ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ІЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Ізотерапія є одним з найбільш популярних, ефективних і доступних методів арт-терапії. Це терапія творчістю, в першу чергу малюванням. Вона широко застосовується при роботі з дітьми, підлітками та людьми похилого віку.

Заняття з ізотерапії допомагають людям розібратися у власних почуттях і проблемах, сприяють розкриттю творчого потенціалу, відкривають нові ресурси й можливості. На думку Гольдштейна, творчість виступає одним із способів в подоланні страху, який виникає через наявність внутрішнього конфлікту, що заважає реалізувати себе як особистість. Завдяки малюнку, особа може вільно висловити власні думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань, підняти самооцінку, позбавитися від комплексів. Єдиною умовою є те, що цей процес повинен приносити емоційне задоволення.

Пропонуємо Вам 5 вправ для вирішення психологічних проблем:

Вправа 1. ***«Пальчикові фарби».***

Мета: зняти напругу, розслабитися, допомогти розвинутися фантазії.

Інструкція: Пальчикові фарби — це досить незвичайний засіб для творчості, замість пензля, олівця або ручки можна використовувати пальці. Цей метод особливо ефективний при роботі з дітьми молодшого віку. Але для дорослих цей метод також підійде.

Вправа 2. ***«Подушка безпеки»***

Мета: зняття тривожності.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки» (батьки, друзі, дім, іграшки, квіти, домашні тварини тощо). Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо. Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так?

Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

Вправа 3. ***«Долоньки»***

Мета: вирішити внутрішній конфлікт, вирішити психологічні проблеми.

Інструкція: Для її виконання знадобляться фарби (акварель або рідка гуаш), чорнило, туш і гладка поверхня, що не вбере в себе фарбу. В якості такої поверхні можуть бути використані пластикові предмети, лінолеум, папір з щільною глянсовою поверхнею.

На поверхню наноситься малюнок з плям, ліній або щось іншого. Після цього до малюнка прикладають аркуш паперу. В результаті виходить дзеркальний відбиток малюнка. Аркуш паперу з відбитком дають дитині чи дорослому. Його завдання – описати ті образи, які він побачив на відбитку.

Вправа 4. ***«Каракулі»***

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м’язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Інструкція: Увімкніть музику, вслухайтеся в ритм та настрій музичного твору і уявіть образ, що відповідає музиці, а потім зобразте його на аркуші за

допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення погляньте на малюнок і поміркуйте над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які асоціації виникають у Вас, дивлячись на малюнок?

– Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?

– Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Вправа 5. ***«Монотипія»***

Мета: підвищення самооцінки. вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Інструкція: Протріть скло серветкою і хаотично нанесіть на нього кольорові краплі. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла. Ви отримали кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього необхідно намагатися знайти у абстрактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала, то домальовується все що завгодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття викликає відбиток?

– Які основні кольори Ви використовували?

– Поясніть, яке значення вони мають для Вас?

– Розкажіть про образ , який Ви побачили?

– Що він для Вас означає?

– Чи змінився ваш настрій?

Любов ПЛЯКА