

Маєвська Оксана Олександрівна,
психолог, арттерапевт, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
член ГО «Еволюція покоління»,
м. Одеса, Україна
ksenechka2004@ukr.net

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА «КІЛЬЦЕ ДРАКОНА»

Анотація. Стаття присвячена розгляду арттерапевтичної техніки «Кільце Дракона», яка спрямована на стабілізацію емоційного стану людини в умовах стресу, травматичних подій. Представлена техніка є арттерапевтичною та використовує різноманітний арсенал практичних прийомів з різних напрямків терапії творчістю та мистецтвом. Запропонована методика базується на філософії моделі «Dragon Dreaming», одним з головних принципів якої є твердження, що найбільше джерело нашої сили знаходиться там, де коріниться наш страх, а також на використанні асоціативного зв'язку зі стихіями: повітрям, водою, землею та вогнем, кожна з яких має своє унікальне завдання. Стихія повітря передбачає дихальні вправи для нормалізації дихання і зниження фізіологічної напруги. Стихія води акцентує увагу на гідратації, зменшенні рівня тривоги. Стихія землі спрямована на «заземлення» і відновлення контакту з тілом та реальністю через тілесні практики. Стихія вогню активізує когнітивні функції та внутрішню енергію завдяки вправам на концентрацію та усвідомленість. У статті детально описано вправи, які входять до протоколу «4 стихії», а також обґрунтовано його доцільність у кризових ситуаціях. Арттерапевтична техніка «Кільце Дракона», як показав досвід її використання в індивідуальній та груповій роботі з різними віковими категоріями, є ефективним інструментом при роботі з різними клієнтськими запитами. Запропонована арттерапевтична техніка може використовуватися для усвідомлення цілей, розробки стратегії їх досягнення, ефективного вирішення конфліктів, стабілізації емоційних станів, подолання стресу, саморегуляції, зниження рівня тривожності та емоційної напруги, негайної психологічної самопомоги, психокорекції, психологічного відновлення тощо. У кінці статті окреслено перспективи подальших досліджень, зокрема, вивчення ефективності методики для різних цільових груп; адаптація до онлайн-формату; інтеграція у програми психологічної допомоги та підтримки в Україні задля відновлення життєстійкості, наповнення ресурсом та підвищення резильєнтності населення; розробка мобільного застосунку, який дозволить використовувати арттерапевтичну техніку «Кільце Дракона» для самопомоги, першої психологічної допомоги тощо.

Ключові слова: арт-терапія, стрес, травма, відновлення, емоційна стабілізація, протокол «4 стихії», перша психологічна допомога.

Постановка проблеми. Кожного дня всі ми стикаємося зі стресовими, травматичними ситуаціями, які викликають у нас такі емоційні реакції, як: страх, тривога, гнів, агресія, апатія, сум, розпач тощо. Ці емоції не кращим чином впливають на здоров'я людини, її самопочуття, настрій, працездатність, відносини з оточуючими. Арттерапія – це один з ефективних, актуальних та потужних методів роботи з різними емоційними станами, що особливо важливо в умовах війни, пандемії та інших кризових ситуацій. Специфіка арттерапії, її характерні риси зумовлюють можливість її використання як у індивідуальній, так і у груповій роботі, з різними віковими категоріями. Крім того, арттерапія – це спосіб саморозкриття, розвитку особистості, підвищення резильєнтності, життєстійкості, наповнення ресурсом, шлях до гармонії з собою і світом.

Аналіз останніх джерел. Можливості арттерапії, її особливості, переваги та недоліки, її різноманітні напрямки досліджували такі науковці, як: М. Наумбург, А. Гілл, Е. Крамер, С. Березка, О. Вовк, А. Хілл, В. Макаров, В. Беккер-Глош та інші.

Адріан Хілл – британський художник, який у 1938 році вперше використав термін «арттерапія», зазначаючи позитивний вплив мистецтва на психічне здоров'я. Едіт Крамер – одна з піонерів арттерапії, яка розглядала творчий процес як засіб вираження та інтеграції несвідомих конфліктів. Маргарет Наумбург вважається «матір'ю арттерапії», заснувала першу школу арттерапії та підкреслювала важливість спонтанного художнього вираження у терапевтичному процесі.

В Україні розвиток арттерапії набуває стрімких темпів. Вагомий внесок внесли такі вітчизняні вчені як: О. Копитін, О. Вознесенська, В. Назаревич, Т. Новікова, О. Тараріна, О. Гаркавець та ін.

Мета статті. Презентувати арттерапевтичну техніку «Кільце Дракона», розглянути можливості її застосування при роботі з різними емоційними станами осіб різного віку, дослідити вплив цієї техніки на розвиток стресостійкості та внутрішньої гармонії у клієнтів, проаналізувати ефективність

її використання як інструменту першої психологічної допомоги, інструменту коучингу.

Виклад основного матеріалу. Арттерапевтична техніка «Кільце Дракона» базується на філософії моделі «Dragon Dreaming». Один з головних принципів цієї моделі полягає в тому, що найбільше джерело нашої сили знаходиться там, де коріниться наш страх. Дракон – це символ дикості, неконтрольованої сили, небезпеки, хаосу. Дракон символізує те, чого ми найбільше боїмося, наші страхи, нашу невпевненість, тих людей, з якими у нас виникають складності. Але також він асоціюється з величезною могутністю. Якщо ми опануємо свої страхи, ми зможемо пробудити в собі цю внутрішню силу і направити її на здійснення мрій.

Нашим найменш розвиненим ресурсом є ми самі. Наші найбільші упередження – ті, які ми маємо щодо себе. Кожен з нас має в голові певний образ самого себе і живе відповідно до нього. Коли ми виходимо за встановлені нами ж кордони, то ми вчимося «танцювати з нашими драконами» - ми збільшуємо свою внутрішню силу й опановуємо нові навички.

Згідно філософії «Dragon Dreaming» будь-який проєкт у нашому житті складається з чотирьох стадій: мріяння, планування, діяння та святкування (мрій, плануй, дій, святкуй).

Планування та діяння існують у лінійному часі, тобто у площині «минуле, теперішнє, майбутнє». Мріяння та святкування існують в універсальному часі *everywhen* (завжди, у будь-який час). *Everywhen* – це четвертий універсальний час, у якому зливаються минуле, теперішнє і майбутнє. Існування у лінійному часі та існування у мареннях чи мріях – це два способи буття свідомості, між якими ми переключаємось туди-назад протягом життя.

Найважливіше – це інтегрувати усі ці частини, встановити між ними зв'язок.

Розглянемо 4 етапи циклу:

1. Мріяння. Ця стадія присвячена різноманітності та збору максимально можливої кількості ідей. Більшість з них відсіюється. Залишається заповітніша.

2. Планування. Стадія присвячена фокусуванню, очищенню та фільтрації. Ми визначаємо конкретні задачі та робимо перші необхідні кроки для їх організації, розподілу відповідальності, часу та бюджету. Задачі – це певний, досяжний, майбутній стан, який досягається дією. Задачі можуть відповідати принципу SMART (конкретна, вимірна, досяжна, реалістична, обмежена у часі). Коли ми формулюємо вже конкретні цілі, вони мають відповідати наступним характеристикам: лаконічні, всеосяжні, легко запам'ятовуються (ціль має бути «обличчям» вашого проєкту), надихаючі (не тільки автора проєкту, але й усіх, хто залучений у проєкт).

3. Діяння. Без цієї стадії проєкт залишиться лише теорією. Під час цієї стадії не забувайте ставити собі питання: Я/ми дійсно реалізуємо/ємо початкову мрію або були настільки зайняті, що стали рухатися наосліп у абсолютно іншому напрямку? І не забувайте відстежувати прогрес.

4. Святкування – це етап, яким найчастіше нехтують під час роботи над проєктами, хоча він не менш важливий, ніж інші. Святкування запобігає виснаженню, вигоранню, і замикає цикл розвитку проєкту, будуючи новий місток між діянням та мріянням. Святкування – це момент, коли ми отримуємо енергію та ресурси для завершення проєкту і створення нової мрії. Він – балансує компонент циклу.

Цей сектор передбачає самозанурення, переосмислення пройденого шляху, усвідомлення вдячності, визнання своїх помилок і заслуг, здобутків, нових сенсів у нашому житті, тобто свідоме оцінювання всього, чого ми досягли та чого навчилися. Це час для вшанування дарів, ресурсів, навичок, які ми здобули в процесі втілення проєкту, час для генерації висновків. Впродовж святкування згадуються «Ага-моменти», які виникли впродовж всього циклу. Ці «ага-моменти» приводять до нового світосприйняття, яке в свою чергу може привести до нової мрії. І цикл повторюється знов.

Чотирьом стадіям циклу «Dragon Dreaming» відповідають чотири типи людей: мрійники, планувальники, діячі та святкувальники. Це наші 4 субособистості. Для того, щоб проєкт став успішним, важливо, щоб у нього були залучені всі чотири субособистості. Ми змінюємо ролі від ситуації до ситуації, від однієї фази до іншої. Мрійник має справу з концепціями та світобаченням. Планувальник вміє перевести мову мрії на мову конкретних задач, ресурсів й можливостей. Діячі (реалізатори) виконують дії у реальному світі. Святкувальники підводять підсумки, трансформують енергії.

Життєвий цикл теж складається з 4 складових. Немовлята та маленькі діти більшу частину часу сновидять чи мріють, молодь більше планує, люди середнього віку багато роблять, а люди похилого віку насолоджуються життям і осмислюють її – і в такий спосіб «святкують».

Розглянемо детальний опис арттерапевтичної техніки «Кільце Дракона»:

Накресліть на аркуші паперу А4 велике коло. Розділіть його на 4 частини та підпишіть римськими цифрами ці сектори від 1 до 4. Проаналізуйте, враховуючи свій життєвий досвід – у якому секторі Ви проявляєте себе найкраще? Відмітьте цей сектор (намалюйте якусь асоціацію з Вашою силою, можливостями, знаннями, досвідом). Можна вибрати у відкриту карту – місце сили (наприклад, з колоди

«Безпечне місце» Тетяни Новікової) або яскравий камінчик – камінь сили (можна використати морські камінці, кристали тощо).

У якомусь секторі живе ваш Дракон – страхи, тривоги, невпевненість у собі, упередження, обмежуючі переконання, внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти тощо. Щоб визначити, де саме живе Дракон, киньте кубик на 8 або на 12.

Для кубика на 8: грані 1-2 – це I сектор, 3-4 – це II, 5-6 – III, 7-8 – IV. Цифра також покаже силу Дракона. Наприклад, для сектора II цифра 3 покаже, що дракон має помірну силу, а 4 – навпаки, він дуже сильний. Для інших секторів – так само.

Для дванадцятигранного кубика – аналогічний принцип. Якщо кубика немає, то беремо 4 маленьких папірці, підписуємо на них цифри від 1 до 4, перемішуємо і витягуємо один з них. Або обираємо 4 кольорових олівця, позначаємо ними 4 сектора. Потім, не дивлячись на ці олівці, перемішуємо їх і витягуємо олівець – відповідь на запитання «Де живе мій Дракон?».

Аналізуємо сектор, який Вам випав. У цей сектор у колі на аркуші робимо відмітку на кшталт «тут живе Дракон».

Далі з колоди «Драconi» (наприклад, колода МАК Тетяни Новікової) витягуємо у закриту картку «Мій Дракон». Якщо є необхідність можна додатково зробити вправу на здійснення вибору (монетка обирає, хто витягує картку – клієнт чи «рука долі»). Клієнт знайомиться з картою, називає 10 слів, що він бачить на картці. Коли клієнт називає слова, загинає пальці на руках (це сприяє відновленню взаємодії півкуль). Потім клієнт дає Дракону ім'я (якби Ви хотіли записати його у телефонну книгу, як би Ви його записали?). Запишіть це ім'я у відповідний сектор кола або поряд на аркуші.

Уявіть, що герой казки зустрів цього Дракона, яке б у нього було враження? Про що би подумав герой, що відчув? Яка це емоція? Якщо клієнт в ресурсі, але йому важко визначитись, можна запропонувати йому витягнути картку-підказку з колоди «Рамки». Яка емоція приходить на думку? Запишіть її біля імені Дракона. Це буде його прізвище. Прослідкуйте, де у Вашому тілі з'явилась реакція на цю емоцію. Яке це відчуття? Що хочеться зробити, коли є це відчуття? Якщо є можливість – зробіть цю дію, якщо ні – уявіть, що Ви її зробили.

Можете якимось намалювати чи позначити й самого Дракона у цьому секторі.

У чому сила Дракона? У чому його суперздібність? Яка частина тіла в нього наймогутніша? До якої стихії відноситься ця частина тіла? Наприклад, крила – повітря; луска, хвіст – вода; копита, кігті, роги, тулуб – земля; полум'я, іскри – вогонь і т.д.

Для приборкання Дракона клієнт на вибір виконує вправу (або комплекс вправ) з протоколу «4 стихії» (див. Додаток 1).

Після приборкання Дракона з'являється можливість з ним повзаємодіяти. Знов звертаємо увагу, яка частина тіла у Дракона найсильніша. Якби у вас така з'явилася, що б Ви відчували? Де в тілі Ви зараз відчуваєте енергію? Щоб активізувати цю енергію, підсилити її – запропонуйте клієнту витягти карту з ресурсної колоди МАК (можна використати колоди «Ресурс» чи колоду «Дім Душі» Тетяни Новікової). Кожен Дракон має чарівний скарб. За допомогою монетки клієнт визначає – він бере скарб у Дракона чи Дракон дає йому скарб. В залежності від цього клієнт витягує карту з колоди або отримує її. Опишіть свій стан зараз.

Зробіть вдих. Тепер зробіть видих у цьому місті тіла. Відчуйте як енергія зростає. Зробіть вдих. На видиху розповсюдьте цю енергію по всьому тілу. На третьому видиху розповсюдьте енергію за межі тіла.

Якщо є конкретний запит від клієнта, і він точно знає, що він хоче отримати, він може на етапі знайомства з Драконом, перед його приборканням у відкриту вибрати скарб-ресурс з колоди і покласти цю картку біля Дракона. Далі – за попереднім алгоритмом. На кінцевому етапі додатковими запитаннями можуть бути: чи отримали Ви бажане? чи дійсно саме це Вам було необхідно? Що зараз «каже» тіло? Якщо відповідь негативна, запропонуйте клієнту отримати дар від Дракона. Тоді в закриті клієнт або витягує картку, або отримує її. Далі – так само як у попередньому варіанті.

Додаткові вправи:

«Талісман Енергія стихій»

Створіть кільце, браслет, намисто, кулон, «чотки», діадему, корону, поясок тощо з намистин, стрічок, синельного дроту, фоамірану й ін. Щось у вигляді замкненого кола. Наприклад, на ту частину тіла, яка у Дракона на картці найсильніша. Або на ту частину, де відгукувалось Ваше тіло у процесі роботи. Цей амулет буде заряджений енергією Вашого Дракона.

«Танець з Драконом»

Ця вправа передбачає трансформацію стресового досвіду й знаходження нової стратегії взаємодії зі своїми «драконами» (страхами, тривогами тощо). З колоди «Рамки» (з ресурсної її половини) клієнт

у закрити витягує картку. Знайомиться з нею. Потім вкладає картку з Драконом у картку-рамку. Клієнт обирає для себе: як я можу по-новому діяти у секторі, де живе Дракон? Ця вправа направлена на відновлення взаємодії півкуль мозку, активізації внутрішнього потенціалу, запуску процесу трансформації і зростання.

За бажанням, клієнт може витягти «підказку від Дракона».

Підказки від Дракона:

1. Коли чотири стихії у твоїх руках, мільярди перетворень народяться у твоїй душі. Об'єднай стихії в одне велике, і ти отримаєш силу Дракона.
2. Колись вигадали такий закон: Де троянда – там і шип, а де скарб – там є дракон!
3. І все на світі треба пережити, бо кожен фініш — це по суті старт.
4. Немає виходу, чи рамки затісні? Ідеї зріють вже в мені.
5. Найлегше здійсненні ті мрії, в яких не сумніваються.
6. Все, що існує на світі, колись було мрією.
7. Кожна мрія тобі дається разом із силами, необхідними для її здійснення.
8. Ніщо не сприяє створенню майбутнього так, як сміливі мрії.
9. Людина без мрії – соловей без голосу.
10. Мрії стають реальністю, коли думки перетворюються на дії.
11. Якщо Ви хочете мати те, що ніколи не мали, почніть робити те, що ніколи не робили.
12. Мрії подібні до зірок. Можливо, ти ніколи не доторкнешся до них, але якщо ти підеш за ними, вони приведуть тебе до твоєї долі.

До арттерапевтичної техніки «Кільце Дракона» йде наступний модифікований протокол первинної психологічної допомоги, який використовує образи та властивості чотирьох природних стихій: земля, вода, повітря, вогонь. Ця методика спрямована на стабілізацію емоційного стану людини, яка пережила стрес чи травму, шляхом залучення асоціацій і тілесного усвідомлення.

ПРОТОКОЛ «4 СТИХІЙ»

ПОВІТРЯ

Завдання: нормалізувати дихання. Акцент робиться на дихальні вправи.

Закривши очі, покладіть руки на живіт. Уявіть, що там - повітряна кулька. Коли вдихаєте - відчуйте, як вона наповнюється повітрям. Коли видихаєте - відчуйте, як повітря здувається. Вдихайте на рахунок 4, затримайте дихання на рахунок 6 і видихайте на рахунок 8.

Можете використовувати будь-які дихальні вправи, ті, що вам найбільше підходять. Найпростіша – «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (коротший вдих). Мінімум 8 разів.

Дихання по квадрату, починаємо з видиху! Видих ротом (на рахунок 1, 2), потім затримка (на рахунок 1, 2), вдих (на рахунок 1, 2), затримка (на рахунок 1, 2) і знову видих ротом (на рахунок 1, 2) і т.д. Виконувати до 4-х циклів.

Навіть слухання свого дихання буде корисним.

Пам'ятайте, що кризове дихання починається з видиху! Щоб уникнути інстинктивного бажання робити глибокі часті вдихи.

ВОДА

Завдання: знизити рівень тривоги.

Зробіть ковток слини. Якщо важко це зробити - ковтніть воду або покладіть до рота льодяник. Коли є гостра стресова реакція - ротова порожнина може пересихати, бо спазмується травна система. Це підсилює стресові реакції. Отже, треба її увімкнути, щоб активувати розслаблення. Якщо не хочеться пити – треба вмовити себе попити! П'ємо воду маленькими ковтками. Немає води – уявіть скибочку лимону, імітація жування.

Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і у деякій мірі це відволікає від тієї події, яка призвела до нервового збудження. Під час ковтання заспокоюється дихання і зменшується частота серцебиття. Випийте повільно склянку теплої води.

Також корисними можуть стати водні гігієнічні заходи, вмивання обличчя комфортною за температурою водою, миття посуду, прання тощо.

ЗЕМЛЯ

Завдання: «заземлитися», відчувати опору, своє тіло, повернутися у просторову реальність.

Акцент на тіло. Відчуйте, як ноги стоять на підлозі та підтримку стільця під вами, якщо сидите. Відчувайте опору на землю або підлогу. Відчуйте контакт шкіри з усім, чого вона торкається. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо/сидимо/лежимо. Огляньте простір, щоб помітити 3 об'єкти, яких ви не помічали раніше. Зверніть увагу на будь-які звуки, запахи або смаки.

Можна робити усі вправи по-черзі за для більшої ефективності або обрати ті, які будуть підходити до ситуації.

Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки чи вголос, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає відчути зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги, поприсідати або «позабивати цвяшки п'ятами».

Оцініть температуру навколишнього середовища та власного тіла. Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

Активізуйте органи чуття. Спробуйте щось на смак (кисле, солодке, солоне), якщо нічого немає під рукою, уявіть лимон. Понюхайте щось або уявіть аромат улюблених квітів, парфумів, кави тощо. Прислухайтеся та спробуйте розрізнити і назвати звуки, які вас оточують (не підходить, якщо ви в надзвичайних обставинах, де чути вибухи тощо)

Заплющте очі та зробіть масаж очних яблук подушечками долонь.

Виконайте техніку м'язової релаксації «Робот-Спагеті». Напружте усе тіло, як робот. Порахуйте до 8 і розслабте тіло, уявивши себе немов спагеті. Зробіть так 4-8 разів. Вправу можна робити стоячи, сидячи та лежачи.

Вправа «Тропічний дощ». Треба встати. Можна заплющити очі. Підніміть руки вгору. Уявіть, що ви стоїте в тропічному лісі, відчуваєте вологість повітря, бачите яскраві кольори квітів, відчуваєте їх чудові аромати, чуєте віддалені голоси птахів. Як то часто буває в тропіках, порив вітру – і налігає дощ. Починається він із крапель по одній (клацання пальцями). Потім посилюється (плескання по плечах - Метелик). Ще посилюється (плескання по передній поверхні стегон). Це вже справжня злива (тупотіння). І як раптом налетіло, так само неочікувано все завершується. Усе стихається (плескання по передній поверхні стегон). Ще стихається (плескання по плечах). І ось уже останні краплі (клацання пальцями). І проглядає сонечко – потягуємося, розводимо руки у сторони. У цій вправі можна робити довгими певні частини або просто повторити кілька циклів.

Вправи за Джейкобсоном - розслаблення через напругу. Мета: зменшити тремор або ефект «ватних ніг». Напружити та різко відпустити м'язи.

«Насос» підняти плечі та різко опустити.

Також у нагоді стануть: зарядка з елементами розтяжок і самомасажу, йога, пілатес, танці тощо.

ВОГОНЬ

Завдання: вийти в усвідомленість, «включити» голову, активізувати кору головного мозку, внутрішню силу та енергію.

Уявіть образ ресурсного місця (місця сили): що це може бути, як вам там, що відчуває тіло. Залишайтеся у цій уяві, скільки хочете.

Підійдуть будь-які легкі вправи, які допоможуть стимулювати мозкову активність:

- порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку;
- дайте відповідь на питання «Хто я?» (5 іменників), «Який я?» (5 прикметників), «Що я роблю (можу робити)?» (5 дієслів). При рахуванні можна загинати пальці на кожну «п'ятірку»;
- назвіть 5 кольорів, які ви бачите прямо зараз, 5 найменших предметів та 5 найбільших. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі;
- дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на предметах і називаємо ці предмети, їх характеристики, якості, властивості. Таким чином вмикаємо уяву, зорові контакти з оточенням та когнітивні функції.

Можна випити теплий або гарячий напій, з'їсти щось смачне та корисне.

Обернутись у теплий плед, ковдру, зігрітись.

Завершуємо комплекс вправ «4 стихії» білатеральною стимуляцією мозку: поперемінним поплескуванням долонями по плечах, обійнявши себе перехресно (можливо і по ногах).

Протокол «4 стихії» - це систематизована, структурована система негайної допомоги. Цей протокол заснований на принципах психологічної стійкості та швидкого втручання для зниження ризику розвитку негативних наслідків від стресових, травматичних подій, а також створення умов для психологічного відновлення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Арттерапевтична техніка «Кільце Дракона», як показав досвід її використання в індивідуальній та груповій роботі з різними віковими категоріями, є ефективною методикою при роботі з різними клієнтськими запитами. Запропонована арттерапевтична техніка може використовуватися для усвідомлення цілей, розробки стратегії їх досягнення, ефективного вирішення конфліктів, стабілізації емоційних станів, подолання стресу, саморегуляції, психокорекції тощо. Представлена арттерапевтична техніка характеризується відсутністю обмежень у використанні;

символізмом; ресурсністю; комфортністю; глибиною; можливістю спонтанної поведінки в ході консультації тощо. На нашу думку, подальшим направленням дослідження може бути більш глибоке вивчення можливостей інтеграції представленої арттерапевтичної техніки «Кільце Дракона» у систему освіти, охорони здоров'я; запровадження її використання у програмах психологічної допомоги та підтримки в Україні задля відновлення життєстійкості, наповнення ресурсом та підвищення резильєнтності населення; розробка рекомендацій щодо використання запропонованої арттерапевтичної техніки в онлайн-форматі, в умовах дистанційного консультування; розробка мобільного застосунку, який дозволить використовувати арттерапевтичну техніку «Кільце Дракона» для самодопомоги, ППД тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Кісарчук, З. Г. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ, 364 с.

Blanke, C., Croft, J., & Dasi, M. P. (2013). Dragon Dreaming Project Design. <http://www.dragondreaming.org/about-us/become-involved/>

REFERENCES

Kisarchuk, Z. H. (2015). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: metodychnyi posibnyk. Kyiv, 364 [in Ukrainian].

Blanke, C., Croft, J., & Dasi, M. P. (2013). Dragon Dreaming Project Design. <http://www.dragondreaming.org/about-us/become-involved/> [in English].

Oksana Maievska,

psychologist, art therapist, member of the Art Therapeutic Association,
member of the NGO «Generation Evolution»,

Odesa, Ukraine

ksenechka2004@ukr.net

ART THERAPY TECHNIQUE «DRAGON RING»

Abstract. The article is dedicated to exploring the art therapy technique «Dragon Ring», which is aimed at stabilizing an individual's emotional state in situations of stress and traumatic events. This technique belongs to the field of art therapy and incorporates a diverse range of practical approaches from various forms of creative and artistic therapies. The proposed methodology is based on the philosophy of the «Dragon Dreaming» model, one of whose key principles asserts that the greatest source of our strength lies where our fear resides. It also employs associative connections with the four elements: air, water, earth, and fire, each with its unique role. The element of air involves breathing exercises to normalize respiration and reduce physiological tension. The element of water emphasizes hydration and the restoration of digestive system functioning to alleviate anxiety levels. The element of earth focuses on «grounding» and reconnecting with the body and reality through somatic practices. Finally, the element of fire activates cognitive functions and internal energy through exercises aimed at enhancing concentration and mindfulness. The article provides a detailed description of the exercises included in the «4 Elements» protocol and substantiates its relevance in crisis situations. The art therapy technique «Dragon Ring» as evidenced by its application in both individual and group work with various age groups, has proven to be an effective tool for addressing a wide range of client needs. The proposed technique can be used for goal awareness, strategy development, effective conflict resolution, emotional stabilization, stress management, self-regulation, anxiety reduction, immediate psychological self-help, psychocorrection, psychological recovery, and more. The conclusion of the article outlines the prospects for further research, including studying the technique's effectiveness for different target groups, adapting it for online formats, integrating it into psychological assistance and support programs in Ukraine to enhance resilience, provide resources, and increase the population's psychological adaptability. Additionally, the article highlights the potential development of a mobile application to facilitate the use of the «Dragon Ring» technique for self-help, psychological first aid, and related purposes.

Keywords: art therapy, stress, trauma, recovery, emotional stabilization, «4 Elements» protocol, psychological first aid.

Дата надходження до редакції 17.10.2024

© Маєвська О.О., 2024