

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ ЛОСКУТНОГО ШИТЬЯ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ СО ВЗРОСЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Зыкова С.О.



Арт-терапия, как психотерапия посредством искусства, включает в себя разнообразные виды творчества, а также разнообразные материалы и инструменты для творческого самовыражения и экспрессии. В свою очередь, лоскутное шитье — это тоже форма искусства, которая используется в арт-терапевтической практике в разных странах, в частности в Англии и Соединенных Штатах Америки.

Мною была разработана арт-терапевтическая программа «Создание лоскутной мандалы «Источник внутренних сил» с целью изучения и применения техники лоскутного шитья в арт-терапевтической работе. Программа включает в себя совокупность арт-терапевтических изобразительных техник и лоскутного шитья.

Она является, по сути, созданием талисманоподобного объекта в виде мандалы, сопровождающегося дополнительными рисуночными техниками и подробными мастер-классами.

В данной программе используется техника лоскутного шитья, которая позволяет создавать циркулярные изображения (мандалы) из ткани. Сперва сшиваются отдельные 8 частей, а затем они собираются в круг, что может служить метафорой личностного роста человека в направлении всебольшего единства и целостности психической жизни.



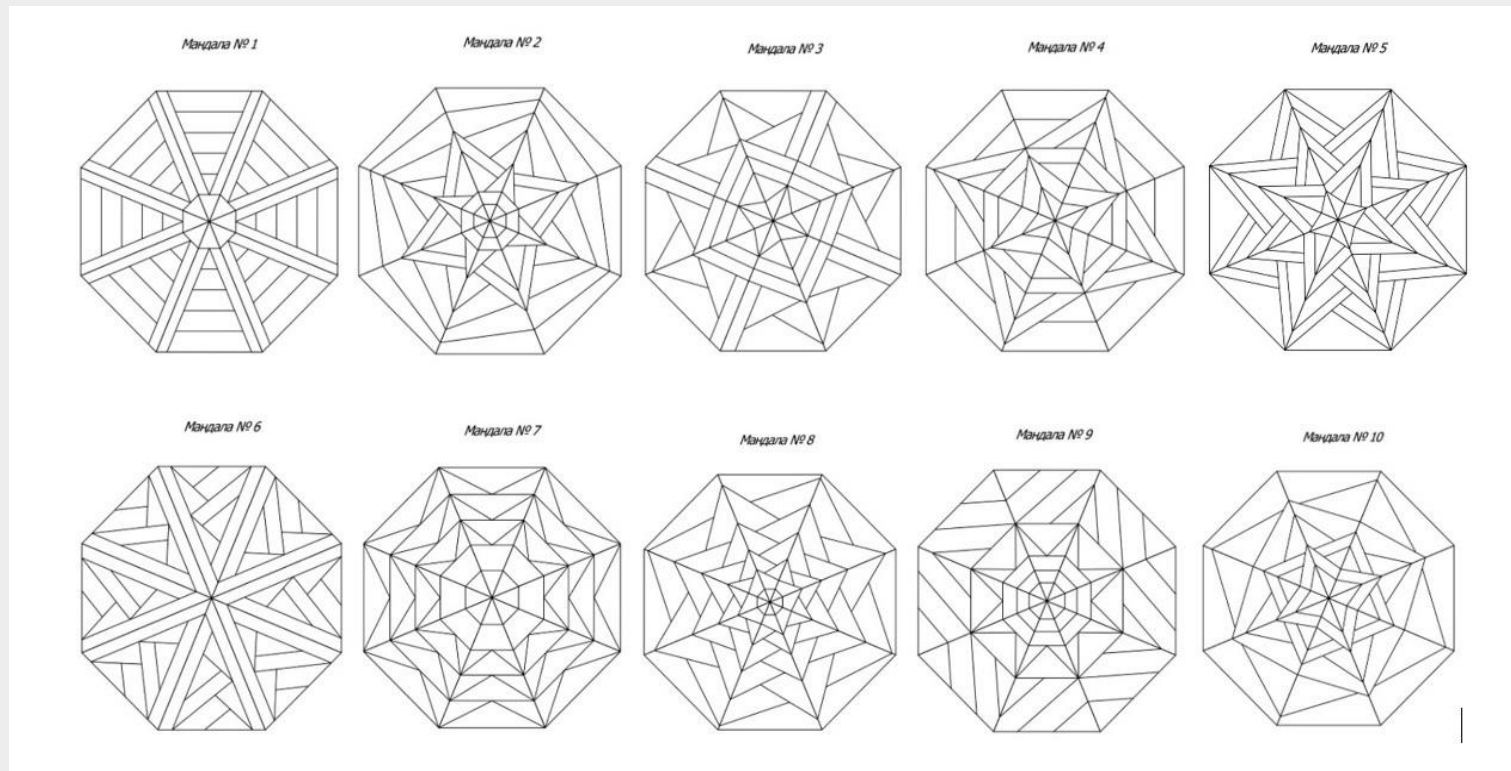
В данной работе прослеживаются элементы трудотерапии, что может помочь клиенту укрепить собственную самооценку и веру в себя. Занятия шитьем помогают формированию навыков программирования, контроля и концентрации.

Также важно отметить, что с тканью мы контактируем ежедневно с первых дней нашей жизни, что может выступать дополнительным ресурсом для человека. Например, при создании лоскутной мандалы можно использовать старую значимую для человека одежду.



В технике используются уже готовые изображения мандал, которые предлагаются клиентам на выбор. Было предложено 10 изображений, которые были созданы мною лично. Все эти изображения разные и включают в себя вариативность рисунков, но все же они ограничены возможностями используемой лоскутной техники.

Преимущество использования уже готовых изображений мандал заключается в предоставлении дополнительных возможностей для творческого самовыражения, в облегчении задачи создание рисунка, в выборе нескольких рисунков, в художественном образовании с целью развития чувства формы и композиции, обогащения эстетического опыта. Достигаемые при этом эффекты включают снятие напряжения, достижение большей концентрации внимания и организацию деятельности.



Цели программы - развитие и актуализация ресурсного потенциала клиентов посредством работы с художественными материалами и тканью.

Задачи программы - улучшение эмоционального состояния клиентов, укрепление самооценки и уверенности в своих силах, развитие волевой сферы, снижение уровня тревожности, повышение рефлексивных навыков, поиск внутренних и внешних ресурсов, освоение новой декоративно-прикладной техники.

Данная программа рассчитана на 1 месяц и включает в себя 4 групповые встречи онлайн раз в неделю продолжительностью 2,5 часа каждая. Также обязательным в программе является выполнение 2-х домашних заданий, которые снабжены подробными видео-инструкциями.



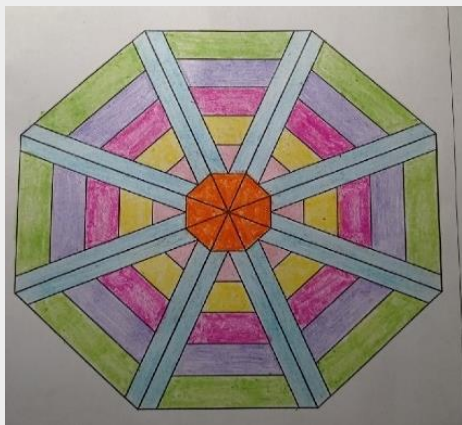
Описание программы и ее результатов.

1 занятие – Мой источник внутренних сил.

После медитативного упражнения, участникам было предложено выбрать 1 рисунок из 10 и раскрасить его под спокойную музыку. После этого участникам группы предлагалась рассказать о своей работе.

Было отмечено, что рисунок мандалы выбирался не случайно, в изображение участники вкладывали свой смысл. Кто-то видел в рисунках дороги, как пути к своим целям, кто-то воспринимал углы в рисунке как цели, кто-то видел в изображении юлу, которую покрутишь и жизнь меняется в лучшую сторону.

В завершение встречи подводились итоги и обсуждалось домашнее задание. Домашним заданием было подобрать ткани к будущей лоскутной мандале, опираясь на созданный рисунок.

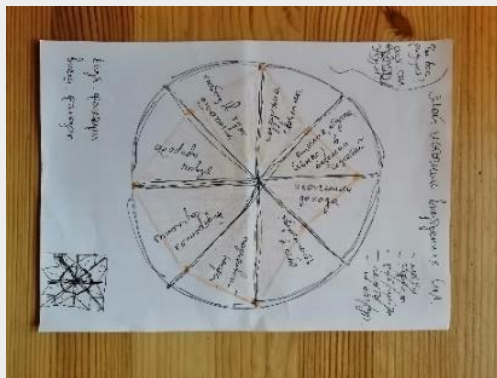


2 занятие - Что питает мой источник внутренних сил.

Второе занятие началось с обсуждения проделанной работы по подбору цветов. Не у всех получалось подобрать ткани точно в тон нарисованным цветам, но, тем не менее, выбирались ткани, максимально близкие к тому цвету и состоянию, которые они должны были отражать. Также некоторые отмечали, что им удалось при помощи ткани полнее передать тот смысл, который был вложен, благодаря дополнительному рисунку/принту на ткани.

Второе занятие было посвящено обсуждению внутренних и внешних ресурсов, которые могут быть у человека и которые могут питать источник внутренних сил. На листе А4 нужно было нарисовать круг и разделить его на 8 частей. В каждом секторе необходимо было написать те ресурсы, внешние или внутренние, которые есть у участника.

В завершение встречи подводились итоги и обсуждалось домашнее задание. Домашнее задание заключалось в том, чтобы сшить лоскутную мандалу, опираясь на подробный мастер-класс.



3 занятие – Мой источник внутренних сил и мир вокруг.

Занятие началось с обсуждения домашнего задания. Одна из участниц отметила то, что работа успокаивающая и позволяет больше узнать о себе. Другая участница определила зеленую ткань и соответствующий цвет в мандале как символ семьи, но во время работы зеленой ткани ей не хватило. Участница проанализировала для себя эту ситуацию как то, что в семейной сфере у нее еще не все гладко. Ткань на замену была от маминого старого костюма, что также связано с темой семьи.

Другая участница отметила для себя важность планирования на каждый день. Она сшила только половину мандалы и вспомнила, что стратегия откладывания дела на потом, часто проявляется в ее поведении.

Затем участникам было предложено в свободной форме нарисовать рисунок «Мой источник внутренних сил и мир вокруг». В завершение встречи подводились итоги и обсуждалось домашнее задание. Домашнее задание заключалось в том, чтобы пришить сшитую ранее лоскутную мандалу на фон, как символ окружающего мира и собрать готовую работу, используя подробные мастер-классы.



4 занятия – Я и мой источник внутренних сил.

В начале участники рассказывали про свои готовые работы. Одна участница отметила важность для себя направления окантовки. Другая участница отметила, что у нее были мысли все бросить, но, тем не менее, она шла к результату. Глядя на готовую работу, участница вспоминает о той конкретной задаче, которую ей предстоит решить и для которой она искала внутренние ресурсы, и она отмечает, что если ей удалось справиться с созданием этого лоскутного изделия, то она сможет справиться и с основной своей задачей.

Другая участница была очень довольна собой и своей работой, она была горда тем, что смогла выполнить такую мелкую работу от начала до конца.



В продолжение встречи, участникам было предложено в свободной форме нарисовать рисунок на тему «Я и мой источник внутренних сил». Данная техника была направлена на установление связи между самим человеком и его ресурсами, на присвоение себе ресурсного состояния, на локализацию ресурсов внутри человека.

В ходе выполнения данного рисунка, у всех получились разнообразные образы, но в каждом образе в ходе разговора участники смогли определить для себя, где есть они, а где их ресурсы и в какой взаимосвязи они состоят.



Заключение.

Так как мной не применялись методики для оценки эффективности данной программы, то о ее результативности ее я могу судить, только опираясь на отзывы участников.

В программе приняло участие 9 человек, в возрасте преимущественно старше 40 лет, все женщины. У всех были разные навыки лоскутного шитья, но тем не менее, опыт в данном виде творчества у них был.

По отзывам участников, для всех опыт участия в данной программе был позитивным, кому-то удалось поразмыслить над своими проблемами, выразить свои чувства и эмоции, по-новому взглянуть на ситуацию.

Одна из участниц призналась, что ранее уже принимала участие в арт-терапии, но не могла понять, в чем смысл данного времяпрепровождения, считала его пустой тратой времени. Но благодаря данной программе она смогла найти для себя новые смыслы в арт-терапии и впервые открыться, выразить то, что она действительно думает и чувствует. У другой участницы также уже был опыт в арт-терапии, но раньше она выбирала цвета и рисунки с целью дать «желаемый ответ» для арт-терапевта, нарисовать то, что, как ей кажется, будет правильным с точки зрения психолога. Сейчас же она вовсе не думала о том, что и как рисует, как красками, так и тканями, и могла свободно выражать себя.

Другая участница отметила, что благодаря программе она снова смогла вернуться к своим тренировкам, к дыхательным практикам, к активной жизни, хотя предыдущие 3 месяца все свободное время проводила «на диване с телефоном». Она отметила, что у нее произошло переосмысление ценностей за месяц программы, и данную программу она воспринимает как именно терапию, когда из маленьких кусочков ткани, все собирается и все складывается. Она поняла, что все ресурсы находятся внутри ее самой.

Другая участница отметила для себя, что важно идти до конца в выполнении работы и решении задачи, что в конце всегда будет что-то новое и интересное. Также она отметила, что на данной программе она стала лучше дифференцировать свои чувства и эмоции.

В свою же очередь, хочу отметить, что в рамках проведения программы удалось добиться поставленных целей и задач. Данный опыт может служить основой для дальнейшего исследования терапевтических свойств лоскутного шитья и особенностей использования его в арт-терапевтической работе.



Спасибо за внимание!