

Тканевая терапия



Арт-терапия — направление современной психотерапии, которая предполагает использование элементов искусства для выстраивания психотерапевтических отношений между психологом и клиентом для того, чтобы клиент мог прийти к максимальным аспектам своей реализации.

Одна из задач: реконструкция травматического опыта человека в ресурсное состояние.

Уровни личной свободы

I – ручка, маркер, фломастер

II – карандаши

III - краски

IV – пластилин, глина

V - песок

VI - ткань

VII - шерсть

VII - тело



Тканевая терапия – одно из направлений арт-терапии, позволяющая посмотреть на ситуацию по новому с помощью метафорического образа.

Тканевая терапия с помощью своего терапевтического потенциала позволяет проявить целостный подход в тесной взаимосвязи с телесными импульсами, эмоциями и мыслями человека.

Основная идея тканевой арт-терапии:



- активация воображения и творческого мышления;
- отражение и осознание внутренних процессов психического пространства личности с помощью выкладывания разнообразных тканевых картин;
- расширение эстетического опыта;
- самовыражения и активация внутреннего диалога со своей творческой частью.

Требования к тканям

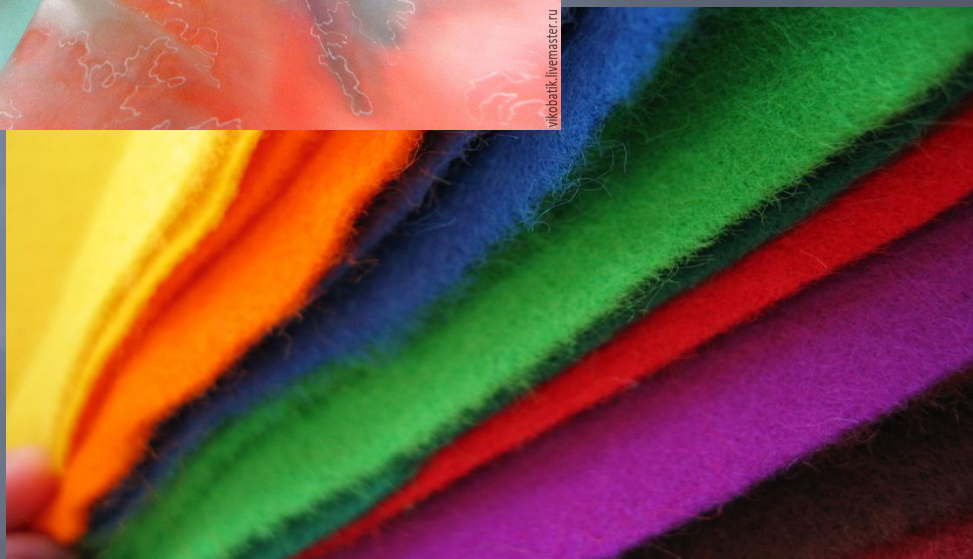
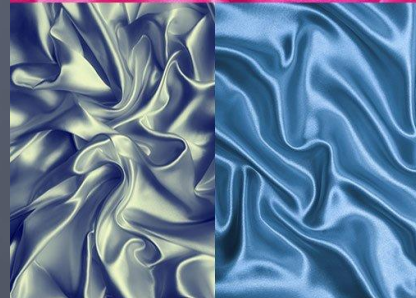
- Разного размера (от 10 на 10 см и до 2 м на 2 м)
- Разной фактуры
- Разной цветовой гаммы
- Разной геометрической формы
- Однотонные и цветные
- Разного уровня целостности (целое и с дырками или надорванные)
- Тягучие (стрейчевые) и не тягучие
- Выглаженные и мятые
- Чистые и с пятнами (кофе например)



- Прозрачные и не прозрачные
- Натуральные и синтетические
- Блестящие и матовые
- Имеющие выровненные края или оборванные случайным образом
- Специальные (платочки, шарфы) или простые тканевые отрезки.
- Воздушные и тяжелые.



К вспомогательным материалам в тканевой арт-терапии относятся: булавки, пуговицы, ленты, липучки, разного рода бусинки и прочая фурнитура.



Тканевая арт-терапия замечательно соединяется с другими методами арт-терапии:

- Сказкотерапией
- Фототерапией
- Ландшафтной терапией
- Куклотерапией
- Тенцевально-двигательной
- Арт-коучингом и т.д.



В данный момент в тканевой терапии определены следующие основные этапы работы:

1. Диагностический этап.
2. Развивающий этап.
3. Терапевтический этап.
4. Завершающий этап.



Этика и эстетика средств психотерапевтической работы предполагает:

- Наличие чистого кабинета, чистых тканей и чистоту других материалов работы;
- Терапевт не касается тканевых картин клиента без разрешения клиента;
- Терапевт называет части тканевой картины так, как называет их клиент. Если же клиент не обозначил что либо, рекомендуется уточнить у него: «Что это за элемент и какой его смысл в картине?»;
- Клиент обязательно разбирает после себя свою тканевую картину (сфотографировав ее перед этим при необходимости) и размещает все ее элементы в надлежащие места;
- В практике тканевой терапии нет описания случаев, где бы клиент забирал кусочки ткани или части работы домой. В норме, все должно остаться в пределах арт-терапевтического кабинета.

- Терапевт не интерпретирует за клиента и никак не оценивает интерпретации клиента.
- Терапевт постепенно активирует в клиенте по средствам развивающих вопросов диалог бессознательного клиента с его сознанием через импульсы и подсказки в виде творческих работ (в нашей ситуации тканевых картин).
- Терапевт должен иметь истинную веру в терапевтический потенциал клиента и таким образом помочь ему самому поверит в то, что только сам клиент способен заметить, осознать и интерпретировать уникальные подсказки нашего мудрого бессознательного.

Упражнение «Работа с самооценкой»

Основная задача:
повышение
самооценки
клиента и
уверенности в себе.

От 30 до 60 минут.

Возрастные
рамки: от 18 лет.



Алгоритм работы:

1. Предложите клиенту описать собственную самооценку: какая она, устраивает ли она клиента, как она развивалась у клиента. Кто оказал наиболее существенный вклад на ее формирование, что в реальной жизни может служить угрозой самооценке клиента в данный момент и другие вопросы.
2. Предложите клиенту выбрать кусочек ткани и создать из него нечто, что могло бы представлять собой самооценку клиента на данный момент.
3. После этого попросите клиента выбрать другой отрезок ткани, который мог бы характеризовать самооценку клиента в будущем, ту, которую он бы хотел иметь. И также предложите клиенту выложить из ткани композицию так, как ему красиво.
4. После этого предложите клиенту дать ответы на следующие развивающие вопросы:
 - Какие чувства вызывает у вас первая картина, а какие – вторая?
 - Есть ли отличие в размере тканей, которые вы использовали в первом и во втором случае. Почему для вас было важно взять ткани разные (или одинаковые)?
 - Есть ли отличие в цветовой гамме выбранных вами тканей для создания двух картин реальной и идеальной самооценки? С чем вы могли бы связать это?
 - Есть ли разница в текстуре тканей, которые вы используете в обоих случаях?
 - Какая картина реальная или идеальная занимает больше места в пространстве? Как это связано с тем, какое время вы уделяете сейчас своей самооценке и планируете уделять в будущем? Или, возможно, это может быть связано еще с чем-либо?
 - Какими качествами рознятся две картины? Что есть такого у второй картины, чего нет в первой?
 - Какие самые позитивные эмоции призвана вызывать у вас вторая картина?
 - Какие занятия в вашей жизни, обычно, вызывают у вас подобные эмоции?
 - Как бы изменилась ваша жизнь, если бы она была больше наполнена подобными занятиями, делами и поступками?
 - Если бы вы сейчас могли обратиться к своей второй картине и сказать ей что-либо, то чтобы вы ей сказали?

Упражнение «1 каневые расстановки»

Основная задача:

осознание клиентом
проблемы, своего
участия в ней и
выход на действие

Инвентарь: цветные
кусочки ткани,
предметы, игрушки.

От 40 до 60 минут.

Возрастные рамки:
старше 18 лет.



Алгоритм работы:

- 1. Сформулируйте запрос или проблему, актуальную на текущий момент. Как я могу наилучшим образом?**
- 2. Предложите клиенту создать из полотен «тканевую картину», которая отражала бы вашу ситуацию. Можно использовать предметы, игрушки, камешки.**
- 3. После создания картины предложите клиенту дать ответы на следующие развивающие вопросы:**
 - ▣ Где в этой композиции Вы? Как Вы выглядите? Комфортно ли Вам там? Если Вас нет, то почему было важно не размещать себя?**
 - ▣ Какие чувства возникают при взгляде на картину? 3-4 чувства, эмоции.**
 - ▣ Возможно ли изменить что-либо в работе, чтобы стало легче дышать, чтобы появился намек на решение? Что добавить, что изменить?**
 - ▣ Ваши изменения в картине могут быть подсказками о Ваших действиях в реальной жизни? Что это за действия?**
 - ▣ Возьмите необычный предмет, который будет символизировать первый шаг в решении проблемы (бусинка, тесемка, пуговица...) найдите для него место в инсталляции.**
 - ▣ Как изменилось эмоциональное состояние после добавления элемента-решения?**

Упражнение «Я и мое

ВДОХНОВЕНИЕ»

Основная задача:

развитие
творческого
потенциала клиента
и способности к
самотивации.

Инвентарь:

метафорические
карты («108»,
Спектрокарты),
полотна тканей,
тесьма, веревочки,
шнурки, бумага,
ручка.



В каждый из
секторов впишите
то действие,
совершая которое
вы испытываете
прилив сил,
чувство
воодушевления и
вдохновения.



Алгоритм работы:

- 1. Предложите клиенту на листе бумаги нарисовать круг, разделив его на 8 равных секторов таким образом, чтобы классическое коучинговое «Колесо баланса»**
- 2. После этого попросите клиента в каждый из секторов вписать то действие, совершая которое он испытывает прилив сил, чувство воодушевления и вдохновения.**
- 3. После этого предложите клиенту под каждый сектор подобрать отдельный кусочек ткани и из восьми тканей создать свою тканевую картину.**
- 4. Предложите клиенту дать ответы на следующие вопросы:**
 - Какие чувства вызывает у вас ваша тканевая картина?**
 - Какие полотна ткани отражают какие действия в вашей жизни?**
 - Какие ткани заняли больше всего (меньше всего) места в вашей тканевой картине? Как вы это для себя могли бы объяснить?**
 - Какие из действий представлены более плотными тканями, а какие более легкими? Почему для вас было важно выбрать именно такие ткани?**
 - Какие из тканей в данный момент вызывают у вас больше всего позитивных эмоций? Что это за реальные действия в жизни?**
- 5. Предложите клиенту задать вопрос: «Что в моей жизни мешает мне проявлять свой творческий потенциал» и в слепую вытянуть одну из карт любой из предложенных колод.**
- 6. После этого предложите клиенту задать второй вопрос: «Что может помочь мне реализовать свой творческий потенциал?» и точно также в слепую вытянуть одну из карт.**
- 7. Откройте первую карту, внимательно рассмотрите общее изображение, детали изображения, его смысловую и метафорическую нагрузку по ответу на свой вопрос.**
- 8. То же самое помогите клиенту совершить и со второй картой.**
- 9. Предложите клиенту назвать одну из своих черт характера, которая была бы связующим звеном между вашей креативностью и ее проявлением во внешний мир.**
- 10. Предложите клиенту выбрать шнурок, нитку, тесьму, которая могла бы символически отражать это качество.**
- 11. Покажите на вашей тканевой картине как именно ваше «связующее звено» будет соединять вашу внутреннюю творческую часть с ее внешней поведенческой реализацией.**
- 12. Какие чувства наполняют вас в завершение работы? В каких сферах вашей жизни в данный момент вам бы хотелось прежде всего реализовать ваш творческий потенциал?**



A person's hands are shown holding a clear glass jar. Several colorful butterflies, including blue, pink, and green ones, are flying out of the jar. The background is a soft-focus indoor scene with light streaming through a window, creating a warm and hopeful atmosphere.

Благодарю!

***Творите
сердечно!!!***