



Урок № 5

Цифровые технологии в арт-терапии

Урок 5

Цифровые технологии в арт-терапии

Не все арт-терапевты используют цифровые технологии в своей практике. Вокруг целесообразности их применения в работе психолога существует множество споров, но в связи с появившейся в последние несколько лет необходимостью оказания дистанционной психологической помощи, многие психологи стали склоняться в пользу использования цифровых технологий. Сомнения у специалистов возникают в основном из-за того, что рисование художественными материалами – это очень тактильное занятие, а рисование с помощью планшета не позволяет клиенту ощутить текстуру краски, графита и бумаги, почувствовать запах материалов, который тоже может помочь настроиться на творчество. К тому же, во время рисования на планшете у клиента возникают проблемы с отреагированием эмоций. Он не может порвать рисунок, замарать его, тем самым давая выход агрессии и фрустрации. Клиент может только нажать кнопку «отменить» или «удалить» – обыденное действие, которое он совершает сотни раз в день, пользуясь смартфоном. Размер холста так же ограничен – поле экрана планшета или компьютера не сравнится с ватманом. Восприятия цвета тоже может быть искажено, в зависимости от качества планшета и его бренда экран может отображать цвета очень по-разному.

Возможен смешанный вариант арт-терапии, когда клиент работает с реальными художественными материалами, но сеанс проходит онлайн, а не лично. Тут основными сложностями будут являться невозможность психолога нормально наблюдать за ходом работы, клиент может не воспринимать психолога как профессионала своего дела из-за некоторой отчужденности, которая свойственна любому общению в Интернете. Так же возможны проблемы со связью и аппаратурой. Однако, для некоторых

клиентов в особых обстоятельствах это может быть единственным способом встретиться с психологом, поэтому не стоит вовсе списывать онлайн-терапию со счетов. Безусловно, она имеет свои ограничения, но лучше пообщаться с психологом через экран, чем не пообщаться с ним вовсе.

Среди плюсов использования цифровых технологий в арт-терапии для клиента можно выделить следующие:

- достижение чувства контроля над реальностью,
- принципиально новый опыт,
- возможность комбинировать его с другими приемами художественного творчества,
- отсутствие типичных для изобразительных техник сложностей, низкий порог навыка использования (в большинстве случаев, но не всегда),
- возможность создания интерактивных работ,
- возможность фиксировать все шаги во время работы,
- использование приложений в соответствии с нуждами каждой группы (люди с ограниченными возможностями, люди с гиперчувствительностью, аллергиями).

Среди плюсов для психолога можно назвать отсутствие необходимости закупаться материалами и хранить их, убирать рабочее место после каждого сеанса.

К тому же использование цифровых технологий позволяет клиенту создавать сюжеты из рисунков и объединять их в видео. Также считается, что молодые люди, выросшие в цифровую эпоху, скорее будут готовы взяться за стилус, чем за кисть.

В целом, как у всего в мире, у использования цифровых технологий в работе арт-терапевта есть свои плюсы и минусы. Каждый специалист сам выбирает свой путь, в зависимости от особенностей клиента, обстоятельств и своего стиля работы.

Касаемо использования цифровых технологий в арт-терапии перед психологом встает чисто технический вопрос – какую аппаратуру покупать? У вас есть выбор – купить обычный планшет с сенсорным экраном или графический планшет.

Профессиональные графические планшеты стоят достаточно дорого и могут быть сложны в обращении и настройке для новичка.

Графические планшеты с интерактивным экраном по сути представляют собой привычный вам планшет, но с меньшим количеством функций, специальными кнопками и другими уровнями чувствительности к давлению. В обращении такие устройства очень интуитивны, ими могут пользоваться даже клиенты, которые плохо знакомы с современными технологиями.

Совсем другое дело это планшет, который представляет собой только тачпад без экрана. Использование такого варианта требует сноровки. Большинству людей сложно не смотреть на свои руки, когда они что-то делают, а тут от вашего клиента будет требоваться именно это – смотреть на экран компьютера и одновременно водить стилусом по тачпаду графического планшета. Такой вариант, безусловно, больше подойдет для людей помоложе или для тех клиентов, которые имеют подобные навыки работы руками (программисты, стенографисты, пианисты и т. п.)

Для работы арт-терапевта вполне достаточно простого планшета, на котором вы будете хранить только программы для рисования и работы своих клиентов. Впрочем, выбор за вами. Профессиональные графические планшеты дают на порядок лучшее качество изображения, служат дольше, имеют щадящие для глаз режимы и более быстрый отклик на касание.

Что касается программ для рисования, как бы ни велик был соблазн, использовать фотошоп не желательно. Эта всем известная программа создана для ретуши фотографий, а не для рисования, поэтому функции и инструментарий не совсем подходят для арт-терапии. К тому же фотошопом не просто научиться пользоваться. Лучше отдать предпочтение специализированным программам для рисования – Крита, GIMP, SmoothDraw, Paint.NET, MyPaint. Для маленьких и пожилых клиентов лучше использовать Tux Paint и Sketchbook Pro – оба имеют простой интерфейс с крупными кнопками.

Если вы или ваш клиент располагаете системой VR, вы можете работать в Gravity sketch, Masterpiece VR и Tilt Brush. Все эти программы позволят вашему клиенту создавать 3D-модели и скетчи большого масштаба в виртуальной реальности. Использование системы VR тоже требует определенной сноровки, с оборудованием возможно придется попотеть.

Однако это уникальная возможность не только подарить своим клиентам новый опыт, но и преодолеть первичное стеснение и неуверенность клиента перед рисованием. Программы для рисования в VR так же расширяют поле для рисования, позволяют создавать рисунки в 3D и даже скульптуры, а ещё работать в группе с другими вашими клиентами (которые необязательно все находятся в одной комнате). Если вы решились использовать систему VR в своей деятельности, помните, что в таком случае в вашем кабинете должно быть много свободного пространства, минимум бьющихся предметов и острых углов. Используя VR, многие люди имеют тенденцию забывать о том, где они находятся в реальности, и могут наткнуться на мебель или стены.

К сожалению, программ широкого пользования специально созданных для арт-терапии на русском языке не существует.

Упражнения

Если у вас есть возможность, постарайтесь выполнить следующие упражнения на компьютере, планшете или смартфоне (можно в бесплатном приложении Sketchbook), или в VR.

Ознакомьтесь с проективными методиками «Моя жизнь как...» и «Работа с цветами».

Если вы работаете с художественными материалами, вам понадобится белая гуашь, акварель, карандаши, десять листов А4 или А3.

Для выполнения упражнения «Моя жизнь как...» от вас потребуется сделать шесть рисунков – моя жизнь как: дорога, река, гора, еда (блюдо), огонь и игра.

После того как закончите рисовать, ознакомьтесь с целями упражнения и информацией по интерпретации. Подумайте, что чувствуете, когда смотрите на рисунки, где эти чувства находятся в теле. Опишите, что лично для вас означает каждый из изображенных символов.

Для выполнения упражнения «Работа с цветами» от вас потребуется:

1. Выбрать два цвета. Первый — тот, который вам нравится больше всего в данный момент. Второй — тот, который нравится меньше всего. Нарисуйте на одном листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.
2. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по вашему впечатлению составят красивую, гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

3. Выберите те цвета, которые по вашему мнению выражают вашу личность или ваш характер и создайте с их помощью композицию.
4. Выберите цвета, которые по вашему ощущению «нейтрализуют» ваши негативные переживания и используйте их в создании рисунка на свободную тему.

Изучите рисунки, прислушиваясь к своим чувствам. Как они соотносятся друг с другом?

Позже выполните дополнительные упражнения: «Путешествие в детство», «Котелок отличного настроения», «Текущее и желаемое», «Лесная птица».

Рисуночная техника «Моя жизнь как...»

Автор: Е. Ромашкина

Пошаговая инструкция

1. Сделайте на отдельных листах серию рисунков.

Подготовьте листы формата А4 и А3, краски, гуашь, карандаши. Рисуем то, что происходит в голову именно сейчас, состояние на сегодня. Рисовать в любой последовательности.

- Моя жизнь, как дорога.
- Моя жизнь, как река.
- Моя жизнь, как гора.
- Моя жизнь, как еда.
- Моя жизнь, как огонь.
- Моя жизнь, как игра.

2. Расскажите, что вы нарисовали. Что вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Как эти чувства откликаются в теле? Опишите, что такое для вас символ дороги? (реки, горы, еды, огня, игры). Работаем сначала до конца

с одним рисунком. Человек может описать так: «Дорога для меня – это путь к цели». А на рисунке изобразил дорогу, как в сказке, с тремя разветвлениями.

Как вы можете объяснить для себя, что происходит в вашей жизни судя по этому рисунку?

3. Посмотрите сейчас на ваш рисунок. Что чувствуете? Что происходит в теле? Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать? Если да, то отдаем рисунок и клиент вносит желаемые для него изменения (нужно иметь в наличии белую гуашь). Коррекция происходит в настоящем времени. Обычно после внесения изменений в рисунок, даже небольшой детали, происходит быстрая внутренняя метаморфоза.

4. Просим клиента рассказать по рисунку, что такое его жизнь, как дорога (река, гора, еда, огонь, игра)? Например, рассказ может звучать так: «Моя жизнь – это прямая дорога, асфальтированная, не сильно широкая, но и не узкая, движение на ней в обе стороны. Это дорога из одного города в другой. На ней есть места, где можно заправить автомобиль, перекусить и отдохнуть. После этого можно спокойно ехать дальше. Мне нужно туда, где виднеется дерево. Там цель моей поездки. Я его вижу и мне спокойно и радостно, что до него осталось совсем немного. В теле легкость».

Обратите внимание на последовательность исполнения рисунков и на формат бумаги. Что в приоритете, судим по символу. Обращаем внимание на чувства и ощущения в теле во время беседы по рисунку.

Упражнение «Работа с цветами»

1. Выберите два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.
2. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

3. Выберите те цвета, которые по вашему мнению выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.
4. Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

Техника «Путешествие в детство»

Автор: А. Мирцало

Инструкция

Постарайтесь вспомнить своё детство, как вы выглядели, какую одежду носили.

Задайте себе вопрос: «Какие люди меня восхищали в детстве?» Может быть это люди красивые, может быть это люди здоровые, спортивные; известные лидеры; может быть люди заботливые... Вспомните несколько типажей или конкретных людей, которые вас восхищали в детстве. Вы смотрели на них и думали о том, что хотели бы обладать такими же качествами. Отправьте этим людям огромное чувство признательности. Будет хорошо, если вы сумеете вспомнить 3-5 человек и те качества, которые вас восхищали.

Возьмите цветные карандаши и нарисуйте рисунок «Люди из детства, которые меня восхищали». Лучше, чтобы это были реальные люди, но если вспоминаются персонажи из сказок или мультфильмов, нет запретов и можно их отразить. Важно получить от работы удовольствие. В рисунке важно отразить те состояния, эмоции и переживания, которые у вас связаны с теми людьми и их качествами, которые вас в детстве вдохновляли.

После завершения работы над рисунком ответьте на вопросы:

1. Какие ценности несут эти люди? Возле каждого человека напишите ту одну ценность, которую несет этот человек (любовь, щедрость, забота, статус и др.)

2. Посмотрите на те ценности, которые вы выделили и каждую из них отнесите к одной из этих категорий:

- я эти ценности осознаю и что-то делаю, чтобы к ним идти;
- я эти ценности осознаю, но ничего не делаю, чтобы к ним;

- я не осознаю эти ценности, но интуитивно стремлюсь к их реализации;
- я не осознаю, что живу этими ценностями, и ничего не делаю, чтобы их реализовывать.

Задумайтесь над тем, как те ценности, которые вдохновляли, восхищали вас в детстве, сейчас являются теми ценностями, к которым вы осознанно или неосознанно стремитесь. Эти ценности являются маршрутами в страну вашего предназначения.

Упражнение «Котелок отличного настроения»

Автор: С. Флоринская-Колбасова

Цели: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

Возраст: дошкольный; младший школьный

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин.

Описание упражнения:

«Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт!

Сегодня мы будем варить настроенье.

Положим чуть-чуть озорного веселья,

100 грамм баловства,

200 грамм доброй шутки

И станем все это варить 3 минутки.

Затем мы добавим небес синевы

И солнечных зайчиков пару.

Положим еще свои лучшие сны

И ласковый голос мамы.

Теперь мы это перемешаем!

Заглянем под крышку...

А там у нас у нас не варенье!

Там наше отличное настроение!

Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы. Ты готов/а приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!»

Выберите вместе с ребёнком какую-нибудь красивую кастрюльку (коробку, корзинку, мешочек). Далее решите, что из волшебных ингредиентов вы нарисуете, слепите из пластилина, а что просто озвучите или изобразите другим способом. Допустим, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать. Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинайте волшебство.

Взяв котелок, начинайте вместе с ребёнком читать стихотворение и по ходу его добавляйте соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладите в котелок, то, что вы решили изобразить пантомимой – покажите. А то, что захотели сказать – скажите, заглядывая внутрь котелка. По завершению упражнения спросите ребёнка, что ему больше всего понравилось? Хотел бы он что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё?

А что бы он ещё хотел сварить?
Пофантазируйте, приготовьте что-нибудь по своему рецепту.

Примечание: Данное упражнение хорошо использовать и в такие моменты, когда у ребёнка непосредственно случилась какая-нибудь неприятность, он о чём-то грустит, переживает. Проговорите с ним, что именно его беспокоит, и предложите вместе «поколдовать». Придумайте, что бы ему в этой ситуации помогло, что для этого можно приготовить – и воплотите задуманное.

Техника «Текущее и желаемое»

Автор: П. Постельгина

Вам понадобится 3 листа формата А4, цветные мелки, карандаши или акварель, клей или скотч, ножницы.

Шаг 1. На первом листе нарисуйте ваше текущее состояние: состояние души, вашей жизни, то, в чем вы сейчас находитесь и как себя ощущаете. Рисуйте спонтанно, не думая о результате. Можно проговорить вслух, что это за состояние, каково находиться в нем, как долго оно присутствует в вашей жизни, что дает, а чему мешает.

Шаг 2. На втором листе нарисуйте идеальное, желаемое состояние. Как бы вам хотелось себя чувствовать, как жить, что ощущать. Это может быть и душевное состояние, и материальные ценности. Важно, чтобы рисунок также был спонтанным — это укажет на истинные потребности. Рассмотрите его: что вы испытываете? Желаемое может быть необычным, неожиданным: возможно, до сих пор вам казалось, что нужно совсем иначе!

Шаг 3. Разложите два готовых рисунка перед собой и возьмите третий чистый лист. Теперь задача — создать единую композицию из них: положение листов может быть любым, их можно склеить, но это должна быть картина с целостным сюжетом. Дорисовывайте то, что хочется, закрашивайте, трансформируйте рисунки, размышляя о том, каким будет переход из первого состояния во второе.

Иногда у клиентов возникает желание создать инсталляцию, а не плоскую картину, или наложить листы друг на друга и что-то вырезать и вклеить. Реализуйте любое творческое решение. Важно, чтобы работа была целостная. Выкидывать лишние фрагменты можно только тогда, когда вы знаете, как с такой же легкостью избавиться в жизни от того, что они символизируют. Например, написать заявление об увольнении завтра же (но не стоит слишком поощрять такие серьезные решения).

Ваша задача — создать единую композицию из двух работ и чистого листа. Дорисовывайте детали, обдумывая, как из первого состояния переместиться во второе.

Шаг 4. Теперь посмотрите, что вышло. Найдите на рисунке ответы на вопросы: какие конкретные шаги в реальной жизни мне необходимо предпринять для перехода в желаемое? Что мне поможет? Какое решение здесь изображено?

Методика «Лесная птица»

Автор: Ю. Шалыгина

Цель: Получение информации о скрытых эмоциях и переживаниях, о само восприятии испытуемого, а также выявление символического восприятия домашнего очага.

Задачи:

- Развитие активного воображения;

- Научиться понимать свои чувства и ощущения;
- Развить способность находить пути выхода скрытым эмоциям.

Инвентарь: Белый лист бумаги (А4), простой карандаш, набор цветных карандашей.

Время работы: 35-40 мин.

Возрастные рамки применения: Клиенты от 6 лет и до конца психического здоровья.

Алгоритм работы

1 этап.

Релаксация.

Испытуемому предлагается сесть поудобней, расслабиться.

2 этап.

Консультант зачитывает текст:

Представь, что теплым, летним днем ты решил прогуляться по лесу. Солнышко светит необычно ярко, и его лучики красиво пробиваются сквозь деревья. Ласково шумит листва. Ты проходишь вглубь леса и выходишь на поляну. Посмотри на неё, что ты там видишь? Какие растения есть на ней? Какая она? Тебе захотелось побыть на этой полянке, и ты присел на пенек. И вдруг, ты видишь, как на полянку прилетела птица. Она подлетела очень близко к тебе, и ты сможешь её хорошо рассмотреть. Посмотри, какая она? Большая или маленькая? Какого цвета её перышки? Видел ли ты раньше такую птицу или нет? Как ты думаешь, она живет в стае или нет? Какое у неё настроение? Птичка, немного попрыгав по полянке, вспорхнула на дерево, и оказалось, что она там живет. Ты с интересом рассматриваешь это дерево. Какое оно? Какого размера дерево? Посмотри, какие у него ветви, есть ли там еще жильцы?

3 этап. После направленной визуализации, клиенту дается лист бумаги формата (А4), простой карандаш и набор цветных карандашей. Клиента просят изобразить то, что он представил себе во время визуализации.

4 этап. После рисования клиенту задаются вопросы относительно рисунка.

«Какие были ощущения когда ты попал на поляну? Какая это была птица? Что ты почувствовал когда увидел её? Уютно ли птичке на своем дереве? Как ты думаешь, ждало ли птичку дерево? Кто еще живет на дереве? С кем дружит птица в лесу? Чего она может бояться?» В ходе беседы возможны дополнительные вопросы.

Выводы: У каждого из нас есть часть нашей личности, которую мы четко не осознаем. В ней могут храниться вытесненные нами чувства и эмоции, которые при соответствующей помощи могут быть осознанными и преобразованными. В данной технике дерево символизирует родителей, дом. Дерево может как защищать и укрывать в своих ветвях, так и наоборот нести незащищенность. Птица – символ душевной жизни, образ самого себя. Лес и поляна являются символом бессознательного. Методика дает возможность проработать скрытые от сознания переживания в сфере детско-родительских отношений; столкнуться с отчужденной своей частью личности, которая может скрывать внутренние комплексы, страхи.