

Які каракулі можна пропонувати при арттерапевтичному супроводі в гострій стадії кризи?

Каракулі - це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він характеризується доступністю, не потребує особливих матеріалів, дає можливість вивільнити деструктивні стани на аркуші паперу.

У ситуації гострої кризи створення образів та предметно-об'єктних візуальних структур досить складно для дезорієнтованої психіки. Це пов'язано із глибиною та силою емоційного переживання. Отже каракулі стануть психологу арттерапевту у нагоді при кризовому консультуванні.

Як саме пропонувати каракулі?

Запропонуйте клієнту всі жахливі та тілесні переживання залишити на папері, так ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Запропонувати зробити саме стільки й такі, які можливо зробити в даний момент, не стримуючи процес в тілі чи в емоціях.

Приблизний перелік метафор каракуль можемо пропонувати при відпрацюванні негативної лінійки емоцій:

1. Моя злість та ненависть
2. Мій страх
3. Мій біль
4. Мій жах
5. Мій відчай
6. Моя образа
7. Мій тремор
8. Моя напруга
9. Моя втома
10. Моє безсилля

Перелік каракуль для створення ресурсної системної підтримки при подоланні тотальної сингулярності:

1. Каракулі моєї сили
2. Каракулі впевненості
3. Каракулі витримки
4. Каракулі внутрішніх трансформацій
5. Каракулі енергії нового майбутнього
6. Каракулі ресурсу життя

7. Каракулі самопідтримки
8. Каракулі як енергія поколінь
9. Каракулі самозахисті
10. Каракулі самовідновлення

Рекомендації щодо процедури:

1. Не обмежувати в часі
2. Не обмежувати в кількості паперу
3. Не обмежувати в прояві емоцій
4. Не аналізувати

Аналіз роботи за допомогою функціональних показників:

1. Яке дихання після вправи?
2. Які відчуття в тілі?
3. Як змінилися емоції?
4. Які зараз думки?
5. Що хочеться зробити зараз?

Обговорення та деталізація використання для дітей та дорослих в груповому та індивідуальному кризовому консультуванні на наших щоденних групах психологічної підтримки психолога.

@Вікторія Назаревич 09.03. 2022

#арттерапіякризи

#війнаукраїна

#психологічнадопомога

#допомогаарттерапія

#назаревичарт