

Для цитування: Подкоритова Л., Пожарська-Васик О. Тренінг «У пошуках своєї жіночності» як спосіб відновлення психічних ресурсів. Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.). Київ, 2024. С. 91-96.

ТРЕНІНГ «У ПОШУКАХ СВОЄЇ ЖІНОЧНОСТІ» ЯК СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ РЕСУРСІВ

*Подкоритова Лариса,
кандидатка психологічних наук, доцентка
Хмельницького національного університету,
голова відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*
*Олена Пожарська-Васик,
практична психологиня,
спеціалістка по роботі з МАК, спеціалістка з піскової терапії,
консультантка у методі позитивної психотерапії
членкиня НПА та відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

Актуальність. Сучасна жінка, у боротьбі за свою рівність із чоловіком, нерідко сама стає чоловіком, набуваючи чоловічих сил, але при тому втрачає свою власну силу – силу Жіночності. У кожної жінки є свій вимір і зміст жіночності, який вона може знайти й усвідомити. Саме це обумовило назву і зміст нашого тренінгу «У пошуках своєї жіночності», де жінки допомагають одна одній шукати не стільки втрачену, скільки дещо витіснену власну жіночність.

Провідними інструментами стали арттерапія і метафоричні асоціативні картки (МАК) як такі, що дають жінці можливість звернутися до своїх глибинних емоцій та уявлень, зокрема про власну жіночність.

Мета публікації – представити та описати тренінг «У пошуках своєї жіночності».

Мета тренінгу «У пошуках своєї жіночності» – посприяти жінкам у дослідженні власної жіночності за допомогою арттерапії і МАК.

Завдання:

– дослідження жіночих архетипів за допомогою МАК «Ключі жіночої сили» Наталії Клименко [2];

– візуалізація жіночих образів за допомогою малювання м'якою пастеллю.

Необхідні матеріали:

– колода МАК «Жіночі образи»;

– колода МАК «Ключі жіночої сили» Наталії Клименко [2];

– суха та олійна пастель;

– щільний папір формату А4, А3, А2, А1 (на вибір учасниць).

Цільова аудиторія – жінки різного віку.

Очікувані результати:

– збагачення психічного ресурсу жінок;

– покращення психічного самопочуття жінок;

– покращення самоусвідомлення учасниць щодо власної жіночності і її значення для них.

Хід роботи,

Послідовність і назва використаних у тренінгу завдань подані у таблиці 1.

Таблиця 1 – План і зміст тренінгу «У пошуках своєї жіночності»

| № | Вид роботи | Обладнання | Час, хв. |
|----------|-------------------|-------------------|-----------------|
|----------|-------------------|-------------------|-----------------|

| | | | |
|-----------------------|--|--|------------|
| 1. | Вступна частина: привітання, знайомство, очікування, правила роботи, знайомство з цілями і планом тренінгу | ----- | 15 |
| 2. | Знайомство з МАК | колода МАК «Жіночі образи» | 20 |
| 3. | Робота з МАК «Ключі жіночої сили» Наталії Клименко | колода МАК «Ключі жіночої сили» Наталії Клименко | 30 |
| 4. | Малювання пастеллю і обговорення | пастель, щільний папір або картон | 60 |
| 5. | Зворотній зв'язок, прощання | ----- | 15 |
| <i>Загальний час:</i> | | | <i>140</i> |

Коротко опишемо завдання, запропоновані учасницям тренінгу «У пошуках своєї жіночності».

Метафоричні асоціативні карти (далі МАК) - це універсальний психологічний інструмент, що базується на метафорі та апелює до підсвідомості людини і застосовується в роботі з метою діагностики, розвитку, корекції, розкриття творчих здібностей, коучингу тощо.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) (від грец. *μεταφορά* – перенесення) є набором картинок розміром з гральну карту або листівку. МАК – це інструмент, що використовується для діагностики, психологічної корекції та розвитку. Карти можуть бути як абстрактними картинками, так і містити зображення обличчя та взаємодії людей, різних життєвих ситуацій, тварин і пейзажів, предметів побуту тощо. Іноді набори карт поєднують картинку з текстом, інші можуть містити два види карт – з картинками та зі словами. Важливо, що зображення не мають однозначного тлумачення, вивчається той сенс, якого надає зображенню клієнт [1, с. 183].

Основи роботи з метафоричними картами.

Знайомство і робота з клієнтом з метафоричними картами розпочинається у відкрити (картинками вгору). Потім можна працювати з МАК в закрити (картинками вниз так, що людина їх не бачить).

Якщо карти мають картинку і слова, то робота розпочинається з зображення, а потім працюємо зі словами.

Карти трактує лише клієнт. Карту можна трактувати прямо або у протилежному значенні.

Якщо колода не сприймається клієнтом, то замінюємо її на іншу.

Тренер не дає ніякої інтерпретації, а лише ставить питання щодо картки і завжди йде за клієнтом.

Очікування учасників щодо тренінгу. Матеріал: стікери, ручки.

Знайомство з метафоричними асоціативними картками.

Матеріал: МАК «Жіночий образ», аркуші паперу, ручки.

Хід роботи: перед учасницями у відкрити лежать картки. Кожна учасниця має обрати картку, яка є емоційно заряджена для неї (позитивно чи негативно), розглянути її та відслідкувати, які емоції та асоціації вона викликає. Потім по черзі кожна учасниця презентує й описує свою картку, відповідаючи на питання тренерів.

Питання для роботи з МАК «Жіночий образ»: Що ви бачите на карті? Які думки/почуття/відчуття в тілі викликає у вас ця картинка? Що привертає вашу увагу найбільше? Що ви можете розповісти про цю жінку? Який настрій і характер у цієї людини? Що їй не вистачає? Про що мріє ця людина? До чого прагне? Чому можна навчитися в цієї людини? Кого вам нагадує ця карта?

Вправа «Мій стан»

Мета: Діагностика самооцінки, самоідентифікація та усвідомлення свого стану/ ситуації в якій знаходиться людина. Покращення свого стану/знаходження виходу.

Матеріал: колода «Образ жінки», аркуш паперу, ручка.

Алгоритм роботи: проводиться в закриті.

1. Витягується перша карта «Якою я себе бачу зараз, мій стан».

2. Витягується друга карта «Якою я хочу бути, мій бажаний стан»

3. Витягується дві карти (третя та четверта): «Що потрібно зробити, щоб досягти бажаного результату»

Розклад має такий вигляд:



Всі асоціації та усвідомлення до кожної карти записуються на аркуш паперу. При потребі тренери допоможуть запитаннями знайти відповіді.

Колода МАК «Ключі жіночої сили» Наталії Клименко була використана як один з провідних інструментів роботи. Ми використовуємо їх для вправи. «Моя жіночність».

Мета: знайомство із собою справжньою, самоідентифікація та усвідомлення прояву своєї жіночності, її сильних і слабких сторін.

Матеріал: колода «Ключі жіночої сили», аркуш паперу, ручка.

Алгоритм роботи: проводиться в закриті.

1. Витягується карта «Я – реальна».

Описується карта: Які сильні сторони вашої жіночності? Які слабкі сторони? В яких ситуаціях вони заважають? У яких допомагають? Що хочете в собі удосконалити?

Психологині уточнювали, які асоціації викликає обраний жіночий образ, і після того, як всі учасниці поділились враженнями, зачитували значення карт згідно тлумачення Н. Клименко [2].

Малювання пастеллю і обговорення. Згідно теми тренінгу, учасницям було запропоновано намалювати власну жіночність, використовуючи м'яку пастель.

Пастель суха має такі властивості: натуральний пігмент; двомірна; пластична і контрольована; припускає м'якість і точність рухів, також безпосередню роботу руками в ході малювання і розфарбовування; не вимагає зусиль; витрати часу різні; сприяє появі різноманітних образів, включаючи легкі, фантастичні й загадкові. Дає можливість отримувати відтінки через змішування різних кольорів під час розтирання (значно більшого, ніж при використанні олівців, олійної або воскової пастелі). Пастельні лінії значно м'якші, природніші за олівцеві [1, с. 83].

Пастель олійна (воскова) має такі властивості: продукт промислового виробництва; двомірний; пластичний і контрольований; припускає безпосередню роботу руками, різний ступінь фізичних зусиль і витрат часу; стимулює появу різноманітних образів, починаючи з легких і «повітряних» і закінчуючи важкими або пов'язаними з тілом; найбільш схожий на олівці, майже не розмазується, дає можливість малювати тонкими чіткими лініями [1, с. 83].

Крім того, наш особистий і професійний досвід (Л. П.) використання пастелі у художній та арттерапевтичній діяльності дає можливість зазначити ще такі її особливості як арттерапевтичного матеріалу:

– тісний, але ненав'язливим зв'язок з емоціями (багата гама кольорів різної насиченості);

– звернення до тілесності (пастельну паличку ми тримаємо безпосередньо пальцями, контакт з матеріалом і кольором опосередкований лише тонким папірцем; крім того, пастельний малюнок можна розтушовувати безпосередньо пальцями і долонями);

– ресурсність – занурює у дитинство за рахунок асоціації із крейдою, якою діти малюють на асфальті; а також дає можливість побавитися з матеріалом: натискати більше чи менше, кінчиком чи всією шириною палички, робити лінії чи розтирати руками тощо;

– загальна м'яка дія матеріалу;

На нашу думку, суха пастель – особливо жіночний матеріал. Разом з тим, у тренінгу «У пошуках своєї жіночності» ми давали жінкам можливість вибору, яку пастель вони хочуть використовувати. Зазначимо, що деякі жінки успішно поєднували суху та олійну пастель у своїх творчих продуктах.

Час творчого процесу не обмежувався. Після його завершення ми пропонували жінкам низу запитань для обговорення: «Яка назва вашого малюнку?», «Що на ньому зображено?», «Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?», «Які почуття і відчуття виникають у вас, коли ви дивитесь на свій малюнок?», «Що означають кольори і символи на вашому малюнку?» тощо.

Приклад зображення жіночності подано на рисунку 1.



Рисунок 1 – Зображення жіночності учасниці тренінгу «У пошуках своєї жіночності»

За відгуками учасниць тренінгу і нашими враженнями як тренерок, запропоноване заняття сприяло якщо і не переусвідомленню змісту власної жіночності, то принаймні спонукало замислитися щодо цього, налагодити контакт зі своєю внутрішньою жінкою, а також збагатити свій психічний ресурс за рахунок активізації творчої енергії.

Тренінг може бути використаний у роботі з жінками різного віку.

Будь-які згадування тренінгу «У пошуках своєї жіночності» та його елементів – тільки із зазначенням авторських прав Підготовлено Ларисою Подкоритовою та Оленою Пожарською-Васик.

Література:

Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.

Клименко Н. Поради віщунок. МАК «Ключі жіночої сили». Київ : Арт Ок, 2018. 160 с.