

Фестиваль психологических практик

**Направление: психотерапевтические технологии
(Арт-терапия)**

Психотерапевтические технологии. Арт-терапия в практике работы психолога с сильными негативными переживаниями (на примере чувства стыда)

**Бирюкова Елена Сергеевна,
педагог-психолог
СОГБУ «Центр психолого-медико-
социальной помощи
детям и семьям»**

БИРЮКОВА ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА



- Педагог-психолог,
арт-терапевт;
- Специалист высшей
квалификационной
категории;
- Сертифицированный
специалист по работе с
МАК;
- Ведущий тренингов и
психологических игр

ПЛАН МАСТЕР-КЛАССА:

- Направления работы (психологической помощи) со сложными эмоциональными переживаниями клиента (на примере чувства стыда);
- Базовые схемы работы со сложными эмоциональными переживаниями клиента (на примере чувства стыда);
- Практика

Если бы меня спросили, какой самый бережный и универсальный метод работы со сложными запросами, я бы ответила – арт-терапия.

Она уникальна тем, что может применяться в работе с детьми от 3-х лет и со взрослыми любого возраста.

Арт-терапия дает гарантированный результат и помогает быстро выявить запрос, который нуждается в проработке.

С инструментов арт-терапии (песка, рисунков, МАК, историй) клиент воссоздает свой внутренний мир, свои страхи и переживания, о которых сложно говорить вслух.

Он словно отделяет от себя проблемную и тревожную ситуацию, наблюдает ее со стороны и тогда побеждает свои страхи и тревоги.

Наиболее эффективные и экологичные направления арт-терапии



песочная терапия



МАК



сказкотерапия



изотерапия

Психологическая помощь

- ✓ Работа с негативными родительскими посланиями («Ты плохой», «Тебя не за что любить» и др.)
- ✓ Работа с образом внутреннего родителя (Критикующий родитель → Принимающий родитель)
- ✓ Проработка психологической травмы
- ✓ Принятие своего стыда, признание себе и другим в том чего стыдимся («Мне стыдно когда я»)
- ✓ Принятие себя не идеального (преодоление страсти к совершенству)
- ✓ Развитие чувства собственного достоинства

МАК в работе с чувством стыда (базовые схемы)

- 1) Работа с сублимностями стыдящего и стыдящегося с помощью портретных колод;
- 2) Линейные расклады;
- 3) Сортировка – разделение всех карт на «вызывающие»/ «не вызывающие чувство стыда». Работа с этими группами;
- 4) МАК в сочетании с изотерапией;
- 5) «Изменение ракурса». Взгляд на ситуацию с разных позиций, «глазами» разных персонажей, известных личностей.
- 6) Составление и прохождение с клиентом «эмоциональной тропы» от состояния стыда к чувству собственного достоинства;
- 7) Работа с развитием сюжета («прокручивание киноленты», «путь героя», написание сказки)

Практическая часть

1. Жил был (выбрать персонаж из портретной колоды)...



2. Он был
(описать его
характер,
привычки и
пр.)...

3. И вот
однажды
случилась с
ним одна
оказия
(описать
неловкую
ситуацию)...

4. А тут ещё (выбрать персонаж) стал его стыдить...



5. Из-за этого ... (главному персонажу) стало совсем не по себе. Стал он...

Нырять	Изыгать пламя	Плести паутину	Цепляться	Кричать
Прятаться	Выть	Пускать пузыри	Отбрасывать хвост	Отпугивать
Убегать	Царапать	Прятать нос	Менять окраску	Бодаться
Лечь в луже	Сидеть в засаде	Выпускать иголки	Запутывать следы	Сосать лапу
Улетать	Притворяться поверженным	Кусать	Впадать в спячку	Бить копытом
Шипеть	Скалить зубы	Сворачиваться клубком	Сливаться с окружающей средой	Жалить

6. Время шло и посчастливилось (гл. персонажу) встретить мудрого(ую) (выберите персонаж), который(ая) сказал(а) ему важные слова:....



7. С тех пор...
(happy and)

Вопросы для анализа:

1. Как сейчас видится главный герой, какие чувства он вызывает?
2. На кого из Вашей жизни похожи сказочные персонажи?
3. Какова основная идея сказки?
4. Хотелось бы Вам услышать такие слова?

Обратная связь, мне важно ваше мнение.

- какие чувства и состояния вы испытали в процессе мастер-класса?
- что было нового, интересного?
- что уже знакомо?
- как примените полученные знания?



- **Бирюкова Елена Сергеевна**

- **Социальные сети:**

- <https://vk.com/id86150196>

•

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100004934899022>

- **E-mail**

- biryu83@mail.ru

- ***Контактный телефон:***

- ***+7-904-364-20-50***