

# Арт-альбом

Елена ВАСИНА Анна БАРЫБИНА

ВЗРОСЛЫЙ

для семейного  
консультирования





# 12<sup>2</sup> Взрослый



**Васина Елена** — психолог-консультант, член Арт-терапевтической ассоциации, бизнес-тренер (г. Москва).



**Барыбина Анна** — психолог-консультант, детский психолог, член Арт-терапевтической ассоциации (г. Москва).

Предлагаемые арт-терапевтические альбомы (детский и взрослый) могут стать незаменимым помощником в работе практического психолога, занимающегося консультированием детей и их родителей. Богатый арсенал арт-терапевтических техник сделает процесс консультирования более интересным и эффективным. Применение альбомов в работе с семьей позволяет актуализировать различную проблематику детско-родительских отношений: принятие ребенка, особенности взаимоотношений родителя и ребенка, уровень доверия и открытости в отношениях, совместная деятельность и многое другое.

Альбомы могут быть использованы родителями самостоятельно. Они будут интересны тем, кто хочет гармонизировать свои отношения с ребенком, достичь более глубокого взаимопонимания и доверия.

ISBN 5-9268-0502-3



9 795926 805020



**ББК 88.4**  
**В 19**

**Васина Е., Барыбина А.**

**В 19** Арт-альбом для семейного консультирования. Взрослый. — СПб.: Речь, 2006. — 24 с.

**ISBN 5-9268-0502-3**

Предлагаемые арт-терапевтические альбомы (детский и взрослый) могут стать незаменимым помощником в работе практического психолога, занимающегося консультированием детей и их родителей. Богатый арсенал арт-терапевтических техник (тематический рисунок, коллаж, работа с маской, сочинение сказки, элементы перформанса и др.) сделает процесс консультирования более интересным и эффективным. Применение альбомов в работе с семьей позволяет актуализировать различную проблематику детско-родительских отношений: принятие ребенка, особенности взаимоотношений родителя и ребенка, уровень доверия и открытости в отношениях, совместная деятельность и многое другое.

Альбомы могут быть использованы родителями самостоятельно. Они будут интересны тем, кто хочет гармонизировать свои отношения с ребенком, достичь более глубокого взаимопонимания и доверия.

*Консультант — кандидат медицинских наук, председатель  
РОО «Арт-терапевтическая ассоциация» А. И. Копытин.*

Формат 60x90 1/8. Тираж 1500 экз. Заказ № 557

ООО Издательство «Речь»  
199178, Санкт-Петербург, а/я 96,  
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63  
sales@rech.spb.ru Интернет-магазин: www.rech.spb.ru

Отпечатано с готовых диалозитивов в ГУП «Типография «Наука»  
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12

**ISBN 5-9268-0502-3**

© Е. Васина, А. Барыбина, 2006  
© Издательство «Речь», 2006  
© П. Борозенец, оформление обложки, 2006



## Здравствуй, уважаемый родитель!

Мы позволили себе обращение на «ты» — но не по причине неуважительного отношения. Мы надеемся, что это «ты» позволит сократить дистанцию между вами и нами, а также поможет лучше понять друг друга.

Мы предлагаем твоему вниманию не только альбом, который ты держишь в руках. Вместе с ним мы предлагаем возможность общаться и творить вместе с твоим ребенком, причем это общение — необычное: не только посредством слов, но и с помощью рисунков. Для этого тебе и твоему сыну или дочери не потребуются умения художника: ведь далеко не каждый человек овладел мастерством красноречия, но это отнюдь не помеха для общения двух близких людей. Так же как и в обычной беседе, для которой нужны как минимум два собеседника, мы приготовили два альбома — для тебя и для твоего ребенка. Помимо творческих заданий, там есть вопросы для разговора с ребенком, которые позволят вам лучше узнать друг друга. Правда, интересно: угадает ли ребенок, в какой роли ты хотел бы сняться в кино, если была бы такая возможность? Каков был бы сюжет и жанр этого фильма? А можешь ли ты представить, что вы с ребенком поменялись местами: он стал взрослым человеком, а ты ребенком? И теперь он думает и чувствует то же, что и ты?..

Желаем вам интересных творческих находок  
и важных открытий друг о друге!

Путешествовать по альбому помогут эти значки



Звездочка-компас — ход выполнения задания.



Ладонь — совет по технике выполнения задания.



Два контура — обмен впечатлениями о встрече.



Два стула (детский и взрослый) — темы для ваших бесед с ребенком; информация для размышления, которая поможет вам лучше понять друг друга.



Ты видишь визитку — это для тебя.  
Заполни ее так, чтобы было понятно, что она принадлежит тебе.



При работе с альбомом можно использовать различные материалы: акварельные краски, цветные карандаши, гуашь, пастель, мелки и т. д.

Имя.....

Фамилия.....

Возраст.....

.....

.....

то, что ты хочешь добавить о себе.

Сейчас ты видишь начало роста.

Любое дело всегда начинается с малого первого шага, зернышка, одного штриха...

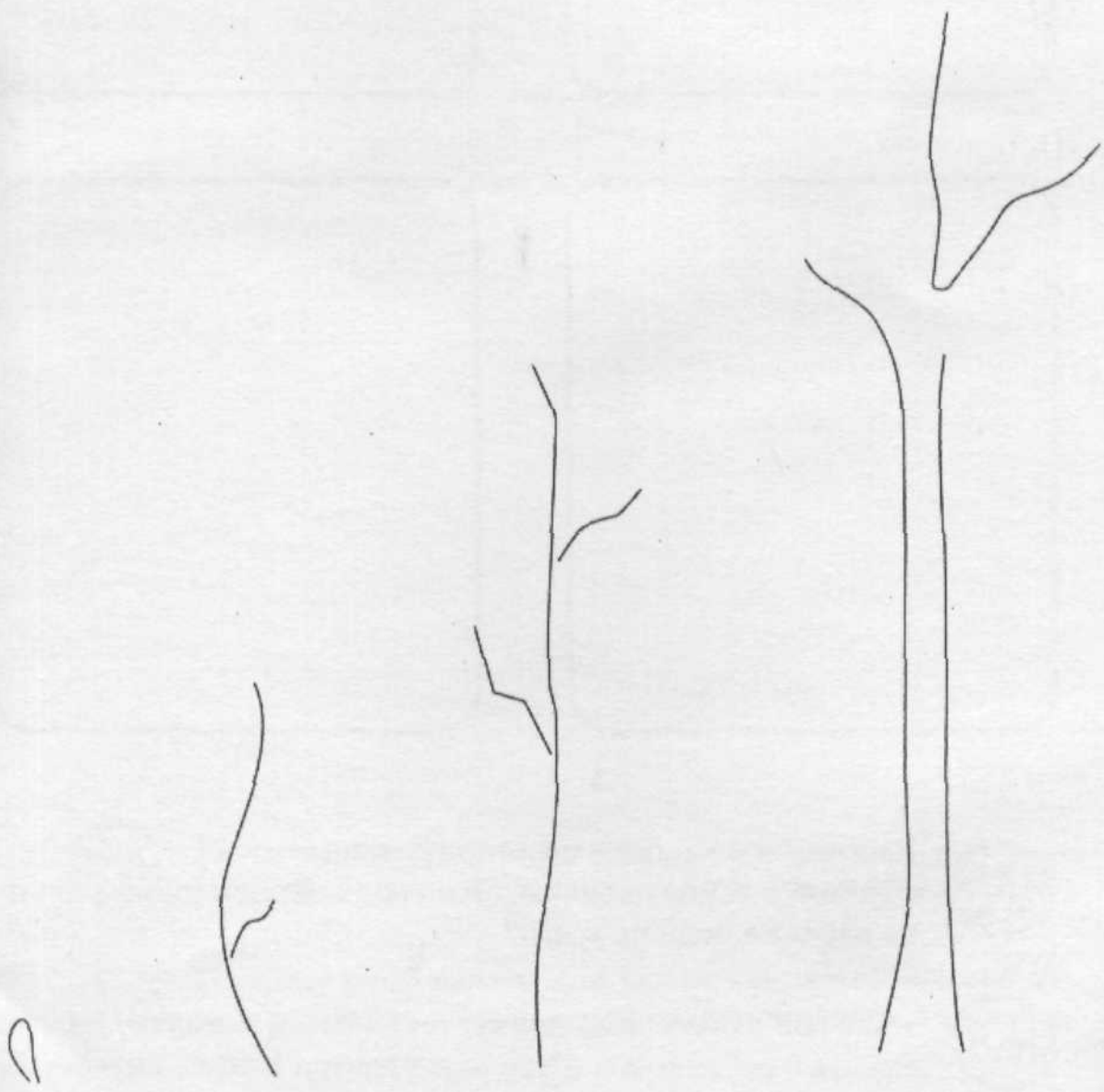
Главное — начать действовать, делать, творить и находить в этом радость. Тогда непременно что-то вырастет, и ты сможешь это увидеть.

Сделай первый шаг!



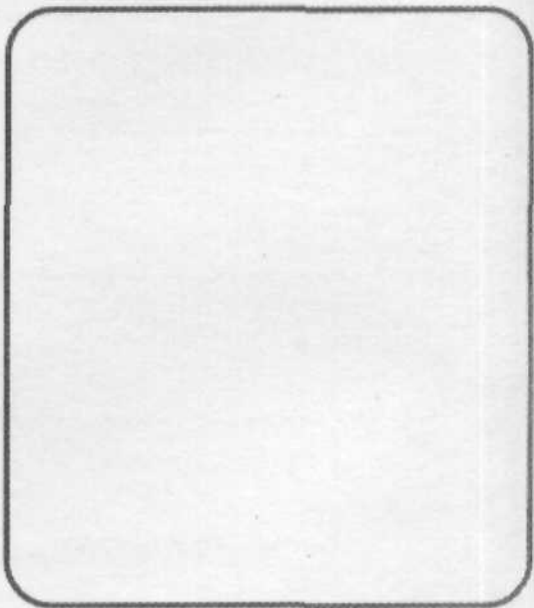
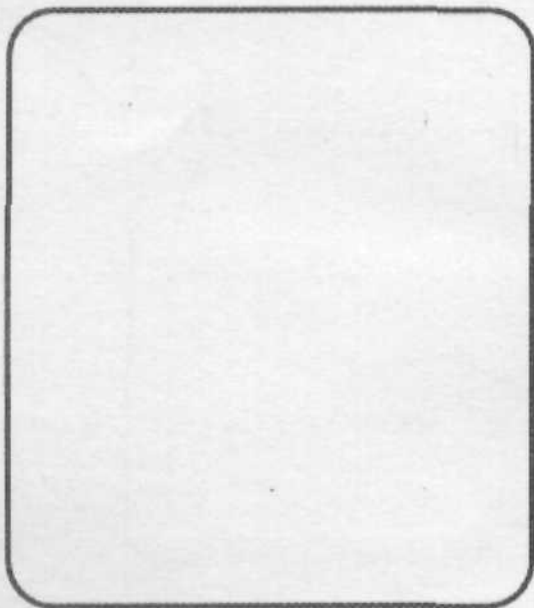
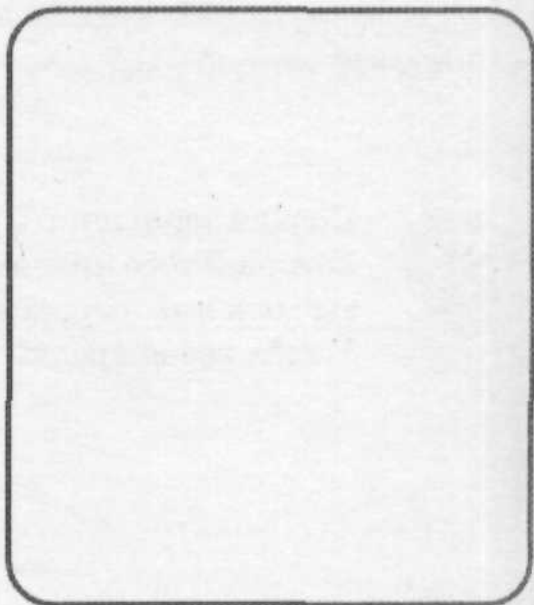
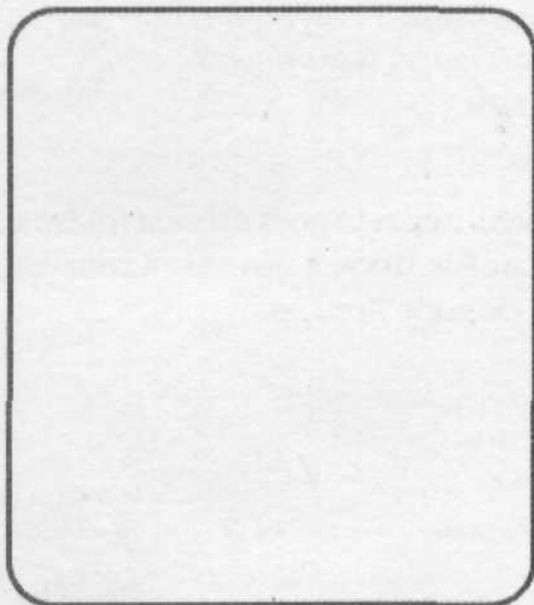
Посади зернышко и раскрась первые ростки тем цветом, который тебе нравится. Имей в виду: если ты захочешь, ты можешь вырастить особенное дерево.

У тебя все впереди!





Создай несколько рисунков о том, что ты любишь делать больше всего.



Расскажи ребенку о своем рисунке.

Сравните ваши рисунки. Что тебе понравилось в рисунке ребенка больше всего?



«Что мы любим делать вместе», «Что я хотел бы делать вместе с ребенком», «Что нам удастся делать вместе».

Итак, ты уже двигаешься вперед.

Ты уже начал делать и творить.

Все, что уже сделано в этом альбоме, сделано твоими руками.

Настало время познакомиться с ними поближе.



Рассмотри свои руки.

Выбери цвет краски, который тебе нравится сейчас, и раскрась свою ладонь. Оставь отпечаток в тетради ребенка.



Это задание выполняется гуашью.



Рассмотри ваши отпечатки.

Что тебе больше всего понравилось в этом задании?

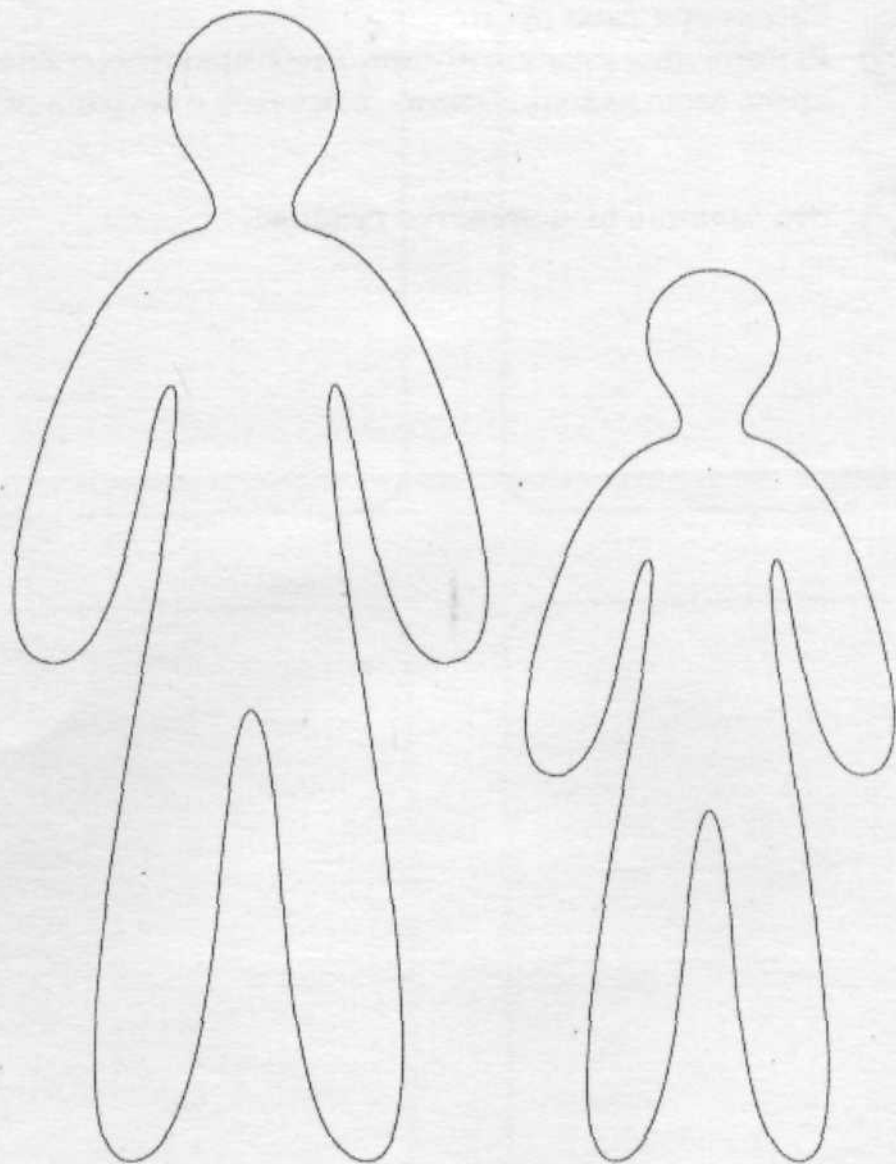


«Почему руки важны для человека», «Что человек делает руками», «Что каждый из нас уже умеет делать руками».





Представь, что это ты вместе со своим ребенком. Подбери фотографии ваших лиц и вклей их в контур. Представь, что вам предстоит сниматься в кино. Кого мог бы играть каждый из вас? Придумай и нарисуй, как бы тебе хотелось одеть себя и ребенка.



Рассмотрите рисунки друг друга и придумайте сюжет фильма для этих героев. Расскажите о них.



«Какие фильмы и каких жанров нам нравятся», «Что нам нравится смотреть вместе (фильмы, мультфильмы)», «В каких образах мы видим друг друга?».



Совместно придумайте тему для рисунка, например, «Отдых», «Праздник», «Грусть», «Доброта», «Счастье» и т. д. Нарисуй его.

Сочини рассказ по своему рисунку. Если хочешь, можешь записать его.



Сравните ваши рисунки и рассказы. Есть ли в них сходство?

Расскажите, что вам больше всего понравилось в работах друг друга.



«Почему мы выбрали именно эту тему», «Как каждый из нас представляет эту тему», «Какие грани выбранной темы отражены в работах».



Нарисуй, каким ты представляешь ребенка, когда он станет взрослым.



Расскажи о своем рисунке.



«Хочу ли я, чтобы ребенок стал взрослым», «Хочу ли я быть взрослым», «Что это значит — быть взрослым», «Легко ли быть ребенком», «Легко ли быть взрослым».







Нарисуй иллюстрацию к тому моменту из сказки, который тебе запомнился больше всего.



Расскажи о своем рисунке. Понравилась ли тебе сказка?



«Кто активнее участвовал в создании сказки?»,  
«Какие моменты отражены в рисунках: одни и те же или разные?», «Какой именно момент нарисовал ребенок?».



Создай маски тех персонажей, которые тебе запомнились из встречи 8 (контур маски приведен на стр. 22). Зарисовки масок можешь расположить на этом листе. Оформми эти маски, вырежи их и разыграй с ребенком сценки из этой сказки.



Для оформления масок используй карандаши, краски, аппликацию, вырезки из журналов и др. Можешь придумать «крепления» для масок: приклеить к маске скотчем карандаш или кисточку, чтобы держать ее снизу или сбоку, или прикрепить резинку, чтобы маска держалась на голове.



Расскажи о своих масках. Объясни, почему ты выбрал именно этих героев. Понравилось ли надевать маски и разыгрывать с их помощью сказку?



«Помогала ли маска изобразить персонажа», «Что нового мы узнали друг о друге», «Маски каких персонажей выбрал ребенок: тех, что изображены на рисунке, или других?».





Нарисуй ребенка в виде растения. Предлагаем использовать для этого необычное средство — ватные палочки. Если вы хотите, можете потом обменяться рисунками и дорисовать картину друг друга так, как вам хочется.



Вначале нарисуй контур растения карандашом, а затем раскрась точками с помощью ватных палочек. Помни о том, что каждую новую краску лучше брать новой палочкой.



Расскажи о том растении, которое ты нарисовал.



«Что меня удивило в рисунках», «Соответствует ли мое представление о себе тому, как меня видит ребенок», «Есть ли что-то общее в рисунках».



Вспомни, какие чувства бывают у людей. Заполни пять колонок.

Какие чувства бывают у людей?	Когда я испытываю это чувство?	На какой цвет похоже это чувство?	Каким знаком можно обозначить это чувство?	Подбери слово для этого чувства (ассоциацию)



Обсудите содержание колонок. Расскажите, какие чувства каждый из вас испытывает чаще других и в каких ситуациях?



«Мои чувства и чувства моего ребенка», «Палитра чувств моего ребенка», «Трудно ли говорить с ребенком о чувствах».



Выбери одно из чувств и нарисуй его. (Смотри предыдущее задание.)



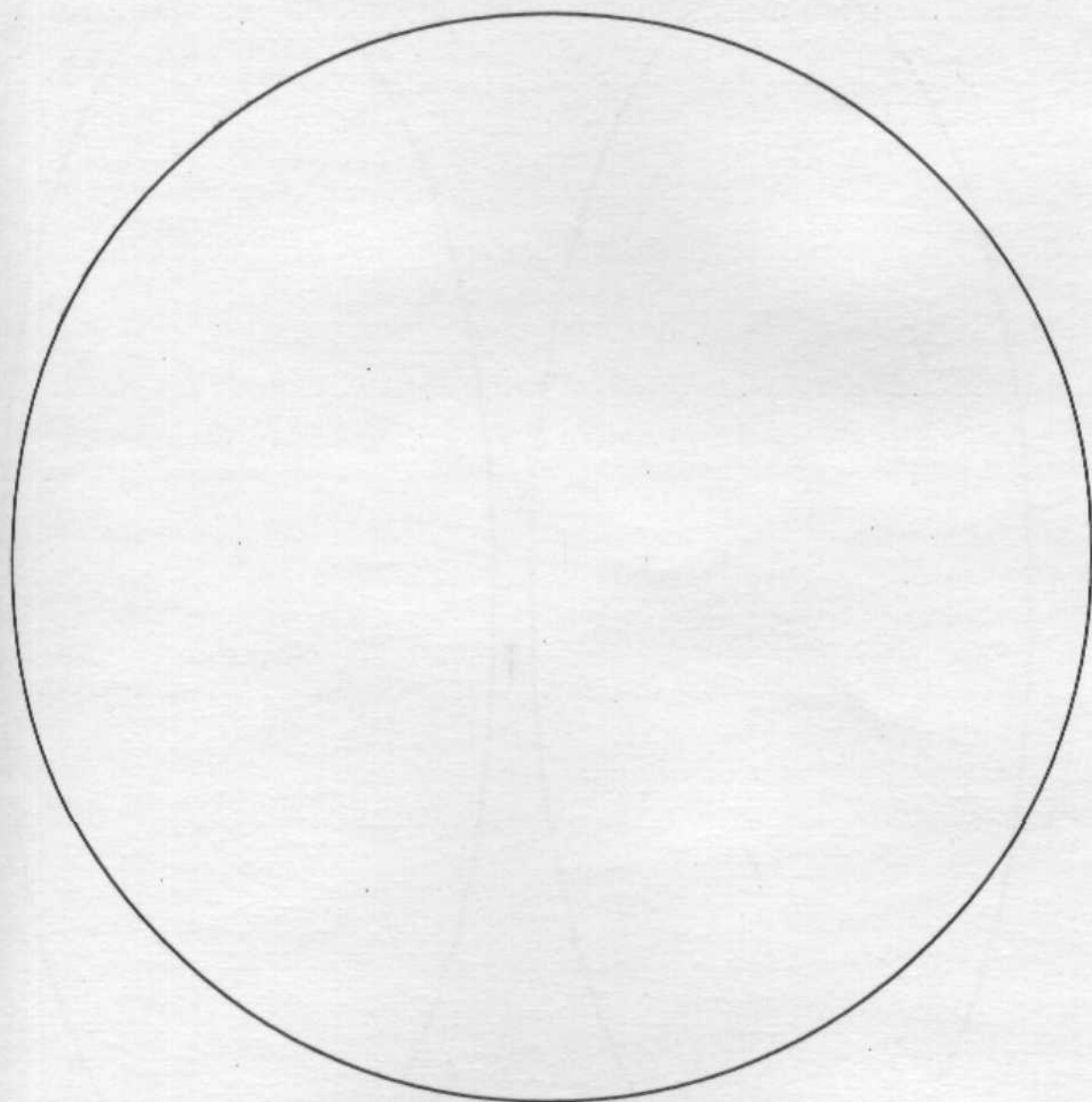
Расскажи, почему для рисунка ты выбрал именно это чувство.





Заполни изображением круг, начиная с его центра.

Вспомогательный 14



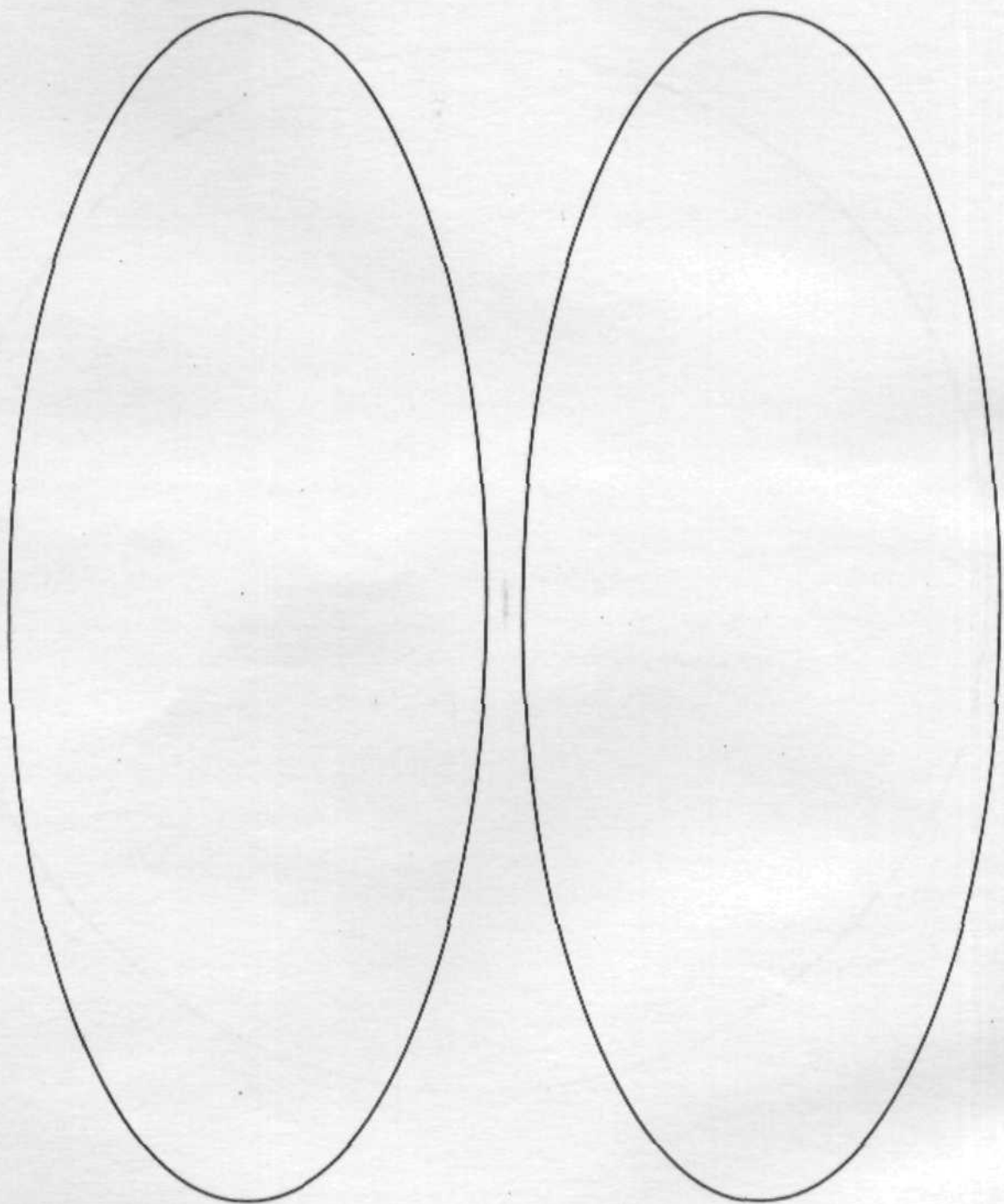
Расскажи о своем рисунке, о том, что изображено в круге.



Есть ли сходства в ваших рисунках  
(в отдельных элементах, в цвете и т. д.)?



На листе изображены два зеркала. Представь, что в одном из них отражается то, что тебя огорчает, когда ты общаешься с ребенком, а в другом — то, что тебя радует. Изобрази это.



Расскажи о том изображении, о котором тебе хочется.



«Огорчения и радости в нашей жизни».  
Узнали ли вы что-то новое друг о друге?



Создай «Ромашку желаний». Для этого вырежи со стр. 23 ромашку и наклейте на этот лист. Напиши на каждой лепестке по одному желанию. Доделай композицию по своему желанию.



В работе используй цветные карандаши, цветную бумагу и т. д.



Расскажи о тех желаниях, которые ты поместил в «Ромашку».



«Желания моего ребенка», «Есть ли у нас похожие желания», «Каких сфер касаются наши желания: материальной, сферы общения, учебной, игровой и т. д.».





Выбери любое желание из «Ромашки» и создай коллаж на эту тему.



Коллаж — это работа, похожая на аппликацию. Здесь можно наклеивать на лист бумаги любые рисунки, фотографии, картинки, напечатанные слова, вырезанные из газет и журналов. Не забудь о том, что этот коллаж должен напоминать тебе твое желание!



Расскажи, почему ты выбрал именно это желание. Чем коллаж напоминает его тебе?



«Приоритет желаний», «Легко ли было выбрать одно желание?».

Был ли для вас неожиданностью выбор ребенком именно этого желания?



Нарисуй то, что ты с ребенком любишь делать вместе.

Встреча 13



Расскажи, что ты изобразил на рисунке.

Сравните рисунки с работами, выполненными на встрече 3.



Что изобразил ребенок:

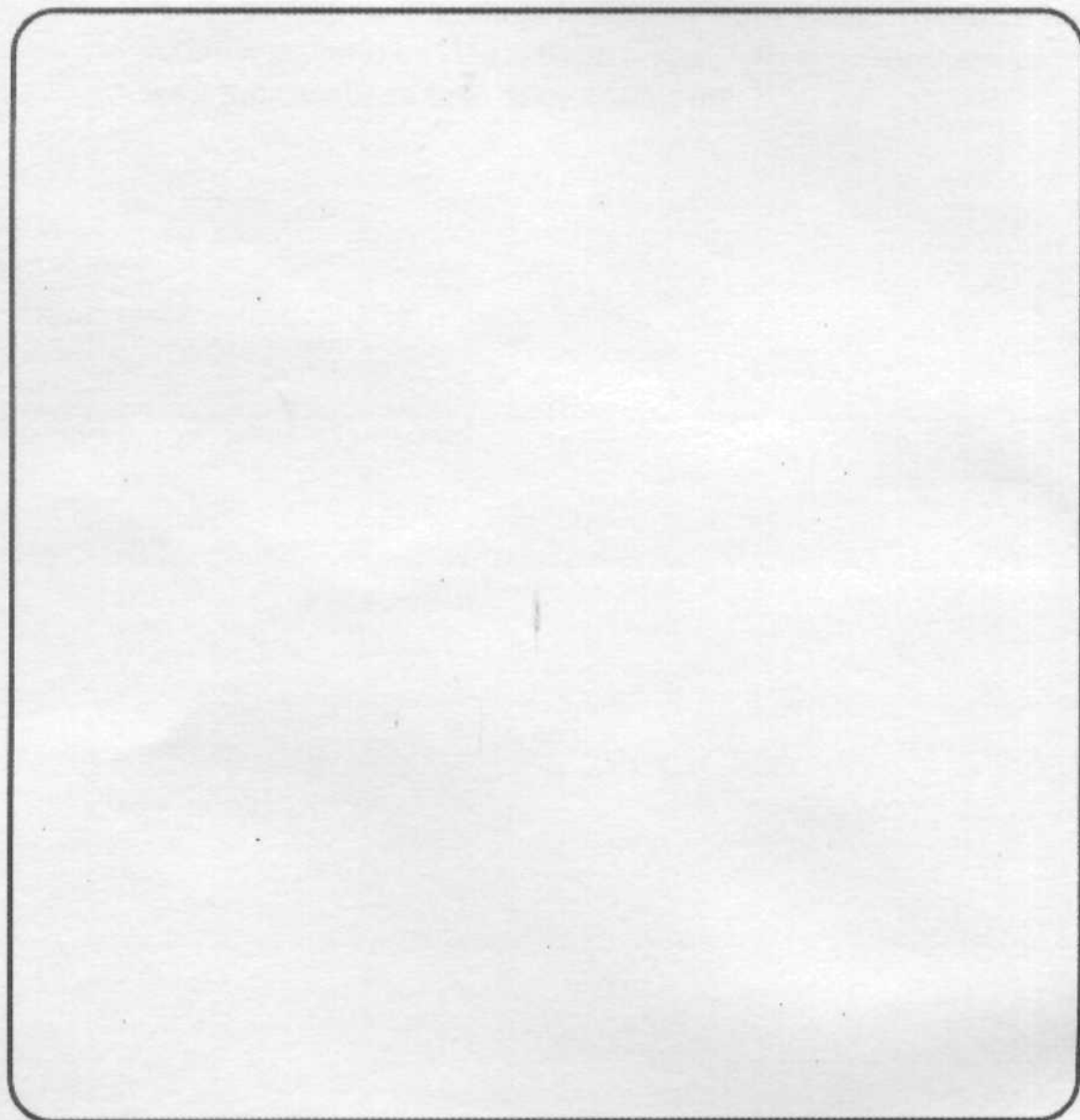
— то, что ОН САМ любит делать с родителями вместе,

— то, что ВЫ любите делать с ним,

— ваши совместные интересы?



На листе изображены стены дома (ты видишь дом сверху, без крыши). Придумай план дома для себя и своих близких. Размести всех по комнатам: отведи каждому свое пространство, обозначив комнаты линиями. Если хочешь, нарисуй жильцов комнат и обстановку для них.



Расскажи, кто в какой комнате живет.



Кого ребенок поселил в доме: свое реальное окружение или кого-то еще?

Сколько пространства ребенок отвел каждому члену семьи?

Чья комната оформлена более детально, чем другие?

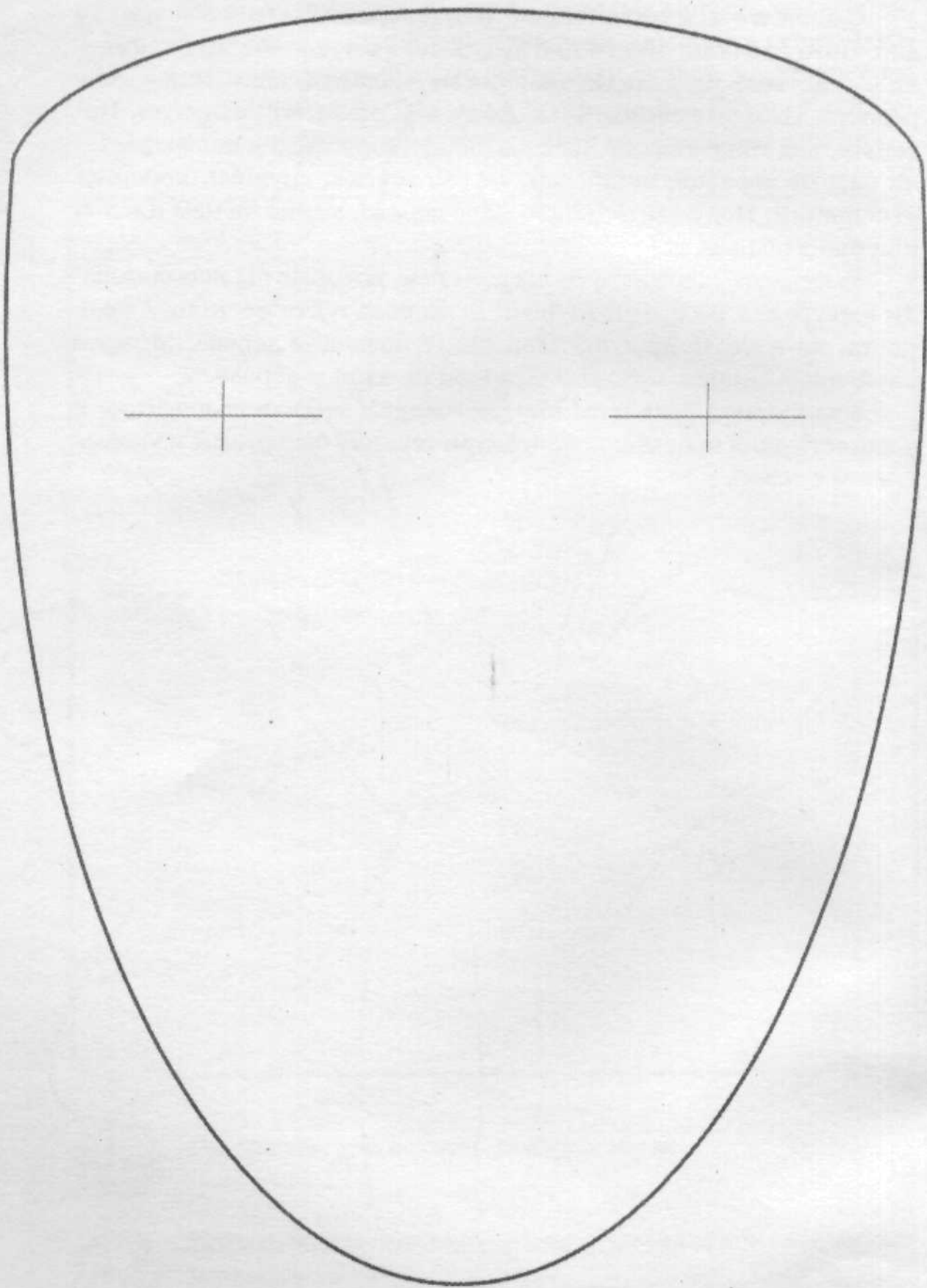


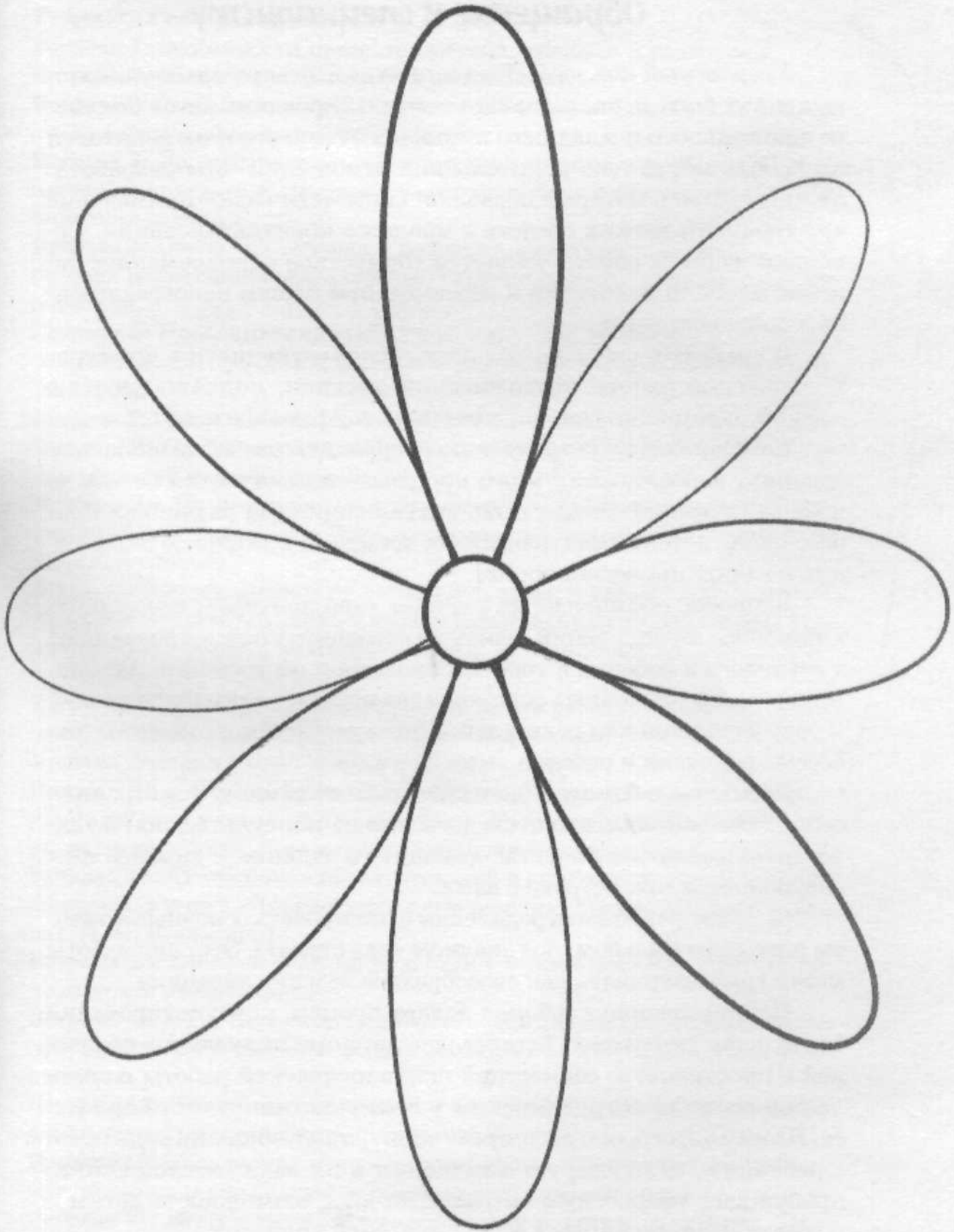
Сейчас и ты, и ребенок видите подросшее дерево. Вы немало для этого сделали: много шагов... много штрихов... Вы начинали и действовали, делали, творили и, надеемся, находили в этом радость. Поэтому сейчас вы можете видеть то, что выросло. Поверьте, мы тоже делали, действовали, творили, и у нас выростали разные деревья, например, дерево успеха, дружбы, хороших отношений. Подумайте: какое у вас дерево, какие на нем плоды, как оно называется?

Раскрасьте дерево теми же цветами, которые вы использовали в тетрадах во время встречи 2. Используйте не только свои цвета, но и цвета другого. Напишите название дерева. Можете нарисовать плоды, которые выросли на вашем дереве.

Уважаемый родитель! Мы благодарим тебя за творчество, и у нас есть одна просьба: поблагодари тех, кто был рядом и творил вместе с тобой.









## Обращение к специалисту

Уважаемый коллега! Предлагаем вам два арт-альбома, которые могут быть использованы в консультировании детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей по проблемам детско-родительских отношений. Мы разработали цикл встреч, который позволяет систематическое применение арт-терапевтических средств в процессе консультирования. Основной формой работы является совместное одновременное ведение альбома родителем и ребенком при вашем непосредственном сопровождении.

В альбомах собраны техники, использующиеся в арт-терапевтической работе: тематический рисунок, коллаж, работа с маской, сочинение сказки, элементы перфоманса и др.

Каждая встреча строится по следующей схеме: выполнение задания, вербализация этого процесса, тематическая беседа. В ходе этих этапов может быть актуализирована различная проблематика детско-родительских отношений, примерное содержание которой приведено ниже.

Вопросы, обозначенные значком «два контура», стимулируют процесс вербализации чувств и состояний, которые возникают у взрослого и ребенка в ходе выполнения и обсуждения задания. Вопросы, обозначенные значком «два стула», — это информация к размышлению для родителей, а также — примерные темы для беседы родителя и ребенка.

Работа с альбомом может строиться по вашему усмотрению: его можно заполнять непосредственно на консультациях, а также использовать в качестве домашнего задания с дальнейшим обсуждением при встрече с вами.

Можно предложить родителям фиксировать основные моменты разговора в альбом (под значком «два стула»). Этот вид работы можно рассматривать как своеобразное ведение дневника.

Использование альбомов делает процесс консультирования более целостным: способствует регулярному включению родителей в пространство совместной психологической работы и появлению позиции сотрудничества у всех участников этого процесса. Помимо этого, оно расширяет спектр тем в общении родителей с ребенком, стимулирует изменения в их взаимоотношениях, пробуждает творческую активность, дает возможность детям и родителям прикоснуться к картине мира друг друга.

Желаем вам интересных творческих находок и важных открытий в вашей работе!

### *Темы для специалиста*

**Встреча 1:** Особенности презентации себя ребенком и родителем.

**Встреча 2:** Введение в совместную деятельность.

**Встреча 3:** Особенности взаимоотношений родителя и ребенка. Анализ стиля взаимодействия с ребенком.

**Встреча 4:** Уровень доверия в отношениях родителя и ребенка. Выбор цвета как показатель эмоционального состояния ребенка в момент выполнения задания.

**Встреча 5:** Образ «я» ребенка и родителя. Самооценка ребенка. Поло-ролевая идентификация. Родитель глазами ребенка, ребенок глазами родителя.

**Встреча 6:** Проблематика выбранной темы, анализ рисунка (цветовое решение, размер рисунка, расположение элементов в пространстве листа и т.д.).

**Встреча 7:** Права и обязанности ребенка. Стили семейного воспитания.

**Встреча 8:** Проблематика выбранного сюжета. Развитие творческих способностей и воображения.

**Встречи 9 и 10:** Личностные особенности ребенка и родителя. Идентификация с персонажами. Эмоциональные проявления по ходу разыгрывания сценок.

*Примечание:* маски можно изготовить дома, а сказку разыграть на встрече с психологом. Также можно разыграть сюжет, основанный на реальных ситуациях из жизни ребенка, используя маски данных персонажей.

**Встреча 11:** Образ родителя в представлении ребенка, образ ребенка в представлении родителя. Индивидуальные особенности членов семьи. Уровень доверия в отношениях с членами семьи.

**Встречи 12 и 13:** Язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

**Встреча 14:** Диагностика познавательной и личностной сфер (рекомендации см. в книге «Диагностика в арт-терапии. Метод “Мандала”» под ред. А. И. Копытина).

**Встреча 15:** Степень участия родителя в жизни ребенка. Уровень открытости в отношениях.

**Встречи 16 и 17:** Иерархия ценностей и мотивационно-потребностная сфера родителя и ребенка. Развитие творческих способностей и воображения.

**Встреча 18:** Динамика отношений и совместной деятельности родителя и ребенка (по сравнению со встречей 3).

**Встреча 19:** Проявление эгоцентризма ребенка. Взаимоотношения в семье, эмоционально значимые связи между членами семьи.

**Встреча 20:** Особенности взаимоотношений родителя и ребенка. Подведение итогов совместной деятельности.