

АРТ техніки у роботі з ПТРС.

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: **індивідуальна.**

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція: ***Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води).***

Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

- 1 коло – сум;
- 2 коло – гнів;
- 3 коло – злість;
- 4 коло – страх;
- 5 коло – тривога;
- 6 коло – здивування;
- 7 коло – любов;
- 8 коло – радість;
- 9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів.

Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону. Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається.

Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- *Які емоції та почуття викликає велика мандала?*
- *Яка мандала у ній найбільш помітна?*
- *Яку емоцію вона відображає?*
- *Як часто Ви переживаєте цю емоцію?*
- *Яку емоцію було найскладніше відобразити?*
- *Яка мандала Вам найбільше подобається?*
- *Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ:

Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як позитивних, так і негативних емоцій.

Велика мандала дає змогу помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта.