

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА «ВУЛИЦЯ МОЄЇ МРІЇ» ART THERAPY TECHNIQUE "STREET OF MY DREAM"

© Красіна Г.В., tanna020874@gmail.com, м. Харків

Annotation. *This art therapy technique is designed to work with children in an individual or group format, and is aimed at improving the process of adaptation and integration of the child to new conditions. It combines art therapy and body-oriented techniques. Such reconciliation contributes to the fact that the child has the opportunity to stabilize his internal mental and emotional state, to feel more confident in himself and in his actions. To restore socialization and communication skills while working in a group.*

На сьогоднішній день, багато родин нашої країни, були змушені покинути свої будинки. Наразі процес адаптації до нових умов життя, нового міста та соціалізація в новому колективі часто ускладнені наслідками перенесеного гострого стресу, травматизацією. Найбільш незахищеною частиною населення виявилися діти, які одразу після переїзду, а то й у період транзитного стану своїх сімей, змушені були продовжувати навчання у нових колективах.

Найбезпечнішим напрямком у роботі з дітьми, які перенесли травмуючу подію, є арт-терапія. Діти охоче виявляють себе у творчості, завдяки чому відкриваються, починають говорити, спілкуватися. Ця техніка була створена ще восени 2014 року для роботи з дітьми ВПО та показала хороші результати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Вона є прикладом інтеграції арт і тілесно - орієнтованої психотерапії.

Застосування техніки спрямовано на покращення: процесу адаптації дітей до нових умов; корекції порушень, присутніх у дітей з астенічними, реактивними станами та конфліктними переживаннями.

«Вулицю моєї мрії» рекомендовано проводити на заняттях з дітьми, які мають високий рівень тривожності, внутрішню психоемоційну напругу, страх самовираження, негативне ставлення до себе та своїх дій, занижену самооцінку, зазнають складнощів у спілкуванні.

Ціль: активізація резервних можливостей, розвиток емоційної сфери, адаптація в умовах тимчасового/нового колективу засобами художніх видів діяльності, поліпшення соціалізації.

Завдання:

- Розвиток дрібної моторики, зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги;
- Подолання сором'язливості, замкнутості, нерішучості, розвиток комунікативних навичок;
- Розвиток творчого потенціалу, оригінальності мислення;
- Формування позитивної самооцінки, впевненості у собі;

- Залучення батьків до педагогічного процесу (при використанні техніки у дитячо-батьківських групах).

Матеріал: аркуш паперу А-4, ватман, (папір за кількістю учасників); пальчикові фарби, акварель, пензлики, баночки для води, клей, ножиці, малярська стрічка.

Перед заняттям листи ватману кріпляться на стіну так, щоб дітям було зручно з ними працювати.

Виконання: 45 хв

Вік: з 6 років (діти молодшого віку можуть виконувати роботу разом із батьками у форматі дитячо-батьківських груп, віковий період не обмежуємо)

Техніка може бути використана у двох варіантах:

1. Використовуємо пальчикові фарби для створення будинку.
2. Малюємо будинок пензлем або олівцями.

Алгоритм роботи:

Перший етап – підготовчий

Тривалість цього етапу залежить від віку дітей. Спираємося на можливості дітей, їх здатність приймати та засвоювати інформацію. Чим молодша дитина, тим більше активності буде потрібно від психолога. Форма роботи – бесіда. Просимо дітей розповісти про будинок, в якому вони зараз живуть. Що їм до вподоби? Що ні? Який вигляд має вулиця? Що є поряд із будинком? Підбиваємо підсумки, резюмуємо почуте.

Другий етап – створення будинку

Пропонуємо кожній дитині представити свій ідеальний будинок, в якому йому хочеться жити та намалювати його на окремому папері (А-4). Після того, як діти створять свої будинки, вони розповідають про будинки в парах чи спільному колі. Важливо, «до» та «під час» презентації будинків, відзначати: що всі будинки різні, але в чомусь, вони можуть бути схожі, і це нормально. Так само як і люди, можуть бути схожі, але здебільшого відрізняються, і у кожної людини є своя мрія».

Третій етап – створення вулиці

Пропонуємо дітям створити вулицю Мрії. Для цього кожній дитині необхідно вирізати свій будинок і знайти для нього місце на, попередньо наклеєних, листах ватману. Під час цієї роботи, необхідно супроводжувати кожну дитину питаннями:

- Чи підходить це місце для твого будинку?
- Може, хотілося б знайти інше?

Після того, як знайдено місце для будинку, необхідно приклеїти його так, щоб біля кожного будинку залишилося місце для «висадки дерев».

Пропонуємо дітям намалювати дерева незвичайним способом, використовуючи пальчикові фарби. Крона дерева – відбиток долоні дитини. Коли крони намальовані, діти створюють простір навколо будинку за

допомогою пензлів або пальчикових фарб, на вибір. По закінченню роботи, дають ім'я своєму будинку.

Четвертий етап – закріплення

Після завершення роботи над створенням вулиці, діти діляться своїми емоціями та почуттями, спираючись на питання:

- Як працювалося?
- Що було найлегшим?
- Що було найскладнішим?
- Чи задоволені результатом?
- Що сподобалося робити біль за все?

Пропонуємо дітям подивитися на свою роботу. Спочатку з відстані одного метра, потім із різних місць простору, в якому проходить заняття:

- «Відійшовши, у протилежний бік від нашої вулиці, поверніть обличчя до неї. Спочатку розгляньте всю роботу. Потім знайдіть поглядом свій будинок, розгляньте дерева, які ростуть поруч з ним».

Після чого запрошуємо дітей показати дерева, які ростуть на «Вулиці мрії» своїм тілом.

Для цього необхідно організувати дітей у коло та провести вправу.

Інструкція: «Поставте ноги на ширину плечей, зробіть глибокий вдих та глибокий видих. Видих повинен бути довший за вдих. На вдиху рахуємо до п'яти, на видиху - до семи. А зараз, уявіть себе одним із тих дерев, які ви зараз намалювали. Ваші ноги – це стовбур дерева, руки – крона, гілки, а пальці – то листя. Потопайте по підлозі і впріться ступнями в підлогу, зробіть стовбур дерева міцним. Підніміть руки нагору на рівні плечей – це наші гілочки. Намалюйте тілом велику крону дерева. Посувайте руками, розставте їх на ширину плечей, піднімайте нагору над головою, ляскаючи в долоні. Повторіть 3-5 разів. Поворухніть пальчиками, наче то листочки ворухаться від вітру. Похитайте руками, наче то гілки дерева, хитаються від вітру. Водночас, відчуйте як ваші ноги міцно стоять на підлозі, як ваше дерево тримається своїм корінням у землі»

Після цієї частини вправи важливо повернути дітей з образу:

- «Зараз знову всі стаємо хлопчиками та дівчатками (називаємо дітей за іменами)».

На завершення, необхідно проговорити дітям, що вони багато і добре попрацювали сьогодні та пропонуємо поаплодувати собі.

При виконанні вправи у дитячо-батьківських групах батьки виконують усі вправи разом із дітьми.

Ця техніка допомагає дитині створити позитивний емоційний стан, впоратися з переживаннями, а також розвиває творчі здібності, стимулює роботу дрібної моторики. Процес малювання пальцями викликає різні реакції в дітей. Як правило, дітям, які мають високий рівень тривожності, пригніченості, буває складно приступити до малювання пальцями. Спробувавши цей спосіб, вони можуть повертатися до пензля. Під час

роботи необхідно підтримувати ініціативу дитини. Однак важливо пам'ятати, що саме для таких дітей малювання пальчиковими фарбами є профілактикою та корекцією тривожності, соціальних страхів, сприяє зняттю блоків, внутрішніх затискачів, сприяє подоланню негативізму. Групова робота розвиває комунікативні здібності, вчить прийняття себе та інших, розширює зону емпатії.

Вправи заключного етапу стимулюють розвиток концентрації уваги, активізують і дають можливість виходу енергії, що накопичилася, одночасно, розвиваючи почуття внутрішнього контролю.

Фінальна взаємодія з дітьми дозволяє закріпити позитивний досвід взаємодії у групі та повертає кожній дитині відчуття власних кордонів.

Примітки:

З дітьми дошкільного віку, фахівцям рекомендується проводити техніку у парі. Трапляється, що діти такого віку, порушуючи інструкцію, йдуть за своїми потребами. Малюють малюнки на загальному полотні. Психологам необхідно фасилітаційно регулювати процес, зберігаючи безпеку всіх учасників групи.