

## Арт-техніка «Дерево»

Спробуйте уявити собі яке-небудь дерево.

Що це за дерево? Якого воно розміру? Чи є у нього крона? Де воно знаходиться? Що його оточує? Як себе почуває це дерево? Чого йому бракує? Що б йому хотілося?

Відповідаючи на подібні питання, ми в глибині душі починаємо замислюватися про себе, про те, що з нами відбувається в житті або про те, що відбувається або відбувалося зі значимою для нас людиною. Дерево виявляється зручним образом для відображення нашого внутрішнього стану і переживань. По-перше, будь-який акт творчості пов'язаний з відображенням особистості того, хто творить. Представлення і малювання дерева не є тут виключенням. Ніхто інший не представить дерево в точності так, як представите його ви, і в цьому буде відбита унікальність вас як особистостей, як людей. По-друге, образ дерева завжди був і залишається тісно пов'язаним з людиною. Давайте про це поговоримо детальніше.

Дерева з'явилися на нашій планеті давно, задовго до появи людини. Дерева теж стикаються з такими подіями як поява на світ, розвиток, розмноження, старіння, смерть. Дивлячись на дерево, ми можемо припустити, з якими труднощами воно стикалося в процесі свого розвитку, і ці труднощі нам зрозумілі, адже ми їх можемо зіставити з подіями нашого життя. Ми знаємо, як виглядають дерева, яким всього вистачає для їх розвитку, ми знаємо, як виглядають дерева, що ростуть в суворих умовах, ми знаємо, як вони виглядають при постійному піклуванні садівника і так далі. Усі ці стани дерев ми можемо зіставити з ситуацією, в якій ми самі знаходимося.

Якщо подивитися на дерево з позиції культурології, якщо говорити про символіку дерева, то вона йде в глибоку старовину, коли на зміну горизонтальній картині світу прийшла вертикальна. Якщо сказати узагальнено, то горизонтальна картина припускала "Я живу тут, а смерть знаходиться там, за річкою". Нова, вертикальна, картина світу припускала розділення світу на 3 частини: підземний рівень (рівень духів і предків), земний рівень (де живе людина) і небесний рівень (де живуть божества). Головним символом такої картини світу стало світове дерево, яке собою і сполучало усі його частини. Коренями воно йшло в підземний рівень, потім проходило через земний і гілками доходило до небесного шару. Таке дерево вважалося центром і основою світу. Ця символіка була проявлена в усіх древніх культурах і традиціях - арабській, австралійській, індійській, єгипетській і інших. Різні народи відносили світове дерево до різних видів: у росіян це була береза, у народів Мексики - агава, у німців - дуб, у скандинавів - ясен, у алтайців - тополя.

Поступово ця символіка дерева почала мінятися, але завжди залишалася пов'язаною з людиною і світом, в якому він живе. Наприклад, було вірування, що людина і дерево взаємно пов'язані. Те, що відбувається з людиною, відбивається на дереві, а ті, що відбувається з деревом, відбивається на людині. Дерево стає "братом-близнюком" людини і, уважно спостерігаючи за своїм деревом, людина може більше зрозуміти про себе і своє внутрішнє життя. Іноді символізм дерева зв'язується з чоловічим началом, іноді з жіночим, а іноді

зображуються два дерева, сполучених однією гілкою, з якої росте пагін, що можна трактувати як єдність взаємодоповнюючих начал чоловічого і жіночого.

Образ дерева тісно пов'язаний з часом, життям і нашим положенням в історії роду. Коли ми хочемо показати наш рід, ми складаємо генеалогічне дерево. Цікаво, що є різні традиції для складання такого дерева : воно може бути зображене як в перевернутому вигляді, так і в звичайному положенні. Це пов'язано з релігійними представленнями.

Символіка дерева має і ширше значення. Дерево може символізувати зростання, розвиток, життя, відродження і безсмертя. У старокитайській традиції, зокрема в традиційній китайській медицині, велике значення надається взаємодії п'яти першоелементів (стихій) : дерева, вогню, землі, металу і води (цикл "У-Син"). Через взаємодію цих стихій описувався навколишній світ і цикли часу, наприклад, характеристикою весни, ранку, зародження являється стихія дерева. Внутрішні органи людини діляться відповідно до цих стихій і взаємодіють між собою відповідно до них. Дереву, наприклад, відповідають печінка, жовчний міхур, очі, м'язи. Так само символіка дерева тісно пов'язана з космосом і рухом космічних тіл, в першу чергу, з сонцем і місяцем, рух яких завжди був тісно пов'язаний з людиною. У древніх культах дерева були втіленням родючої Матері-землі. Так само символіка дерева тісно пов'язана з символікою хреста і символікою гори.

Виходить, образ дерева в культурі і психології часто зв'язується з людиною і його життям. Напевно, тому цей образ нерідко використовується людьми для того, щоб донести до інших особливості свого стану. Метафора дерева як образу людини часто зустрічається в прислів'ях і приказках, а також в піснях.

Дерево є дуже зручним образом для проєкції своїх переживань. Для використання цієї метафори не треба мати якоїсь спеціальної освіти. Вона універсальна і доступна усім.

Давайте знову повернемося до того дерева, яке ви уявляли. Уявіть це дерево ще раз.

Спробуйте зараз його представити в усіх фарбах. Якого воно розміру? Це хвойне або листяне дерево? Чи є на ньому крона? Якої товщини стовбур? Де знаходиться це дерево? Що його оточує? Яка погода? Чи всього вистачає цьому дереву? Подумайте про усі ці деталі, а потім намалюйте його.

Подивіться на свій малюнок.

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на нього? Про що він вам говорить? Чи вдалося вам щось зрозуміти про себе і свою життєву ситуацію?

Такий спосіб є гарною можливістю отримати погляд на себе і своє життя "з боку", усвідомити, що зараз відбувається з вами, з вашим життям. Якщо говорити про зміни, то вони можливі тільки за умови прийняття того, що є, і малюнок дерева в цьому є хорошою допомогою, - він наочно відбиває поточний стан.

**Мета:** профілактика емоційного вигорання; перетворення негативної інформації, яку ми отримуємо з газет, у позитивний образ дерева.

**Матеріали:** газети; картон; клей; кольорові серветки; вологі серветки (за потребою).

**Час роботи:** 30 хв.

### *Хід роботи:*

*I. Вступне слово ведучого:* Я сподіваюся нікому не потрібно нагадувати про те, що в наш час кожна людина зазнає психотравмуючого впливу від того, що відбувається в нашій країні і від тієї інформації, яку ми отримуємо з СМІ. А з цим якось потрібно жити...а людям допомагаючих професій ще й виконувати свою роботу. Так і народилася ця техніка, яка допомагає перетворити негативну інформацію, яку ми отримуємо з газет, в позитивний образ.

А зараз сядьте зручно і уявіть дерево. Це має бути найкраще дерево...ваше дерево. Воно має безмежні можливості і, коли ви торкнетесь його, станеться диво.

### *II. Створення дерев учасниками майстер-класу:*

1. Візьміть газетний лист і уявіть собі, що це ви. Подумки скажіть собі декілька теплих слів. Так як ми на протязі свого життя здобуваємо досвід, то зім'явши газетний лист, ви створите візерунок вашого життєвого досвіду. Але, здобуваючи професійний і життєвий досвід, не потрібно забувати про самопідтримку – розгладьте зім'ятий лист, подумки промовляючи свої найкращі риси.

2. На нашому життєвому шляху ми робимо кроки, які змінюють нас, чомусь навчають. Зробіть декілька (чотири) надриви на папері, не доходячи до середини. Це і будуть ваші професійні або життєві кроки.

3. Закрутіть кожну доріжку, як цукерку, фіксуючи в пам'яті ті здобутки, які ви отримали, зробивши певні кроки. Це будуть гілочки нашого дерева.

4. Все це робить нас сильнішими і мудрішими. Тому ми тримаємо наш папір і закручуємо його, утворюючи основу. Це буде стовбур цілющого дерева.

5. Докручувати потрібно не до кінця: адже кожен з нас повинен мати на що спиратися, а наше дерево потребує коріння. Формуючи корінці, ми подумки згадаємо і подякуємо тим людям, які нам допомагають, нас надихають.

6. Кожен з нас, для того щоб протистояти життєвим негараздам, має твердо стояти. Тому зафіксуйте ваше дерево за допомогою клею на аркуші картону.

7. А ще нам всім хочеться гарно виглядати. Тому я пропоную прикрасити ваше дерево за допомогою кольорових серветок. Але, приклеюючи кожну квіточку чи травинку, думайте про те, що ви можете зробити для того щоб покращити своє життя.

### *III. Вдихання можливостей в цілюще дерево.*

### *IV. Презентація роботи (за бажанням):*

1. як називається дерево;
2. які деталі є в роботі, що вони означають;
3. що відчували, під час створення цілющого дерева.