

Оксана МОЛЧАНОВА,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
психології та соціальної
роботи
Центральноукраїнського
державного університету імені
Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

Арттерапевтична вправа «Ресурсні каракулі»

У важкій, стресовій ситуації людина часто, сама не помічаючи, створює спонтанні малюнки, розмальовує різні зображення, закреслює фігури, малює паличкою чи пальцем по піску. Таке малювання здійснюється з метою відреагувати травматичні переживання, винести їх на зовні, вивільнити напружуючі емоції та почуття. За допомогою такого малювання можна знайти спосіб виходу із важкої життєвої ситуації (Л.Лебедева), заспокоїтись та знизити напруження (Н.Роджерс).

Саме спонтанні малюнки лежать в основі техніки «каракулі», яка ґрунтується на створенні певного скупчення («клубка») ліній на папері, не відриваючи руки від нього. Каракулі є цікавим та потужним методом терапевтичного малювання, вони виступають індикатором самопізнання та соціальної зрілості особистості, допомагають висловити свої почуття (Л.Лебедева); викликають радість і захоплення як у дітей, так і в дорослих (О.Вознесенська); допомагають встановити зв'язок та нейтралізувати захисні механізми та отримати емоційну підтримку (Д.Віннікот) [2].

Застосування подібного малювання не має обмежень та ефективно у використанні з 4-5 років як в індивідуальній так і в груповій формі для послаблення рівня свідомого контролю особистості, зняття м'язової та емоційної напруги, розслаблення, дослідження власних почуттів і переживань; можливості відстеження групової динаміки та стратегій взаємодії. Малювання каракуль знімає бар'єри перед малюванням, розвиває творчий потенціал, приховані можливості та актуалізує уяву; підвищує самооцінку та впевненість у власних можливостях, створює ситуацію успіху та викликає відчуття психологічної безпеки [2].

Мета вправи: розвиток навичок активізації ресурсів особистості та гармонізації психоемоційного стану, усвідомлення прихованих можливостей та ресурсів.

Матеріали для виконання вправи:

- кольорові олівці (звичайні), воскові або пастельні олівці, фломастери;
- 3 аркуші А4 (або А3)
- **Хід виконання вправи.**

Етап 1. Малювання внутрішнього ресурсу.

Обираємо 2 різні кольори та беремо аркуш паперу. Малюємо каракулі, одночасно, обома руками, не дивлячись на аркуш паперу. Обираємо на аркуші з каракулями місце, яке подобається найбільше, кладемо на нього свою ліву долоню та обводимо її контрастним олівцем. Знаходимо серед каракулів будь-який образ, який би символізував внутрішні ресурси та наводимо його, розфарбовуємо, щоб зробити видимим для всіх.

Етап 2. Малювання зовнішнього ресурсу.

Обираємо інші 2 кольорові олівці та беремо ще один аркуш. Повторюємо дії першого етапу.

Етап 3. Об'єднання ресурсів.

Беремо ще один аркуш і малюємо образ, який би поєднував попередні малюнки між собою.

Етап 4. Обговорення.

Викладаємо малюнки так, як хочеться та обговорюємо їх.

Питання для обговорення:

- Для першого малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як можна пов'язати цей образ з вашими внутрішніми ресурсами? Які внутрішні ресурси вам допомагають? Дайте назву малюнку.
- Для другого малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як можна пов'язати цей образ з вашими зовнішніми ресурсами? Які зовнішні ресурси вам допомагають? Дайте назву малюнку.
- Для третього малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як цей образ поєднує ваші внутрішні та зовнішні ресурси? Дайте назву малюнку.
- Для об'єданого малюнку: Складіть ваш малюнок із частин, щоб він був цілісним. Які емоції викликає малюнок? Що найбільше вразило під час малювання? Які усвідомлення (осаяння) були у вас під час створення образів? Дайте назву малюнку.

В процесі адаптації методики було помічено, що учасникам було важко знайти образ «на долоні» на першому етапі, тому їм був запропонований класичний варіант методики «Каракулі» Віннікота в якості тренування навичок знаходження прихованих образів та розвитку вміння нестандартного підходу до ситуації. Так як учасники малювання вперше отримали досвід роботи в зазначеній техніці, долоня на каракулях їх напружувала. Вже на другому етапі малюнок руки, навпаки, допомагав їм сконцентруватись на лініях і віднайти щось для себе значуще. Під час інструкції до другого етапу було застосована асоціація «ресурси на моїй долоні, мої ресурси».

Для визначення впливу малювання каракулів на особистість, було проведено оцінювання емоційного стану учасників за допомогою набору лінійок/шкал Ю.Луценка. Результати опитування презентовані нижче на рис.1

Як видно з рисунку, в емоційному стані учасників вправи відбулись зміни. Збільшилась інтенсивність наступних емоційних станів: тривога, задоволення, радість, доброта. Але зменшилось переживання страху,

хвилювання, впевненості, любові, інтересу, комфорту. З'явилися нові переживання, такі як прийняття, сором, гнів та злість.

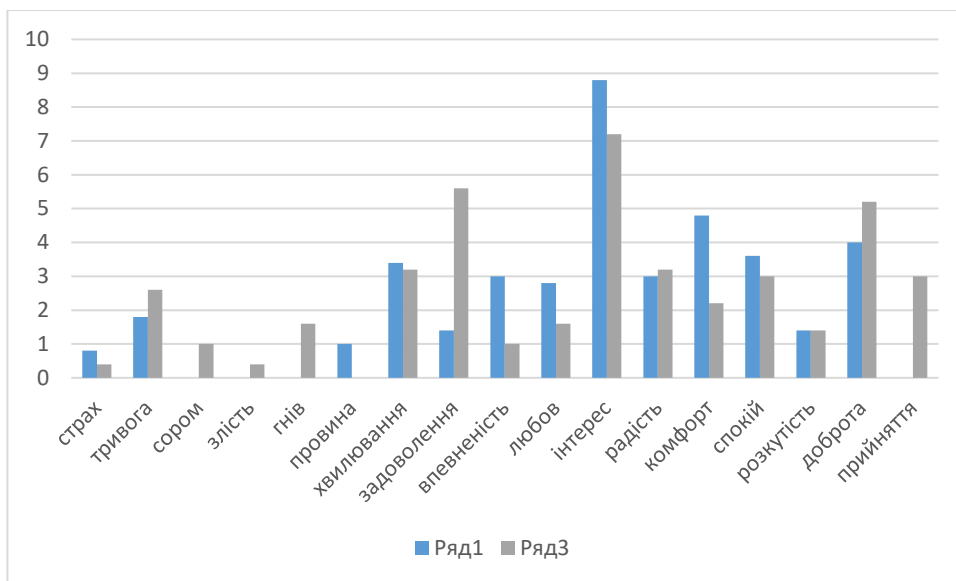


Рисунок 1. Кількісні показники емоційних станів учасників вправи (в балах)

Умовні показники: рад 1 – показники до вправи; ряд 2 – показники після вправи.

В процесі обговорення вправи учасники відзначали, що їм було складно побачити спочатку образи, але на другому етапі це відбувалось легше. Їм було дуже цікаво спостерігати за народженням образу, хоча й декому не зовсім сподобалось те, що вийшло. Також учасники відзначали глибину занурення у власні переживання, що було спровоковано малюванням прихованих образів на основі каракулів. Не всі отримані образи були позитивно сприйняті їх авторами, але всі вони були ними усвідомлені, що було відзначено в обговоренні.

Отже, можемо зробити висновок, що методика «Ресурсні каракулі», не зважаючи на зовнішню простоту, здатна піднімати приховані переживання та провокувати усвідомлення, які сприяють особистісному розвитку людини.

Література:

1. Луценко Ю.А., Книшоїд Н.О., Панок В.Г. Набір лінійок /шкал. Психологічний інструментарій / Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи. Київ, 2015.
2. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання /О.М.Молчанова. Кропивницький, 2020. – 78 с.