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; ткань; синтепух; нитки, клей, двусторонний скотч, природные материалы, картон, цветная бумага, глина, пластилин.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам обозначить свое настроение и состояние в данный момент с помощью цвета: «Если бы можно было раскрасить ваше настроение сейчас каким-то цветом, то какой бы вы выбрали?»

Упражнение «Образ себя в виде игрушки».

Психолог показывает девушкам разнообразные игрушки-куклы, выполненные другими участниками программы (взрослыми и детьми), говорит, что у каждого своя неповторимая кукла-игрушка, причем никто из авторов кукол их раньше не делал, но на занятии смог создать что-то необычное и неповторимое.

Психолог предлагает создать себя в виде куклы-игрушки. Помогает тем девушкам, которые затрудняются в проявлении фантазии.

Происходит обсуждение получившейся игрушки: какие чувства возникали в ходе ее создания; кто она; какими качествами обладает, чего хочет. Вопросы для обсуждения куклы:

- Какими физическими или психологическими качествами обладает кукла; какими из них обладаете вы, какими хотели бы обладать?
- Какие положительные физические или психологические качества использует кукла для развития, установления отношений, выполнения своих устремлений? Какими из них обладаете вы, какими хотели бы обладать?
- Какие положительные физические или психологические качества ваша кукла уважает или ценит в других? Кто является для нее положительным образцом? Чего ваша кукла уже достигла, используя свои физические и психологические качества? Чего могла бы или хотела достичь еще, используя их? А что из этого близко для вас?

После обсуждения участницы по желанию показывают с помощью куклы небольшую сценку-презентацию.

Занятие 22.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; колода метафорических ассоциативных карт «Соре» («Преодоление»).

Ход занятия:

Участницам предлагается выбрать из иллюстраций колоды метафорических ассоциативных карт «Соре» («Преодоление») одну, привлекающую внимание в данный момент; подумать и описать, что эта карта может рассказать о самой участнице.

Упражнение «Я все могу».

Психолог говорит: «Представьте, что у вас в руках – волшебная палочка, которая может все. Может исполнить любое ваше желание, убрать любую преграду на пути.

А теперь напишите сказку о себе – героине, которая нашла свой путь, но встретила на нем много преград, о героине которая искала (и нашла) дорогу к себе настоящей. К своему призванию, предназначению, к самореализации. И в итоге, конечно же, к счастливой и гармоничной жизни.

Детально опишите, что мешало принцессе, желательно в метафорической форме. Также опишите волшебные пути решения всех проблем. Даже самых трудных и непонятных. Разрешите фантазии выйти на волю и все изменить.

Героиня научилась преодолевать трудности на пути, и получать радость от побед. Опишите максимально подробно, что она чувствовала, какие эмоции испытывала?

Задействуйте все органы чувств: что видела героиня? Что она слышала? Какие вкусы, запахи, цвета, ощущения ее окружали? Что она чувствовала, какие эмоции испытывала?

Героиня пришла к идеальному месту, времени, положению дел. Что это за точка? Опишите максимально подробно.

В процессе написания сказки можно вводить помощников, какие-то образы и т.д. А в остальном, просто позвольте своей руке писать.

По окончанию выполнения упражнения, создайте иллюстрации к каждому смысловому блоку сказки (иллюстрацию героини; мест ее пути; преград; достижений; чувств и т.д.) Ответьте на вопросы:

1. О чем эта сказка для вас?
2. Какие чувства пришли в процессе написания сказки?
3. Чему учит эта сказка?
4. Что можно взять в реальную жизнь?
5. Какие 2 конкретных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы сказка стала явью?»

Занятие 23.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; поднос, стакан манки или песка на каждую участницу; коллекция миниатюрных фигур.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам, взяв левой рукой крупную кисть и используя один цвет, создать мазки, а затем сформировать на их основе изображение. С помощью получившегося изображения представить свое состояние, настроение, мысли, переживания в начале занятия.

Упражнение «Река жизни».

Психолог говорит участницам: «Высыпьте манку на поднос. Положите на него руки. Попробуйте попересыпать манку, прочувствовать, какая она на ощупь? Мягкая или шершавая? Теплая или прохладная? Какие ощущения сейчас у вас появились?»

А теперь закройте глаза. И попробуйте пальцами нарисовать на манке реку. Интуитивно, так, как пойдет. Здесь нет прямых указаний, какой должна быть ваша река – прямой или извилистой, широкой или узкой. Есть только вы и ваши ощущения.

Когда река будет готова, откройте глаза. Рассмотрите свою реку. Какая она?

Ваша река – это поток жизни. Он такой в данный момент времени, и это не хорошо и не плохо. Это так есть.

Но манка – сыпучий материал, он легко поддается изменению. Так и вы можете повернуть русло реки в том направлении, в котором вам угодно. Сделать множество рукавов, или, наоборот, слить поток воедино. Хотите ли вы что-то изменить? Сделайте это. Можно использовать коллекцию миниатюрных фигур, если что-то захочется добавить в этом мире.

Почувствуйте, что сейчас происходит в вашем внутреннем мире. Какие новые чувства появились? Возможно, пришли новые мысли и озарения? Запишите их.

Когда почувствуете, что изменений достаточно, остановитесь. Взгляните на свой рисунок. Ответьте себе на вопросы:

- Нравится ли вам ваше творение?
- О чем говорит ваша картина? Что она вам подсказывает?

Запишите минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на картину.

- Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- Если бы рисунок мог говорить, что бы он вам сказал?»

Занятие 24.

Материалы: листы бумаги размером с рост человека (можно использовать рулоны обоев), цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам обозначить свое настроение и состояние в данный момент с помощью цвета: «Если бы можно было раскрасить ваше настроение сейчас каким-то цветом, то какой бы вы выбрали?».

Упражнение «Автопортрет в натуральную величину».

Психолог предлагает взять очень большие листы бумаги; создать на них контуры тела участниц (для этого участница ложится на лист, психолог обводит карандашом контур ее тела).

Ведущий говорит: «Создаёте «Образ самого себя». Дорисовываете. Раскрашиваете так, чтобы объяснить своим рисунком: что же происходит внутри Вас, как чувствуют себя различные части Вашего тела, какого они цвета. Это карта вашего тела, в ней могут быть реки и горы, пустыни и равнины, это ваше пространство, вы вправе заполнить его так, как чувствуете в данный момент».

Когда образы тела готовы, участницы в парах проводят «экскурсию» по своему внутреннему миру. В завершение проводится обсуждение, какие чувства возникали в ходе работы, что вызывало приятные и негативные эмоции; какие мысли и ассоциации приходили в голову; на что по-новому позволила взглянуть такая работа.

Занятие 25.

Материалы: лоскуты ткани, синтипух, деревянные палочки для китайской кухни; ленты, бусинки, нитки, клей, иглы, ножницы, двусторонний скотч, степлер.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам обозначить свое настроение и состояние в данный момент с помощью цвета: «Если бы можно было раскрасить ваше настроение сейчас каким-то цветом, то какой бы вы выбрали?»

Упражнение «Кукла-марионетка».

Психолог говорит о том, что в какие-то моменты мы сами выбираем, что делать и как поступать, а бывает, что действуем под влиянием событий, людей, обстоятельств. Ведущий предлагает исследовать свои возможности к самостоятельному выбору своего пути, создав куклу-марионетку. Он напоминает, что кукла марионетка приводится в движение кем-то.

В подготовленный лоскут ткани 25*25, набивается синтепух, придаётся округлая форма, на месте шеи закрепляется ниткой. Должны получиться: голова и шея. Шея должна быть не короче 5-10 см. Затем берётся тот кусок белой ткани, который играет роль “нижней сорочки”, складывается вчетверо, делается небольшое отверстие в середине, в которое просовывается шею куклы. Пришивается “нижнюю сорочку” к шее куклы. По такому же принципу нашивается на куклу второе - нарядное, верхнее платье. Руки делаются из той же ткани, что и платье куклы. Собирается два кусочка ткани размером 4х7 см, сшиваются “мешочки”, набиваются синтепухом и связываются. Добавляются «украшения»: волосы, аксессуары (шляпы, сумочки, детали костюма и т.д.). Далее происходит «подвязывание» куклы-марионетки. Для этого необходимо заправить длинную толстую нить в толстую иглу и проткнуть голову куклы в области висков. Связать нить. Её длина должна получиться около 15 см. Кукла “повиснет” на нити. Ещё две нити привязываются (пришиваются) к запястьям (правому и левому) куклы.

«Тело» (туловище, ноги и т.д.) в конструкции простейшей марионетки изначально не предусмотрено, но, если участница считает нужным сделать дополнительные детали, значит, они представляют для него интерес, и на этот факт следует обратить внимание.

Кукла изготавливается индивидуально. Помощь можно оказывать только в технической, но не в творческой части изготовления куклы.

Далее происходит представление, «оживление» и вождение куклы. Когда кукла готова, наступает момент ее оживления или вождения марионетки – обучения ее простым движениям, поворотам, выражению эмоций и т.п. Участницам надо представить куклу группе, стать ею. Пообщаться с другими куклами (участниками) от имени куклы. Рассказать о себе: сказать, как куклу зовут, как она себя здесь чувствует, какая она, чего ей хотелось бы от жизни, от себя, от окружающих, с какими сложностями она сталкивается.

Участницы с помощью кукол могут вступать в диалог, двигаться, возможно, ссориться или, наоборот говорить о своих симпатиях и т.д. Для участника такая форма самопредъявления более безопасна, чем привычный нам рассказ о себе, о своих проблемах, потребностях и страхах. Он может в процессе работы столкнуться с другим собой, той частью личности, которую не знает, или не принимает в реальной жизни.

Далее составляется рассказ «Жила-была Кукла...» с опорой на вопросы:

- Как куклу зовут, сколько ей лет?

- Какими качествами она обладает? Есть ли такие качества у тебя? Если она похожа на тебя, то чем именно? Если не похожа, то в чем состоят отличия?
- Если у куклы есть недостатки, то, что конкретно тебя в ней не устраивает?
- Какой она должна быть, чтобы тебе понравиться?
- Что ты должен сделать для достижения этого результата? И т.д.

В завершении занятия происходит обсуждение, легко ли было управлять куклой, как воспринималась кукла: как самостоятельная персона или как зависимая; какие возможности и ограничения у нее были в связи с тем, что ею управляют; проводится связь с ситуациями реальной жизни участниц.

Занятие 26.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, ватман; цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь.

Ход занятия:

Ведущий предлагает участникам группы, взяв бумагу и мелок любого цвета, закрыть глаза и в течение нескольких минут (ведущий может задать определенное время, например, одну или две минуты) хаотично, стремясь не контролировать движения руки сознанием, водить мелком по бумаге. В нужный момент ведущий просит участников открыть глаза и, рассматривая полученные каракули, постараться найти в них какой-либо образ или несколько образов. Затем участники могут прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы. При этом они могут пользоваться мелками любого цвета.

После завершения изобразительной работы происходит представление рисунков в круге с краткими авторскими комментариями (кто что увидел и почувствовал). Участники могут при этом говорить о том, какие чувства и ассоциации вызывают у них рисунки друг друга.

Упражнение «Рисование на влажной бумаге в подгруппах».

Участники образуют подгруппы (желательно, чтобы состав подгрупп на этом занятии отличался от состава подгрупп на предыдущем занятии с тем, чтобы стимулировать прямые контакты участников с более широким кругом лиц), в каждой из которых может быть от трех до пяти человек. Ведущий сообщает группе о том, что сначала предполагается работа с краской на общем листе бумаги без создания какого-либо законченного образа, просто «игра» с цветом, после чего участники должны совместно создать из получившихся пятен какой-либо образ.

После этого участники каждой подгруппы берут лист ватмана и смачивают его водой. Затем по очереди или одновременно они начинают рисовать на нем линии или пятна, пользуясь гуашевыми или акварельными красками. При этом выбор цвета каждым участником определяется тем, насколько он ему приятен или интересен. Индивидуальные территории для каждого участника на общем листе ватмана не обозначаются, так что каждый

имеет возможность, договариваясь или не договариваясь с другими, рисовать, где захочет. Ведущий должен наблюдать за тем, как участники подгрупп взаимодействуют на этом этапе и, в случае необходимости, во время обсуждения в круге акцентировать внимание на выражении чувств, связанных с работой на общем пространстве и нарушением неформальных границ участников. Он также следит за соблюдением групповых норм, в частности, нормы недопущения физического насилия.

По мере того, как пространство листа ватмана постепенно заполняется цветными линиями и пятнами, они могут сливаться друг с другом, а краски – смешиваться. Цветовое «поле» может вызывать у участников разные чувства и ассоциации, которыми они делятся друг с другом. Благодаря этому подгруппа договаривается о трансформации пятен в более или менее оформленные образы. Для этого, кроме красок, они могут воспользоваться и другими изобразительными средствами (фломастерами, мелками и т. д.) и техниками (например, коллажем).

После создания работ в качестве дополнительного элемента творческого взаимодействия участникам можно предложить совместно сочинить на основе рисунка художественно-поэтический текст (сказку, историю, «белый» стих и т. д.) либо подготовить и затем представить другим подгруппам пантомиму или танец, передающие чувства и образы, навеянные рисунком.

Затем происходит показ и обсуждение работ в общем круге. Участники подгрупп могут сказать, насколько они удовлетворены совместной работой и с чем это связано. Ведущий комментирует особенности взаимодействия в подгруппах и помогает участникам выразить как положительные, так и отрицательные чувства.

Занятие 27.

Материалы: различные изобразительные материалы, музыкальные инструменты, ткань разного цвета (для имитации костюмов драматических персонажей).

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам, взяв левой рукой пастельный мелок и используя один цвет, создать линию, а затем сформировать на ее основе изображение. С помощью получившегося изображения представить свое состояние, настроение, мысли, переживания в начале занятия.

Упражнение «Драматическая арена».

Группа делится на две части, после чего выбирается тема, предполагающая противопоставление двух диаметрально противоположных качеств или образов (например, «день и ночь», «цивилизация и дикая природа» и т. д.). Затем команды тянут жребий, чтобы определить, какая команда какое качество будет воплощать. Участники каждой команды должны подготовить и показать драматическое выступление, представив различные проявления того качества или начала, которое они воплощают.

Ведущий может акцентировать внимание команд на том, чтобы они по возможности предъявляли в драматическом выступлении преимущественно ресурсные характеристики своих образов и качеств (т. е. то, чем эти качества ценны, чем они полезны в жизни, даже если, на первый взгляд, они кажутся малопривлекательными). Он также говорит, что, помимо индивидуальных выступлений, команды могут договориться и исполнить какую-либо совместную сценку.

Прежде всего участники каждой команды обмениваются в подгруппах своими ассоциациями с доставшимся им качеством и затем разрабатывают сценарий своего выступления, распределяют роли и функции.

Затем они переходят к отбору или созданию реквизита (костюмов, масок, декораций) и репетиции предстоящего выступления. Ведущий объясняет командам, что в ходе выступления они могут использовать фонограммы или исполнять музыку сами. Они также могут исполнять пантомиму или танец, задействовать костюмы, маски, грим, а также декорации. Участники подгрупп могут произносить монологи и диалоги, читать текст. Желательно, чтобы к концу занятия участники каждой команды уже имели определенный сценарий или общий план выступления и знали, что им потребуется для демонстрации. В то же время, определенная часть работы может быть выполнена дома (подбор или сочинение текста, выбор музыкального сопровождения, подготовка костюмов).

Ведущий наблюдает за тем, как происходит работа команд и, в случае необходимости, может в нее включаться, но не в качестве участника команды, а для того чтобы напомнить о задачах и условиях упражнения или помочь в разрешении конфликтных ситуаций (например, если кто-то из участников команд чувствует себя «отвергнутым» или недостаточно услышанным в группе).

В заключение занятия участники кратко делятся своими впечатлениями и прощаются друг с другом.

Занятие 28.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь; колода метафорических ассоциативных карт «Соре» («Преодоление»); личные фотографии участниц; вырезки из журналов, клей, ножницы.

Ход занятия:

Участницам предлагается выбрать из иллюстраций колоды метафорических ассоциативных карт «Соре» («Преодоление») одну, привлекающую внимание в данный момент; подумать и описать, что эта карта может рассказать о самой участнице.

Упражнение «Грани моего Я / Ролевая карта».

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в различных ролях и личностных проявлениях. Можно предоставить им полную свободу выбора, хотя в некоторых случаях можно попросить их принести фотографии, отражающие как положительные,

так и отрицательные (с их точки зрения либо с точки зрения окружающих) проявления их личности либо любимые и нелюбимые роли. Во время занятия происходит представление и обсуждение снимков. Далее участницам предлагается провести визуальную организацию снимков посредством изготовления плаката, где отражены все роли, исполняемые в прошлом, настоящем и возможно в будущем.

Происходит презентация плакатов и обсуждение (какие роли оказались наиболее привлекательными, какие сложными и неприятными, какие роли не нашли своего отражения на плакате, какие хотелось бы убрать, какие добавить).

Упражнение «Маска».

Далее участницам предлагается создать маску, отражающую проявление роли, которая в предыдущем упражнении оказалась самой привлекательной и самой непривлекательной. Примеряя созданные маски подвигаться, поговорить в них так, как должно быть свойственно этим маскам. Предлагается отследить свои физические ощущения в ходе выполнения задания.

Занятие 29.

Материалы: листы бумаги А-4, А-3, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти, акварельные краски, гуашь, личные фотографии, коллекции миниатюрных предметов, ткани, клей, вырезки из журналов.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам обозначить свое настроение и состояние в данный момент с помощью цвета: «Если бы можно было раскрасить ваше настроение сейчас каким-то цветом, то какой бы вы выбрали?»

Упражнение «Самореклама».

Участницам предлагается создать любой арт-объект, который позволит им прорекламировать себя, обозначив и выгодно подчеркнув их сильные стороны (это может быть плакат, книга и т.п.). После представления саморекламы происходит обсуждение чувств, мыслей, ассоциаций, возникавших по ходу выполнения; предлагается поразмышлять, что нового удалось в себе отметить.

Упражнение «*Метафорическое послание*».

Участникам группы предлагается создать метафорическое или символическое «послание» в виде рисунка, коллажа и/или поэтического текста или цитаты. Эти рисунки и тексты должны передавать значимые для них чувства и представления (в том числе связанные с работой группы). Затем «послания» помещаются в конверт и вручаются «адресатам». В одних случаях авторы «посланий» готовят их для того, чтобы вручить определенному человеку из числа участников группы, в других случаях «послания» распределяются случайным образом.

Следующим этапом является изготовление участниками группы ответных «посланий» в виде рисунков, коллажей, стихов, цитат и т. д., отражающих их реакцию на то, что они получили.

Занятие 30.

Материалы: два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч; набор цветных иллюстраций с изображением мандал.

Ход занятия:

Психолог предлагает участницам выбрать из предложенного набора цветных иллюстраций с изображением мандал (циркулярных изображений, содержащих концентрические, геометрические формы, фигуры) ту, которая в данный момент ассоциируется с настроением и состоянием.

Упражнение «Рисунок в круге».

Психолог говорит участницам, что для занятия сегодня выбран образ круга как мифологического символа гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность.

Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Перед выполнением упражнения психолог дает инструкцию: «Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее ходите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка».

В завершении проводится обсуждение по вопросам:

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

Упражнение «Что дал мне опыт работы в группе».

Психолог говорит о том, что подходит к завершению работа группы и предлагает каждой участнице создать рисунок на тему «Что дал мне опыт работы в группе». Участницы представляют свои работы, давая обратную связь по работе в группе.