

УДК: 159.942

**ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРАКТИК ВО ВРЕМЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КЛИЕНТА В ПРОЦЕССЕ
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

Рурик Галина

Практикующий психолог, арт-терапевт,

доктор философии в сфере образования,

*заведующая НПЛ ППИТ РЛ Николаевского национального аграрного
университета*

Не зря говорят: «Жизнь прожить – не поле перейти» - человеческий путь полон трудностей и преград. Кроме кризисов нормативных, судьба человека полна сложных, подчас критических ситуаций. Нормативные кризисы связаны с естественными процессами взросления. Однако, сложные ситуации могут быть связаны с социальными, экономическими, экологическими и политическими изменениями, которые могут быть потенциально опасными для жизни и здоровья личности. Естественно, что к психологу обращаются люди, находящиеся в сложной ситуации. Перед ними, зачастую стоит задача принять решение, которое может в корне изменить происходящее.

В тезисах представлена программа, направленная на минимизирование потерь, которые может проживать человек в сложной ситуации, оказание поддержки в принятии решения. Данная программа проходила апробацию в течение 2-х лет в индивидуальной и групповой работе со взрослыми, от 21 до 53 лет. Общей сложностью было проведено: 18 групповых занятий офф-лайн, 18 групповых занятий он-лайн, 87 индивидуальных консультаций (11 клиентов) на базе Николаевского национального аграрного университета со студенческой молодежью и преподавателями.

Принятие решений, в целом, может быть источником беспокойства. И хотя, по статистике, приводимой в СМИ, взрослый человек принимает в среднем 35 тыс. решений ежедневно, этот процесс должен стать привычным, однако, так не происходит. Более того, большая часть популярной

психологической литературы изобилует секретами упрощения жизни через уменьшение количества необходимых решений, использование ритуалов и/или алгоритмов. Но упростить жизнь готовыми решениями не обойтись, особенно в сложных ситуациях, в которых непросто спрогнозировать дальнейшие последствия. И потому, обдумывание, перебирание в голове вариаций похоже на изнурительное перетягивание каната. И чем серьезнее ситуация, тем большую значимость, тем серьезнее ответственность чувствует человек. Кроме того, учитывая, что в настоящее время эпидемситуация в стране и в мире создает дополнительную напряженность, люди столкнулись с проживанием невидимой угрозы, активного нагнетание страха СМИ, возможностью потери близких, собственной нетрудоспособности и встрече с ограничениями.

Факторами, усложняющими процесс принятия решения, могут стать:

- необъективность реакции и сложность с интерпретациями событий;
- при отсутствии опыта решения похожих ситуаций - искажение восприятия действительности;
- нарушение работы механизмов адаптации и использование неэффективных поведенческих стратегий;
- отсутствие внешней опоры в лице друзей, близких и родных ввиду разных причин;
- затопленность неприятными, трудно переносимыми эмоциональными состояниями;
- неуверенность в себе, проявление «комплекса самозванца», потеря ощущения своей ценности;
- возникновение или усиление в поведении человека деструктивных тенденций, девиации.

Естественно, бывают случаи, когда у человека недостаточно внутренних ресурсов и тогда он либо автоматически повторяет свой предыдущий опыт или будет копировать поведение других. Однако, преобладающая часть клиентов психолога стремятся принять лучшее решение, опираясь на приобретенные знания о себе. Однако психологу важно обратить внимание на формирование

устойчивого мотива изменение ситуации качественно, в лучшую сторону. Кроме того, в процессе данного направления работа психолога будет направлена на:

- работу с убеждениями и их влияния на процесс принятия решения и на саму жизнь;
- поиск и присвоение внутренних и внешних ресурсов личности, которыми располагает человек на момент принятия решения;
- определить приоритет;
- рассмотреть ситуацию под разными углами, определив ее потенциал и опасности;
- определить желаемую цель, состояние, к которому хочется прийти и в конце работы с психологом, и в сложившейся ситуации;
- найти вторичные выгоды длительного пребывания в ситуации и минусы «наилучших решений».

Данный алгоритм работы может применяться как в индивидуальной, так и групповой работе. Можно выбрать только одну из предлагаемых практик, если она выведет человека на конструктивную позицию.

№ встречи/ практик и	Описание практики, ее цели и задачи	Время	Ресурсы
1.	<p>Знакомство.</p> <p>Проективная методика «Человек под дождем» Л. Лебедевой</p> <p>Задача: изучение особенностей совладающего поведения клиента, помогает определить силу характера, его способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Как человек справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет? Насколько он устойчив к стрессам?</p>	35-60 мин	Бумага разных форматов, изобразительные средства
2 встреча.	Задача: выявление особенностей восприятия клиента сложной	от 45 мин. до	Бумага разных форматов,

	ситуации, помощь в переоценке ситуации, поиск ресурсов (внешних и внутренних). Основная практика: «Образ сложной ситуации»	1,30	изобразительные средства
3 встреча.	Задача: присвоение и безопасное проживание эмоций, связанных со сложной жизненной ситуации, снижение психологического и физического напряжения, помощь в овладении навыка переоценки ситуации, возможностью рассматривать любое жизненное событие с разных сторон. Основная практика: «8 квадратов».	45-60 мин.	Бумага формата А-3, изобразительные средства
4 встреча.	Задача: помочь человеку дистанцироваться от сложной ситуации, сформировать способность объективно оценивать обстоятельства и рассчитывать свои силы. Основная практика: «Анализ проблемной ситуации».	45 минут – 1.10	Бумага разных форматов, изобразительные средства
5 встреча.	Задача: распознать свои сильные стороны (в том числе и те, которые являются редко используемыми, почти неосознаваемыми). Выявление тех сторон жизни, которые могут быть ресурсными (где можно брать ресурсы, на что опираться), активизация творческого потенциала. Основная практика: «Человек-оркестр» (в модифицированном варианте).	25-45 мин.	Бумага разных форматов, изобразительные средства
6 встреча.	Задача: помочь клиенту осознать, что изменения естественны, и, зачастую, нас страшит то, чего мы не знаем, но именно отсутствие изменений может оказаться самым страшным. А также: создать алгоритм действий, оценить свои ресурсы (внешние и внутренние), поразмышлять над тем, какие страхи таятся в ситуации и в каждом действии. Основная практика «Принятие изменений».	1 час- 1,20	Бумага разных форматов, изобразительные средства

7 встреча.	Задача: выявление возможных внутренних противоречий, способных помешать не только принять решение, но и следовать ему. Определение четких, конкретных шагов на пути к желаемому результату. Основная практика: «Мост» (Колошина).	35-60 мин.	Бумага разных форматов, изобразительные средства
8 встреча.	Задача: усилить ощущение собственных сил, возможность вернуть клиенту уверенность в себе и ощущение своей ценности Основная практика: «Моя энергия»..	45 мин. -1,20	Бумага разных форматов, изобразительные средства, журналы, ножницы, клей
9 встреча.	Подведение итогов. Основная практика: «Личный герб и девиз» (И.Вачков и Е.Сморжак) Задача: исследование себя и своих особенностей, работа с «Я – концепцией», определение ресурсов, установление приоритетов и ценностей.	45 мин. -1.20	Бумага разных форматов, изобразительные средства, МАК

Вывод: На протяжении двух лет, во время которых проходит апробацию данная программа, она претерпела ряд значительных изменений. Была расширена практическая часть, в индивидуальной работе предложенные практики используются избирательно, в зависимости от сложившейся ситуации и индивидуальных особенностей. Клиенты, прошедшие данную программу, кроме принятия естественности перемен, получили возможность определить ценности и приоритеты, выявили наличествующие внутренние и внешние ресурсы, проанализировать ситуацию, выявив ее вторичные выгоды. Наиболее сложными оказались темы, связанные с принятием естественности изменений и нахождению вторичных выгод сложного положения.

Данные методики позволяют пройти сложный путь принятия решений безопасно для клиента, всего за несколько встреч помочь решить целый ряд вопросов, которые стоят перед личностью в сложной ситуации. Важно, однако понимать, что если ситуация критическая, если клиент травмирован, эти

методики применяются только после ряда встреч, направленных на его реабилитацию.

Литература:

1. Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством. – М.: Независимая фирма «Класс», 2013.
 2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник/Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 198 с. – Вид.2е: випр. та доповн.
 3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях– М.: Изд-во Эксмо, 2005.
 4. Яценко Т.С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т.С. Яценко, І.В. Калашник, І.О. Чернуха. – К.: Марич, 2009. – 68 с. – (серія «Психологічний інструментарій»).
- Данная работа проходит апробацию. Стаття «Помощь психолога клиенту в процессе принятия решений в сложных жизненных ситуациях» вышла в печать в сборнике «Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції» (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / [за наук. ред. Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. – 203 с.