

РЕСУРСНЫЕ АРТ ТЕХНИКИ: ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КУКЛОТЕРАПИИ И ИЗГОТОВЛЕНИЕ КУКЛЫ-МОТАНКИ

Светлана Шевченко

кандидат психологических наук, доцент,
преподаватель психологии, практикующий психолог,
заведующая Лаборатории психофизиологических исследований,
арт-терапевт, игропрактик, автор и ведущая тренинговых программ, обучающих курсов, член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация», НПА, соавтор МАК «Пристань счастья», «Butterfly», проективных карт «Бабочка – цикл трансформаций», мотивационных цитат «Расправь крылья», Т-игр Svetlanashev1986@gmail.com, Тел. : +38067-592-93-14

Анна Варина

магистр психологии, старший преподаватель, практикующий психолог,
арт-терапевт, психолог-консультант психологического центра, член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация», НПА, тренер программ развития личности, соавтор МАК «Пристань счастья», проективных картинок «Бабочка - цикл трансформаций», «Butterfly», мотивационных цитат и трансформационной психологической игры «Расправь крылья!» anyavarina22@gmail.com, Тел. : +38097-667-79-17

Из поколения в поколение в каждом народе свято хранят и передают потомкам традиции и обычаи, веру в обереги и их силу. Среди множества оберегов стоит выделить особенный - куклу-мотанку. Наши предки верили, что мотанки хранят энергетику рода, способны оберегать и охранять от дурного глаза, помогать в трудных ситуациях, в сложные периоды и поэтому правила создания куклы оберегались и сохранились и по сегодняшний день.

Кукла-мотанка (или узелковая кукла) является древним сакральным оберегом. Ей уже почти 5000 лет, она появилась с тех пор, как начали выращивать лен. Первая кукла-мотанка была изготовлена более 5000 лет назад. Такие куклы можно найти в любой стране. Это была не просто игрушка. Считалось, что она защищала человека от неприятностей и бед.

Узелковая кукла сделана из ткани. Название происходит от украинского слова «мотать». Первые мотанки не имели рук, ног и туловища. Выразительной была только голова. Лицо «пустое» или с крестом, вышитым разноцветными нитками. Секреты изготовления кукол передавались в семье от матери к дочери. Обязательное условие - игрушка должна быть крестообразной формы, чтобы не напоминать собой реального человека.

Очень строго следовали еще одному правилу: смастерить куклу-мотанку так, чтобы она стала оберегом нужно было за один раз, не откладывая работу на потом, или на завтра. Считалось, что сделано во второй раз перечеркивает то, которое было создано впервые, и таким образом оберег теряет свою силу.

Куклотерапия – метод психологической помощи через взаимодействие с куклой

При этом, процесс изготовления самой куклы несет сам по себе терапевтический, ресурсный эффект. Начинается создание куклы с выбора ткани. Для изготовления мотанки брали лоскутки ношеной одежды, к тому же "счастливой", той, которую носили в наилучшие периоды жизни, не омраченной ни бедами, ни болезнями или бедностью. При этом, дополнительным диагностическим моментом является наблюдение за человеком, создающим куклу, и его взаимодействием с тканью. Что он выбирает - легкую натуральную ткань или более грубую и плотную? Как себя чувствует при этом? Легко или с трудом мотается ткань, «слушаются» нитки или путаются. Как себя в эти моменты ощущает человек, создающий куклу? Следует отметить, что уже на этом этапе актуализируется прошлый опыт, переживания и эмоции человека. Арт-терапевтическое пространство расслабляет, снимает эмоциональное напряжение. Кукла настраивает на позитивный лад, снимает чрезмерную серьезность и тревожность, позволяет открыться. Создание куклы – процесс осознания наполненности образа и символизация его. Мотаю куклу, можно «вплести» в нее с помощью ниток свои желания, надежды и мечты. Также можно добавить натуральные материалы (сено, солома, дерево, травы, сухие листья, семена, зерна), что символически отражают богатство, здоровье, благополучие, спокойствие и достаток. Такое спонтанное творчество позволяет познать себя и получить собственный уникальный ресурс.

Кукла как ценный арт-терапевтический инструмент

Готовая кукла в руках профессионального специалиста становится ценным инструментом в работе с клиентом. Ее можно использовать при психокоррекции различных проявлений личности в импровизированных моделях сложных жизненных ситуаций. Куклы помогают дистанцироваться, как бы спрятаться за выбранного персонажа и увидеть проблему со стороны, что зачастую уже само по себе помогает справиться с ней самой или своими эмоциями по отношению к ней.

В работе с детьми - обогащение знаниями об окружающем мире через игру с куклой, развитие разнообразных физических процессов, таких как моторика пальцев, долгосрочность памяти, концентрация внимания. Куклотерапия помогает детям легче устанавливать контакт со сверстниками и комфортнее чувствовать себя в даже в незнакомом коллективе. Куклы могут скорректировать поведение

ребенка и помочь ему справиться с трудностями, укрепить психическое здоровье, научиться правильно улаживать конфликты и наладить контакт со сверстниками.

Неудивительно, что куклу-мотанку до сих пор считают надежным оберегом, ведь издавна Бергиня, сделанная собственными руками, воспетая песнями, обласканная сказками, одетая во все домашнее, родной, содержала мощную положительную энергетику дорогого человека - матери, которая, вкладывая в игрушку душу, с любовью делала ее для своего ребенка.