🎨 Арт-терапевтические домашние задания

Методическое пособие для психологов-консультантов: 8 творческих заданий между сессиями



Задания в данном пособии — ориентиры: адаптируйте их под клиента и свой стиль.

Арт-терапевтические задания дают клиенту возможность выразить то, что трудно сказать словами и поработать с переживанием через образ, цвет, форму и движение руки. Они не требуют художественных навыков: ценность - в процессе, а не в красоте результата.

Эффективность зависит от запроса клиента, этапа работы, альянса и подготовки специалиста**.**

В чём ценность арт-заданий

- **Невербальный доступ.** Образ помогает, когда слов не хватает: при алекситимии, стыде, детской и подростковой работе, травматическом опыте.
- **Дистанция.** Переживание выносится на бумагу и на него можно смотреть со стороны, что снижает сверх вовлечённость.
- **Безопасное выражение.** Можно выразить гнев, печаль, страх, не причиняя вреда себе и другим.
- **Сенсомоторная регуляция.** Ритмичные, повторяющиеся движения (штриховка, раскрашивание, лепка) успокаивают нервную систему и дают опыт «я могу влиять на своё состояние».
- **Материализация.** Чувство или проблема получают форму, цвет, размер, место; с ними можно что-то делать (передвинуть, закрыть, изменить).
- **Чувство мастерства и выбора.** Клиент сам выбирает материал, цвет, композицию, что возвращает ощущение контроля.
- **Новый взгляд.** Рисунок показывает то, что клиент ещё не сформулировал; на встрече это - материал для вопросов.
- **Ресурс между сессиями.** Рисование и лепка могут стать способом самопомощи, которым клиент пользуется самостоятельно.

Что говорят исследования? Некоторые работы (например, К. Каймал с коллегами) показывали снижение уровня кортизола у большинства участников после 45 минут творчества, а обзоры по арт-терапии отмечают умеренно положительные эффекты при тревоге, стрессе и настроении.

Принципы арт-заданий

1. **Процесс важнее результата.** Объясните: оценки не будет, красота не нужна.

2. **Клиент - эксперт по своему образу.** Не интерпретируйте рисунок за клиента; спрашивайте: «Что вы видите? Что это? Какой он (она, оно)? Что хотите сказать этому образу? Что бы он ответил?»
3. **Простые материалы.** Бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, пастель, акварель, пластилин, журналы для коллажа, клей.
4. **Ограничение по времени и формату.** Чёткая рамка (10–30 минут, один лист) повышает безопасность, особенно при тревоге и травме.
5. **Структурированное вместо свободного при уязвимости.** При тревоге, травме и выраженной нестабильности предпочтительны структурные задания (круг, шаблон, заданный образ), а не «рисуй что хочешь».
6. **Приватность.** Рисунки личные: клиент решает, что показать, где хранить и что сделать с работой.
7. **Завершение.** После эмоционального задания оставьте время на заземление и переключение.
8. **Диагнозов по рисунку не ставим.** Рисунок не диагностический тест; один образ не доказывает ничего без разговора с клиентом.

Как предлагать арт-задание

1. **Объяснить смысл:** «Иногда образ говорит то, что не удаётся сказать словами. Предлагаю небольшой эксперимент».
2. **Снять тревогу «я не умею рисовать»:** «Нужны только цвет и форма, не рисунок как у художника, можно делать линии, штрихи, каракули и пятна».
3. **Согласовать материал, время и место:** «Что у вас есть дома? Когда вам будет удобно?»
4. **Оценить уверенность:** «От 0 до 10, насколько вы готовы это попробовать?»
5. **Договориться о показе:** «Принесёте работу или сфотографируете? Вы вправе не показывать».
6. **Обсудить на следующей встрече:** начните с описания клиента, не с вашего мнения.

Общие условия применения и ограничения

- Предлагайте задание в рамках своей подготовки; осваивайте новые техники под супервизией.

- Получайте согласие; клиент вправе отказаться или остановиться в любой момент.
- Если клиент не хочет выполнять определенные задания (например, рисовать), предложите альтернативы: фотографии («сфотографируйте то, что вызывает спокойствие»), цветные карточки или ткань, подбор музыки, песок, лепку, коллаж из готовых картинок и др.
- При острой травме, диссоциации, психотических симптомах, суицидальных мыслях и тяжёлых зависимостях действуйте осторожно, в рамках компетенции, и подключайте врача-психиатра или профильных специалистов; неструктурированные и регрессивные материалы (например, глина) могут усиливать дезорганизацию.
- Если в образах появляются темы насилия, суицида или самоповреждения, не интерпретируйте самостоятельно: поговорите с клиентом и оцените риск.
- Учитывайте культурные и религиозные особенности отношения к изображению, цвету и символам.
- Помните об аллергии и безопасности материалов, особенно при работе с детьми.

Задание 1. «Цветовая карта состояния»

Подход: арт-терапия (работа с цветом) с элементами когнитивно-поведенческого мониторинга.

Показания: трудности в назывании эмоций (алекситимия), эмоциональные колебания.

Суть: каждый день клиент закрашивает несколько клеток календаря цветом, который отражает состояние, подписывает его. Например, три клетки: утро, день, вечер. За неделю получается цветовая карта.

Ценность: даёт эмоциям язык без слов; делает видимыми ритмы и закономерности; очень низкий порог входа (1–2 минуты); клиент сам создаёт «шкалу» состояний.

Материалы: блокнот или лист, цветные карандаши или фломастеры.

Как давать: не задавайте «правильных» цветов; клиент сам выбирает цвета и записывает «легенду» (что означает каждый цвет); в клетке: цвет, одно слово, по желанию пометка о событии дня.

Что обсудить: какие цвета повторяются, что менялось в течение недели, какие дни выбивались.

Трудности: «не знаю, какой цвет» → выбирайте интуитивно, можно несколько цветов в одной клетке; «всегда серый» → спросите об оттенке и о том, что внутри серого; забывает → привяжите к вечернему ритуалу.

Осторожно: у цветов нет универсальных значений, не толкуйте за клиента; не требуйте красоты, достаточно одного штриха.

Задание 2. «Мандала»

Подход: арт-терапия; идея круга как упорядочивающего символа (К. Юнг); исследования раскрашивания мандал.

Показания: тревога, напряжение, руминации, стресс.

Суть: клиент рисует или раскрашивает внутри круга (готовый шаблон или очерченная по тарелке окружность), двигаясь от центра к краю или наоборот.

Ценность: круг задаёт границу и ощущение безопасности; ритмичная структурированная деятельность снижает возбуждение и удерживает внимание в настоящем; небольшие исследования показывают снижение тревоги после раскрашивания мандал.

Материалы: лист, круг, карандаши или фломастеры.

Как давать: 10–20 минут в тишине или под спокойную музыку, без экранов; цвета по настроению; после завершения минута просто посмотреть на работу; оценка состояния до и после или по шкале (например, шкала напряжения от 0 до 10).

Что обсудить: с чего клиент начал (центр или край), что чувствовал в процессе, как изменился уровень напряжения.

Трудности: «это глупо» → снизьте планку: 10 минут и готовый шаблон; перфекционизм → предложите сознательно оставить мандалу «недоделанной»; не удаётся успокоиться → вернитесь к дыханию и заземлению.

Осторожно: при травме не требуйте закрытых глаз и «погружения»; мандала регулирует состояние, но не лечит причины тревоги.

Задание 3. «Безопасное место»

Подход: ресурсные стабилизирующие техники в работе с травмой (в духе работ Л. Реддеманн, Ф. Шапиро).

Показания: тревога, панические состояния, подготовка к проработке трудного материала, стабилизация.

Суть: клиент рисует реальное или воображаемое место, где ему спокойно и безопасно, описывает его всеми органами чувств.

Ценность: создаёт доступный внутренний ресурс; рисунок служит визуальным якорем, который можно сфотографировать и носить с собой; укрепляет чувство контроля; основа для практики заземления.

Материалы: бумага, любые материалы.

Как давать: предварительно потренируйтесь на сессии; дома клиент рисует место и добавляет 3–5 деталей (цвета, звуки, запахи, ощущения); оценка спокойствия (0–10) до и после; 2–3 минуты в день смотреть на рисунок.

Что обсудить: что в образе особенно важно, помогает ли он, что хотелось бы добавить.

Трудности: не находит безопасного места → «место, где хотя бы чуть спокойнее» или образ человека, животного, предмета; образ «портится» тревожными мыслями → вернитесь к деталям органов чувств, при необходимости смените образ.

Осторожно: при тяжёлой травме и диссоциации образ может оказаться триггером; вводите его на сессии заранее и с заземлением; не настаивайте на закрытых глазах.

Задание 4. «Контейнер для трудных переживаний»

Подход: приёмы стабилизации в работе с травмой и тревогой (контейнер, шкатулка).

Показания: навязчивые и тревожные мысли, избыток переживаний, труднопереносимые образы, подготовка ко сну.

Суть: клиент создаёт «контейнер» (рисует сундук или оформляет коробку), куда в течение дня «складывает» тревожные мысли и образы записками, рисунками или символами; вечером закрывает его и откладывает до

назначенного времени – «времени разбора». Когда наступает «время разбора», клиент садится, перебирает переживания и уделяет им время (обычно 5-10 минут, продолжительность обговаривается с терапевтом, так как важно не застревать в переживаниях). При болезненных переживаниях «время разбора» рекомендуется проводить совместно с терапевтом.

Ценность: даёт ощущение управляемости («это можно отложить»); снижает навязчивость; материализует идею «не здесь и не сейчас».

Материалы: коробка, ножницы, клей, краски; либо лист и карандаши.

Как давать: 20–30 минут на создание; согласуйте ритуал (когда и как закрывать); договоритесь о времени разбора содержимого и о том, что делать с неактуальным.

Что обсудить: как выглядит контейнер, что клиент туда помещал, что удавалось откладывать.

Трудности: «не помещается» → увеличьте контейнер, добавьте отделения; клиент использует контейнер для избегания → сохраняйте время разбора, оно обязательно.

Осторожно: не использовать как способ бесконечно откладывать и не проживать; при травматических образах только в рамках протокола и с подготовкой.

Задание 5. «Каракули и поиск образа»

Подход: арт-терапия, приём «каракули» (М. Наумбург).

Показания: напряжение, зажатость, блок самовыражения, перфекционизм.

Суть: клиент несколько минут свободно рисует каракули на листе, не отрывая руки (можно с закрытыми глазами), затем находит в них образ, обводит, дорисовывает, даёт название.

Ценность: снимает перфекционизм; быстрая разрядка напряжения; тренирует воображение; даёт материал для разговора, не требуя навыков рисования.

Материалы: бумага, карандаш, уголь или пастель.

Как давать: 2–3 минуты каракулей (можно под музыку), затем 3–5 минут на образ; название и описание; 2–3 раза в неделю или в моменты напряжения; оценка состояния до и после (0–10).

Что обсудить: что клиент увидел, как назвал, что в образе знакомо.

Трудности: «ничего не вижу» → поверните лист, посмотрите прищурившись, можно оставить просто линии; образ тревожный → допустимо, дорисуйте то, что его смягчает.

Осторожно: неструктурированные задания могут усиливать дезорганизацию при психотических состояниях и выраженной нестабильности; не интерпретируйте за клиента.

Задание 6. «Коллаж «Утро после чуда»

Подход: решение-ориентированная терапия (чудесный вопрос) и арт-терапия (коллаж).

Показания: размытое будущее, потеря мотивации, постановка цели.

Суть: клиент подбирает картинки, слова и фактуры из журналов (или цифровые) и собирает коллаж, показывающий утро после «чуда»: как выглядит день, что он замечает, кто рядом.

Ценность: превращает абстрактное желание в конкретные образы; усиливает надежду; удобно тем, кто не хочет рисовать; показывает ценности и желания; помогает найти первые шаги.

Материалы: журналы, ножницы, клей, лист А3 или А4; возможен цифровой коллаж.

Как давать: после обсуждения чудесного вопроса на сессии (вы проснулись однажды утром, а ваша проблема полностью решена – как вы это поймете, что вы почувствуете и т.д.); «выбирайте то, что откликается, не объясняя себе, почему»; затем подписать 3 признака, которые уже есть сейчас хотя бы чуть-чуть; выбрать один образ и один шаг на неделю.

Что обсудить: что на коллаже главное, что уже частично есть, какой шаг выбран.

Трудности: «ничего не откликается» → листайте быстро, берите по первому отклику; образы нереалистичны → спросите, что изменилось бы в самом дне;

грусть из-за разрыва между мечтой и реальностью → признайте её и ищите маленькое «уже есть».

Осторожно: при тяжёлой утрате и депрессии образ желаемого может усилить боль; начинайте с «чуть лучше»; не оценивайте реалистичность.

Задание 7. «Рисунок-письмо и рисунок-ответ»

Подход: гештальт-терапия (диалог, пустой стул) в сочетании с арт-терапией; работа с горем.

Показания: незавершённые отношения, обида, вина, горе, внутренний конфликт.

Суть: на первом листе клиент изображает то, что хотел бы «сказать» человеку (цветом, формой, символом); на втором «отвечает» от лица адресата или другой части себя; на третьем показывает «итог»: что хочется оставить и что - отпустить.

Ценность: позволяет выразить невыразимое; создаёт безопасную дистанцию; даёт возможность увидеть ситуацию с другой позиции; помогает завершить историю.

Материалы: бумага, любые материалы для рисования.

Как давать: после проработки темы на сессии (например, после пустого стула); 10–15 минут в спокойном месте; рисунки не предназначены для адресата; судьбу рисунков (оставить, порвать, хранить) решают после обсуждения; оставьте время на заземление.

Что обсудить: что было на первом рисунке, чем «ответ» отличался от ожиданий, что клиент чувствует теперь.

Трудности: слишком больно → ограничьте время, сделайте перерыв и заземление; «ответ» не получается → оставьте лист пустым или нарисуйте «молчание»; уход в рассуждения → вернитесь к цвету и ощущениям в теле.

Осторожно: при травме насилия, осложнённом горе и диссоциации только с подготовкой и заземлением; предупредите об отсроченной реакции и договоритесь о способе связи.

Задание 8. «Лепка: форма чувства»

Подход: арт-терапия с тактильными материалами, телесно- ориентированный подход.

Показания: подавленные чувства, телесное напряжение, раздражительность, тревога, алекситимия.

Суть: клиент лепит форму, соответствующую чувству (тревоге, злости), затем руками изменяет её: сжимает, раскатывает, разглаживает, соединяет с другим цветом, пока не получится форма, которую хочется оставить.

Ценность: даёт тактильную разгрузку; чувство обретает форму и «вес»; видно, что переживание можно менять; безопасный способ выпустить гнев; быстро снижает напряжение.

Материалы: пластилин, солёное тесто, самозастывающая глина.

Как давать: 5–10 минут; две стадии: «как есть» → «как хочу»; сфотографировать обе формы; оценка состояния до и после (0–10).

Что обсудить: что лепилось сначала, какие движения помогали, что изменилось в теле.

Трудности: «не умею лепить» → подойдёт любая форма, даже комок; «это детское» → объясните связь с телом, предложите просто мять; сильные слёзы или гнев → допустимы, но нужно завершение.

Осторожно: при психотических состояниях и выраженной нестабильности глина (регрессивный материал) может дезорганизовывать, выбирайте структурированные материалы; следите за безопасностью.