

Вправа «Разом» з блоку арттерапевтичних вправ «Рука допомоги»

Рекомендована для використання на групових заняттях

МЕТА: прояв волі, розкриття власної позиції щодо ситуації війни, активація внутрішніх ресурсів на протидію злу.

МАТЕРІАЛ ТА ОБЛАДНАННЯ: аркуш паперу та матеріали для візуальної творчості

ХІД ВПРАВИ: кожному учаснику групи дають аркуш паперу та рекомендують обвести свою руку. Поясню чому це важливо, вправи з тілом - це форма синтезу символічного та тілесного проживання ситуації, напруги та травми. Руки - канал, який транслює внутрішній стан людини, готовність прийняти та віддавати, тому безпосереднє використання рук, як перехідного образу, є цілком доцільно.

Всередині малюнка написати або зобразити структури на вибір:

1. Мій протест проти війни
2. Щось для захисту України
3. Щось для протидії ворогу
4. Щось, що допоможе Україні перемогти
5. Щось, що зменшить страждання людей
6. Щось, що допоможе нашим Воїнам України
7. Щось, що я хочу зробити для Миру в рідній країні / місті
8. Слова підтримки іншим Українцям
9. Слова підтримки собі

Можемо пропонувати на вибір з врахуванням стану наших клієнтів, або кожен мотив опрацювати окремо, при можливості реалізації стійких зустрічей.

ЩО РОБИТИ З МАЛЮНКАМИ?

1. Можемо вирізати й прикріпити на видному місці
2. Можемо створити символічне укриття повішати на стіну ніби загорожу
3. Зробити листівку для солдата і віддати волонтерам, які передадуть на фронт Воїнам України
4. Зробити галерею на сторінках ваших закладів

ЯКІ ПИТАННЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ?

1. Який стан після створення малюнку
2. Що хочеш з ним зробити
3. Чи все задовільняє, може є бажання намалювати ще щось, або перемалювати
4. Як можеш назвати те, що зараз всередині у тебе

@Вікторія Назаревич 07.03.2022