

## Коллаж это техника саморегуляции и гармонизации



*В коллаже всё имеет смысл. Наше подсознание говорит нашими руками.* Это чудесная и живая техника для улучшения эмоционального состояния, для поиска новых ресурсных возможностей. Коллаж это наше самовыражение. Коллаж привлекает своей лёгкостью. Нам не обязательно уметь рисовать и мы не чувствуем по этому поводу внутренних волнений. Мы не задаём себе вопрос «Что скажут окружающие?». Создавая коллаж, мы все находимся в одинаковых условиях. А самое главное всегда волшебным образом получаем ответы на волнующие нас вопросы. Это такая техника которую мы в любых условиях делаем с удовольствием.

*Коллаж – это ритуал.* Создавая коллаж нам надо понимать и чувствовать, что это ритуал. Соответственно нам важен **Настрой на ритуал.** Давайте попробуем понять «**Что это такое?**». Во-первых, тема должна быть для нас эмоционально значима. Важно создать коллаж из симпатичных воодушевляющих нас картинок и образов. Ведь только тогда он будет работать на нашу внутреннюю гармонизацию. **Так же нам важен** процесс сотворения коллажа, важна сопутствующая приятная расслабляющая атмосфера. Для каждого она своя, возможно это свечи или любимые ароматы и запахи. Возможно приятная, релаксирующая музыка. А главное тишина! Важно чтобы нас никто не отвлекал от процесса творчества, и мы могли комфортно побыть наедине с собой. **В дальнейшем,** наш коллаж можно вывесить на стену и он будет помогать нам в самогармонизации.

*Что же нам стоит помнить, работая в технике коллажа или, зачем мы это делаем?*

Создавая коллаж стоит ответить себе на этот вопрос. Наше отношение к выбранной теме всегда транслируется на отношение к коллажу.

*Есть три важных понятия.*

*Первое понятие «Трансформация».* Создавая коллаж, мы получаем возможность изменить себя. Как мы говорили ранее **коллаж это ритуал** и одновременно это возможность произвести внутренние изменения. Такой процесс мы и называем «Трансформацией».

*Второе важное понятие «Заземление».* Мы отбираем определённые, чем то затронувшие нас картинки, соотносим себя с ними. Говоря языком психологии, из нашего подсознания переводим волнующий нас вопрос или проблему в реальность, заземляем её. Переходим от разговора про картинки к реальностям выбора.

*Третье понятие, о котором нам следует помнить «Соотношение».* Создавая коллаж, мы как бы задаём себе вопрос: **«Как это происходит в нашей жизни?»** Затем делаем вывод, что наше отношение к выбранной теме или заданному вопросу всегда транслируется на наше отношение к коллажу и соотносится с ним.

***Мы всегда задаём себе вопрос нравится ли нам коллаж ?***

Важно наше внутреннее отношение к коллажу. После коллажного творчества стоит отойти от коллажа на 10-15 минут. А потом подойти вновь и задать себе вопрос: **«Что коллаж значит для меня?»** И если он нам не нравится и вызывает раздражение, агрессию, злость, грусть - важно понять, что дело не в выбранных нами неприятных картинках, а проблема внутри нас самих.

***Критерии оценки коллажа***

Как же нам оценивать созданный нами коллаж? Всё имеет смысл. Наше подсознание говорит нашими руками. При интерпретации следует помнить: *особенно важная тема всегда будет расположена в центре или близко к центру коллажа.* Да, именно она определяет то, что важно нам в настоящий момент времени.

***Далее мы оцениваем наш коллаж по следующим критериям:***

- 1. По оценочному восприятию.** *«Нравится - не нравится и почему?»* Это первичный вопрос, который мы задаём себе или тому человеку, чей коллаж мы разбираем.
- 2. По эмоциональному восприятию.** *«Какие чувства вызывает у нас коллаж?»* Это уже более тонкий вопрос.

**3. По сюжетной линии** (*О чём твой коллаж?*) первичное описание.

**4 По содержанию** отдельные образы и темы (*ищем тематические образы и блоки связанные между собой*).

**5. По деталям** *случайности, повторяющиеся картинки, и самое крупное.*

**6. В конце наблюдаем «Случайности»:** Повторяющиеся образы (*где и сколько?*); перекрывания (*что-то перекрывает что – то и что мы там спрятали?*); наложения (*что там спрятано?*); отрезания (*что мы отрезали наблюдаем?*); выход за края (*какая часть выходит и что там изображено?*)

### ***Раскрытие темы коллажа***

Всегда важно и аккуратно раскрывать тему нашего коллажа. **Вопросы которые мы задаём себе.** В заключение приведу несколько актуальных вопросов, которые мы можем задать самому себе для удобства интерпретации коллажа:

- Какая картинка самая ресурсная?
- Какие эмоции у тебя возникают при выборе картинки и почему она важна для тебя? (*и уточняющие к ним вопросы*)
- Какая потребность стоит за этой картинкой?
- Что ищем на картинке?
- Что получаем в результате работы над коллажем?

### ***На что мы смотрим в коллаже ?***

По коллажу всегда видно какая в нём сокрыта энергия. **При интерпретации коллажа всегда важны детали.** Коллаж всегда сильно говорящий, он как правило оголяет и раскрывает нашу внутреннее подсознательное .

- Где центр?
- Какой коллаж?
- Какие размеры картинок?
- Где расположены картинки?
- Смотрим, где на коллаже ресурс ?
- Где проблема?
- Какие фигуры наклеены?
- Какая на коллаже есть символика?
- Как она раскрывается? (*может быть, возврат в детство*)
- Каково пространство коллажа?

Очень важный момент в создании коллажа - это преобразование коллажа в сторону желательную для вас. Очень важно после того, как задали себе все

важные и полезные вопросы, если возникает желание - поменять, дополнить, преобразовать коллаж.

### ***Как же мы можем поменять наш коллаж?***

- Добавлением образов
- Заменой образов (проблематичный образ желательно не менять, а преобразовывать)
- Преобразованием образов
- Удалением образов
- Расширением (сужением) поля коллажа

**Коллаж волшебная, живая и очень доступная практика.** Это такой творческий и увлекательный процесс, который всегда помогает нам во внутренней гармонизации и саморегуляции, а также в борьбе со стрессовыми ситуациями.

### **Возможные темы для коллажей**

#### ***Для детей:***

1. Я замечательный (для повышения самооценки, осознания своих позитивных качеств).
2. Мне нравится, мне интересно (это хорошая возможность познакомиться ребятам друг с другом, найти общие интересы, начать взаимодействовать).
3. Моя школа (моя учительница, мои одноклассники и т.д.).
4. О чем я мечтаю... .
5. Каким меня видят мои родители, и т.д..

#### ***Для подростков:***

1. Какой я.
2. Каким меня видят... . Каким я хочу быть... .
3. Мои цели... . Мои мечты... . Мои поступки... .
4. Для полного счастья мне не хватает... .
5. Я и мои друзья: что нас объединяет и разделяет... .
6. Мое будущее (будущее, о котором мечтаю...).
7. Я - взрослый (цель: выявление различных установок в отношении взросления, мира взрослых, привлекающие и пугающие стороны процесса взросления и т.д.).
8. Я глазами моих родителей (одноклассников, друзей и пр).
9. Моя семья... .
10. Кем я могу быть (мои профессии).

***Темы для взрослых:***

1. Такой я / реклама себе.
2. Таким меня видят другие люди.
3. Таким я хочу быть.
4. Я глазами своих детей.
5. Я – отец / Я – мать.
6. Я – профессионал ... (психолог, врач, учитель... ).
7. Мои цели.... Мои мечты... .Что меня приближает к ним и отдаляет от них... .
8. Моя ответственность в собственной жизни (за что я отвечаю в своей жизни).